



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

19.01.2015

Circolare nr. 01/2015

## **STAGE NAZIONALE UDG E RADUNO SQUADRE NAZIONALI, Norcia 13/15.03.2015**

Lo **stage Nazionale Ufficiali di Gara** ed il **raduno degli atleti Azzurri ed Azzurrabili** avrà luogo a **Norcia (PG)** presso il **Palasport Salicone, viale Umbria snc**, da Venerdì 13 alle ore 16.00 a Domenica 15 marzo 2014 alle ore 12.00 (apertura dello stage con la presenza del Presidente e del Consigliere del Presidente responsabile federale UdG). I docenti saranno il Presidente della Commissione UdG Giuseppe Mandara, insieme ai membri Andrea Lotti, Vincenzo Livio Rampinelli e Vincenzo Ferri ed insieme al Delegato Presidenti di Giuria Giacomo Canfora.

Quota Stage UdG: € 30 per i clienti alloggiati presso gli hotel Bianconi Group comprendente tutti i servizi (palestra piscina coperta, bagno turco, uso palasport ecc.); € 50 per i clienti alloggiati fuori. Pagamento in loco o tramite c/c postale n. 10708287 intestato a Fesik. Gli UdG e gli atleti dovranno prenotare e pagare direttamente presso la direzione Bianconi Group (tel. 0743.816513 - fax 817342 Attn. Stefano, email info@bianconi.com). Quote alberghiere al giorno per persona x 2 pernottamenti in pensione completa (Pranzo extra € 18):

Htl Salicone\*\*\*\*: DP €71; TR €68; QD €65 (1 notte: DP €78, TR €73, QD €71)

Htl Grotta Azzurra\*\*\*: DP €63; TR €60; QD €58 (1 notte: DP €68, TR €63, QD €62)

Dependance: DP €58; TR €55; QD €53 (1 notte: DP €63, TR €59, QD €57)

Suppl. Singola al giorno: Htl Salicone € 25, Htl Grotta Azzurra € 15, Dependance € 10.

Durante lo stage UdG è previsto anche il **raduno degli Azzurri ed Azzurrabili**. L'inizio Stage è fissato per Venerdì 13 marzo 2015 alle ore 16.00 direttamente presso il Palasport dell'Hotel Salicone a Norcia. Gli atleti dovranno prenotare e pagare direttamente i complessi alberghieri sopra riportati ed essere a disposizione del Direttore Tecnico Sergio Di Folco (tel. 348.5117827), del fisioterapista Massimo Magli e degli allenatori federali Sergio Colussi per il Kumite Shobu Sanbon, Luigi Marra per il Kumite Shobu Ippon, Denise Henke e Yuri Gasperini per il Kata Shotokan Riccardo Ragno per il kata Shito Ryu e Marco Mutascio per il Kata Wado Ryu. Gli allenamenti di Goju Ryu saranno previsti in altra sede ed altra data. Il raduno è aperto a tutti gli atleti dai 15 anni compiuti e da cintura marrone. E' gratuito per gli atleti Azzurri ed Azzurrabili mentre a pagamento (€ 50) per tutti gli altri atleti. La lista degli Azzurri ed Azzurrabili sarà pubblicata sul sito [www.fesik.org](http://www.fesik.org).

Il programma dettagliato dello stage UdG e del raduno squadre Nazionali saranno pubblicati sul sito [www.fesik.org](http://www.fesik.org).

## TROFEO DELLE REGIONI – Norcia 15.03.2015

Il Trofeo delle Regioni Fesik avrà luogo a Norcia domenica 15 marzo 2015 con il seguente programma:

Luogo: Palasport Hotel Salicone, Viale Umbria snc, Norcia (PG)

Data: Domenica 15 marzo

Categorie:

1. **Kata a Squadre Mista Interstile > Maschi e Femmine insieme, da Cadetti a Veterani insieme. Eliminatorie: solo Kata – Finale a 4 squadre: Kata e Bunkai (il kata delle eliminatorie deve essere diverso dal kata della finale).**

2. **Kumite a Squadre Mista Shobu Sanbon. Le squadre regionali saranno composte da 5 atleti: 3 atleti Maschi di cui 2 Seniores o Juniores ed 1 Cadetto e 2 atlete donne di cui 1 Seniores o Juniores ed 1 Cadetta. Peso open.**

