



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

## Competizione Karate Tradizionale

### GARA DI KIHON

Maschile e Femminile insieme.

Sistema a bandierine ad eliminazione diretta.

#### Categorie

6/8 anni	B/G/A	V/B	
9/11 anni	B/G/A	V/B	M/N
12/14 anni	B/G/A	V/B	M/N

Le tecniche vanno ripetute 3 volte avanzando e indietreggiando con il kiai al termine di ogni sequenza.

A=avanti I=indietro

#### Cinture Bianche - Gialle - Arancioni

Gedan barai avanzando con la gamba sinistra

A > Oi Tzuki

I > Age Uke

A > Sotouke

I > Gedan Barai

A > Maegeri

I > Uchi Uke

A > Mawashigeri

I > Shuto Uke in Kokutsu Dachi o Neko Ashi Dachi

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email [segreteria@fesik.org](mailto:segreteria@fesik.org)



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

## Cinture Verdi - Blu

Gedan barai avanzando con la gamba sinistra

A > Ren Tzuki

I > Ageuke + Gyaku Tzuki

A > Sotouke + Gyaku Tzuki

I > Gedan Barai + Gyaku Tzuki

A > Maegeri + Jun Tzuki

I > Uchi Uke + Gyaku Tzuki

A > Mawashigeri + Gyaku Tzuki

I > Shuto Uke (Kokutzu Dachi/Neko Ashi Dachi) + Nukite (Zenkutsu Dachi)

## Cinture Marroni - Nere

Le tecniche vanno ripetute 2 volte avanzando ed indietreggiando con il kiai al termine di ogni sequenza.

Gedan barai avanzando con la gamba sinistra

A > Oi Tsuki + Gyaku Tsuki + Mae Empi

I > Soto Uke + Gyaku Tzuki + Mawashi Empi

A > Maegeri + Jun Tzuki + Gyaku Tzuki

I > Age Uke + Soto Uke (stesso braccio) + Gyaku Tzuki

A > Yoko Geri/Fumikomi + Uraken Uchi + Gyaku Tzuki

I > Gedan Barai + Uchi Uke + Kizami Tzuk (stesso braccio) + Gyakutzuki

Riportare la gamba indietro in Heiko Dachi/Hachji Dachi.

In caso di parità si ripete la prova e deve obbligatoriamente essere assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa.

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email [segreteria@fesik.org](mailto:segreteria@fesik.org)



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

## GARA DI KIHON IPPON KUMITE

Maschile e Femminile insieme.

Sistema a bandierine ad eliminazione diretta.

### Categorie

6/8 anni	B/G/A	V/B
9/11 anni	B/G/A	V/B
12/14 anni	B/G/A	V/B
15/45 anni	B/G/A	V/B

Gli attacchi sono alternati ed iniziano con Aka. La partenza di ogni attacco deve iniziare assumendo la posizione di Zenkutzu Dachi indietreggiando con la gamba destra ed eseguendo Gedan Barai.

In caso di parità si effettua un attacco ciascuno di Jodan Oitzuki e deve essere assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa.

### Tecniche di attacco per le cinture Bianche / Gialle / Arancioni

Jodan Tzuki, Chudan Tzuki, Gedan Maegeri

### Tecniche di attacco per le cinture Verdi / Blu

Jodan Tzuki, Chudan Tzuki, Gedan Mae Geri, Jodan Mawashi Geri, Chudan Ushiro Geri

**Parate consentite:** Age Uke, Soto Ude Uke, Shuto Uke, Gedan Barai, esclusivamente a pugno chiuso.

**Contrattacchi consentiti:** Tsuki, Geri, Uchi.

Il braccio che para deve sempre tornare sul fianco quando si esegue un contrattacco di Tzuki; il braccio che esegue il contrattacco deve sempre ritornare sul fianco quando si esegue uno Tzuki; quando si esegue un contrattacco di Geri, la gamba deve sempre ritornare al punto di partenza. Le prese sono consentite solo dopo aver eseguito correttamente la parata, se seguite da un contrattacco di Uchi o Geri, e ne dimostrino una reale necessità per una migliore efficacia. Tecniche e/o azioni vietate: spazzate, proiezioni, Hiza Geri. La gara si effettua senza protezioni.

