



LOGO OPEN

Con il Patrocinio dell' Unione Federazioni Mediterranee Karate  
**"11° OPEN D'ITALIA" - GOLDEN LEAGUE**

9-10-11 APRILE 2010 - SESTO SAN GIOVANNI (MI) - Palasesto - Palazzo del Ghiaccio - Piazza 1° Maggio

**Classi di età e Categorie di peso - LA GARA SI SVOLGE SU 10 TAPPETI**

**KUMITE e KATA - MASCHILE e FEMMINILE - INDIVIDUALE**

**1. ESORDIENTI "A" (12/13 anni)**

**Nati dal 1° gennaio 1997 al 31 dicembre 1998**

Domenica 11 Aprile 2010 - **Kumite/Kata** - Controllo dalle 09.00 alle 10.00 - Inizio gara Ore 11.00 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

**Regolamento Gran Premio Giovanissimi Fijlkam.**

[http://www.fijlkam.it/fileadmin/documenti/karate/UfficioGara\\_REGOL/Microsoft\\_Word\\_-\\_21\\_2008\\_Gran\\_Premio\\_Giovanissimi\\_Karate\\_---\\_Progetto\\_Tecni\\_.pdf](http://www.fijlkam.it/fileadmin/documenti/karate/UfficioGara_REGOL/Microsoft_Word_-_21_2008_Gran_Premio_Giovanissimi_Karate_---_Progetto_Tecni_.pdf)

**Categorie di peso Kumite:**

Maschile	kg da 40 a 45, -50, -55, -61, -68, -75, -83.
Femminile	kg da 37 a 42, -47, -53, -60, -68.

**2. ESORDIENTI "B" (14/15 anni)**

**Nati dal 1° gennaio 1995 al 31 dicembre 1996**

Domenica 11 Aprile 2010 - **Kumite/Kata** - Controllo dalle 10.00 alle 11.00 - Inizio gara Ore 12.00 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

**Regolamento Fijlkam**

**Categorie di peso Kumite:**

Maschile	kg da 45 a -50, -56, -63, -70, -77, -84, -92.
Femminile	kg da 40 a -45, -50, -56, -62, -70.

**3. WKF CADETTI (14/15 anni)**

**Nati dal 10 aprile 1994 al 9 aprile 1996**

Sabato 10 Aprile 2010 - **Kata** - Controllo dalle 07.00 alle 08.00 - Inizio gara Ore 09.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Domenica 11 Aprile 2010 - **Kumite** - Controllo dalle 08.00 alle 09.00 - Inizio gara Ore 10.00 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Regolamento **W.K.F.** con le seguenti variazioni: **Kata: solo "Tokui Kata", purché diversi ad ogni prova.**

**Categorie di peso Kumite:**

Maschile	kg -52, -57, -63, -70, +70.
Femminile	kg -47, -54, +54.

**4. WKF JUNIORES (16/17 anni)**

**Nati dal 10 aprile 1992 al 9 aprile 1994**

Sabato 10 Aprile 2010 - **Kata** - Controllo dalle 07.00 alle 08.00 - Inizio gara ore 09.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Sabato 10 Aprile 2010 - **Kumite** - Controllo dalle 09.30 alle 10.30 - Inizio gara ore 11.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Regolamento **W.K.F.** con le seguenti variazioni: **Kata: solo "Tokui Kata", purché diversi ad ogni prova.**

**Categorie di peso Kumite:**

Maschile	kg -55, -61, -68, -76, +76.
Femminile	kg -48, -53, -59, +59.