**E' permessa la partecipazione di un massimo di 2 squadre per regione per categoria**

Regolamento: **Fesik.**

Orari: ore 08.30 controllo iscrizioni; ore 09.00 inizio gara

Gradi: Blu/Marroni/Nere

Iscrizioni: modulo Fesik allegato da inviare alla segreteria Fesik (fax 0323.72444 o email [segreteria@fesik.org](mailto:segreteria@fesik.org)) **entro il 9 Marzo.**

Indicazioni per le prenotazioni alberghiere: **Bianconi Group** (tel. 0743.816513 - fax 817342 Attn. Stefano, email [info@bianconi.com](mailto:info@bianconi.com)). Quote alberghiere al giorno per persona x 2 pernottamenti in pensione completa (Pranzo extra € 18):

Htl Salicone\*\*\*\*: DP €71; TR €68; QD €65 (1 notte: DP €78, TR €73, QD €71)

Htl Grotta Azzurra\*\*\*: DP €63; TR €60; QD €58 (1 notte: DP €68, TR €63, QD €62)

Dependance: DP €58; TR €55; QD €53 (1 notte: DP €63, TR €59, QD €57)

Suppl. Singola al giorno: Htl Salicone € 25, Htl Grotta Azzurra € 15, Dependance € 10.

## REGOLAMENTO KATA BUNKAI

Al fine di fornire maggiori chiarimenti sul regolamento Bunkai inviamo qui di seguito il regolamento Kata Bunkai modificato.

### Premessa

Nell'ottica di salvaguardare il patrimonio tecnico da un lato e dall'altro dare sempre maggiore risalto all'aspetto tradizionale del significato del gesto del Kata, si elencano di seguito i punti importanti da considerare nella scelta delle tecniche e dei passaggi da inserire nell'esecuzione da gara tenendo conto che l'osservatore e soprattutto gli arbitri devono riconoscere se il tipo di interpretazione somiglia o si distacca troppo dal Kata eseguito.

La logica di queste considerazioni è differenziare l'aspetto dimostrativo-esibizionistico da quello agonistico-marziale.

Nella dimostrazione spesso le tecniche sono utilizzate per dare maggiore risalto all'applicazione e anche se distanti dalla tradizione e dal suo significato, sicuramente rendono più spettacolare l'esecuzione. In gara al contrario si deve riconoscere la tecnica peculiare del Kata eseguito e l'abilità sta proprio nel materializzare i movimenti rimanendo più possibile vicino al gesto evidenziandone il significato a volte nascosto.

**Le evoluzioni ginniche con rotolamenti, capovolte, salti mortali che escono dalla tradizione marziale non sono proibite ma non saranno valutate come tecniche che**

**possono aumentare il punteggio. L'arbitro deve riconoscere e differenziare la spettacolarità dal gesto specifico del kata.**

### **Esecuzione, punteggi e valutazione**

Indipendentemente dal numero di squadre iscritte alla gara, tutte le squadre eseguiranno la prova di Kata e Bunkai a punteggio. Sarà effettuata una sola prova; prima sarà eseguito il Kata con valutazione a punteggio e subito dopo il Bunkai corrispondente al Kata presentato con valutazione a punteggio. I punteggi del Kata e del Bunkai saranno sommati e determineranno la classifica. In caso di pareggio le squadre dovranno ripetere la sola prova di **bunkai** già precedentemente eseguito e tale prova sarà valutata con sistema a bandierina; la prima squadra (Aka) esegue il proprio **bunkai**, successivamente la seconda squadra (Shiro) esegue il proprio **bunkai**, al termine entrambe le squadre saranno richiamate sul tatami e gli arbitri daranno il loro verdetto (Hantei) decretando il vincitore. Si rimanda al regolamento arbitrale per ulteriori casistiche.

### **Modello applicativo**

Scelta libera, l'applicazione ruota sui tre componenti della squadra, tutti e tre potranno attaccare e difendere, solo uno potrà eseguire la tecnica risolutiva e pertanto concludente. Il Bunkai potrà contenere, rimanendo nel significato del Kata, tecniche di leva (**kwansetsu waza**) strangolamenti (**jime waza**), proiezioni (**nage waza**) immobilizzazioni (**gatame waza**) tecniche di Keri, Tsuki, e Uchi.