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email [segreteria@fesik.org](mailto:segreteria@fesik.org)



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

## GARA DI JYU IPPON KUMITE

Maschile e Femminile insieme.

Sistema a bandierine ad eliminazione diretta.

### Categorie

9/11 anni	B/M/N
12/14 anni	B/M/N

Gli attacchi sono alternati ed iniziano con Aka. La partenza prevede che entrambi gli atleti assumano correttamente la posizione di Zenkutzu Dachi avanzando eseguendo Gedan Barai.

**Tecniche di attacco:** Jodan Oitzuki - Ciudan Oitzuki - Gedan Mae Geri - Giodan Mawashi Geri - Chudan Ushiro Geri.

In caso di parità si effettua un attacco ciascuno di Jodan Mawashigeri e deve essere obbligatoriamente assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa.

## GARA DI KATA INDIVIDUALE

Maschi e Femmine divisi.

### Categorie

6/8	Anni B/G/A	Heian/Pinan 1	V/B	Heian/Pinan 1/3		
9/11	Anni B/G	Heian/Pinan 1	A/V	Heian/Pinan 1/3	B/M	Heian/Pinan 1/4
12/14	Anni B/G	Heian/Pinan 1	A/V	Heian/Pinan 1/3	B/M	Heian/Pinan 1/4
15/17	Anni V/B/M	Heian/Pinan 1/4	Nere	Heian/Pinan 1/5		
18/20	Anni V/B/M	Heian/Pinan 1/4	Nere	Heian/Pinan 1/5		
21/35	Anni V/B/M	Heian/Pinan 1/4	Nere	Heian/Pinan 1/5		
36/45	Anni V/B/M	Heian/Pinan 1/4	Nere	Heian/Pinan 1/5		
+46	Anni V/B/M	Heian/Pinan 1/4	Nere	Heian/Pinan 1/5		

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 - Email [segreteria@fesik.org](mailto:segreteria@fesik.org)



# FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

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

Sistema a bandierine ad eliminazione diretta con sorteggio dell'arbitro centrale fino al raggiungimento di 8 atleti.

## **Semifinale**

Sistema a bandierine ad eliminazione diretta con sorteggio dell'arbitro centrale dei kata Bassai Dai – Empi – Jion – Kanku Dai o corrispondenti solo per le cinture nere, fino al raggiungimento di 4 atleti. Per i gradi inferiori solo i kata previsti nella categoria di appartenenza. Nei casi di parità si effettua un nuovo sorteggio e deve essere obbligatoriamente assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa.

## **Finale**

Sistema a punteggio con Tokui kata. Il punteggio più alto ottenuto in finale decreta il vincitore. In caso di parità si ripete la prova con un kata diverso dal precedente. In caso di ulteriore parità, si effettua lo spareggio a bandierine con kata a sorteggio fra Bassai Dai, Kankudai, Jion, Empi o corrispondenti, solo per cinture nere, e deve essere obbligatoriamente assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa. Per i gradi inferiori solo i kata previsti nella categoria di appartenenza.

## GARA DI SHOBU IPPON

Maschile e Femminile.

### **Categorie**

15/17 anni	-60 kg	+60 kg	maschile
15/17 anni	-52 kg	+52 kg	femminile
18/20 anni	-70 kg	+70 kg	maschile
18/20 anni	-55 kg	+ 55 kg	femminile
21/35 anni	-70 kg	+70 kg	maschile
21/35 anni	-55 kg	+55 kg	femminile
18/35 anni	-75 kg	+75 kg	maschile
18/35 anni	-60 kg	+60 kg	femminile

**Sede legale:** Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

**Segreteria:** Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

**Tel** 0323.19.76.660 – **Email** segreteria@fesik.org



# FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE

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

## **Tecniche introdotte**

Tetsui Jodan e Chudan, Shuto Jodan e Chudan, Haito Jodan e Chudan

## GARA DI FUKUGO e DI EMBU

Si rimanda al regolamento Fesik.

