



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Mosciano Sant'Angelo, 03/04/2026
Lett. n. 02/2026

- Alle Società/Associazioni affiliate
- Ai Tecnici
- Agli Ufficiali di Gara

OGGETTO: COPPA ABRUZZO gara a squadre e duo

"FACCIAMO SQUADRA"

GENTILISSIMI PRESIDENTI E MAESTRI,

è con questo "slogan" che è stata ideata la Coppa Abruzzo, la quale racchiude nella formula di gara il valore aggiunto per un allievo di far parte di una "squadra".

Ci auguriamo che condividerete il principio e lo scopo di questa iniziativa.

*L'invito che vi rivolgiamo è di non escludere nessuno, **date a tutti i vostri allievi l'opportunità di sentirsi protagonisti facendo parte di una squadra.***

Abbiamo formulato la gara per consentire la massima partecipazione facilitando le composizioni delle squadre a tre e a due atleti, con quote di partecipazione ridotte.

Verranno premiati tutti gli atleti e ci saranno premi anche per le società.

"FACCIAMO SQUADRA"

Un cordiale saluto

FIK – Comitato Regionale Abruzzo
Il Presidente
Gianni Visciano



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Comunicato n. 04/2026
Mosciano Sant'Angelo, 03/04/2026

Pag. 1/4

COPPA ABRUZZO

"FACCIAMO SQUADRA"

SABATO 30 MAGGIO

Mosciano S.A. (TE) Palazzetto dello Sport via U. Terracini

Squadre e Duo	Sesso	Età	Specialità
PULCINI-BAMBINI	Mas.-Fem.-Mix	fino a 7 anni	Kata/Kumite/Percorso/Omino
BAMBINI-RAGAZZI	Mas.-Fem.-Mix	6 - 9 anni	Kata/Kumite/Percorso/Omino
RAGAZZI-SPERANZE	Mas.-Fem.-Mix	8 - 11anni	Kata/Kumite/Percorso/Omino
SPERANZE-ESORDIENTI	Mas.-Fem.-Mix	10 - 13 anni	Kata/Kumite/Percorso/Omino
CADETTI-JUNIORES	Mas.-Fem.-Mix	14 -17 anni	Kata - Kumite

PROGRAMMA

<u>Ore 14:30</u>	PULCINI - BAMBINI RAGAZZI - SPERANZE	Mas.- Fem.-Mix Percorso Parallelo (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Kata Sincro e 1vs1 (Squadre e Duo)
<u>Ore 15:00</u>	PULCINI - BAMBINI RAGAZZI - SPERANZE	Mas.- Fem.-Mix Kata Sincro e 1vs1 (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Percorso Parallelo (Squadre e Duo)
<u>Ore 15:30</u>	PULCINI - BAMBINI RAGAZZI - SPERANZE	Mas.- Fem.-Mix Kumite a Omino (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Kumite Shobu Nihon (Squadre e Duo)
<u>Ore 16:00</u>	PULCINI - BAMBINI RAGAZZI - SPERANZE	Mas.- Fem.-Mix Kumite Shobu Nihon (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Kumite a Omino (Squadre e Duo)
<u>Ore 16:30</u>	BAMBINI - RAGAZZI SPERANZE - ESORDIENTI	Mas.- Fem.-Mix Kata Sincro e 1vs1 (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Percorso Parallelo (Squadre e Duo)
<u>Ore 17:00</u>	BAMBINI - RAGAZZI SPERANZE - ESORDIENTI	Mas.- Fem.-Mix Kumite a Omino (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Kata Sincro e 1vs1 (Squadre e Duo)
<u>Ore 17:30</u>	BAMBINI - RAGAZZI SPERANZE - ESORDIENTI	Mas.- Fem.-Mix Kumite Shobu Nihon (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Kumite a Omino (Squadre e Duo)
<u>Ore 18:00</u>	SPERANZE - ESORDIENTI CADETTI - JUNIORES	Mas.- Fem.-Mix Kumite Shobu Nihon (Squadre e Duo) Mas.- Fem.-Mix Kata Sincro e 1vs1 (Squadre e Duo)
<u>Ore 18:30</u>	CADETTI - JUNIORES	Mas.- Fem.-Mix Kumite Shobu Sanbon (Squadre e Duo)

GLI ORARI DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI DOPO LA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI

