



Roma

SuperHero Cup

16 APRILE
2023

A PREMIARTI
I TUOI SUPEREROI



KARATE

WWW.KARATECSENLAZIO.IT

**Palazzetto
Arrigo Pallone**
Via Valle del Formale
(Zagarolo)
Roma

LE ARTI
NEW SCHOOL

CONTATTI:

Manolo Salvati: 3479082692

Chiara Bellini : 3283066218



NON DISPERERE NELL'AMBIENTE



INDICE

1. CONSIDERAZIONI GENERALI	3
2. SEDE DI GARA	3
3. ORGANIZZAZIONE	3
4. CLASSI D'ETÀ	3
5. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA	4
6. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA	4
6.1. CONDIZIONI GENERALI	4
6.2. ACCREDITO	4
6.3. ACCESSO ALLE AREE DI GARA	4
6.4. ISCRIZIONI IN LOCO	4
6.5. ORARI DI ACCREDITO	5
6.6. PROGRAMMA DI GARA	5
7. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA	6
8. SISTEMA DI GARA	6
8.1. PERCORSO	6
8.1.1. PERCORSO BAMBINI/ FANCIULLI	6
8.1.2. PERCORSO RAGAZZI (da BIANCA ad ARANCIO)	9
8.2. PALLONCINO	12
8.3. KATA	12
8.4. KUMITE UNDER 12	13
9. ECCEZIONI	14
10. ISCRIZIONI	14
10.1. CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE	14
10.2. LIMITE ISCRIZIONI	14
10.3. PAGAMENTO CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE	14
10.4. REGISTRAZIONE TECNICI	16
11. RESPONSABILITÀ	17
12. NOTE	17

1. CONSIDERAZIONI GENERALI

L'informativa di gara è redatta sulla base delle disposizioni attualmente vigenti in Italia ed alle restrizioni presenti in regione Lazio

Mail di riferimento: info@karatecsenlazio.it

2. SEDE DI GARA

Palazzetto Arrigo Pallone

Valle Del Formale (Roma)

3. ORGANIZZAZIONE

CSEN Lazio, CSEN Roma in collaborazione con ASD Le Arti New School.

4. CLASSI D'ETÀ

Alla competizione possono partecipare gli Atleti appartenenti alle classi:

- BAMBINI A: dal 4° al 5° anno di età' (nati negli anni 2019 e 2018)
- BAMBINI B: dal 6° al 7° anno di età' (nati negli anni 2017 e 2016)
- FANCIULLI: dall' 8° al 9° anno di età' (nati negli anni 2015 e 2014)
- RAGAZZI: dal 10° all' 11° anno di età' (nati negli anni 2013 e 2012)

graduati come cintura bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, **REGOLARMENTE** tesserati per l'anno in corso nell'Ente di Promozione CSEN ed alle Federazioni convenzionate.

Il kumite U12 è riservato alla **SOLA categoria Ragazzi verde, blu, marrone.**

4.1 PREMIAZIONI:

Le premiazioni verranno effettuate per gruppi di cintura e sesso.

Tutti gli Atleti della Categoria Pre-Agonisti verranno comunque premiati con la medaglietta di partecipazione.

- Classifica Società Generale (kata, Percorso-Palloncino, kumite), verranno premiate le Prime 4 società.
- Classifica Società' Specialità Percorso-Palloncino, verranno premiate le prime 4 società
- Classifica Società Kata, verranno premiate le prime 4 società.
- Classifica società kumite, verranno premiate le prime 4 società.
- Nelle prove di Kata, Percorso e Palloncino della Categoria Pre-agonisti verranno premiati il primo, il secondo e due terzi posti a pari merito per ogni specialità.
 - Kata Under 12 : verranno premiati il primo, il secondo e due terzi a pari merito in tutte le Categorie.
 - Kumite Under 12: verranno premiati il primo, il secondo e due terzi a pari merito in tutte le Categorie.

