



- ALLE SOCIETÀ SPORTIVE
- AGLI UFFICIALI DI GARA

## **CAMPIONATO INTERREGIONALE 2024** **ABRUZZO – MARCHE**

**DOMENICA 10 MARZO**

**CITTÀ SANT'ANGELO (PE) PalaCastagna Via Aurelli, 1**  
**(adiacente Stadio Comunale)**

*Il Campionato Interregionale Abruzzo - Marche è organizzato in collaborazione con la A.S.D. TEAM KARATE ORTANI. La competizione è aperta a tutte le classi di età e di cinture.*

*Per le cinture marroni-nere delle classi agonisti varrà come ammissione al Campionato Italiano.*

### **PROGRAMMA GENERALE**

<b>Ore 8:30 – 9:00</b>	<b>Controllo peso atleti Kumite Nihon/Sanbon (solo agonisti cinture Marroni-Nere)</b> Per gli altri atleti il controllo avverrà a campione.
<b>Ore 9:00</b>	<b>SPERANZE M (Percorso), SPERANZE F (Kata)</b>
<b>Ore 9:30</b>	<b>SPERANZE M (Kata), SPERANZE F (Percorso)</b>
<b>Ore 10:00</b>	<b>SPERANZE F (Kumite)</b>
<b>Ore 10:30</b>	<b>SPERANZE M (Kumite)</b>
<b>Ore 11:00</b>	<b>ESORDIENTI M + F (Kata)</b>
<b>Ore 11:30</b>	<b>ESORDIENTI M + F (Kumite)</b>
<b>Ore 12:00</b>	<b>CADETTI, JUNIORES, SENIORES E VETERANI M + F (Kata)</b>
<b>Ore 12:45</b>	<b>CADETTI, JUNIORES, SENIORES E VETERANI M + F (Kumite)</b>
<b>Ore 13:30</b>	<b>Pausa Pranzo</b>
<b>Ore 14:30</b>	<b>PULCINI M + F (Percorso), BAMBINI F (Percorso), BAMBINI M (Kata)</b>
<b>Ore 15:00</b>	<b>PULCINI M + F (Kata), BAMBINI F (Kata), BAMBINI M (Percorso)</b>
<b>Ore 15:30</b>	<b>BAMBINI M + F (Kumite)</b>
<b>Ore 16:00</b>	<b>RAGAZZI F (Kata), RAGAZZI M (Percorso)</b>
<b>Ore 16:30</b>	<b>RAGAZZI F (Percorso), RAGAZZI M (Kata)</b>
<b>Ore 17:00</b>	<b>RAGAZZI M + F (Kumite)</b>

- **GLI ORARI DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI DOPO LA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI**
- **ISCRIZIONI: entro venerdì 1° MARZO** tramite il Gestionale FIK [www.my.federkarate.net](http://www.my.federkarate.net)
- **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:** Specialità Kata e Kumite € 15,00, Specialità Percorso € 10,00

*Le quote di partecipazione potranno essere versate in contanti sul posto, oppure tramite Bonifico entro il 4 marzo sul cc intestato a: FIK Comitato Regionale Abruzzo IBAN: IT71Z0708676951000000012160*

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

[https://www.federkarate.it/wp-content/uploads/2020/09/REGOLAMENTO-SPORTIVO\\_V08\\_ago2020.pdf](https://www.federkarate.it/wp-content/uploads/2020/09/REGOLAMENTO-SPORTIVO_V08_ago2020.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](mailto:abruzzo@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it/abruzzo](http://www.federkarate.it/abruzzo)



### CLASSI E COMPETIZIONI

Classi	Età	Specialità
PULCINI M + F	Fino a 5 anni	Kata e Percorso a Tempo
BAMBINI M + F	6 - 7 anni	Kata, Percorso a Tempo e Kumite Nihon
RAGAZZI M + F	8 - 9 anni	Kata, Percorso a Tempo e Kumite Nihon
SPERANZE M + F	10 - 11 anni	Kata, Percorso a Tempo e Kumite Nihon
ESORDIENTI M + F	12 - 13 anni	Kata e Kumite Nihon
CADETTI M + F	14 - 15 anni	Kata e Kumite Sanbon
JUNIORES M + F	16 - 17 anni	Kata e Kumite Sanbon
SENIORES M + F	18 - 40 anni	Kata e Kumite Sanbon
VETERANI M + F	+ 41 anni	Kata e Kumite Sanbon

- **LE CATEGORIE NUMEROSE DELLE CLASSI PREAGONISTI SARANNO SUDDIVISE IN DUE GRUPPI**
- **LE CATEGORIE CON MENO DI 4 PARTECIPANTI VERRANNO ACCORPATE.**