**5. WKF SENIORES (da 18 anni in poi per il Kumite);**

**Per il Kumite nati fino al 9 aprile 1992**

(da 16 anni in poi per il Kata)

**Per il Kata nati fino al 9 aprile 1994**

Venerdì 9 Aprile 2010 - **Kata Individuale M/F** - Controllo dalle 14.00 alle 15.00 - Inizio gara Ore 16.00 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Venerdì 9 Aprile 2010 - **Kumite Femminile** - Controllo dalle 14.00 alle 15.00 - Inizio gara Ore 16.00 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Sabato 10 Aprile 2010 - **Kumite Maschile** - Controllo dalle 12.30 alle 13.30 - Inizio gara Ore 14.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Regolamento **W.K.F.** con le seguenti variazioni: **Kata: solo "Tokui Kata", purché diversi ad ogni prova.**

**Categorie di peso Kumite:**

Maschile	kg -60, -67, -75, -84, +84.
Femminile	kg -50, -55, -61, -68, +68.

**KATA a SQUADRE - MASCHILE e FEMMINILE**

**5a WKF SENIORES (da 16 anni in poi)**

**Nati fino al 9 aprile 1994**

Venerdì 9 Aprile 2010 - **Kata Squadre M/F** - Controllo dalle 14.00 alle 15.00 - Inizio gara Ore 16.00 circa - A seguire Finali e Premiazioni.

Regolamento **W.K.F.** con le sottoindicate variazioni:

- 1) Eliminazioni e Ripescaggi: **Tokui Kata;**
- 2) Finale 3i posti: **Tokui Kata e Bunkai;**
- 3) Finale 1° / 2° posto: **Kata di Libera Composizione+Bunkai+Musica.**  
*(Se manca uno dei requisiti richiesti, la Squadra sarà dichiarata perdente)*

**N.B. Per il Kumite gli atleti nati dal 1° gennaio 1995 al 9 aprile 1996 potranno iscriversi sia alla categoria ESORDIENTI "B" che alla categoria WKF CADETTI.**

**PER INFORMAZIONI chiamare allo 02 26145255**

Sarnico (Bg), 10 gennaio 2010

Sabrina e Claudio Scattini

INFO: Tel. +39/02/26145255 - Fax +39/02/2613232 - e-mail [open@budomarket.com](mailto:open@budomarket.com)



LOGO OPEN

Con il Patrocinio dell' Unione Federazioni Mediterranee Karate  
**"11° OPEN D'ITALIA" - GOLDEN LEAGUE**

9-10-11 APRILE 2010 - SESTO SAN GIOVANNI (MI) - Palasesto - Palazzo del Ghiaccio - Piazza 1° Maggio

**PROGRAMMA DI GARA INDICATIVO**

**VENERDÌ 9 APRILE 2010:**

**KATA "WKF SENIORES" - MASCHILE/FEMMINILE - INDIVIDUALE/SQUADRE**

Nati fino al 9 aprile 1994

Regolamento W.K.F. con le seguenti variazioni: Solo "Tokui Kata", purché diversi ad ogni turno.

**KUMITE "WKF SENIORES" - FEMMINILE.**

Nate fino al 9 aprile 1992

Categorie di peso: -50kg, -55, -61, -68, +68.

Dalle ore 14.00 alle ore 15.00: **CONTROLLO ISCRIZIONE c/o Palasesto - Palazzo del Ghiaccio**  
TUTTI gli iscritti devono presentarsi in sala peso per i controlli di rito, indipendentemente dalla Nazione d'appartenenza.

Ore 16.00: INIZIO GARA **KATA A SQUADRE M/F**, a seguire  
**KATA INDIVIDUALI M/F e KUMITE FEMMINILE**.  
A seguire Finali e Premiazioni

Durante lo svolgimento delle gare sarà possibile effettuare il controllo Atleti per le Gare dei giorni successivi.

\*\*\*\*\*

**SABATO 10 APRILE 2010:**

**CONTROLLO ISCRIZIONE E PESO c/o Palasesto - Palazzo del Ghiaccio** (Tutte le Categorie come di seguito indicato):

**KATA WKF CADETTI MASCHILE/FEMMINILE**

Nati dal 10 aprile 1994 al 9 aprile 1996

Dalle 07.00 alle 08.00 - Inizio gara ore 09.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni  
Regolamento W.K.F. con le seguenti variazioni: Solo "Tokui Kata", purché diversi ad ogni turno.