PUNTEGGI:

- 10 punti al primo classificato
- 8 punti al secondo classificato
- 6 punti al terzo classificato
- 6 punti al terzo classificato

5. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA

In premessa è da sottolineare che il Superhero Cup Karate ha luogo solo attraverso la garanzia offerta dalle condizioni di seguito esplicitate, unitamente all'applicazione scrupolosa delle "Linee guida per l'organizzazione di eventi e competizioni sportive" disponibili sul sito CSEN Karate Nazionale

<https://www.csenkaratenazionale.it/>

6. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA

6.1. CONDIZIONI GENERALI

Partecipando alla competizione la società sportiva attesta che:

- gli atleti iscritti hanno l'autorizzazione alla partecipazione e sono in regola con la certificazione medica;
- è in possesso della copia dei documenti d'identità dell'atleta e dei genitori (in caso di atleti minorenni).

6.2. ACCREDITO

Il Tecnico responsabile della società, giunto nei pressi del palazzetto, si recherà nell'area predisposta per effettuare l'accredito.

La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico, purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Aspirante Allenatore ad eseguire accredito dei propri Atleti e/o seguire gli Atleti durante le fasi di gara.

Durante la Fase di Accredito il Tecnico o il suo Delegato, dopo aver confermato la propria identità mediante riconoscimento con documento, confermerà agli Ufficiali di Gara la presenza e/o assenza degli Atleti della Società.

L'Ufficiale di Gara, approvati i pass degli Atleti presenti e trattenuti quelli degli assenti, provvederà a consegnarli al Tecnico.

6.3. ACCESSO ALLE AREE DI GARA

Atleti e coach potranno accedere alle varie aree di gara solo se muniti del regolare pass di gara che verrà consegnato al rappresentante della società durante l'accredito.

6.4. ISCRIZIONI IN LOCO

NESSUN ATLETA potrà essere iscritto in sede di gara.

6.5. ORARI DI ACCREDITO

DOMENICA 16 APRILE	ORARIO	CATEGORIE
AREA ACCREDITO (Orario soggetto a variazioni, il definitivo a fine iscrizioni)	07:45 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • OBBLIGATORIO per tutte le categorie Bambini e Fanciulli, Ragazzi bianche, gialle, arancio FACOLTATIVO per le categorie Ragazzi verdi, blu e marroni . • OBBLIGATORIO per tutte le categorie Ragazzi Verde, Blu, Marrone

6.6. PROGRAMMA DI GARA

SPECIALITA'		CATEGORIE E CINTURE	ORARI
Kata/Percorso/ Palloncino	Mattina	Bambini "A" Bambini "B" Fanciulli cinture bianche, gialle, arancio, verdi, blu e marroni Ragazzi le sole cinture bianche, giallo ed arancio	Orari definitivi a chiusura iscrizioni
Kata/kumite Under 12	Pomeriggio	Solo RAGAZZI cinture verdi, blu, marroni	Orari definitivi a chiusura iscrizioni

SI RICORDA INOLTRE CHE IL PRESENTE PROGRAMMA POTRA' SUBIRE MODIFICHE IN BASE ALLA REALE PRESENZA DEGLI ATLETI A CHIUSURA ISCRIZIONI E DOPO LA FASE DI ACCREDITO.

7. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA

Per i Karate-Gi non esiste alcuna omologazione. Tutti i Karate-Gi, qualsiasi sia il produttore, possono essere utilizzati.

