



ITALIA SCHOOL KARATE DAYS 2025

CIRCOLARE DI GARA 2° TROFEO ISK 4 MAGGIO 2025

PALAZZETTO DELLO SPORT DI ZOGNO (BG) – VIA ROMACOLO

Gara organizzata dall'ASD FOCUS & BALANCE, in collaborazione con l'ITALIA SCHOOL KARATE e rientrante nel calendario ufficiale CSAIn Lombardia 2025. Partecipazione riservata ai tesserati CSAIn. Regolamento di gara CSAIn. Evento autorizzato FIJLKAM CR Lombardia.

GARA COMBINATA	UNDER 6-UNDER 12
GARA KATA WKF	UNDER 8-MASTER
GARA KATA A SQUADRE CON BUNKAI	UNDER8-MASTER
GARA KUMITE SPERIMENTALE	UNDER10-UNDER14
GARA KUMITE WKF	ESORDIENTI-MASTER

ISCRIZIONE: 15€ QUOTA UNICA (per tutte le categorie e tutte le specialità di gara, anche per prove multiple)

INFO: iskaratecamp@gmail.com

CATEGORIE COMBINATA

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	SESSO	CINTURE
CU6	UNDER 6	2021/2020	M+F	Open
CU8	UNDER 8	2019/2020	M+F	Open
CU10	UNDER 10	2017/2016	M+F	Open

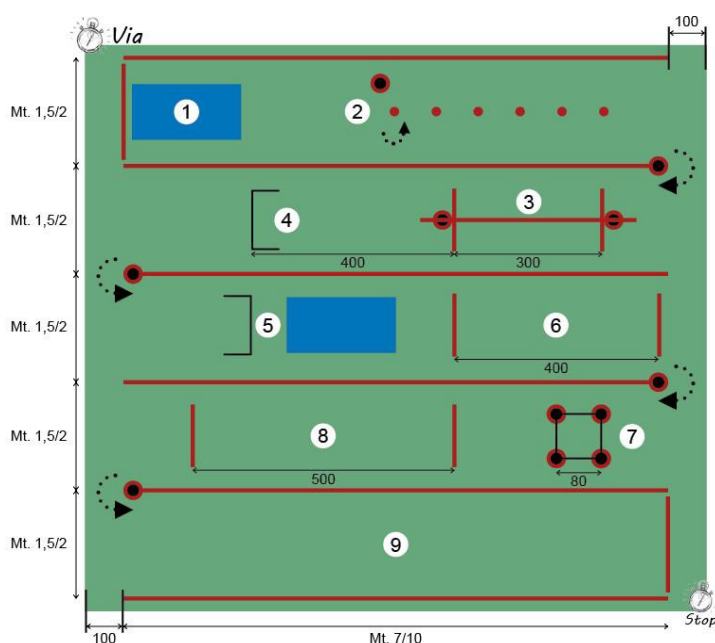
REGOLAMENTO

La prova combinata è formata dalle gare di percorso, palloncino e prova libera da svolgersi tutte e tre dall'atleta (non si può partecipare ad una sola delle specialità per risultare in classifica). Il tempo del percorso viene rielaborato da sessagesimale a decimale con arrotondamento a due cifre decimali per il calcolo della classifica nella combinata (es: 1'23"85 → $1 \cdot 100 + 23/60 \cdot 100 + 0.85 = 139.18$). I punteggi ottenuti nella prova libera e nel gioco tecnico con palloncino vengono sommati, a questa somma viene sottratto il tempo del percorso rielaborato.

1. PERCORSO A TEMPO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma. In tutte le Classi di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, per mezzo della ripetizione dell'elemento. Sono ammesse un massimo di due ripetizioni (1 sola per ogni singolo elemento), nello svolgimento complessivo del Percorso a Tempo, dopo le quali la prova verrà in ogni caso portata a termine senza ulteriori ripetizioni. Non vi è limite al riposizionamento degli ostacoli, ove previsto.

Il Percorso a Tempo è composto da cinque corsie dove verranno svolti gli esercizi tecnici (elementi). Le corsie devono essere larghe da 1,50 mt a 2 mt e lunghe da 7 mt a 10 mt. Deve essere garantito 1 mt di spazio per la svolta verso la corsia successiva, ove necessario, e 1 mt di sicurezza composto di tappeti di gomma attorno a tutto il percorso.



