



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Comunicato n. 13/2025

Mosciano Sant'Angelo 31 ottobre 2025

- Alle Associazioni Sportive Dilettantistiche
- Agli Ufficiali di Gara
- Ai Tecnici

KIDS KARATE GAMES e OPEN D'ABRUZZO

Domenica 21 Dicembre 2025

ALBA ADRIATICA (TE) Palazzetto dello Sport comunale – via Degli Oleandri

MATTINA: Programma "KIDS KARATE GAMES"

Ore 8:30	Verifica delle iscrizioni (a cura delle Società)
Ore 9:00	BAMBINI M (Percorso), BAMBINI F (Kata)
Ore 9:30	BAMBINI F (Percorso), BAMBINI M (Kata)
Ore 10:00	PULCINI M + F (Percorso), BAMBINI M + F (Kumite all'Omino)
Ore 10:30	PULCINI M + F (Kata), BAMBINI M + F (Kumite)
Ore 11:00	PULCINI M + F (Kumite all'Omino), RAGAZZI M (Percorso), RAGAZZI F (Kata)
Ore 11:30	RAGAZZI F (Percorso), RAGAZZI M (Kata)
Ore 12:00	RAGAZZI M + F (Kumite all'Omino)
Ore 12:30	RAGAZZI M + F (Kumite)

POMERIGGIO: Programma "OPEN D'ABRUZZO"

Ore 14:00	Verifica delle iscrizioni (a cura delle Società)
Ore 14:30	SPERANZE M (Percorso), SPERANZE F (Kata), ESORDIENTI M + F (Kumite all'Omino)
Ore 15:00	SPERANZE F (Percorso), SPERANZE M (Kata), ESORDIENTI M + F (Percorso)
Ore 15:30	SPERANZE M + F (Kumite all'Omino), ESORDIENTI M + F (Kata)
Ore 16:00	SPERANZE M + F (Kumite), ESORDIENTI M + F (Kumite)
Ore 16:30	CADETTI - JUNIORES M + F (Kata), SENIORES E VETERANI M + F (Kata)
Ore 17:00	CADETTI - JUNIORES M + F (Kumite), SENIORES E VETERANI M + F (Kumite)

CATEGORIE E COMPETIZIONI

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

❖ GLI ORARI SONO SOLO INDICATIVI, I DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI DOPO LE ISCRIZIONI

➤ ISCRIZIONI: ENTRO VENERDI' 12 DICEMBRE

Dovranno essere effettuate dalle società tramite il Gestionale FIK <https://my.federkarate.net>

➤ **QUOTE DI PARTECIPAZIONE: 1 Specialità € 15,00; per ogni altra Specialità € 10,00**

Le quote andranno versate sul posto di gara a cura di un responsabile della società sportiva

Oppure tramite Bonifico Bancario entro il 12 dicembre intestato a SCUOLA KARATE ITALIA A.S.D

IBAN: IT 63 L 07086 76951 0000 0000 6155

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



ATTENZIONE

1. LE CATEGORIE NUMEROSE CON PIÙ DI 12 PARTECIPANTI VERRANNO DIVISE IN PIÙ GRUPPI (A, B ecc.)
2. LE CATEGORIE CON MENO DI 4 PARTECIPANTI VERRANNO ACCORPATE.
3. TUTTI GLI ATLETI PARTECIPANTI DOVRANNO ESSERE MUNITI DI PROPRIE PROTEZIONI REGOLAMENTARI.
4. 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).
5. L'ORGANIZZAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER QUALSIASI INCIDENTE DOVESSE VERIFICARSI A PERSONE O COSE PRIMA, DURANTE E DOPO LA MANIFESTAZIONE.
6. NON SARÀ POSSIBILE ANNULLARE LE ISCRIZIONI.
7. PER OGNI CORREZIONE CAUSATA DA ERRORI DI ISCRIZIONE (CINTURA-PESO-CATEGORIA) 5 EURO DI SUB IUDICE.

GARA DI KUMITE NORME GENERALI (ad eliminazione diretta senza recuperi)

Nel **KUMITE NIHON** i partecipanti verranno suddivisi in Due Raggruppamenti di cinture:

A) fino a Verde	B) Blu Marroni e Nere
------------------------	------------------------------

CATEGORIE DI PESO

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
Esordienti 12-13 anni	Kg -45 -50 -55 -60 +60	Esordienti 12-13 anni	Kg -42 -47 +47

Nel **KUMITE SANBON** i partecipanti verranno suddivisi in Due Raggruppamenti di cinture:

A) fino a Blu	B) Marroni e Nere
----------------------	--------------------------

CATEGORIE DI PESO

MASCHILI		FEMMINILI	
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

Nella gara di **KATA INTERSTILE** i partecipanti verranno suddivisi in Cinque Raggruppamenti:

(A) Bianche	(B) Gialle	(C) Arancio	(C) Verdi e Blu	(D) Marroni e Nere
--------------------	-------------------	--------------------	------------------------	---------------------------

- La scelta del Kata da eseguire sarà libera, 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.
- Le cinture fino a cintura Blu eseguiranno un solo Kata e saranno giudicate a punteggio.
- In caso di spareggio le cinture Verdi e Blu, Marroni e Nere dovranno eseguire un kata diverso dal precedente.