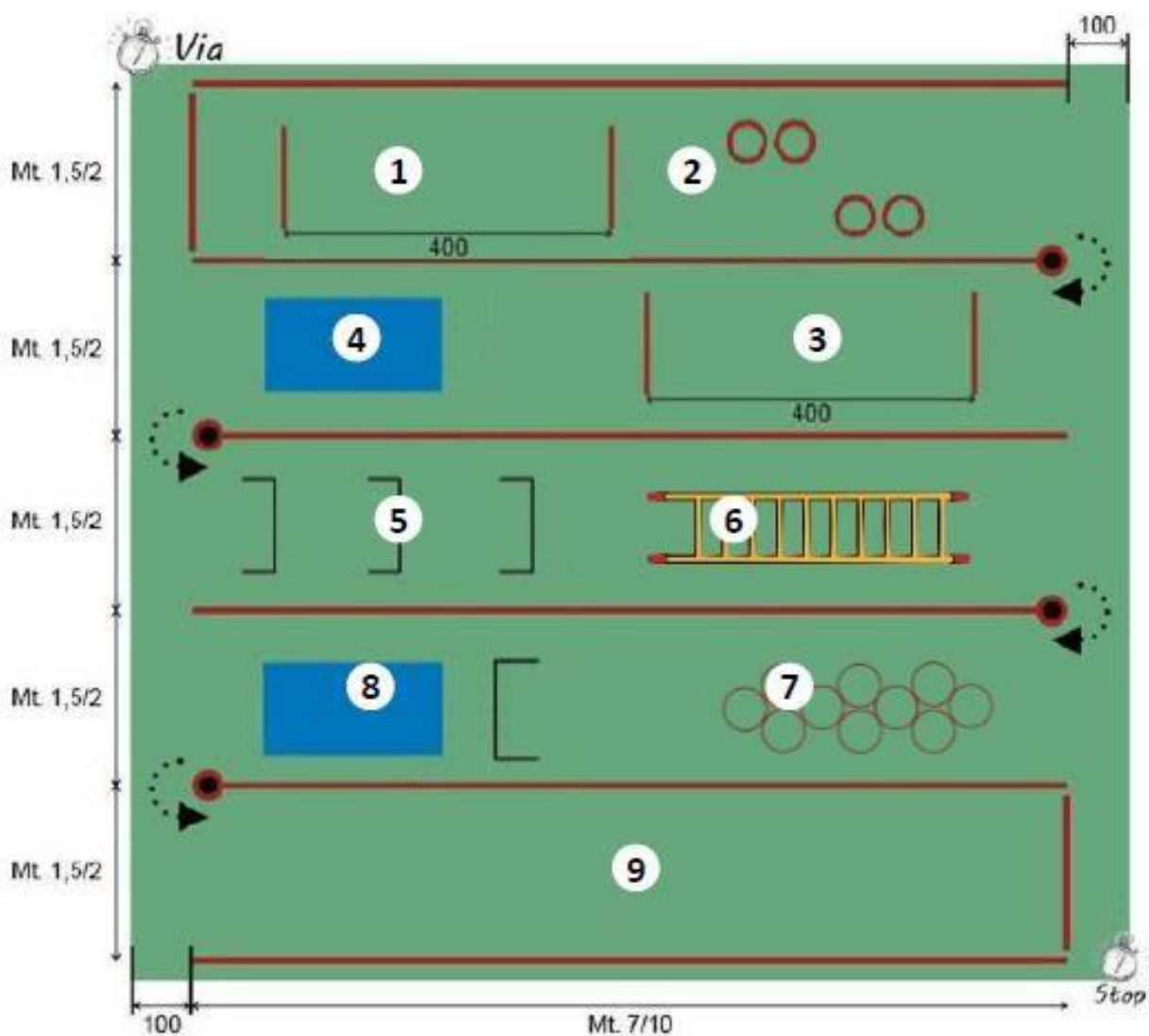
8. SISTEMA DI GARA

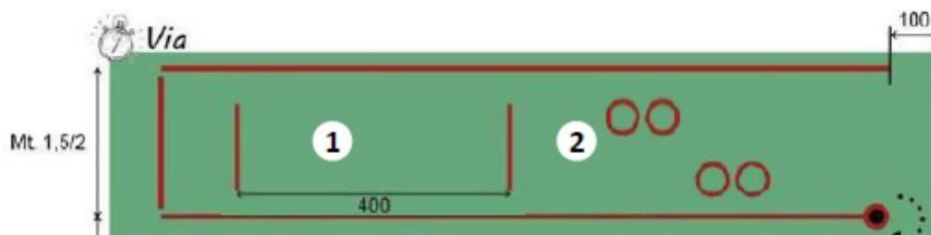
8.1. PERCORSO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma regolamentari per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive.