Legenda:

1. Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
2. Slalom tra i paletti;
3. Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda;
4. Superamento libero dell'ostacolo;
5. Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta;
6. Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
7. Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
8. Balzi in avanzamento a lepre;
9. Corsa;

Modalità di esecuzione del percorso

Elemento 1: capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti, seguita da balzo in alto con traiettoria in avanzamento a piedi pari uniti e contemporanea circonduzione delle braccia. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 2: slalom tra i paletti (indicativamente 6 paletti a 80 cm di distanza). Si inizia alla destra del primo paletto. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta salta un passaggio tra un paletto e l'altro. Qualora un paletto cada o si sposti, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo, senza ripetere l'elemento.

Elemento 3: balzi a zig-zag piedi pari uniti in avanzamento sulla corda sospesa (altezza indicativa cm. 35). L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua almeno 4 balzi e se non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 4: superamento libero dell'ostacolo all'altezza di (indicativamente cm. 35). Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.

Elemento 5: superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza seguito da capovolta in avanti (35cm c.a). Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.

Elemento 6: andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso). L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che entrambe le mani abbiano superato la linea di fine elemento.

Elemento 7: Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (altezza e lunghezza indicative: altezza cm. 35, lato cm. 80). Il superamento dei lati del quadrato viene effettuato a piedi pari uniti. Il primo con un balzo frontale, quello di destra con un balzo laterale a destra e balzo a rientrare, quello di sinistra con un balzo laterale a sinistra e balzo a rientrare, quindi superare l'ultimo lato con un balzo frontale e proseguire il percorso. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto. Se il quadrato viene spostato e/o fatto cadere, l'Atleta dovrà risistemarlo e il percorso riprenderà dal punto in cui è stato interrotto.

Elemento 8: balzi a lepre (indicativamente 5 m). L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della lepre, utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle, seguiti dal recupero degli arti inferiori pari uniti in frammezzo. La motricità che viene realizzata ha un andamento di tipo ciclico. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta comincia con le mani oltre la linea di inizio o se riprende la corsa senza prima aver superato, a piedi pari uniti, la linea di fine.

Elemento 9: corsa. La corsa deve essere di lunghezza pari a tutta la corsia. Nessuna penalità.

2. GIOCO TECNICO DEL PALLONCINO

Il Gioco Tecnico con Palloncino deve svolgersi su Tappeti di minimo m. 3 x 3, costituiti da materassini di gomma. Viene usato un palloncino di spugna, posto all'altezza del viso. La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Tecniche di gambe ammesse:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri);
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri);
- calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri).

Tecniche di braccia ammesse:

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

Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il Palloncino sono da considerare penalità. Gli Atleti (aka e ao) si confronteranno contemporaneamente, verrà applicato il sistema di arbitraggio a punteggio.

3. PROVA LIBERA – KUMITE DIMOSTRATIVO

La durata dei combattimenti è di 45 secondi.

In questa specialità si confronteranno coppie di atleti della stessa società, utilizzando solo le 5 tecniche consentite (chudan gyakutsuki, chudan mawashigeri, jodan urakenuchi, jodan mawashigeri, jodan uramawashigeri). Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte 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 e chudan.

Non è prevista alcuna suddivisione in gruppi di graduazione e le coppie potranno essere di tipo misto. L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità, attribuite al singolo e ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF.

Alla conclusione dell'incontro gli atleti saranno valutati singolarmente tramite punteggio.

Gli atleti dovranno essere provvisti almeno di guantini, corpetto, paratibie e paradenti.

4. PROVA LIBERA – KATA O LIBERA ESECUZIONE

È una prova a scelta e deve svolgersi su Tappeti di almeno m. 6 x 6, costituiti da materassini di gomma. Sarà possibile eseguire i kata codificati di scuola (per esempio: pinan, heian e così via), oltre a questi sarà possibile eseguire anche i kata superiori. In alternativa sarà possibile svolgere la prova libera con le modalità e i contenuti riportati sotto.

