



A.S.D.
SHIRO RYUU
KARATE



6° TROFEO SHIRO RYUU

DOMENICA 23 FEBBRAIO 2020

CIRCOLARE DI GARA

Possono partecipare alla manifestazione i tesserati FIJLKAM o enti di promozione convenzionati

GIOVANISSIMI

Gara non competitiva aperta alla categoria BAMBINI (4-7 anni), FANCIULLI (8-9 anni) e RAGAZZI (10-11 anni).

Verrà utilizzato il regolamento CSEN (WKF) con le seguenti modifiche:

- tutte le prove sono individuali.
- premiazioni per i primi tre e medaglia, panino, acqua e gadget per tutti.
- arbitraggio con ufficiali di gara e/o "arbitro amico".
- premiazioni al termine di ogni categoria.
- valutazione a punteggio per le prove di percorso, palloncino, prova tecnica di libera composizione o di stile.

COMBINATA GIOCO-SPORT

CATEGORIA BAMBINI (2013-2016) M+F:

- prove: percorso, palloncino (20" libero), prova tecnica di libera composizione o di stile.

CATEGORIA FANCIULLI (2011-2012) M+F:

- prove: percorso, palloncino (20" libero), prova tecnica di libera composizione o di stile.

CATEGORIA RAGAZZI (2009-2010) M+F:

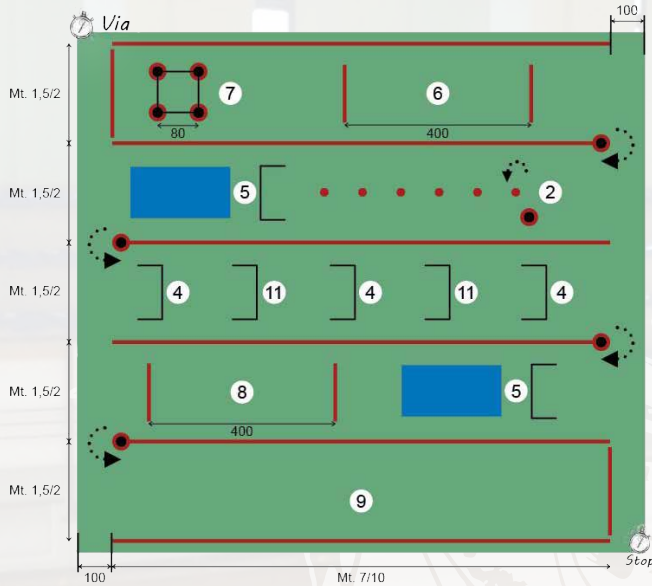
- prove: percorso, palloncino (35" libero), prova tecnica di libera composizione o di stile.

ORARI PREVISTI (PROVVISORI):

- percorso, palloncino, prova tecnica BAMBINI: inizio previsto ore 9:00
- percorso, palloncino, prova tecnica FANCIULLI: inizio previsto ore 9:30
- percorso, palloncino, prova tecnica RAGAZZI: inizio previsto ore 10:30

NOTA: gli atleti saranno divisi in gruppi omogenei, distinti per categoria, grado e sesso.

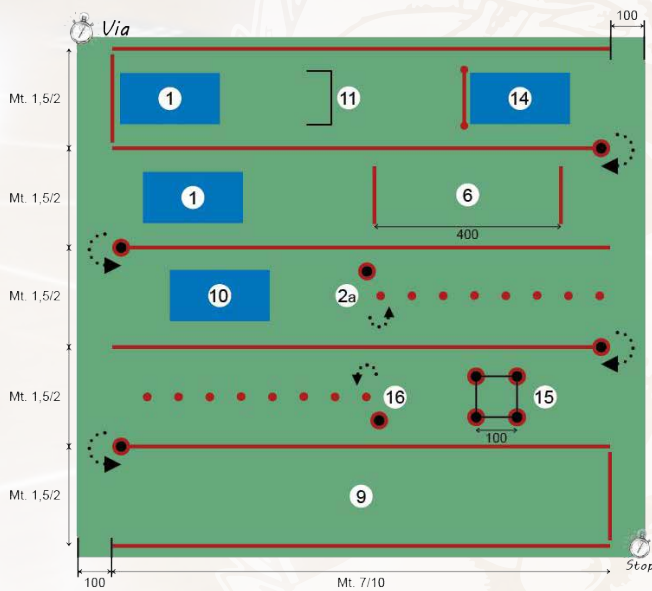
REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO PER CATEGORIE BAMBINI E FANCIULLI



Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda;
- 4) Superamento libero dell'ostacolo;
- 5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 8) Balzi in avanzamento a lepre;
- 9) Corsa;
- 10) Capovolta indietro;
- 11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti.

REGOLAMENTO PERCORSO A TEMPO PER CATEGORIA RAGAZZI



Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2a) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
- 4) Superamento libero dell'ostacolo;
- 5) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 8) Balzi in avanzamento a lepre;
- 9) Corsa;
- 10) Capovolta indietro;
- 11) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti;
- 12) Ruota dx;
- 13) Ruota sx;
- 14) Capovolta saltata (tuffo);
- 15) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 16) slalom tra i paletti variante con corsa all'indietro;
- 17) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali.

REGOLAMENTO GIOCO TECNICO CON PALLONCINO (PER TUTTE LE CATEGORIE)

Tecniche di gambe ammesse:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri)
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri)

Tecniche di braccia ammesse:

- pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki)
- pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki)
- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken)

REGOLAMENTO PROVA TECNICA DI LIBERA COMPOSIZIONE O DI STILE

Sarà possibile eseguire o i kata codificati di scuola oppure la prova libera con almeno 2 tecniche (DX/SX) di gambe e braccia sul piano sagittale e trasverso, più parate di vario tipo ed a varia altezza.

AGONISTI

Svolgimento di gare competitive dedicate alle categorie ESORDIENTI (12-13 anni), CADETTI (14-15 anni), JUNIORES (16-17 anni), SENIORES (18-35 anni) e MASTER (36-65 anni).

REGOLAMENTO KATA INDIVIDUALE

Si utilizza il regolamento CSEN (WKF):

- valutazione a punteggio per tutte le categorie, compreso fasi eliminatorie e finali.
- qualificazioni con un solo kata per il primo turno; in caso di parità valutazione a bandierine e si può ripetere lo stesso kata.
- cinture B/G/A finale per i 4 atleti classificati; possono ripetere il kata di qualificazione.
- cinture V/B finale per i 4 atleti classificati; non possono ripetere il kata di qualificazione.
- cinture M/N semifinali per gli 8 atleti classificati e finali per i 4 atleti classificati; cambio di kata per ogni turno.

CATEGORIE KATA:

- ESORDIENTI (2007-2008) M/F – cinture B - G/A – V/B – M/N
- CADETTI (2005-2006) M/F – cinture B - G/A – V/B – M/N
- JUNIORES (2003-2004) M/F – cinture B - G/A – V/B – M/N
- SENIORES (1985-2002) M/F – cinture B - G/A – V/B – M/N
- MASTER (1984-1955) M/F – cinture B - G/A – V/B – M/N

REGOLAMENTO KUMITE

Si utilizza il regolamento CSEN (WKF):

- durata combattimento per categoria Esordienti è di 90 secondi (atoshi baraku a 75 secondi).
- durata combattimento per categorie Cadetti, Juniores Seniores e Master è di 120 secondi (atoshi baraku a 105 secondi).
- si effettuano i ripescaggi per cinture M/N.

