



**CENTRO SPORTIVO ITALIANO**

**C.S.I. Consiglio Regionale Lombardo**

organizza

Seconda fase Joy Cup 2004

Gara regionale valevole per fase nazionale a Frascati

GARA DI KATA E KUMITE INDIVIDUALE + JOKARATE

**LOCALITÀ:** Cambiagio (MI) - C/o Palazzetto dello Sport, via IV Novembre

**DATA:** SABATO - 8 Maggio 2004

**RITROVO:** Ore 15:30

**INIZIO GARA:** Ore 16:00 inizio con le categorie BAMBINI - RAGAZZI -  
ESORDIENTI  
a seguire CADETTI - JUNIORES -  
SENIORES - MASTER

**COSTO:** Euro 6,0 (una specialità) - Euro 10,0 (due specialità)

**CATEGORIE E REGOLAMENTO:** IN ALLEGATO

**ISCRIZIONI:** Tramite modulo allegato  
(si prega di compilare accuratamente il modulo in tutte le sue parti, indicando anche il nome di battesimo degli atleti)

- Tel / Fax TRANCHINI 029230625 (entro le ore 12,00 di venerdì)

**NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI SUL POSTO**

**SARÀ EFFETTUATO CONTROLLO SULLA VALIDITÀ DEL  
TESSERAMENTO PER L'ANNO SPORTIVO IN CORSO**

# REGOLAMENTO

## Corrispondenza Kata-Cintura:

I kata che possono essere eseguiti dagli atleti in funzione del proprio livello sono così suddivisi

cinture B(\*)/G/A: Taikyoku shodan/nidan/sandan, Heian shodan/nidan/sandan  
cinture V/B: fino ad Heian godan  
cinture M/N : anche superiori

## Regolamento JoKarate:

Bambini: - per tutte le cinture circuito per abilità motorie

a seguire

- cinture B/G/A un kata con la possibilità di ripetere lo stesso più volte
- cinture V/B devono eseguire almeno due kata differenti
- cinture M/N devono eseguire almeno due kata differenti

Ragazzi: - per tutte le cinture circuito per abilità motorie

a seguire

- cinture B/G/A un kata con la possibilità di ripetere lo stesso più volte
- cinture V/B devono eseguire almeno due kata differenti
- cinture M/N devono eseguire almeno due kata differenti

## Regolamento Kata:

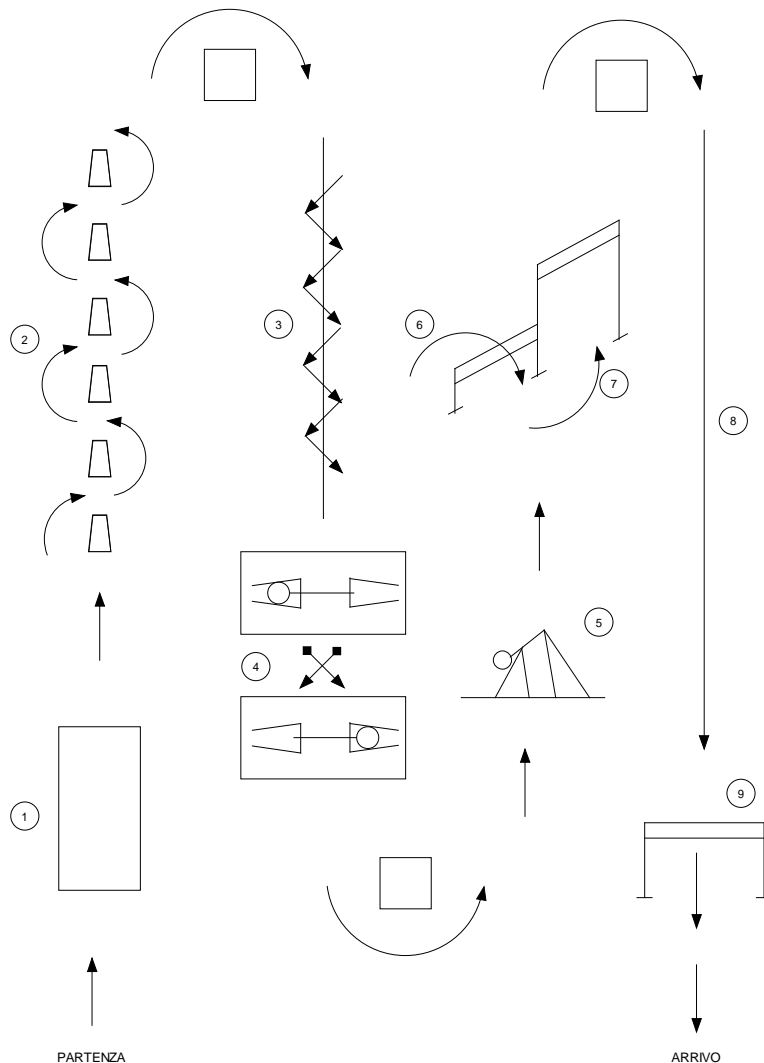
Esordienti / Cadetti / Master: - cinture B/G/A un kata con la possibilità di ripetere lo stesso più volte  
- cinture V/B devono eseguire almeno due kata differenti  
- cinture M/N devono eseguire almeno due kata differenti

Juniores / Seniores: - cinture B/G/A un kata con la possibilità di ripetere lo stesso più volte  
- cinture V/B devono eseguire almeno due kata differenti  
- cinture M/N devono eseguire almeno tre kata differenti

(\*) Le cinture bianche partecipano solo alla gara regionale

# REGOLAMENTO

## Circuito per abilità motorie:



### **Legenda:**

1 capovolta (capriola)