I contenuti minimi richiesti sono:

- 2 tecniche di gamba uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri); - 2 tecniche di braccio uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Oitzuki o Gyakutzuki);
- 2 tecniche di braccio uguali e simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche uguali e 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.

A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio. Le posizioni di guardia sono libere.

N.B.

- il piano sagittale divide il corpo umano in 2 parti simmetriche (dx/sx);
- il piano frontale divide il corpo in 2 parti asimmetriche (anteriore/posteriore);
- il piano orizzontale (o trasverso) divide il corpo in 2 parti asimmetriche (superiore/inferiore);
- una tecnica può iniziare su un piano e concludersi su un altro; pertanto, va presa in considerazione solamente la fase conclusiva.

La Prova Libera ha la durata minima di 20" e massima di 50". Il Presidente di Giuria incaricato farà partire il cronometro nel momento in cui gli Atleti inizieranno le prove e lo fermerà nel momento in cui ritorneranno in piedi ("Yoi") al termine della prova.

Verrà applicato il sistema di arbitraggio a punteggio.

CATEGORIE KATA

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	SESSO	CINTURE
U8M1	UNDER 8	2019/2018	M	Bianca/gialla/arancio/verde
U8M2	UNDER 8	2019/2018	M	Blu/marrone/nera
U10M1	UNDER 10	2017/2016	M	Bianca/gialla/arancio/verde
U10M2	UNDER 10	2017/2016	M	Blu/marrone/nera
U12M1	UNDER 12	2015/2014	M	Bianca/gialla/arancio/verde
U12M2	UNDER 12	2015/2014	M	Blu/marrone/nera
ESOM1	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca/gialla/arancio
ESOM2	ESORDIENTI	2013/2012	M	Verde/blu
ESOM3	ESORDIENTI	2013/2012	M	Marrone/nera
CAM1	CADETTI	2011/2010	M	Bianca/gialla/arancio
CAM2	CADETTI	2011/2010	M	Verde/blu
CAM3	CADETTI	2011/2010	M	Marrone/nera
JUM1	JUNIORES	2009/2008	M	Bianca/gialla/arancio
JUM2	JUNIORES	2009/2008	M	Verde/blu
JUM3	JUNIORES	2009/2008	M	Marrone/nera
SEM1	SENIORES	1990/2007	M	Bianca/gialla/arancio
SEM2	SENIORES	1990/2007	M	Verde/blu
SEM3	SENIORES	1990/2007	M	Marrone/nera
MAM1	MASTER	1968/1989	M	Bianca/gialla/arancio
MAM2	MASTER	1968/1989	M	Verde/blu
MAM3	MASTER	1968/1989	M	Marrone/nera
U8F1	UNDER 8	2019/2018	F	Bianca/gialla/arancio/verde
U8F2	UNDER 8	2019/2018	F	Blu/marrone/nera
U10F1	UNDER 10	2017/2016	F	Bianca/gialla/arancio/verde
U10F2	UNDER 10	2017/2016	F	Blu/marrone/nera
U12F1	UNDER 12	2015/2014	F	Bianca/gialla/arancio/verde
U12F2	UNDER 12	2015/2014	F	Blu/marrone/nera
ESOF1	ESORDIENTI	2013/2012	F	Bianca/gialla/arancio
ESOF2	ESORDIENTI	2013/2012	F	Verde/blu
ESOF3	ESORDIENTI	2013/2012	F	Marrone/nera
CAF1	CADETTI	2011/2010	F	Bianca/gialla/arancio
CAF2	CADETTI	2011/2010	F	Verde/blu
CAF3	CADETTI	2011/2010	F	Marrone/nera
JUF1	JUNIORES	2009/2008	F	Bianca/gialla/arancio
JUF2	JUNIORES	2009/2008	F	Verde/blu
JUF3	JUNIORES	2009/2008	F	Marrone/nera
SEF1	SENIORES	1990/2007	F	Bianca/gialla/arancio
SEF2	SENIORES	1990/2007	F	Verde/blu
SEF3	SENIORES	1990/2007	F	Marrone/nera
MAF1	MASTER	1968/1989	F	Bianca/gialla/arancio
MAF2	MASTER	1968/1989	F	Verde/blu
MAF3	MASTER	1968/1989	F	Marrone/nera

REGOLAMENTO

Per tutte le categorie: alle cinture bianche, gialle, arancio, verdi e blu è permesso ripetere lo stesso kata in tutte le prove compresi eventuali spareggi. Le cinture marroni e nere hanno l'obbligo di cambiare kata in ogni turno e possono ripetere un kata già eseguito solo in caso di

spareggio. Verrà applicato il sistema di arbitraggio a punteggio in tutte le prove ad esclusione degli spareggi. È consentito l'uso degli occhiali per le specialità di kata.