CATEGORIE KUMITE:

- ESORDIENTI (2007-2008) M/F – cinture fino alla BLU – M/N
- CADETTI (2005-2006) M/F – cinture fino alla BLU – M/N
- JUNIORES (2003-2004) M/F – cinture fino alla BLU – M/N
- SENIORES (1985-2002) M/F – cinture fino alla BLU – M/N

NOTA: Tutti gli atleti devono essere in possesso delle protezioni omologate stabilite dal regolamento (paradenti, corpetto, guantini, paratibie complete di parapiede, conchiglia, paraseno per tutte le categorie femminili e maschirina per la categoria Esordienti) e delle cintura rossa e blu in abbinamento al colore delle protezioni.

ORARI PREVISTI (PROVVISORI):

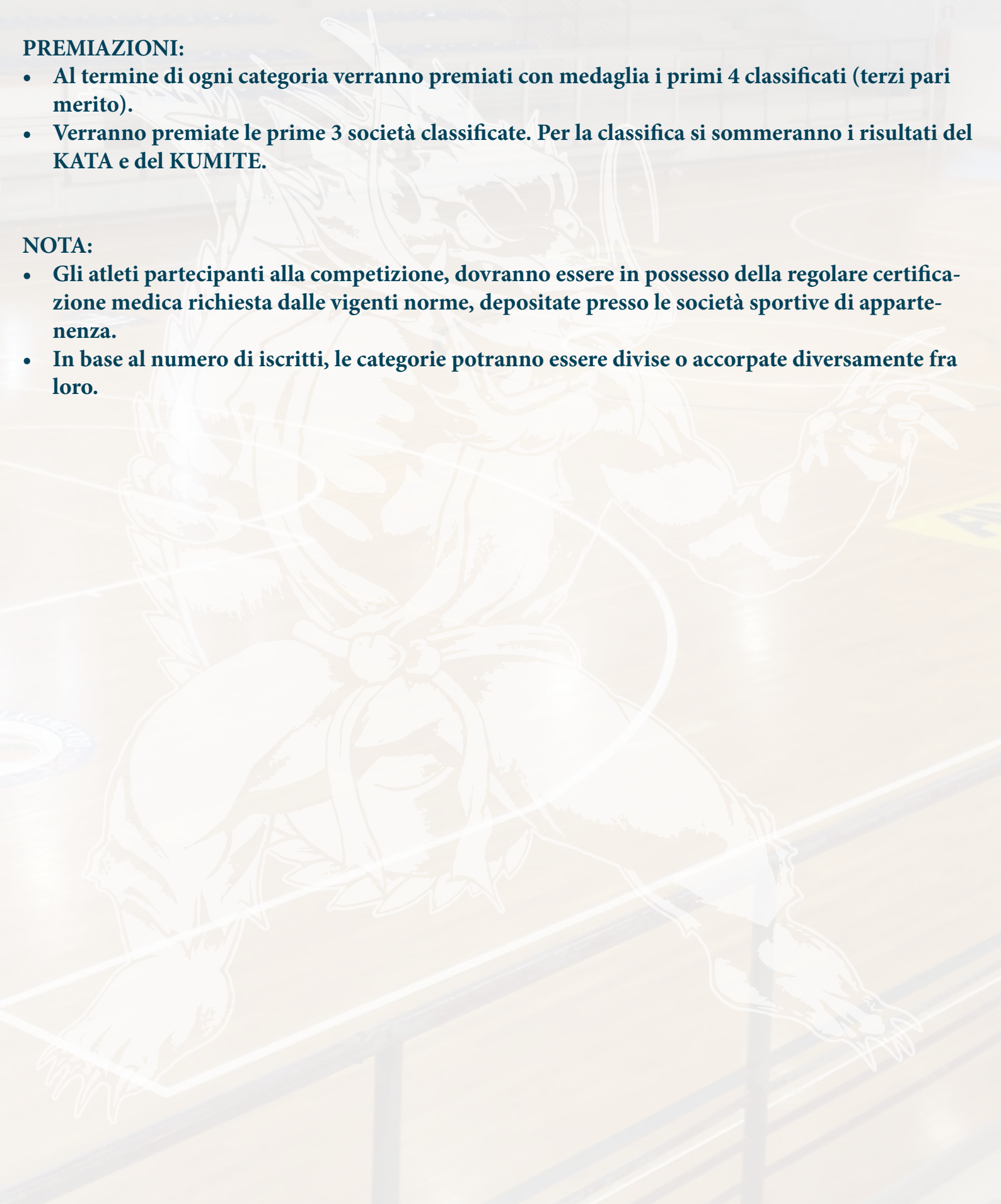
- **KATA ESORDIENTI, CADETTI: inizio previsto ore 12:00**
- **KATA JUNIORES, SENIORES, MASTER: inizio previsto ore 13:30**
- **KUMITE ESORDIENTI, CADETTI: inizio previsto ore 14:00**
- **KUMITE JUNIORES, SENIORES: inizio previsto ore 15:00**
- **Dalle ore 11:00 inizio controllo pesi e categorie.**