In tutte le categorie di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, con un numero di secondi come descritto nel seguito.

8.1.1. PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI

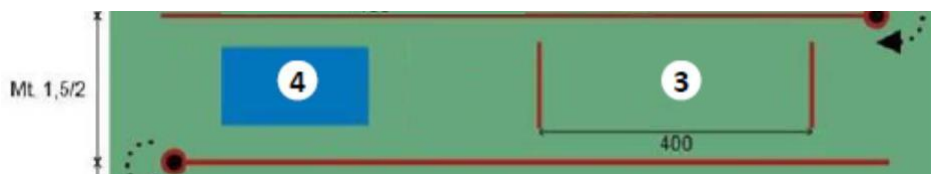




- 1) Andatura in quadrupedia prona avanti (viso rivolto verso il basso);
- 2) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali. E' una sequenza di 4 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.

Penalità:

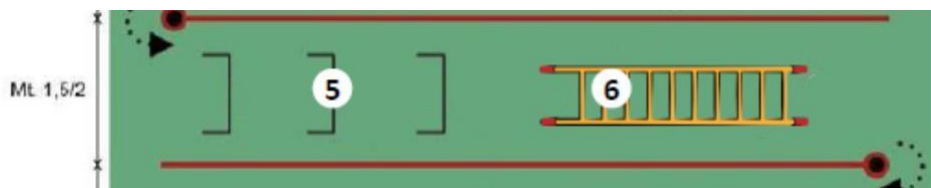
- 1) 1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 1) 1 secondo se ci si alza prima che le mani e i piedi siano usciti dalla stazione (riga)
- 1) 5 secondi salto completo della stazione 2) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.
- 2) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.
- 2) 5 secondi salto completo della stazione.



- 3) Andatura in quadrupedia prona indietro (viso rivolto verso il basso);
- 4) Capovolta avanti;

Penalità:

- 3) 1 secondo se i piedi o le mani si posizionano dopo la riga alla partenza
- 3) 1 secondo se ci si alza prima che le mani e i piedi siano usciti dalla stazione (riga)
- 3) 5 secondi salto completo della stazione
- 4) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 4) 5 secondi salto completo della stazione

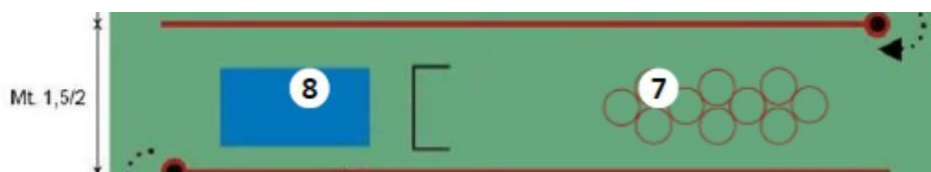


- 5) Superamento libero dell'ostacolo;
- 6) Andatura in skip frontale all'interno della speed ladder;

Penalità:

- 5) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
- 5) 5 secondi salto completo della stazione

- 6) 1 secondo ogni passaggio saltato /ostacolo toccato
- 6) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
- 6) 5 secondi salto completo della stazione

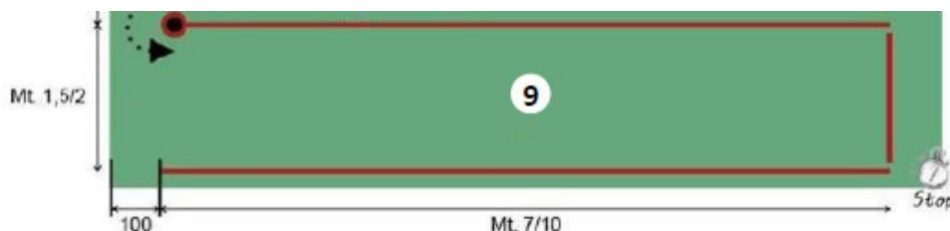


- 7) Salti nei cerchi modalità "jumping jack" in avanzamento; entro nel cerchio a piedi uniti e braccia adese al corpo, salto nei cerchi successivi a gambe divaricate e braccia ABDOTTE A 120° CIRCA
- 8) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;