CATEGORIE KUMITE SPERIMENTALE

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	SESSO	CINTURE	PESO
U10M27	UNDER 10	2017/2016	M	Open	-27Kg
U10M37	UNDER 10	2017/2016	M	Open	-37Kg
U10M47	UNDER 10	2017/2016	M	Open	-47Kg
U12M27	UNDER 12	2015/2014	M	Open	-27Kg
U12M37	UNDER 12	2015/2014	M	Open	-37Kg
U12M47	UNDER 12	2015/2014	M	Open	-47Kg
U12M47+	UNDER 12	2015/2014	M	Open	+47Kg
U14M38	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	38Kg
U14M48	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	48Kg
U14M58	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	58Kg
U14M68	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	68Kg
U14M68+	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	+68Kg
U10F27	UNDER 10	2017/2016	F	Open	-27Kg
U10F37	UNDER 10	2017/2016	F	Open	-37Kg
U10F47	UNDER 10	2017/2016	F	Open	-47Kg
U12F27	UNDER 12	2015/2014	F	Open	-27Kg
U12F37	UNDER 12	2015/2014	F	Open	-37Kg
U12F47	UNDER 12	2015/2014	F	Open	-47Kg
U12F47+	UNDER 12	2015/2014	F	Open	+47Kg
U14F38	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	35Kg
U14F48	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	45Kg
U14F58	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	55Kg
U14F68	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	65Kg
U14F68+	ESORDIENTI	2013/2012	M	Bianca-verde	+65Kg

REGOLAMENTO

Per tutte le categorie la durata del combattimento è di 1' 15". Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando le 5 tecniche consentite (chudan gyakutsuki, chudan mawashigeri, jodan urakenuchi, jodan mawashigeri, jodan uramawashigeri). Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte 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 e chudan. L'arbitro fermerà l'incontro in caso di penalità, attribuite al singolo e ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del regolamento WKF, e per assegnare i punti effettuati con le 5 tecniche consentite secondo il seguente schema:

- Uraken jodan o gyakutsuki chudan: YUKO (1pt.)
- Mawashigeri chudan: WAZA-ARI (2pt.)
- Mawashigeri o uramawashigeri jodan: IPPON (3 p.ti)

Gli atleti dovranno indossare obbligatoriamente le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, paratibie e copripiedi blu o rossi, corpetto protettivo imbottito, conchiglia (categoria maschile). L'utilizzo del casco protettivo, obbligatorio per le categorie ESORDIENTI WKF, è fortemente consigliato. In alternativa è possibile utilizzare paradenti con maschera a becco protettiva. Viene dichiarato vincitore il concorrente che alla fine del combattimento avrà il punteggio migliore. Se non viene messo a segno alcun punto o si

verifica una parità di punteggio, NON viene concesso un nuovo incontro (Sai Shiai) e la decisione sarà presa per HANTEI.