PREMIAZIONI:

- **Al termine di ogni categoria verranno premiati con medaglia i primi 4 classificati (terzi pari merito).**
- **Verranno premiate le prime 3 società classificate. Per la classifica si sommeranno i risultati del KATA e del KUMITE.**

NOTA:

- **Gli atleti partecipanti alla competizione, dovranno essere in possesso della regolare certificazione medica richiesta dalle vigenti norme, depositate presso le società sportive di appartenenza.**
- **In base al numero di iscritti, le categorie potranno essere divise o accorpate diversamente fra loro.**



COSTI, PAGAMENTI ED ISCRIZIONI

QUOTE ISCRIZIONE GIOVANISSIMI:

Svolgimento di prove non competitive dedicate alle categorie BAMBINI, FANCIULLI e RAGAZZI.

- 15€ per eseguire le tre prove previste di percorso, palloncino e prova tecnica di libera composizione o di stile, o anche una sola di queste.

QUOTE ISCRIZIONE AGONISTI:

Svolgimento gare competitive categorie ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, SENIORES e MASTER.

- 15€ per eseguire una gara di KATA o KUMITE.
- 10€ per ogni ulteriore gara da parte dello stesso atleta.

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

- la quota può essere versata il giorno della gara.
- la quota può essere versata con bonifico bancario sul conto corrente bancario intestato ad: "a.s.d. SHIRO RYUU" IBAN: IT 71M083278909000000012157 Banca di Credito Cooperativo di Roma. Si prega cortesemente di indicare nella causale il nome della società.

ISCRIZIONI:

- Per agevolare i lavori di preparazione delle categorie, le iscrizioni dovranno essere spedite entro **MERCOLEDÌ 19 FEBBRAIO 2020** tramite apposito **MODULO ISCRIZIONI ON-LINE**.
- Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del limite di atleti previsto.
- All'atto dell'iscrizione si chiede di specificare sempre i dati reali degli atleti: età, cintura e peso.
- Gli atleti partecipanti alla competizione, dovranno essere in possesso della regolare certificazione medica richiesta dalle vigenti norme, depositata presso le società sportive di appartenenza.
- Gli atleti che si presenteranno senza iscrizione il giorno della gara non verranno inseriti nella competizione.
- Tutte le variazioni di iscrizione fatte dopo la chiusura delle iscrizioni, avranno un costo di 5€.
- Gli orari definitivi saranno comunicati entro venerdì 21 Febbraio 2020.

Per informazioni scrivete a "shiroryuu.karate@gmail.com" o chiamate 333 3632609 (Daniele).

**MODULO ISCRIZIONI
ON-LINE CLICCA QUI**



DOMENICA 23 FEBBRAIO 2020

PRESSO PALAZZETTO DELLO SPORT

VIA LEONARDO DA VINCI, 7

35018 - SAN MARTINO DI LUPARI (PD)

PER INFO: SHIRORYUU.KARATE@GMAIL.COM