

# Regolamento gara

Tutti gli atleti fino al grado di Cintura Marrone dovranno eseguire una prova di KATA (*in base alla categoria di appartenenza*) con il sistema di valutazione a BANDIERINE ad eliminazione diretta fino a determinare i primi quattro classificati. I quattro finalisti potranno eseguire un KATA scelto liberamente con il sistema a PUNTEGGIO per determinare i primi quattro classificati.

Gli atleti che non sono entrati in finale eseguiranno una seconda prova di KATA (*in base alla categoria di appartenenza*) con il sistema di valutazione a BANDIERINE ad eliminazione diretta fino a determinare la classifica dal 5° posto in poi.

Nel caso in cui un atleta non sia in grado di eseguire il kata richiesto, dovrà farlo presente all'Arbitro Centrale il quale farà eseguire, ad entrambi gli atleti, il kata più inferiore consentito per la loro categoria.

In caso di errori ripetuti o mancata conclusione del Kata, l'Arbitro centrale, usando il buon senso (*in particolare con gli atleti più piccoli*) potrà far ripetere ulteriormente la prova, al termine del quale, qualunque sia stata la prestazione si passerà alla valutazione.

Le Cinture Nere, invece, dovranno eseguire la prima prova con il KATA prestabilito (*Bassai Dai*) e la seconda prova con un KATA scelto liberamente dall'atleta con il sistema di valutazione a PUNTEGGIO, la somma delle due prove determinerà la classifica finale. In caso di spareggio fra due contendenti, la vittoria sarà determinata con il sistema a BANDIERINE.

Tenuto conto che la manifestazione è a carattere promozionale ed è rivolta principalmente alle categorie dei più giovani non è ammessa la squalifica e tutti gli atleti partecipanti al torneo saranno premiati con medaglia e doni di partecipazione. Eventuali situazioni non contemplate dal presente regolamento di gara saranno risolte sul posto dal responsabile di gara.

## Art. 7.1: Criteri decisionali per la valutazione di un Kata (tradotto da eska-rules):

*Il giudizio del Kata si basa su tre criteri differenti:*

"1. **Le prestazioni di base:** ovvero, l'osservanza dei criteri di prestazione di base consente che l'esecuzione di un Kata sia ritenuta accettabile, ciò permetterà ai Giudici di valutare la performance con un iniziale apprezzamento generale;

"2. **Le prestazioni avanzate:** ovvero, l'osservanza dei criteri di prestazioni avanzate consente di aumentare la precisione nella valutazione del kata, ciò permette ai Giudici di affinare la loro prima valutazione;

"3. **Il verificarsi di errori o di tecniche male eseguite:** ridurrà l'apprezzamento e la valutazione del Kata da parte dei Giudici. La riduzione sarà proporzionale alla gravità e la quantità di errori o tecniche male eseguite.

## Art. 7.2: Criteri decisionali della prestazione di base di un Kata (tradotto da eska-rules):

*I seguenti punti fondamentali devono figurare in ogni esecuzione di un Kata:*

"1. La corretta sequenza del Kata con le prescritte tecniche;

"2. La dimostrazione della comprensione appropriata della sequenza del Kata e delle sue tecniche;

"3. La dimostrazione dei 3 elementi fondamentali per la corretta esecuzione delle tecniche di Karate, ovvero, controllo del Kime, controllo della contrazione e decontrazione muscolare, controllo della velocità.

## Art. 7.3: Criteri decisionali della prestazioni avanzate di un Kata (tradotto da eska-rules):

*..... La valutazione sarà basata su:*

"1. La padronanza delle tecniche da parte dell'esecutore: direzione dei movimenti, equilibrio, coordinazione, stabilità;

"2. Il grado di difficoltà e rischio che il concorrente mette in evidenza: perfezione, armonia, respirazione, embusen.

"3. L'atteggiamento marziale del concorrente: gli stop, Kiai, spirito, messa a fuoco (*Chakugan*);

"4. La qualità stilistica della performance: ritmo, etichetta.

## Art. 7.4: Il verificarsi di errori o di tecniche male eseguite: (tradotto da eska-rules):

*..... Un errore è considerato tale quando:*

- la sequenza delle tecniche non è corretta;

- la mancata esecuzione di una tecnica prescritta;

- l'esecuzione di una tecnica non prescritta;

*Il verifica di un errore deve essere confermata dal Collegio dei Giudici.*

*La povertà di esecuzione: le tecniche che sono male eseguite non sono considerate come errori, ma devono essere valutate di conseguenza.*

## ATTENZIONE

Al fine di garantire il più possibile un'omogenea ed equilibrata prestazione sportiva, qualora necessario, saranno apportate delle modifiche nei tabelloni di gara in relazione al numero d'iscritti, età, colore di cintura e sesso.

La Manifestazione è aperta a tutti i Club e praticanti di Karate Shotokan iscritti a Federazione Sportiva Nazionale o Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Per i Kata richiesti si fa riferimento a quelli descritti dal M° Nakayama nella serie Super Karate.

Tutti i partecipanti, su responsabilità del Presidente del Club di appartenenza, dovranno essere in regola con la certificazione sanitaria ed assicurativa secondo le vigenti normative di legge.

<b>Cat. 1. Bambini</b> Nati fino a 2012 (6 anni compiuti) (maschi e femmine insieme)	<b>da Gialla in poi insieme</b>	<b>Taikyoku 1, Heian 1</b>
<b>Cat. 2 Fanciulli</b> Nati nel 2011 e 2010 (7 - 8 anni compiuti) (maschi e femmine insieme)	<b>da Gialla in poi insieme</b> (qualora possibile divisi per colore di cintura)	<b>Taikyoku 1, Heian 1</b>
<b>Cat. 3 Ragazzi</b> Nati nel 2009 e 2008 (9 - 10 anni compiuti) (maschi e femmine insieme)	<b>da Gialla in poi insieme</b> (qualora possibile divisi per colore di cintura)	<b>Taikyoku 1, Heian 1</b>
<b>Cat. 4 Esordienti A</b> Nati nel 2007 e 2006 (11 - 12 anni compiuti) (maschi e femmine qualora possibile divisi)	<b>Gialla/Arancio/Verde</b> <b>Blu/Marrone</b>	<b>- Heian 1, 2, 3</b> <b>- Heian 3, 4, 5</b>
<b>Cat. 5 Esordienti B</b> Nati nel 2005 e 2004 (13 - 14 anni compiuti) (maschi e femmine qualora possibile divisi)	<b>Gialla/Arancio/Verde</b> <b>Blu/Marrone</b>	<b>- Heian 1, 2, 3</b> <b>- Heian 3, 4, 5</b>
<b>Cat. 6 Cinture Nere</b> Nati nel 2006-2005-2004 (12-13-14 anni) (maschi e femmine qualora possibile divisi)	<b>Cintura Nera</b>	<b>Prima prova:</b> <b>KATA Bassai Dai</b>  <b>Seconda prova:</b> <b>KATA libero</b>

