



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Alle Società/Associazioni affiliate

Mosciano Sant'Angelo, 15/03/2019 – Lett. n. 03/19

OGGETTO: COPPA ABRUZZO - FACCIAMO SQUADRA!!!

Gentilissimi Presidenti e Maestri,

diamo più valore e senso di appartenenza alle nostre associazioni.

È per questo che vi invito a partecipare alla Coppa Abruzzo, la quale racchiude nella formula di gara proprio questo scopo.

*Mi auguro condividiate l'idea che **fare squadra significhi realmente una risorsa ed un valore aggiunto per tutti.***

*L'invito che vi rivolgo è di non limitarvi ad iscrivere solo "le squadre più brave", ma di tener conto **dell'opportunità che potrete dare a tutti i vostri allievi di sentirsi importanti e protagonisti facendo parte di una "squadra".***

Abbiamo formulato la gara in modo da rendere più facile le composizioni delle squadre e contenuto al massimo le quote appunto per permetterne la massima partecipazione.

La gara verrà aperta anche ad associazioni affiliate ad altre federazioni ed enti di promozione

Sicuro della vostra sensibilità e capacità vi chiedo "FACCIAMO SQUADRA..."

In allegato il comunicato.

FIK – Comitato Regionale Abruzzo
Il Presidente
Gianni Visciano



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Comunicato n. 03/2019
15 Marzo 2019

Pag. 1/2

- ALLE ASSOCIAZIONI / SOCIETÀ SPORTIVE
- AGLI UFFICIALI DI GARA
- AI TECNICI

"FACCIAMO SQUADRA..."

COPPA ABRUZZO

SABATO 13 APRILE 2019

CHIETI PALA TRICALLE - Via dei Peligni

PROGRAMMA PROVVISORIO

Ore 14:30	SQUADRE GIOVANILI (Cadetti e Juniores 14/17 anni)
Ore 15:00	SQUADRE ESORDIENTI (12/13 anni)
Ore 15:30	SQUADRE SPERANZE (10/11 anni)
Ore 16:00	SQUADRE RAGAZZI (8/9 anni)
Ore 16:30	SQUADRE BAMBINI (6/7 anni)
Ore 16:30	SQUADRE PULCINI (fino ai 5 anni)

GLI ORARI DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI DOPO LA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI

CHIUSURA ISCRIZIONI VENERDI' 5 APRILE ore 24:00

Dovranno essere effettuate esclusivamente on line sul sito FIK

QUOTE DI PARTECIPAZIONE A SQUADRA: € 30,00 PER UNA SPECIALITÀ

Le quote vanno versate dalle società con bonifico sul conto corrente bancario del comitato regionale intestato a: **Federazione Italiana Karate Comitato Regionale Abruzzo**

IBAN: IT71Z0708676951000000012160

(le quote versate di atleti assenti non potranno essere restituite).

PREMIAZIONI:

Saranno premiati al termine di ogni gara tutti gli atleti delle squadre partecipanti.

❖ **Le categorie con più di 8 squadre verranno suddivise in più gruppi**

Squadre	Età	Specialità
SQUADRE PULCINI m - f	Fino a 5 anni	Kata – Percorso Parallelo
SQUADRE BAMBINI m - f	6 - 7 anni	Kata - Kumite Nihon - Percorso Parallelo
SQUADRE RAGAZZI m - f	8 - 9 anni	Kata - Kumite Nihon - Percorso Parallelo
SQUADRE SPERANZE m - f	10 - 11 anni	Kata - Kumite Nihon - Percorso Parallelo
SQUADRE ESORDIENTI m - f	12 - 13 anni	Kata e Kumite Nihon
SQUADRE GIOVANILI m - f	14 - 17 anni	Kata e Kumite Sanbon

Per il regolamento completo delle competizioni di kata e kumite consultare la pagina

<http://www.federkarate.it/wp-content/uploads/2019/01/REGOLAMENTO-GARA-KARATE-SPORTIVO-Rev.-20-dicembre-2018.pdf>

Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Abruzzo

Via Papa Giovanni XXIII, 28 – 64023 Mosciano Sant'Angelo (TE) C.F. 91044830676

T: 339 8828270 – @: abruzzo@federkarate.it – W: www.federkarate.it/abruzzo



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Comunicato n. 03/2019
15 Marzo 2019

Pag. 2/2

SQUADRE NORME GENERALI

- Tutte le squadre di qualsiasi specialità saranno composte da 3 atleti, minimo 2 ma uno degli atleti dovrà ripetere la prova.
- Potranno essere composte anche con un atleta della classe e del grado inferiore o di altra società.
- Potranno essere formate anche miste maschi e femmine **esclusivamente per le gare di kata e percorso**

GARA DI KATA NORME GENERALI

- La gara è interstile;
- Tutte le categorie saranno giudicate con il sistema a bandierine;
- Si sommeranno le vittorie della squadra per decretare il vincitore;
- Per tutte le categorie la scelta del Kata da eseguire sarà libera e si potrà ripetere.

Nella gara a squadre di Kata i partecipanti verranno suddivisi, oltre che tra maschi e femmine, in due gruppi di cinture:

A) fino a cintura Verde	B) cinture da Blu a Nera
--------------------------------	---------------------------------

ATTENZIONE

Dai Pulcini alle Speranze si confronteranno contemporaneamente sullo stesso tatami due atleti, uno della squadra Aka ed uno della squadra Ao:

GARA DI KUMITE NORME GENERALI

- La gara è open di peso.