CHIUSURA ISCRIZIONI SABATO 23 MAGGIO tramite il Gestionale FIK <https://my.federkarate.net>

Verranno premiati tutti gli atleti delle Squadre e dei Duo al termine di ogni specialità.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE: SQUADRA € 30,00, DUO € 20,00 (per ogni specialità)

Le quote andranno versate dalle società in contanti oppure con bonifico intestato a
Federazione Italiana Karate Comitato Regionale Abruzzo IBAN: IT71Z0708676951000000012160



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE ABRUZZO



Comunicato n. 04/2026
Mosciano Sant'Angelo, 03/04/2026

Pag. 2/4

NORME GENERALI

- Tutte le gare a squadre e duo saranno divise in tre raggruppamenti Maschile, Femminile e Mix (miste)
- Tutte le gare saranno ad eliminazione diretta (tipo tabellone kumite)
- Le gare di kata saranno interstile
- Le gare di kumite saranno open di cintura e di peso
- Dovranno gareggiare obbligatoriamente tutti i componenti delle Squadre e dei Duo.
- In caso di assenza di un componente della Squadra o del Duo sarà possibile utilizzare un atleta in prestito in loco.

GARA DI KATA A SQUADRE E DUO:

- **Kata Sincro a Squadre (a 3 atleti) e a Duo (a 2 atleti)** il kata andrà eseguito in sincronia.
- **Kata (1vs1) a Squadre e a Duo** gli atleti gareggeranno uno per volta e vincerà la squadra o il duo che avrà ottenuto più vittorie.
- Tutte le categorie saranno ad eliminazione diretta (tipo tabellone kumite) ed il giudizio verrà espresso con il sistema a bandierine.
- La scelta del Kata da eseguire sarà libera e si potrà ripetere in tutte le prove.
- Le Squadre Mix (miste a 3 atleti) nel Kata potranno essere formate liberamente da maschi e femmine (ad esempio con 2 maschi e 1 femmina o 2 femmine e 1 maschio).
- Nella gara Duo in caso di pareggio di vittorie si conteggeranno le bandierine ottenute nei due incontri, se il pareggio persisterà verrà effettuato un incontro di spareggio tra i vincitori dei due incontri.

GARA DI KUMITE A SQUADRE E DUO:

- **Kumite a Squadre (a 3 atleti) e Duo (a 2 atleti)**
- Le Squadre Mix (miste a 3 atleti) nel Kumite dovranno essere formate da 2 maschi +1 femmina, gareggeranno maschi contro maschi e femmina contro femmina.
- I Duo Mix gareggeranno maschio contro maschio e femmina contro femmina.
- In caso di pareggio si adotterà l'ART. 4 a pag. 18 del regolamento FIK Kumite Shobu Sanbon a Squadre, in caso di ulteriore parità si terrà conto dei Senshu e del minor numero di penalità conseguite.
- Per i Duo se il pareggio persisterà verrà effettuato un incontro di spareggio deciso per sorteggio.
- Le vittorie in seguito a squalifica o abbandono dell'avversario, saranno considerate come ottenute per 2 o 3 Ippon a seconda se Shobu Nihon o Sanbon.

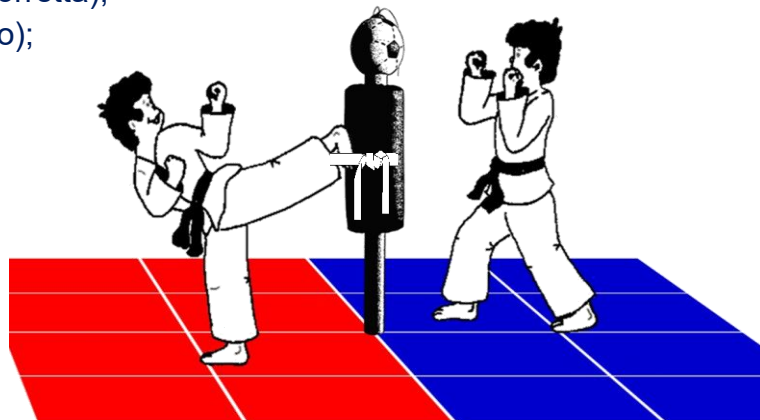
KUMITE ALL'OMINO A SQUADRE E DUO:

- **Kumite all'Omino a Squadre (a 3 atleti) e Duo (a 2 atleti)**
- Le Squadre Mix (miste a 3 atleti) potranno essere formate liberamente da maschi e femmine (ad esempio con 2 maschi e 1 femmina o 2 femmine e 1 maschio).
- Nella gara Duo in caso di pareggio di vittorie si conteggeranno le bandierine ottenute nei due incontri e il minor numero di penalità conseguite. Se il pareggio persisterà verrà effettuato un incontro di spareggio tra i vincitori dei due incontri.

