



CENTRO SPORTIVO ITALIANO

C.S.I. Consiglio Regionale Lombardo

organizza

**GARA REGIONALE VALEVOLE PER FASE NAZIONALE A FIUGGI
GARA DI KATA E KUMITE INDIVIDUALE + JOKARATE**

LOCALITA': Olginate (LC) - C/o Palazzetto dello Sport, via Campagnola

DATA: DOMENICA - 13 Aprile 2003

RITROVO: Ore 14:00

INIZIO GARA: Ore 14:30 inizio con le categorie BAMBINI - RAGAZZI -
ESORDIENTI -
CADETTI - JUNIORES -
SENIORES - MASTER -
SILVER/GOLDEN

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)

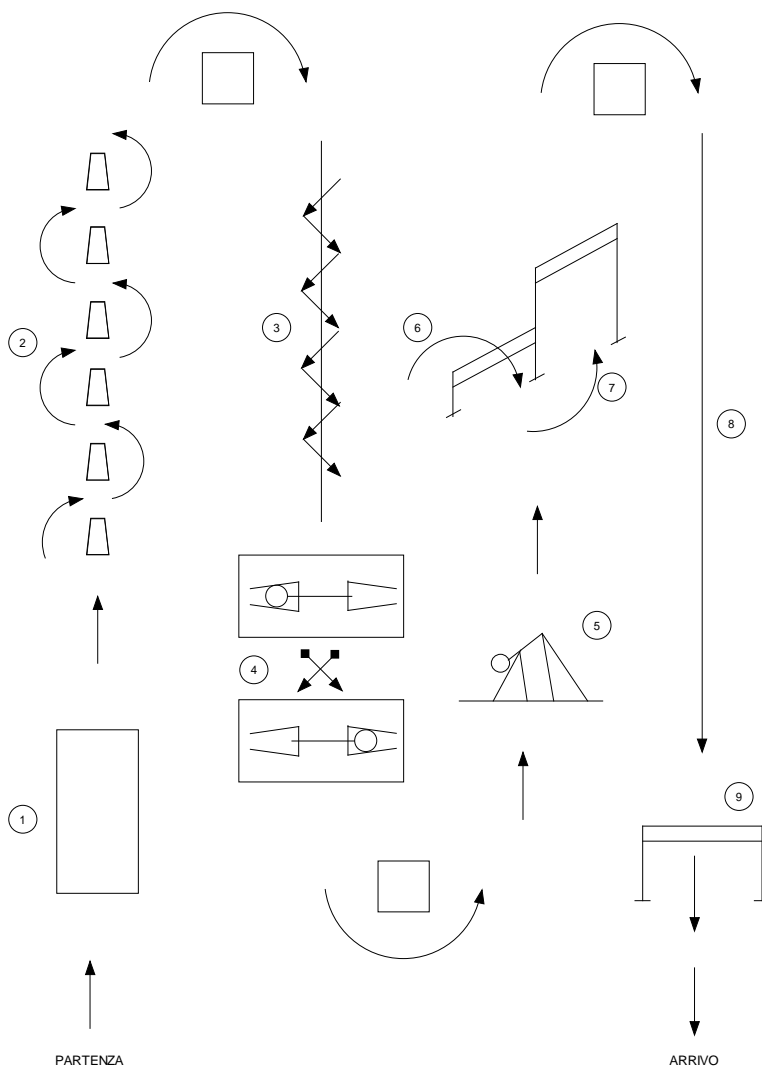
- Tel / Fax TRANCHINI 0292105060 (entro le ore 18,00 di venerdì)

NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI SUL POSTO

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

Gara regionale valevole per fase nazionale a Fiuggi
GARA DI KATA E KUMITE INDIVIDUALE + JOKARATE
 13 APRILE 2003 - OLGINATE (LC)

CIRCUITO PER ABILITA 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 sotto ostacolo di 60

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

Gara regionale valevole per fase nazionale a Fiuggi
GARA DI KATA E KUMITE INDIVIDUALE + JOKARATE
13 APRILE 2003 - OLGINATE (LC)

Regolamento Kumite ESORDIENTI:

cinture G/A: - durata combattimento 60" senza interruzione
cinture verde e blu: - 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;
- Parastinchi (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;
- Parastinchi (collo/piede);
- Paraseno;

Materiale personale:

- cinture blu e rossa
- guantini blu e rossi

Gara regionale valevole per fase nazionale a Fiuggi
GARA DI KATA E KUMITE INDIVIDUALE + JOKARATE
 13 APRILE 2003 – OLGINATE (LC)

CATEGORIE

KATA	CINTURE	anno di nascita
BAMBINI (m.le - f.le)	B(*) / G/A V/B M	1995 - 1994
RAGAZZI (m.le - f.le)	B(*) / G/A V/B M	1991 - 1992 - 1993
ESORDIENTI (m.le - f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1990 - 1989
CADETTI (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1988 - 1987 - 1986
CADETTI (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1988 - 1987 - 1986
JUNIORES (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1985- 1984 - 1983
JUNIORES (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1985- 1984 - 1983
SENIORES (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1982 - 1968
SENIORES (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1982 - 1968
MASTER (m.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1967 - 1963
MASTER (f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	1967 - 1963
SILVER- GOLDEN-OVER (m.le-f.le)	B(*) / G/A V/B M/N	Fino al 1962
KUMITE	CINTURE	anno di nascita
ESORDIENTI (m.le) -45/54/65/+65	G/A V/B M/N	1990 - 1989
ESORDIENTI (f.le) -40/50/55/+55	G/A V/B M/N	1990 - 1989
CADETTI (m.le) -55/65/75/+75	G/A V/B M/N	1988 - 1987 - 1986
CADETTI (f.le) -45/55/+55	G/A V/B M/N	1988 - 1987 - 1986
JUNIORES (m.le) -65/75/+75	G/A V/B M/N	1985 - 1984 - 1983
JUNIORES (f.le) - 50/60/+ 60	G/A V/B M/N	1985 - 1984 - 1983
SENIORES (m.le) -65/75/+75	G/A V/B M/N	Fino al 1982
SENIORES (f.le) - 50/60/+ 60	G/A V/B M/N	Fino al 1982

(*) 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.

Gara regionale valevole per fase nazionale a Fiuggi
GARA DI KATA E KUMITE INDIVIDUALE + JOKARATE
 13 APRILE 2003 – OLGINATE (LC)

MODULO ISCRIZIONE GARA

La società _____

Visto il REGOLAMENTO DI GARA, iscrive per la gara di karate del _____

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 _____