### GARA DI KUMITE NORME GENERALI

Nel *Kumite Nihon* le classi preagonisti verranno raggruppate in due gruppi di cinture:

<b>A) fino a Verde</b>	<b>B) Blu Marroni e Nere</b>
------------------------	------------------------------

MASCHILI		FEMMINILI	
Bambini 6-7 anni	Kg -25 -30 -35 -40 +40	Bambini 6-7 anni	Kg -30 -35 +35
Ragazzi 8-9 anni	Kg -30 -35 -40 -45 +45	Ragazzi 8-9 anni	Kg -35 -40 +40
Speranze 10-11 anni	Kg -35 -40 -45 -50 +50	Speranze 10-11 anni	Kg -37 -42 +42

Nel *Kumite Nihon e Sanbon* le classi agonisti verranno raggruppate in due gruppi di cinture:

<b>A) fino a Blu</b>	<b>B) Marroni e Nere</b>
----------------------	--------------------------

MASCHILI		FEMMINILI	
Esordienti 12-13 anni	Kg -45 -50 -55 -60 +60	Esordienti 12-13 anni	Kg -42 -47 +47
Cadetti 14-15 anni	Kg -52 -57 -63 -70 +70	Cadetti 14-15 anni	Kg -47 -55 +55
Juniores 16-17 anni	Kg -55 -61 -68 -75 +75	Juniores 16-17 anni	Kg -50 -58 +58
Seniores 18-40 anni	Kg -62 -68 -74 -80 +80	Seniores 18-40 anni	Kg -55 -63 +63
Veterani + 41	Kg Open	Veterani +41 anni	Kg Open

### GARA DI KATA NORME GENERALI

La gara di *Kata* è interstile e verrà suddivisa in quattro gruppi di cinture:

<b>(A) Bianche</b>	<b>(B) Gialle – Arancio</b>	<b>(C) Verdi – Blu</b>	<b>(D) Marroni – Nere</b>
--------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------------

- La scelta del Kata da eseguire sarà libera (Tokui Kata), le cinture Marroni e Nere nella fase eliminatoria saranno giudicate a punteggio, nella semifinale e finale a bandierine e dovranno cambiare kata ad ogni turno, mentre le cinture fino a cintura Blu eseguiranno un solo Kata e saranno giudicate a punteggio.
- In caso di spareggio le cinture Verdi, Blu, Marroni e Nere dovranno eseguire un kata diverso dal precedente.

### PERCORSO A TEMPO NORME GENERALI

Nel **Percorso a Tempo** i partecipanti verranno suddivisi per Classi di Età, in Tre Raggruppamenti di Cinture e in Maschile e Femminile.

<b>(A) Bianche</b>	<b>(B) Gialle - Arancio</b>	<b>(C) da Verdi in poi</b>
--------------------	-----------------------------	----------------------------

- In caso di falsa partenza ci sarà una penalità di un secondo, nella successiva di tre secondi.
- Per ogni attrezzo del percorso che l'atleta farà cadere, verrà penalizzato di un secondo.
- Eludere un elemento, cioè, evitarlo, coni compresi, comporterà la squalifica dell'atleta.
- Vincerà l'atleta con il miglior tempo (a parità di tempo vincerà l'atleta con meno penalità).
- Il percorso è composto da 4 corsie di 10 m.



### REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO

**1^ CORSIA: Elemento 1 - CORSA:** Nessuna penalità.

**2^ CORSIA: Elemento 2 - SLALOM 4 m (distanza tra i paletti 80 cm):**

Penalità di un secondo se l'atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro.

**3^ CORSIA: Elemento 3 - CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO:**

Penalità di un secondo se l'atleta poggia i piedi sul materassino prima della capovolta o se non compie un giro completo nel rotolamento.

**Elemento 4 - QUADRUPEDIA PRONA (viso rivolto verso il basso) 4 m:**

L'elemento deve essere eseguito subito dopo la capovolta (senza alzarsi), andando avanti appoggiando mani e piedi a terra fino all'ostacolo. Penalità di un secondo se l'atleta stacca le mani ed avanza solo con le gambe.

**Elemento 5 - PASSAGGIO SOTTO L'OSTACOLO h 40 cm:** Il passaggio dell'ostacolo è libero.

**4^ CORSIA:**

**Elemento 6 - SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO h 30 cm:** Il salto dell'ostacolo è libero.

### ATTENZIONE

- Tutti gli atleti dovranno essere muniti di proprie protezioni regolamentari.
- Tutti gli atleti partecipanti dovranno essere in regola con le certificazioni mediche di idoneità previste dalla legge (con l'iscrizione alla gara il Presidente della ASD 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).
- L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

**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](mailto:abruzzo@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it/abruzzo](http://www.federkarate.it/abruzzo)