Gli arbitri nell'assegnare la vittoria per Hantei tra Aka e Ao terranno conto dei seguenti criteri di valutazione:

- a) **Buona forma** (tecnica, controllo e postura corretta);
- b) **Distanza** (tecniche correttamente a 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 PARALLELO A SQUADRE E DUO

- Gareggeranno contemporaneamente due Squadre o Duo, AKA e AO (come da figura).
- Il percorso è composto da 4 corsie di 8 m più il tratto iniziale di 2 m per un totale di 34 m.
- La partenza avverrà sopra il quadrato rosso per AO e blu per AKA.
- Il cambio tra gli atleti avverrà con il passaggio del "Testimone".
- Passerà il turno o vincerà la Squadra o il Duo che concluderà il percorso toccando per primo il quadrato di arrivo.
- Se l'atleta farà cadere un qualsiasi attrezzo, compresi i coni, dovrà rialzarli.
- Se un atleta elude un elemento, ovvero lo evita, compresi i coni o non consegnerà il "Testimone" al compagno di squadra per la partenza o non rialzerà un attrezzo fatto cadere, la Squadra o il Duo verrà sanzionato con la squalifica.

MODALITA' DI ESECUZIONE

CORSIA 1 (Elemento 1) - BALZI A PIEDI PARI:

Se l'atleta non metterà entrambi i piedi all'interno dei cerchi, **dovrà ripetere l'elemento.**

CORSIA 2 (Elemento 2 e 3) - SALTO MONOPODALE DESTRO & SINISTRO:

È possibile eseguire l'elemento iniziando con qualsiasi piede (SX oppure DX).

Se l'atleta non metterà il piede all'interno dei cerchi o non effettuerà il cambio **dovrà ripetere l'elemento.**

CORSIA 3 (Elemento 4) - CAPOVOLTA IN AVANTI o ROTOLAMENTO:

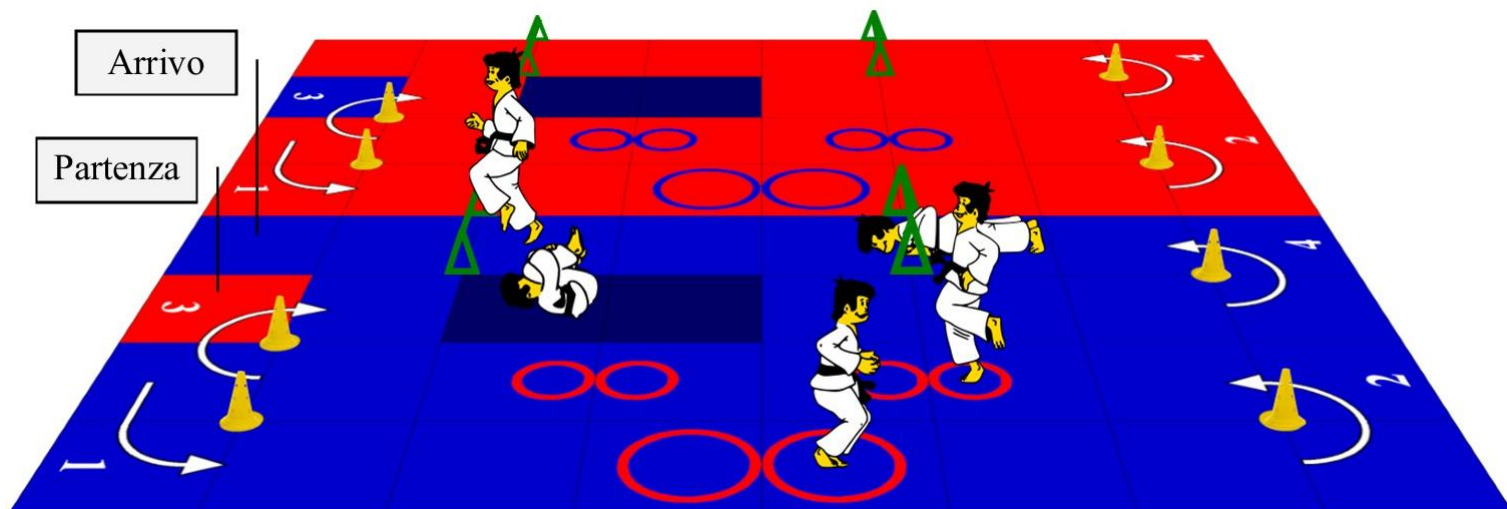
Se l'atleta metterà i piedi sul materassino prima di effettuare la capovolta in avanti o il rotolamento, **dovrà ripetere l'elemento.**