### **Durata complessiva**

Indipendentemente dal kata eseguito, il tempo è fissato da un minimo di 1.0 a un massimo di 2.30 minuti. Il giudice di tavolo fa scattare il cronometro nel momento in cui la squadra esegue la prima tecnica del Bunkai e ferma il tempo quando i tre componenti fanno il saluto finale.

### **Proiezioni**

A schema libero ma non superiori ad un massimo di 5 (esempio: **i tre atleti potranno dividere fra loro le proiezioni ma possono essere eseguite tutte dallo stesso atleta o da due atleti**). Le proiezioni non devono essere necessariamente 5 ma fino a 5.

### **Criteri per determinare una proiezione valida (nage waza)**

Fermo restando che il termine proiezione si traduce in lanciare, destabilizzare, sbilanciare per portare a terra l'avversario, fermo restando che tali condizioni nel judo aikido e jujitsu hanno un ruolo predominante, nel karate per essere valida una proiezione deve possedere alcuni importanti requisiti e svilupparsi con le seguenti fasi:

- 1) avvicinamento
- 2) o parata o uscita o schivata
- 3) passo d'ingresso per creare la linea di forza corretta
- 4) atterramento e chiusura con tecnica definitiva (to dome) di pugno o di calcio eseguita con controllo (san dome) kime e distanza dal bersaglio tale da realizzare una tecnica marziale e conclusiva.

Se viene eseguita una proiezione nel modo corretto ma con tecnica finale troppo distante dal bersaglio verrà conteggiata la proiezione ma l'arbitro dovrà tenere conto dell'inefficacia nella valutazione finale.

Gli sbilanciamenti, i rotolamenti, le capovolte non vengono considerate proiezioni.

### **Penalità e Squalifiche**

Stesse del Kata individuale e a squadre e del Kumite individuale e a squadre.

Nel caso di tempo di esecuzione sbagliato in eccesso o in difetto, **il presidente di giuria, dovrà decurtare dal punteggio totale 0.3 decimi da 1 a 5 secondi, 0.6 decimi da 6 a 10 secondi, 0.9 decimi da 11 a 15 secondi, oltre 15 secondi, squalifica.**

**Nel caso vengano individuate dalla poule arbitrale ulteriori proiezioni oltre a quelle stabilite dal regolamento su segnalazione dell'arbitro centrale il presidente di giuria dovrà decurtare 0,1 decimi dal punteggio totale per ogni ulteriore proiezione superiore a 5. Oltre 8 proiezioni squalifica.**

#### Categorie

**La competizione kata bunkai è riservata alle cinture Blu Marroni e Nere.** Categoria unica con squadre miste (solo maschi o solo femmine o maschi e femmine insieme), Rengokai (tutti gli stili insieme) e da cadetti a veterani insieme.

#### **AFFILIAZIONE WUKO&AD**

La **WUKO&AD** (World United Karate Organization & Associated Disciplines) ha aperto da pochi mesi anche alle **associazioni**. Attraverso una politica di totale apertura verso i praticanti di karate e di bassi costi il comitato direttivo della Wuko&Ad ha deciso di aprire la propria affiliazione non solo alle federazioni ed organizzazioni ma anche ai **Club** di tutto il mondo. Si riporta qui di seguito le quotazioni per l'anno in corso:

#### Registrazione per nuove associazioni/clubs

(Con diploma di Dan per il presidente, cravatta e distintivi) > **Euro 120**

Quota annuale per associazioni/clubs > **Euro 70**

Tutte le ulteriori informazioni sono visibili sul sito [www.wukoad.org](http://www.wukoad.org)

#### **17° INTERNATIONAL GRAND PRIX D'ITALIA, Gerenzano 22 Marzo 2015**

Il **17° International Grand Prix d'Italia**, gara di Karate aperta a tutti con regolamento Wuko, si terrà a **Gerenzano** (Varese) con il seguente programma:

**Luogo: Palazzetto dello Sport** – Via Inglesina 37, Gerenzano

**Data:** Domenica 22 Marzo 2015. Ore 9.00 cerimonia d'apertura; ore 9.15 inizio gara

**Per informazioni:** Vincenzo Cellamaro: tel. 340.9585463

**Per il programma, scheda di iscrizione e quote consultare il sito [www.kentozazen.it](http://www.kentozazen.it)**

Sportivi Saluti

La Segreteria Fesik