**KATA WKF JUNIORES MASCHILE/FEMMINILE**

Nati dal 10 aprile 1992 al 9 aprile 1994

Dalle 07.00 alle 08.00 - Inizio gara ore 09.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni  
Regolamento W.K.F. con le seguenti variazioni: Solo "Tokui Kata", purché diversi ad ogni turno.

**KUMITE WKF JUNIORES MASCHILE/FEMMINILE**

Nati dal 10 aprile 1992 al 9 aprile 1994

Dalle 09.30 alle 10.30 - Inizio gara ore 11.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni  
Categorie di peso:

Femminile	-48 kg, -53, -59, +59.
Maschile	-55 kg, -61, -68, -76, +76.

**KUMITE WKF SENIORES MASCHILE.**

Nati fino al 9 aprile 1992

Dalle 12.30 alle 13.30 - Inizio gara ore 14.30 circa - A seguire Finali e Premiazioni  
Categorie di peso: -60kg, -67, -75, -84, +84.

"Tutti gli Atleti sono pregati di presentarsi al **Palasesto - Palazzo del Ghiaccio** almeno 60 minuti prima dell'inizio della propria Classe di età/Categoria di peso, qualora il controllo lo abbiano effettuato il/i giorno/i precedente/i la gara".

Ore 20.30 **Finali Kumite Over 18 Maschile:** cat. -60 -67 -75 -84 +84



LOGO OPEN

Con il Patrocinio dell' Unione Federazioni Mediterranee Karate  
**"11° OPEN D'ITALIA" - GOLDEN LEAGUE**

9-10-11 APRILE 2010 - SESTO SAN GIOVANNI (MI) - Palasesto - Palazzo del Ghiaccio - Piazza 1° Maggio

**DOMENICA 11 APRILE 2010:**

**CONTROLLO ISCRIZIONE E PESO c/o Palasesto - Palazzo del Ghiaccio** (come di seguito indicato):  
TUTTI gli iscritti devono presentarsi in sala peso per i controlli di rito, indipendentemente dalla Nazione d'appartenenza.

Dalle 08.00 alle 09.00

**KUMITE WKF CADETTI:**

**Nati dal 10 aprile 1994 al 9 aprile 1996**

**Categorie di peso:** Femminile -47 kg, -54, +54.  
Maschile -52 kg, -57, -63, -70, +70.

**Ore 10.00 - INIZIO GARE - A seguire Finali e Premiazioni**

Dalle 09.00 alle 10.00

**KATA e KUMITE ESORDIENTI "A":**

**Nati dal 1° gennaio 1997 al 31 dicembre 1998**

**Regolamento Gran Premio Giovanissimi Fijlkam.**

<http://www.fijlkam.it/fileadmin/documenti/karate/UfficioGare/REGOL/Microsoft Word - 21 2008 Gran Premio Giovanissimi Karate --- Progetto Tecni .pdf>

**Categorie di peso Kumite:** Femminile -42 kg, -47, -53, -60, -68.  
Maschile -45 kg, -50, -55, -61, -68, -75, -83.

**Ore 11.00 - INIZIO GARE - A seguire Finali e Premiazioni**

Dalle 10.00 alle 11.00

**KATA e KUMITE ESORDIENTI "B":**

**Nati dal 1° gennaio 1995 al 31 dicembre 1996**

**Regolamento Fijlkam.**

**Categorie di peso Kumite:** Femminile -45 kg, -50, -56, -62, -70.  
Maschile -50 kg, -56, -63, -70, -77, -84, -92.

**Ore 12.00 - INIZIO GARE - A seguire Finali e Premiazioni**

"Tutti gli Atleti sono pregati di presentarsi al **Palasesto - Palazzo del Ghiaccio** **almeno 60 minuti** prima **dell'inizio** della propria Classe di età/Categoria di peso, qualora il controllo lo abbiano effettuato il/i giorno/i precedente/i la gara".