Penalità:

- 7) 1 secondo se l'ingresso nella stazione non avviene a piedi pari uniti
- 7) 1 secondo per ogni sbaglio di alternanza appoggi bipodali e mono
- 7) 5 secondi salto completo della stazione

- 8) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
- 8) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 8) 5 secondi salto completo della stazione

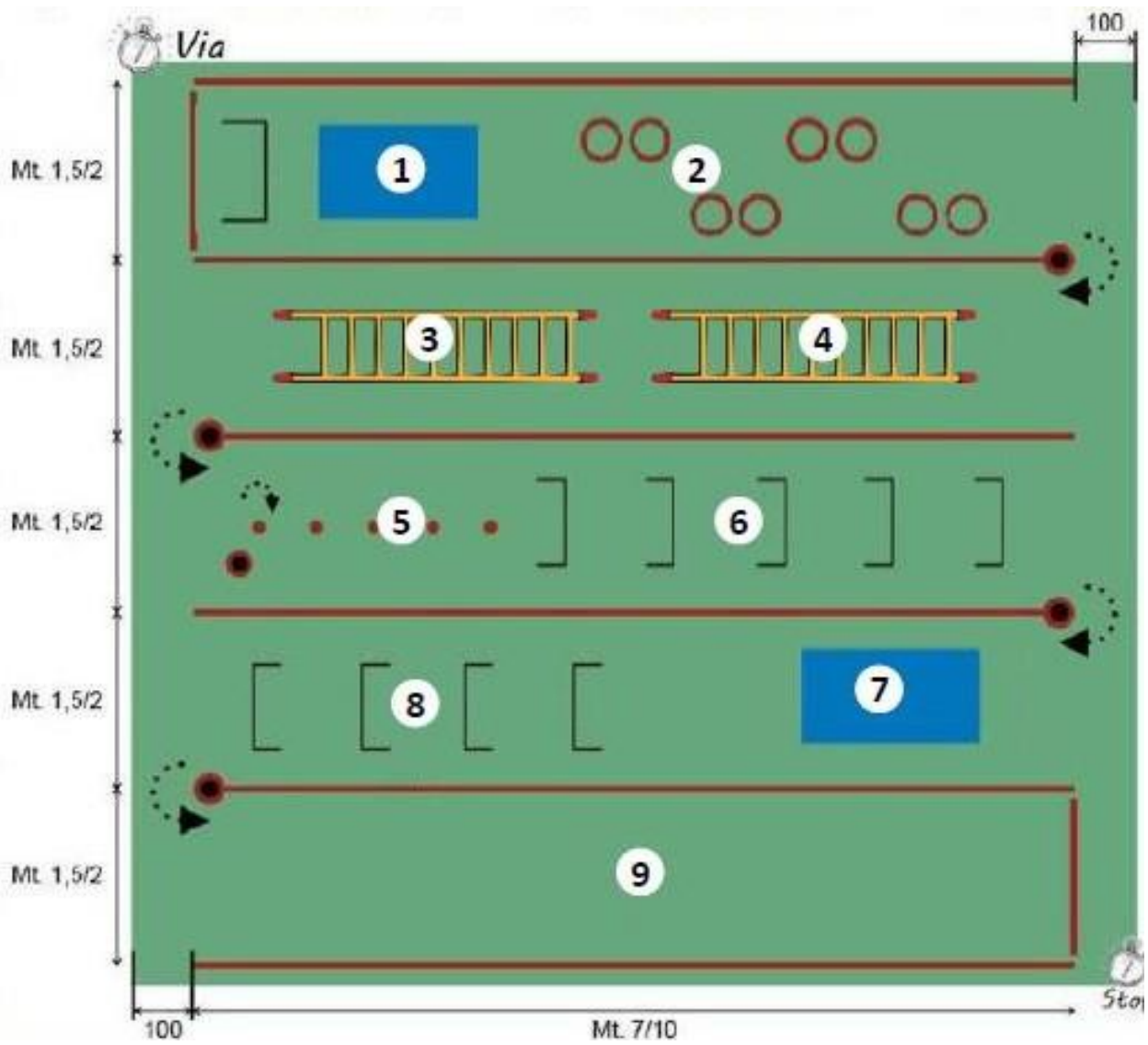


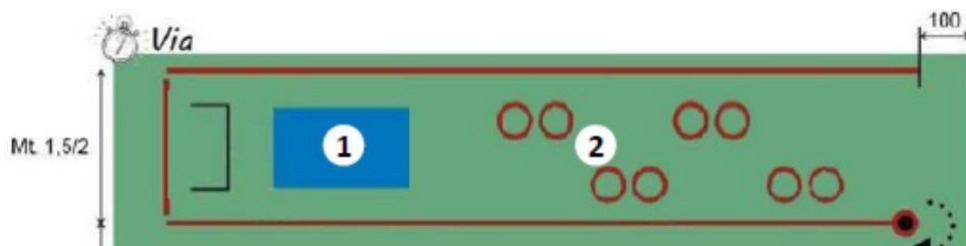
- 9) Corsa;

Penalità:

- 9) Nessuna penalità

8.1.2. PERCORSO RAGAZZI (da BIANCA ad ARANCIO)

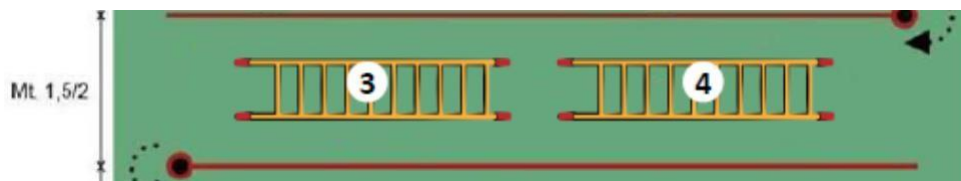




- 1) Capovolta saltata (tuffo);
- 2) balzi con appoggio monopodale avanti e laterali: E' una sequenza di 8 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due sul piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro.;

Penalità:

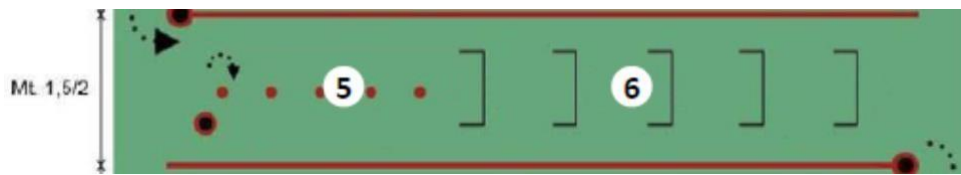
- 1) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
 - 1) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
 - 1) 5 secondi salto completo della stazione
- 2) 1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi.
 - 2) 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato.
 - 2) 5 secondi salto completo della stazione.



- 3) Andatura in skip laterale sx o dx all'interno della speed ladder;
- 4) Andatura in skip laterale dx o sx all'interno della speed ladder;

Penalità:

- 3) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo toccato
 - 3) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
 - 3) 5 secondi salto completo della stazione
- 4) 1 secondo ogni passaggio saltato /ostacolo toccato
 - 4) 1 secondo x ogni andatura diversa da skip
 - 4) 1 secondo se si esegue lo skip dalla stessa parte (sx o dx)
 - 4) 5 secondi salto completo della stazione



- 5) Slalom tra i paletti variante ragazzi;
- 6) Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti;

Penalità:

- 5) 1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto
- 5) 5 secondi salto completo della stazione

- 6) 1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
- 6) 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
- 6) 5 secondi salto completo della stazione

