



**FESIK**  
**FEDERAZIONE EDUCATIVA**  
**SPORTIVA ITALIANA KARATE**

ETS – Ente del Terzo Settore con Personalità Giuridica

<b>COMPETIZIONE KARATE TRADIZIONALE</b>
---

Tutte le categorie ad eliminazione diretta, tranne le categorie di Kata Individuale, con tre atleti iscritti saranno disputate con il sistema di gara “Girone All’Italiana”.

Le categorie con meno di 3 iscritti saranno accorpate con la categoria superiore, quando possibile.

**GARA DI KIHON**

Maschile e Femminile insieme.

Sistema a bandierine ad eliminazione diretta.

**Categorie**

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

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

A=avanti     I=indietro

**Cinture Bianche - Gialle**

Gedan barai avanzando con la gamba sinistra

A > Oi Tzuki

I > Age Uke

A > Soto Uke

I > Gedan Barai

A > Maegeri

I > Uchi Uke

A > Mawashigeri

I > Shuto Uke in Kokutsu Dachi o Neko Ashi Dachi

### **Cinture Arancioni - Verdi**

Gedan barai avanzando con la gamba sinistra

A > Ren Tzuki

I > Age Uke + Gyaku Tzuki

A > Soto Uke + 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 Blu - Marroni**

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 + Age 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 Tzuki (stesso braccio) + Gyaku Tzuki

A > Mawashigeri + Gyaku Tzuki + Kizami Tzuki

I > Soto Uke+ Yokoenpi in Kibadachi/Shikodachi Urakenuci + Gyaku Tzuki

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.

## **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 iniziano sempre con Aka e a seguire con Shiro. 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 Oi Tzuki 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.

## **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 Oi Tzuki - Chudan Oi Tzuki - Gedan Mae Geri - Jodan 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 (ad esclusione delle categorie B/G/A Over 45).

Saranno rispettate le seguenti divisioni per età:

- 6/8 anni
- 9/11 anni
- 12/14 anni
- 15/17 anni
- 18/20 anni
- 21/35 anni
- 36/45 anni
- + 46 anni

Sarà preso in considerazione il giorno di compimento degli anni.

ETÀ	CINTURA	KATA
6/8 anni	BIANCHE - GIALLE - ARANCIONI	Heian/Pinan 1
	VERDI - BLU	Heian/Pinan 1/3
9/11 anni	BIANCHE - GIALLE	Heian/Pinan 1
	ARANCIONI - VERDI	Heian/Pinan 1/3
	BLU - MARRONI	Heian/Pinan 1/4
12/14 anni	BIANCHE - GIALLE	Heian/Pinan 1
	ARANCIONI - VERDI	Heian/Pinan 1/3
	BLU - MARRONI	Heian/Pinan 1/4
	NERE	Heian/Pinan 1/5

dai 15 anni in su	BIANCHE - GIALLE - ARANCIONI	Heian/Pinan 1
	VERDI - BLU - MARRONI	Heian/Pinan 1/4
	NERE	Heian/Pinan 1/5

Gara con Sistema a bandierine ad eliminazione diretta, con sorteggio dell'arbitro centrale, del kata da effettuare fino al raggiungimento del numero di atleti per la fase successiva. **In Tutte le eliminazioni dirette a bandierine, i due competitori, effettuano le prove in contemporanea.**

### Eliminatorie

Gara con Sistema a bandierine ad eliminazione diretta fino al raggiungimento di 8 atleti per la fase semifinale

### Semifinale (8 atleti)

Per le **cinture nere** 4 atleti per la fase finale.

- a bandierine con sorteggio dell'arbitro centrale tra i kata Bassai Dai – Empi – Jion – Kanku Dai o corrispondenti.
- **Per i gradi inferiori:** sorteggio dell'arbitro centrale tra i kata previsti per la categoria di appartenenza.

**Nei casi di parità** si effettuerà un nuovo sorteggio tra i kata previsti per quella categoria e dovrà essere obbligatoriamente assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa.

### Finale (4 atleti)

Sistema a punteggio. Il punteggio più alto ottenuto in finale decreta il vincitore.

In caso di parità il punteggio più basso tra quelli rimasti (quindi esclusi i punteggi precedentemente cancellati) sarà aggiunto al totale. In caso la situazione fosse ancora in parità, il punteggio più alto tra quelli rimasti sarà aggiunto al totale.

- **Cinture nere:** in finale si effettua un tokui kata scelto dall'atleta. In caso di parità il punteggio più basso tra quelli rimasti (quindi esclusi i punteggi precedentemente cancellati) sarà aggiunto al totale. In caso la situazione fosse ancora in parità, il punteggio più alto tra quelli rimasti sarà aggiunto al totale. Nel caso la parità persista si effettua lo spareggio a bandierine e deve essere obbligatoriamente assegnata la vittoria da ognuno dei giudici con kata a sorteggio dell'arbitro centrale fra Bassai Dai, Kankudai, Jion, Empi o corrispondenti alzando la bandierina bianca o rossa.
- **Gradi inferiori:** in finale si effettua un Tokui Kata scelto dall'atleta tra i kata previsti nella categoria di appartenenza (vedere tabella). In caso di parità il

punteggio più basso tra quelli rimasti (quindi esclusi i punteggi precedentemente cancellati) sarà aggiunto al totale. In caso la situazione fosse ancora in parità, il punteggio più alto tra quelli rimasti sarà aggiunto al totale. Nel caso la parità persista, si effettua lo spareggio a bandierine con Kata a sorteggio dell'arbitro tra i kata previsti per la categoria di appartenenza e deve essere obbligatoriamente assegnata la vittoria da ognuno dei giudici alzando la bandierina bianca o rossa

## **GARA DI SHOBU IPPON**

Maschile e Femminile Marroni e Nere

### **Categorie**

12/14	anni	Open		maschile
12/14	anni	Open		femminile
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
Da 36	anni	Open		maschile
Da 36	anni	Open		femminile

### **Tecniche introdotte**

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

### **Protezioni**

12/14 anni: guantini da Ippon, caschetto e corpetto + conchiglia per i maschi e paraseno per le femmine

Da 15 anni: guantini da Ippon, paradenti + conchiglia per i maschi e paraseno per le femmine

Per tutto il resto si rimanda al Regolamento Generale (Pag. 13)

### **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 a 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 a seguire con Shiro. L'attaccante dopo aver eseguito Gedan-Barai in Zenkutsu-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 Oi Tzuki, ecc.

La gara si svolge senza alcun tipo di protezione.

### **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.

#### **MODALITA' DI SVOLGIMENTO GARA DI FUKUGO**

Si rimanda al Regolamento Generale (Pag. 36)

#### **MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA GARA DI ENBU**

Si rimanda al Regolamento Generale (Pag. 34)

#### **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLA GARA DI KATA A SQUADRE BUNKAI**

Si rimanda al Regolamento Generale (Pag. 22)