**PER INFORMAZIONI chiamare allo 02 26145255**

Sarnico (Bg), 10 gennaio 2010

Sabrina e Claudio Scattini



LOGO OPEN

Con il Patrocinio dell' Unione Federazioni Mediterranee Karate  
**"11° OPEN D'ITALIA" - GOLDEN LEAGUE**

9-10-11 APRILE 2010 - SESTO SAN GIOVANNI (MI) - Palasesto - Palazzo del Ghiaccio - Piazza 1° Maggio

**\* REGOLAMENTO CLASSE ESORDIENTI "A" - SPECIALITA' KUMITE**

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con Ricupero su Tappeti di m. 10 x 10, costituiti da materassini di gomma.

Gli Atleti classificati al 1°, 2° e 3i posti nell'anno precedente, se gareggiano nella stessa categoria di peso, devono essere inseriti in Gruppi differenti, due in quello dei dispari ("A") (il 1° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 5 e 7, e due in quello dei pari ("B") (il 2° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 6 e 8.

Obiettivo della prova è mostrare la completezza del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.

Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.

Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:

- padronanza simmetrica (bilateralità delle azioni tecniche principali);
- tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco ed in fase di difesa);
- controllo degli attacchi e gestione delle risorse energetiche;
- strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo).

Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia e il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.

La prova ha la durata di 80"; a 60" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

L'Arbitro Centrale dà il segnale di inizio (Shobu Hajime) e di fine (Yame) del combattimento e interviene ad interrompere quando l'azione diventa sterile e confusa o quando è necessario prevenire situazioni potenzialmente pericolose.

Interviene, inoltre, per infliggere sanzioni in caso di infrazioni al Regolamento (uscite, azioni pericolose, mancanza o perdita intenzionale di controllo negli attacchi, ecc.).

**AZIONI CONSENTITE:**

E' consentito portare alla **testa, viso, collo (Jodan) senza contatto:**

- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uramawashigeri).

E' consentito portare al **torace (Chudan, zona protetta dal corpetto) con controllo :**

- pugno diretto controlaterale (Gyakutsuki);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri).

Le tecniche tra parentesi sono le uniche consentite.

**COMPORAMENTI E AZIONI VIETATE:**

- assumere atteggiamenti aggressivi;
- emettere grida intimidatorie;
- portare tecniche non consentite o tecniche consentite in zone del corpo non consentite;
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate;
- eseguire tecniche di proiezione.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecniche di Gambe (esecuzione, simmetria)	Tattica in attacco (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di attacco)		Tattica in difesa (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di difesa)		Controllo degli attacchi		Tecniche di Braccio (esecuzione - simmetria)		Gestione risorse energetiche		
Ottimo	9	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	8	Buono	4	Buono	4	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	7	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	6	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2				
Mediocre	5	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1				
Insufficiente	4										
Modesto	3										
Scarso	2										
Scadente	1										

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di 6 ad un massimo di 30.



LOGO OPEN

Con il Patrocinio dell' Unione Federazioni Mediterranee Karate  
**"11° OPEN D'ITALIA" - GOLDEN LEAGUE**

9-10-11 APRILE 2010 - SESTO SAN GIOVANNI (MI) - Palasesto - Palazzo del Ghiaccio - Piazza 1° Maggio

### PENALITA':

Per uscite dall'area di gara, per mancanza o difetto delle tecniche, per azioni proibite:

- <b>Ammonizione - Chukoku</b> (1^ uscita - richiamo)	meno 1 punto;	- <b>Sanzione - Keikoku -</b> (2^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	- meno 2 punti;
- <b>Sanzione - Hansoku Chui</b> (3^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	meno 3 punti;	- <b>Sanzione - Hansoku</b> (4^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	Interruzione prova

Le penalità sono applicate con le modalità conosciute:

**Categoria 1** per le infrazioni con contatto o potenzialmente pericolose;

**Categoria 2** per le azioni proibite.

Le due categorie seguono due percorsi diversi e non possono essere assegnate entrambe nella stessa situazione, tranne che nel caso in cui l'azione **procuri danno** all'avversario, riducendo seriamente (hansoku-chui) le sue capacità di vittoria.