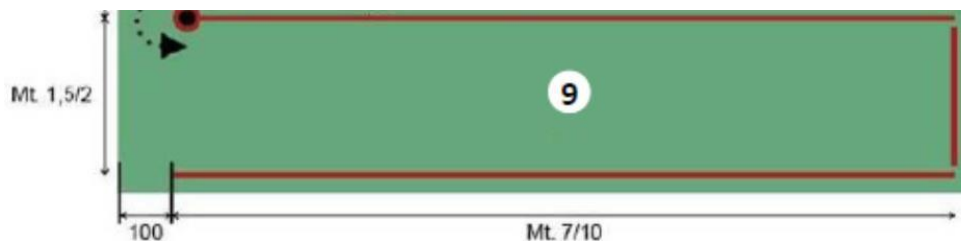


- 7) Capovolta indietro;
- 8) Superamento dell'ostacolo 2 con il piede dx o sx e 2 con il piede sx o dx, importante si alternino di 2 in 2 gli appoggi monopodali

Penalità:

- 7) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra)
- 7) 5 secondi salto completo della stazione

- 8) 1 secondo per ogni ostacolo saltato non seguendo le alternanze dx sx
- 8) 1 secondo per ogni ostacolo non saltato in monopodale
- 8) 5 secondi salto completo della stazione



- 9) Corsa;

Penalità:

- 9) Nessuna penalità

8.2. PALLONCINO

Nella prova palloncino,

- le categorie bambini, fanciulli, ragazzi effettueranno un'unica prova

DURATA: La durata della prova del palloncino sarà:

- 20 secondi per le categorie Bambini / Fanciulli
- 30 secondi per le categorie Ragazzi

Il Gioco Tecnico Palloncino deve svolgersi su Tappeto di m. 4 x 4, costituito da materassini di gomma. Vengono usati 2 palloni di spugna uno sospeso all'altezza del viso, mentre l'altro viene posizionato all'altezza dell'addome.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite con L'ARTO ARRETRATO E L'ARTO AVANZATO:

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri); Jodan – Chudan
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan
- Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-UraMawashigeri) Jodan.

Tecniche di braccia ammesse:

- Pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);
- Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- Pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken) Jodan

PENALITA': Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 0.2 punti ogni infrazione.

In base al numero di atleti in categoria, l'organizzazione potrà decidere di far fare la prova a due atleti in contemporanea senza cambiare le regole sopra esposte.

Gli atleti classificati come quarti nel punteggio, saranno comunque premiati come terzi.

8.3. KATA

Nella prova Kata:

- le categorie BAMBINI e FANCIULLI (tutte le cinture) ed i RAGAZZI (da bianca ad arancione) effettueranno un'unica prova;
- Tutte le cinture da bianca a marrone della Categoria Fanciulli e le cinture da bianca ad arancio della categoria Ragazzi possono eseguire solo Kata di base, mentre le cinture verdi, blu e marroni della **SOLA categoria Ragazzi** possono portare kata superiori
- Nelle categorie BAMBINI A (tutte le cinture) e B (solo bianche) si possono eseguire Kata/Khion di libera composizione e Kata di stile.
- Nelle categorie FANCIULLI e RAGAZZI si possono eseguire solo kata di stile
- Nella categoria Ragazzi gli atleti verranno suddivisi nelle seguenti categorie di cintura: verde – blu marrone

La classifica, per le categorie Ragazzi verdi blu e marroni, sarà ricavata tramite la somma del punteggio di **2 PROVE** ad Atleta; il Kata **DOVRA' essere DIVERSO** da quello della prima prova.

Gli atleti classificati come quarti nel punteggio, saranno comunque premiati come terzi.

8.4. KUMITE U12

La durata del combattimento è di 60 sec (atoshi baraku a 45 sec).

Ci sarà la bilancia elettronica per fare il peso a campione, le categorie che non raggiungeranno il numero minimo di 3 atleti verranno accorpate, dopo aver avuto il parere favorevole delle società'.

Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite. Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche dirette al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica. Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan. Verrà applicato il regolamento a 3 Ufficiali di gara 2023.