2 slalom tra coni

3 balzo a piedi pari per 5 metri

4 doppio rotolamento; sdraiati supini sul tappeto rotolare su di un fianco eseguendo un giro completo; quindi raggruppare le gambe al petto trovandosi seduti e ruotare di 180°; sdraiarsi nuovamente supini effettuando un ulteriore rotolamento su di un fianco eseguendo un giro completo

5 quadrupedia prona per 4 metri a gambe e braccia tese

6 balzo sopra ostacolo di 30 cm

7 passaggio

8 scatto per 6 metri

9 passaggio sotto ostacolo 60 cm

### **Dimensioni campo di gioco:**

- 8 metri X 8 metri, con corsie di 2 metri d'ampiezza

### **Note:**

- ogni errore produrrà una penalità di 1 secondo

# REGOLAMENTO

## **Regolamento Kumite ESORDIENTI "B":**

cinture G/A:	- durata combattimento 60" senza interruzione
cinture V/B:	- durata combattimento 70" senza interruzione
cinture M/N:	- durata combattimento 80" senza interruzione

Sono vietate tecniche dirette

Sono consentite solo le seguenti tecniche:	- Gyaku Tsuki Chudan;
	- Uraken Uchi;
	- Mawasci Gheri;
	- Ura Mawasci Gheri

Protezioni obbligatorie:	- Conchiglia;
	- Guantini;
	- Paradenti;
	- Paratibia (collo/piede);
	- Corpetto (preferibilmente interno);
	- Paraseno;

Materiale personale:	- Cinture blu e rossa
	- Guantini blu e rossi

## **Regolamento Kumite CADETTI:**

cinture G/A:	- durata combattimento 1' 40" di tempo effettivo per 6 ippon
cinture verde e blu:	- durata combattimento 1' 50" di tempo effettivo per 6 ippon
cinture M/N:	- durata combattimento 2' di tempo effettivo per almeno 8 ippon di distacco l'uno dall'altro

Protezioni obbligatorie:	- idem come sopra;
--------------------------	--------------------

Materiale personale:	- Cinture blu e rossa
	- Guantini blu e rossi

## **Regolamento Kumite JUNIORES / SENIORES:**

cinture G/A:	- durata combattimento 1' 40" di tempo effettivo per 6 ippon
cinture verde e blu:	- durata combattimento 1' 50" di tempo effettivo per 6 ippon
cinture M/N:	- durata combattimento 2' di tempo effettivo per almeno 8 ippon di distacco l'uno dall'altro
cinture tutte:	- durata combattimento per finale 3' di tempo effettivo per almeno 8 ippon di distacco l'uno dall'altro

Protezioni obbligatorie:	- Conchiglia;
	- Guantini;
	- Paradenti;
	- Paratibia (collo/piede);
	- Paraseno;

Materiale personale:	- Cinture blu e rossa
	- Guantini blu e rossi

## CATEGORIE

KATA	CINTURE	anno di nascita
BAMBINI (m.le - f.le)	B(*) / G/A V/B M	1999 - 1996
RAGAZZI (m.le - f.le)	B(*) / G/A V/B M	1995 - 1994
ESORDIENTI "A" (m.le - f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1993 - 1992
ESORDIENTI "B" (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1991 - 1990
ESORDIENTI "B" (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1991 - 1990
CADETTI (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1989 - 1988 - 1987
CADETTI (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1989 - 1988 - 1987
JUNIORES (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1986 - 1985 - 1984
JUNIORES (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1986 - 1985 - 1984
SENIORES (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1983 - 1969
SENIORES (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1983 - 1969
MASTER "A" (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1968 - 1964
MASTER "A" (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1968 - 1964
MASTER "B" (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1963 - 1959
MASTER "B" (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1963 - 1959
MASTER "C" (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1958 - 1954
MASTER "C" (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1958 - 1954
KUMITE	CINTURE	anno di nascita
ESORDIENTI "B" (m.le) -45/54/65/+65	G/A V/B M/N	1991 - 1990
ESORDIENTI "B" (f.le) -40/50/55/+55	G/A V/B M/N	1991 - 1990
CADETTI (m.le) -55/65/75/+75	G/A V/B M/N	1989 - 1988 - 1987
CADETTI (f.le) -45/55/+55	G/A V/B M/N	1989 - 1988 - 1987
JUNIORES (m.le) -65/75/+75	G/A V/B M/N	1986 - 1985 - 1984
JUNIORES (f.le) -50/60/+ 60	G/A V/B M/N	1986 - 1985 - 1984
SENIORES (m.le) -65/75/+75	G/A V/B M/N	1983 - 1969
SENIORES (f.le) -50/60/+ 60	G/A V/B M/N	1983 - 1969

(\*) Le cinture bianche partecipano solo alla gara regionale

**Nota:** ogni atleta dovrà partecipare alle diverse fasi della manifestazione regionale con lo stesso grado e categoria di peso con cui si è iscritto inizialmente, non è quindi previsto il salto di categoria.

## MODULO ISCRIZIONE GARA

La società \_\_\_\_\_

visto il regolamento di gara, iscrive per la gara **Seconda fase Joy Cup 2004** i seguenti atleti:

n.	Cognome e Nome	anno di nascita	M/F	Kg.	Ka	Ku.	categoria	cintura	Tessera C.S.I. numero
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Il sottoscritto \_\_\_\_\_

Responsabile della società, dichiara sotto la propria responsabilità che gli atleti sopra elencati e l'insegnante tecnico sono regolarmente tesserati per l'anno in corso ed in regola con le norme sanitarie in vigore.

L'accompagnatore \_\_\_\_\_

TIMBRO E FIRMA DELLA SOCIETÀ

Recapito telefonico \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_