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO GARA DI KIHON IPPON KUMITE

I 2 contendenti, Aka e Shiro, alla chiamata si presentano ai bordi del tatami ai lati dell'arbitro centrale e dopo aver effettuato il saluto entrano nell' area di gara sulla quale è contrassegnato un punto che corrisponde al centro del tatami. Dopo essersi posizionati ad mt. 1,5 dal contrassegno, si rivolgono verso l'arbitro centrale ed effettuano il saluto in posizione di Musubi-Dachi. A seguire si rivolgono verso l'avversario e ripetono simultaneamente il saluto in Musubi-Dachi. A questo punto si avvicinano alla giusta distanza, che per comodità si può ottenere stendendo il braccio con il pugno chiuso fino a toccare l'avversario, e si preparano al combattimento. Gli attacchi iniziano sempre con Aka e sono alternati. L'attaccante dopo aver eseguito Gedan-Barai in Zenkutzu-Dachi indietreggiando con la gamba destra, deve dichiarare la tecnica a voce alta ed attaccare entro 2/4 secondi. Gli attacchi di Tzuki devono essere eseguiti partendo dalla condizione di Gedan-Barai, gli attacchi di Geri dopo aver trasformato Gedan-Barai in guardia libera. Il difensore deve eseguire le parate indietreggiando frontalmente con un passo con gamba dx o sx su attacchi di Tzuki, indietreggiando diagonalmente con passo su attacchi di Geri. I contrattacchi possono essere di Tzuki, Geri, Uchi. Terminato l'esercizio i contendenti fanno un passo indietro ed eseguono il saluto fra di loro, si rivolgono verso l'arbitro centrale e ripetono il saluto in attesa del verdetto. Dopo la decisione arbitrale, escono dall'area di gara mantenendosi frontali all'arbitro centrale. Le tecniche di attacco si dichiarano a voce alta, enunciando chiaramente prima la parte del corpo e dopo la tecnica. Esempio: Gedan Mae-Geri, Jodan Oitzuki, ecc. La gara si svolge senza alcun tipo di protezione.

**Sede legale:** Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

**Segreteria:** Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

**Tel** 0323.19.76.660 – **Email** segreteria@fesik.org



# FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

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

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO GARA DI JYU IPPON KUMITE

Le modalità di saluto rimangono identiche alla gara di Kihon Ippon Kumite.

Le tecniche di attacco si enunciano come nella gara di Kihon Ippon Kumite.

I contendenti si posizionano al centro del tatami a mt. 3 di distanza l'uno dall'altro e all'Hajimè dell'arbitro eseguono Gedan Barai avanzando con la gamba sinistra, passando subito dopo in guardia libera. Aka dichiara la tecnica ad alta voce ed attacca entro 5/6 secondi. Shiro si difende eseguendo un passo od uno spostamento indietro o laterale, utilizzando parate e contrattacchi previsti nel Kihon Ippon Kumite. Dopo la conclusione di ogni azione (attacco + parata + contrattacco) i contendenti devono portarsi fuori distanza con un passo od uno spostamento adeguato.

Il Jyu Ippon Kumite, oltre alla ricerca della perfezione tecnica già presente nel Kihon Ippon Kumite, si arricchisce di altri elementi volti alla preparazione al combattimento libero, quali la scelta della distanza, le finte, la scelta corretta del tempo di esecuzione, la capacità di portare l'attacco da una condizione libera e in movimento. Tali elementi devono essere evidenziati e considerati parte integrante dell'esercizio stesso, senza i quali la pratica del Jyu Ippon Kumite non ha ragione di essere.

La gara si effettua senza alcun tipo di protezione.

## GARA DI SHOBU IPPON > REGOLAMENTO FESIK

Considerazioni: lo Shobu Ippon deve essere corretta espressione dei principi fondamentali del karate tradizionale, pertanto il praticante deve tendere a sviluppare una capacità tecnica di alto livello e, nel totale rispetto del regolamento arbitrale, evidenziare una reale efficacia nei colpi e nelle azioni di gara.

**Sede legale:** Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

**Segreteria:** Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

**Tel** 0323.19.76.660 – **Email** segreteria@fesik.org