L'arbitro fermerà l'incontro secondo quanto previsto dal regolamento WKF ma gli atleti potranno usare solo le 5 tecniche stabilite che verranno premiate nel seguente modo:

- uraken jodan o yakuzuchi chudan YUKO 1 punto
- mawashigeri chudan WAZA-ARI 2 punti
- mawashi geri o uramawashigeri jodan o IPPON 3 punti

Gli atleti dovranno indossare le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, parastinchi e copri piede blu o rosso a seconda della chiamata, corpetto protettivo addominale, conchiglia (categoria maschile).

Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del nuovo combattimento avrà il punteggio migliore o è in vantaggio per Senshu.

Se non viene messo a segno alcun punto o si verifica una parità di punteggio senza il Senshu, NON viene concesso un nuovo incontro (Sai Shiai) e la decisione sarà presa per HANTEI.

	Maschile		Femminile	
	Peso iniziale	Peso finale	Peso iniziale	Peso finale
RAGAZZI				
1	-	29,9	-	29,9
2	30	34,9	30	34,9
3	35	39,9	35	39,9
4	40	44,9	40	44,9
5	45	49,9	45	49,9
6	+50		+50	


Nella gara di kumite della categoria ragazzi da verde a marrone, per far in modo che tutti i Ragazzi effettuino almeno 2 combattimenti, dal 5° classificato, si procederà alla realizzazione di una nuova Pool. Degli Atleti che parteciperanno a questa gara saranno premiati i finalisti con una Medaglia del Tutto Simbolica, ma NON SARA' attribuito NESSUN ULTERIORE punteggio alle Società di appartenenza.

9. ECCEZIONI

Tenuto conto del periodo pandemico, l'organizzazione, sentiti i tecnici presenti in gara, si riserva di modificare tale regolamento per oggettive problematiche dovessero occorrere durante la gara stesso.

Nella prova di kumite, le categorie potranno essere accorpate per peso e cintura omogenei in modo che la differenza di peso risulti la minima possibile. Tale decisione sarà presa in accordo con i tecnici delle società.

10. ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro sabato 8 Aprile ore 18.  aslearti@libero.it in formato excell scaricabile dal sito Csen Karate Lazio. La quota degli atleti che non si presenteranno alla gara non é rimborsabile ad eccezione di certificazione medica.

10.1. CONTRIBUTO DI PARTECIPAZIONE

Il contributo di partecipazione è:

- 15,00€ per iscrizione in categoria (Bambini e Fanciulli tutte le cinture, Ragazzi da bianca ad arancio).
- 15,00€ per iscrizione in categoria specialità Kata o Kumite (Ragazzi verde, blu, marrone e nera)
- 25,00€ per iscrizione in categoria doppia specialità Kata e Kumite (Ragazzi verde, blu, marrone e nera)

10.2. LIMITE ISCRIZIONI

Il limite massimo di iscrizioni è di 300 ATLETI la mattina. il pomeriggio 100 Atleti di kata e 100 di kumite' ed è calcolato sulla base di limiti per categoria. Nel caso in cui una categoria non raggiungesse il limite, è possibile bilanciare su altre categorie. **In caso di raggiungimento del limite, le iscrizioni verranno chiuse, prima del termine naturale, senza preavviso.**

10.3. PAGAMENTO DEL CONTRIBUTO DI ISCRIZIONE

Il pagamento dovrà essere effettuato **al momento dell' accredito** .

11. RESPONSABILITÀ

Il CSEN declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni alle persone ed alle cose degli Atleti, dei Tecnici, degli Ufficiali di Gara o terzi derivanti dalla manifestazione o in conseguenza di essa, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

12. NOTE

L'evento e le modalità di svolgimento dello stesso sono, ovviamente, subordinati alle ulteriori eventuali limitazioni derivanti dall'andamento della pandemia e potrà subire variazioni e/o modifiche sulla base delle disposizioni, di carattere Nazionale o Regionale, assunte dalle Autorità Governative.