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

GARA DI KUMITE ALL'OMINO NORME GENERALI

Nella gara di **KUMITE ALL'OMINO** i partecipanti verranno suddivisi in Quattro Raggruppamenti:

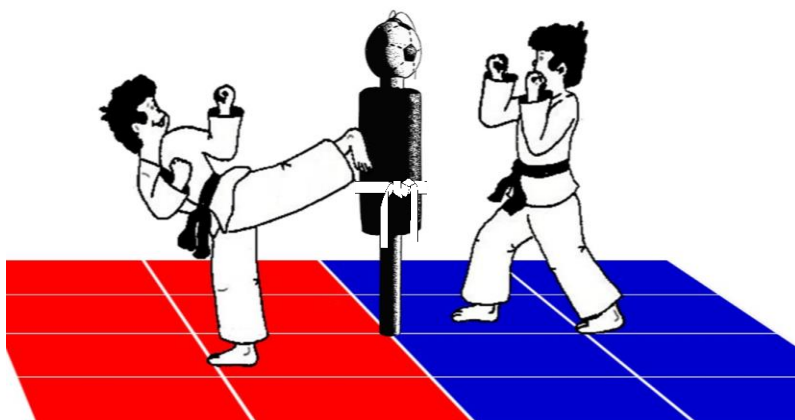
A) Bianche	B) Gialle	C) Arancio	D) da Verdi in poi
------------	-----------	------------	--------------------

- Gli atleti (Aka e Ao) si confronteranno contemporaneamente su un Omino, la durata della prova sarà di 40", a 10" dalla fine verrà chiamato Atoshi Baraku.
- La vittoria verrà assegnata per decisione arbitrale (Hantei)
- Le Penalità saranno le stesse previste dal regolamento di Kumite, le protezioni saranno facoltative.

REGOLAMENTO KUMITE ALL'OMINO (ad eliminazione diretta senza recuperi)

Nell'assegnare la vittoria tra Aka e Ao gli arbitri terranno conto dei seguenti criteri e fattori di valutazione:

- a) **Buona forma**
(tecnica, controllo e postura corretta);
- b) **Distanza corretta dal bersaglio;**
- c) **Vigoria** (potenza e kime);
- d) **Zanshin ed Equilibrio;**
- e) **Numero degli attacchi validi portati di:**
 - 1) Tecniche di Geri Jodan e Chudan;
 - 2) Tecniche di Tsuki/Uci Jodan e Chudan;
 - 3) Combinazioni di più tecniche.
- f) **Tecniche eseguite simmetricamente;**
- g) **Penalità assegnate all'atleta;**
- h) **Attitudine al combattimento e Fair play.**



KUMITE ALL'OMINO

PERCORSO A TEMPO NORME GENERALI

Nel **PERCORSO A TEMPO** la gara sarà OPEN di Cintura.

- La gara si svolgerà in un'unica prova a tempo e vincerà l'Atleta che farà segnare il tempo più basso.
- L'Arbitro avrà il compito di far rispettare eventuali ripetizioni o far raccogliere gli attrezzi caduti.
- Il Presidente di Giuria darà il via con un fischio e rileverà il tempo ottenuto dall'atleta a fine percorso.
- In caso di falsa partenza sarà prevista una nuova partenza, se la falsa partenza verrà ripetuta si procederà con la squalifica.
- Se l'atleta farà cadere un attrezzo durante il percorso, sarà obbligato a raccoglierlo.
- Se un atleta, dopo la segnalazione dell'arbitro di ripetere l'elemento o a raccogliere l'attrezzo caduto inclusi i coni, non rispetterà (eluderà) la segnalazione sarà squalificato.
- Per motivi di sicurezza sarà vietato, mentre si esegue il percorso, uscire dal tatami pena la squalifica.
- La partenza e l'arrivo senza uscire dal tatami, avverrà sul tatami rosso.
- Il tempo verrà fermato nel momento in cui l'atleta entrerà con entrambi i piedi sul tatami rosso dell'arrivo e verrà misurato in secondi e centesimi.
- In caso di tempi uguali verrà effettuato uno spareggio tra gli atleti.
- Il tracciato del percorso è formato da 4 corsie, ciascuna lunga 8 metri.



REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO

CORSIA 1:	Elemento 1 – BALZI BIPODALICI NEI CERCHI Se l'atleta non entrerà con entrambi i piedi all'interno dei cerchi, dovrà ripetere l'elemento. (è consentito poggiare i piedi anche non contemporaneamente)
CORSIA 2:	Elemento 2 e 3 – BALZI MONOPODALICI NEI CERCHI Se l'atleta non entrerà nei cerchi con il piede, dovrà ripetere l'elemento. (è consentito iniziare l'elemento sia con il piede ds che con il piede sn)
CORSIA 3:	Elemento 4 - CAPOVOLTA o ROTOLAMENTO, Se l'atleta tocca il materassino con i piedi prima di eseguire la capovolta o il rotolamento, dovrà ripetere l'elemento.
CORSIA 4:	Elemento 5 - PASSAGGIO SOTTO L'OSTACOLO h 40 cm Passare sotto l'ostacolo strisciando pancia a terra. Se l'atleta stacca la pancia dovrà ripetere l'elemento. Elemento 6 - SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO (h 30 cm Pulcini-Bambini) - (h 40 cm Ragazzi-Speranze-Esordienti) La modalità del superamento dell'ostacolo è libera.