CORSIA 4 (Elemento 5 e 6) - 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.**

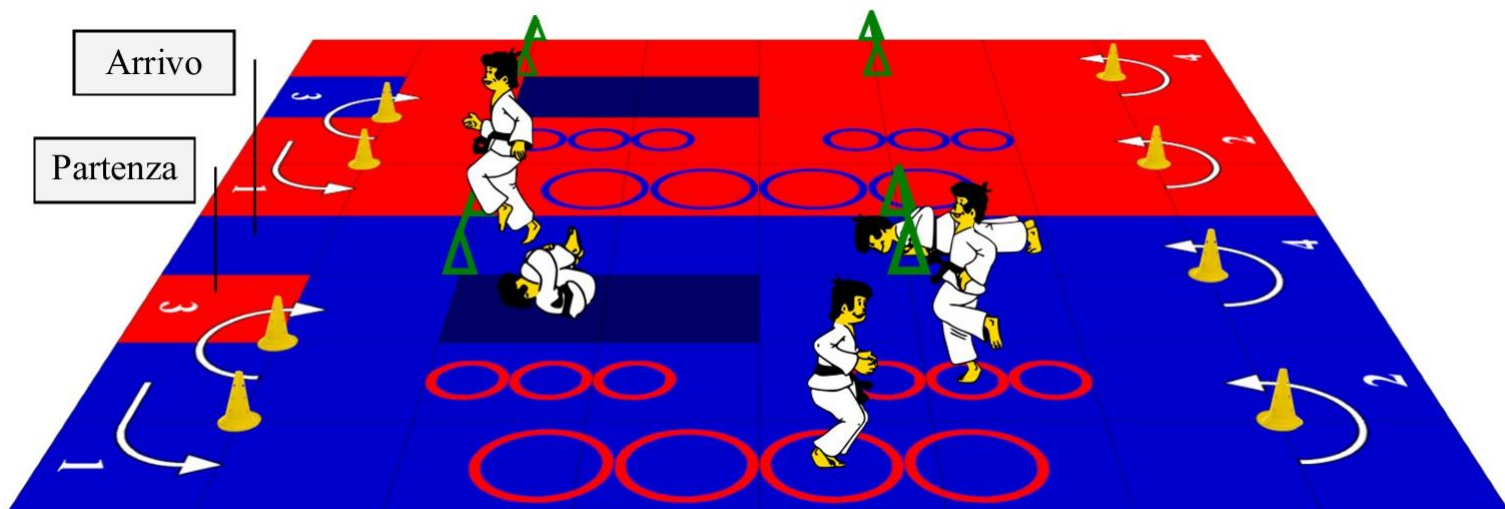
SUPERAMENTO LIBERO DELL'OSTACOLO: (h 30 cm Pulcini-Bambini-Ragazzi) (h 40 cm Ragazzi-Speranze-Esordienti) Non ci sono sanzioni per superare l'ostacolo.

In caso di errore qualsiasi elemento verrà ripetuto una volta sola.

(FIGURA) ILLUSTRAZIONE PERCORSO PARALLELO PULCINI – BAMBINI – RAGAZZI



(FIGURA) ILLUSTRAZIONE PERCORSO PARALLELO RAGAZZI – SPERANZE – ESORDIENTI



ATTENZIONE

- Tutti gli atleti partecipanti dovranno essere in regola con le certificazioni mediche di idoneità previste dalle leggi vigenti e dotati di proprie protezioni regolamentari previste dal regolamento di gara FIK (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).
- L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.