CATEGORIE KUMITE WKF

CLASSE	CATEGORIA	ANNO	SESSO	CINTURE	PESO
ESM38	ESORDIENTI	2012/2013	M	Blu-nera	38Kg
ESM48	ESORDIENTI	2012/2013	M	Blu-nera	48Kg
ESM58	ESORDIENTI	2012/2013	M	Blu-nera	58Kg
ESM68	ESORDIENTI	2012/2013	M	Blu-nera	68Kg
ESM75	ESORDIENTI	2012/2013	M	Blu-nera	75Kg
ESM75+	ESORDIENTI	2012/2013	M	Blu-nera	+75Kg
CAM47	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	47Kg
CAM52	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	52Kg
CAM57	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	57Kg
CAM63	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	63Kg
CAM70	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	70Kg
CAM78	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	78Kg
CAM78+	CADETTI	2011/2010	M	Blu-nera	+78Kg
JUM50	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	50Kg
JUM55	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	55Kg
JUM61	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	61Kg
JUM68	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	68Kg
JUM76	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	76Kg
JUM86	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	86Kg
JUM86+	JUNIORES	2009/2008	M	Blu-nera	+86Kg
SEM60	SENIORES	2007/1990	M	Blu-nera	60Kg
SEM67	SENIORES	2007/1990	M	Blu-nera	67Kg
SEM75	SENIORES	2007/1990	M	Blu-nera	75Kg
SEM84	SENIORES	2007/1990	M	Blu-nera	84Kg
SEM94	SENIORES	2007/1990	M	Blu-nera	94Kg
SEM94+	SENIORES	2007/1990	M	Blu-nera	+94Kg
MAM70	MASTER	1968/1989	M	Open	70Kg
MAM80	MASTER	1968/1989	M	Open	80Kg
MAM80+	MASTER	1968/1989	M	Open	+80Kg
ESF35	ESORDIENTI	2012/2013	F	Blu-nera	35Kg
ESF45	ESORDIENTI	2012/2013	F	Blu-nera	45Kg
ESF55	ESORDIENTI	2012/2013	F	Blu-nera	55Kg
ESF62	ESORDIENTI	2012/2013	F	Blu-nera	62Kg
ESF68	ESORDIENTI	2012/2013	F	Blu-nera	68Kg
ESF68+	ESORDIENTI	2012/2013	F	Blu-nera	+68Kg
CAF42	CADETTI	2011/2010	F	Blu-nera	42Kg
CAF47	CADETTI	2011/2010	F	Blu-nera	47Kg
CAF54	CADETTI	2011/2010	F	Blu-nera	54Kg
CAF61	CADETTI	2011/2010	F	Blu-nera	61Kg
CAF68	CADETTI	2011/2010	F	Blu-nera	68Kg
CAF68+	CADETTI	2011/2010	F	Blu-nera	+68Kg
JUF48	JUNIORES	2009/2008	F	Blu-nera	48Kg
JUF53	JUNIORES	2009/2008	F	Blu-nera	53Kg
JUF59	JUNIORES	2009/2008	F	Blu-nera	59Kg

JUF66	JUNIORES	2009/2008	F	Blu-nera	66Kg
JUF74	JUNIORES	2009/2008	F	Blu-nera	74Kg
JUF74+	JUNIORES	2009/2008	F	Blu-nera	+74Kg
SEF50	SENIORES	2007/1990	F	Blu-nera	50Kg
SEF55	SENIORES	2007/1990	F	Blu-nera	55Kg
SEF61	SENIORES	2007/1990	F	Blu-nera	61Kg
SEF68	SENIORES	2007/1990	F	Blu-nera	68Kg
SEF68+	SENIORES	2007/1990	F	Blu-nera	+68Kg
MAF	MASTER	1968/1989	F	Open	Open

REGOLAMENTO

Per tutte le categorie verrà applicato il Regolamento di gara Fijlkam-WKF aggiornato al 1/01/2025 e pubblicato al seguente link <https://www.fijlkam.it/karate/la-disciplina-karate/regolamenti.html>. Gli atleti dovranno indossare obbligatoriamente le seguenti protezioni: guanti blu o rossi a seconda della chiamata, paradenti, paratibie e copripiedi blu o rossi corpetto protettivo imbottito (cat. ESO) o non imbottito (cat. CAD-MASTER), conchiglia (cat. maschile), paraseno (cat. femminile), caschetto protettivo (cat. ESO). A partire dalla categoria Cadetti, l'atleta rientrante nell'ultimo anno potrà gareggiare anche nella categoria superiore (es. Cadetti 2010 → Juniores). Per le categorie Master è obbligatorio presentarsi con certificato medico agonistico in corso di validità, pena la non partecipazione alla gara.

NOTA BENE

Si porta all'attenzione che gli atleti iscritti alla gara devono essere affiliati all'Ente di Promozione CSAIn, ed essere in regola con le norme sanitarie e assicurative in vigore. Per quanto sopra indicato, si declina ogni responsabilità agli organizzatori della gara.

In base al numero di iscritti le categorie potranno essere accorpate.