## \* **REGOLAMENTO CLASSE ESORDIENTI "A" - SPECIALITA' KATA**

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con Ricupero su Tappeti di m. 10 x 10, costituiti da materassini di gomma.

Gli Atleti classificati al 1°, 2° e 3i posti nell'anno precedente devono essere inseriti in Gruppi differenti, due in quello dei dispari ("A") (il 1° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 5 e 7, e due in quello dei pari ("B") (il 2° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 6 e 8.

**Sistema di gara:** Eliminatorie: Kata federali. Se gli Atleti partecipanti sono più di 64, al 2° turno si può ripetere il Kata del 1° turno. Semifinali, ultimo turno dei Ricuperi e Finali: Kata di libera composizione. **Un CD/DVD contenente l'esecuzione del Kata deve essere consegnato al Presidente di Giuria almeno 30 minuti prima dell'inizio della prova, pena la squalifica.**

Nel Kata di libera composizione (da eseguirsi solamente dagli Atleti in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti -Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finali- ) la gestualità è libera e multiforme e si deve concretare attraverso un dinamismo motorio polivalente ove i gesti originari dell'Arte Marziale, tecniche di più recente acquisizione ed azioni acrobatiche si fondono, dando luogo ad una nobile espressione formale dalle connotazioni specifiche. **Bisogna, quindi, "comporre liberamente" soltanto i gesti tecnici del Karate.**

Nell'elaborazione della prova e nella sua esecuzione viene lasciata agli Insegnanti Tecnici ed agli Atleti la più ampia possibilità affinché la creatività si esprima liberamente.

Non sono ammesse, pertanto, parti di Kata già codificati.

Dalla prova debbono emergere le seguenti capacità e abilità:

- Creatività (originalità nella composizione del Kata);
- Ritmo (scansione generale, scansioni funzionali azione-tempo);
- Tecnica;
- Kime;
- Espressività.

La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80"; ogni secondo in più o in meno viene penalizzato di 0,10 punti.

Il Kata deve avere i seguenti contenuti minimi, pena la squalifica:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio.

Le posizioni di guardia sono libere.



LOGO OPEN

Con il Patrocinio dell' Unione Federazioni Mediterranee Karate  
**"11° OPEN D'ITALIA" - GOLDEN LEAGUE**

9-10-11 APRILE 2010 - SESTO SAN GIOVANNI (MI) - Palasesto - Palazzo del Ghiaccio - Piazza 1° Maggio

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri:

**KATA FEDERALE**

Tecnica		Ritmo		Espressività		Kime	
Ottimo	7	Ottimo	6	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	6	Buono	5	Buono	3	Discreto	2
Discreto	5	Discreto	4	Sufficiente	2	Insufficiente	1
Sufficiente	4	Sufficiente	3	Insufficiente	1		
Mediocre	3	Insufficiente	2				
Insufficiente	2	Modesto	1				
Modesto	1						

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di 4 ad un massimo di 20.

**KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE**

Tecnica		Creatività		Ritmo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1				
Insufficiente	1	Insufficiente	1						

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di 5 ad un massimo di 20.

**PENALITA'**

Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo in più o in meno:	-0,10
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione:	- 1
Lieve perdita di equilibrio subito corretta:	- 1
Evidente perdita di equilibrio:	- 2
Posizioni esasperate e antifisiologiche:	- 3
Grave perdita di equilibrio o caduta:	- 5
Interrompere la prova o non eseguirne una parte:	sconfitta o punteggio minimo
Dichiarare un kata ed eseguirne un altro:	sconfitta o punteggio minimo
Esercizio privo dei contenuti minimi:	sconfitta o punteggio minimo

**PER INFORMAZIONI chiamare allo 02 26145255**

Sarnico (Bg), 10 gennaio 2010

Sabrina e Claudio Scattini

\*\*\*\*\*