Nella gara a squadre di Kumite i partecipanti verranno suddivisi, oltre che tra maschi e femmine, in due gruppi di cinture:

A) fino a cintura Verde	B) cinture da Blu a Nera
--------------------------------	---------------------------------

REGOLAMENTO PERCORSO PARALLELO NORME GENERALI

- Il percorso è composto da 4 corsie di 8 m più il tratto iniziale di 2 m per un totale di 34 m.
- Gareggeranno contemporaneamente due atleti, AKA e AO (come da figura 1 allegata);
- La partenza avverrà sopra il quadrato rosso per Ao e verde per Aka;
- Il cambio tra gli atleti della stessa squadra avverrà all'arrivo battendo "il cinque"
- Eludere un elemento compreso il cono, comporterà una sola ripetizione;
- Nel caso un atleta non ripeta l'elemento segnalato dall'Arbitro, la squadra verrà squalificata;
- Vincerà la squadra che con il terzo componente concluderà per prima il percorso;

ATTENZIONE

- L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.
- Tutti gli atleti partecipanti dovranno essere in regola con le certificazioni mediche di idoneità previste dalle leggi vigenti (con l'iscrizione alla gara il presidente dell'associazione sportiva di appartenenza degli atleti si assume la responsabilità sul rispetto di tale adempimento, dichiarando implicitamente che i certificati medici sono depositati nella propria sede sociale).

Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Abruzzo

Via Papa Giovanni XXIII, 28 – 64023 Mosciano Sant'Angelo (TE) C.F. 91044830676
T: 339 8828270 – @: abruzzo@federkarate.it – W: www.federkarate.it/abruzzo



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

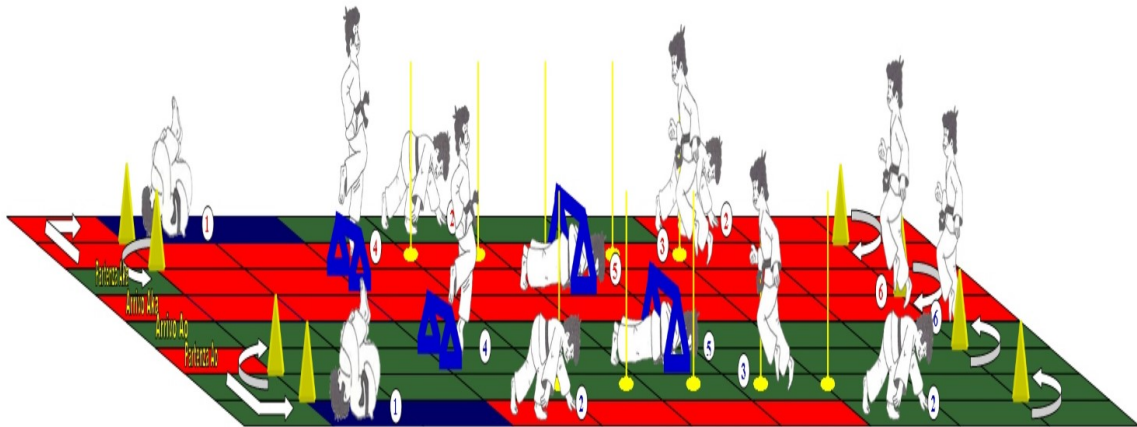
COMITATO REGIONALE ABRUZZO



FIGURA 1

DESCRIZIONE PERCORSO PARALLELO

PERCORSO PARALLELO A SQUADRE COPPA ABRUZZO 2019



1^A CORSIA: **Elemento 1 - CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO:** L'elemento deve essere ripetuto solo se: l'atleta poggia i piedi sul materassino prima della capovolta.

Elemento 2 - QUADRUPEDIA PRONA (viso rivolto verso il basso) 4 m: L'elemento deve essere eseguito in quadrupedia immediatamente subito dopo la capovolta o del rotolamento senza rialzarsi in piedi e concluso superando con i piedi la linea di fine tatami ROSSO o VERDE.

L'elemento deve essere ripetuto solo se: si alza in piedi prima della quadrupedia, stacca le mani ed avanza solo con le gambe durante la quadrupedia e se si alza prima della fine del tatami ROSSO o VERDE.

2^A CORSIA: **Elemento 3 - SLALOM** (distanza tra i paletti 80 cm): L'elemento deve essere ripetuto solo se l'atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro.
Se un paletto cade, l'atleta deve fermarsi e rialzarlo senza ripetere l'elemento.

3^A CORSIA: **Elemento 4 - SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO** (h 20 cm Pulcini e Bambini – h 30 cm Ragazzi e Speranze):
Il passaggio è libero. Se l'ostacolo cade, l'atleta deve fermarsi e rialzarlo senza ripetere il passaggio.

Elemento 5 -PASSAGGIO SOTTO L'OSTACOLO (h 40 cm): Il passaggio è libero. Se l'ostacolo cade, l'atleta deve fermarsi e rialzarlo senza ripetere il passaggio.

4^A CORSIA: **Elemento 6 - CORSA:** Nessuna penalità.

Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Abruzzo

Via Papa Giovanni XXIII, 28 – 64023 Mosciano Sant'Angelo (TE) C.F. 91044830676

T: 339 8828270 – @: abruzzo@federkarate.it – W: www.federkarate.it/abruzzo