



**LIBERTAS**  
APS

PROGRAMMA  
DIPARTIMENTO  
KARATE **LIBERTAS**

---

2023



[www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)



**LIBERTAS**  
APS

A decorative horizontal bar consisting of a green segment on the left and a red segment on the right, separated by a thin white line.

**DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS**



A nome dei Cittadini di Caorle e dell'Amministrazione Comunale porgo un caloroso benvenuto ai karateka che anche quest'anno onorano Caorle partecipando ad un evento sportivo tra i più importanti per la nostra Città. Rivolgo inoltre il mio saluto personale ed il mio ringraziamento a tutti gli atleti e tecnici ed in particolare alla Libertas, che nel suo ruolo di promotrice ed organizzatrice di prestigiosi appuntamenti, ha rinnovato anche quest'anno la collaborazione con la Città di Caorle.

Caorle e sport sono ormai un binomio consolidato, grazie ad un costante lavoro, durato decenni. Questo impegno ha permesso alla nostra località di dotarsi di strutture sportive d'eccellenza, in grado di ospitare eventi di caratura internazionale, e ci ha consentito di stringere legami con le più importanti associazioni e federazioni sportive nazionali e straniere di diverse discipline sportive, tra cui il karate, disciplina che educa corpo e mente, proponendo valori quali il rispetto per l'avversario, la saggezza, il controllo di sé, fondamentali non solo nella pratica agonistica, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Valori che l'Amministrazione Comunale condivide e che intende promuovere con particolare riferimento alle giovani generazioni, anche attraverso la diffusione della pratica sportiva e la collaborazione con le associazioni sportive attive sul territorio e con le istituzioni scolastiche.

Agli atleti presenti a Caorle voglio, infine, augurare un soggiorno sereno nella nostra Città che saprà offrire un mix unico di accoglienza, grazie a strutture ricettive di qualità, cultura, gastronomia e, soprattutto, voglio augurare di riuscire, sia nel corso di questa manifestazione che durante le altre attività agonistiche, a ottenere grandi risultati che ripaghino gli sforzi, i sacrifici e l'impegno sinora profusi.

Un caro saluto.



**Marco Sarto**  
Sindaco di Caorle  
(Venezia)



Anche quest'anno il Dipartimento Karate Libertas, si conferma un punto di forza e valore per tutto il nostro Ente. Pianificazione e passione sono sempre stati il mix vincente che ha accompagnato questa disciplina in una crescita costante all'interno del mondo Libertas.

Conosco la dedizione e la preparazione di tutte le persone che danno vita alle attività del Dipartimento Karate e so che sono loro a fare la differenza sul territorio. Da anni infatti sono i dirigenti, i tecnici e gli appassionati che lavorano costantemente allo sviluppo di questo settore, che sono riusciti a renderlo così coinvolgente e seguito.

Il karate rappresenta una disciplina fondamentale nell'educazione e nella crescita emotiva ed esperienziale dei più giovani, un banco di prova in cui misurarsi con i propri limiti e le proprie capacità. Ed è per questo che Libertas lo considera un settore strategico nell'ottica della promozione di una cultura del benessere e della responsabilità come individui e cittadini.

Sono certo che anche le attività programmate per quest'anno saranno sentite e condivise da tutte le realtà che rappresentano Libertas. Il Karate ci ha abituato a grandi eventi, numeri importanti nel coinvolgimento dei ragazzi e grande attenzione a tutte le tematiche dell'educazione dei giovanissimi.

IL Dipartimento Karate ha saputo incarnare i valori più veri e vivi del nostro Ente, impegnandosi sempre per costruire spazi in cui lo sport diventa relazione costruttiva, luogo di inclusione, strumento di benessere sociale.

Non mi resta quindi che ringraziare tutti coloro i quali lavorano quotidianamente per far crescere questa disciplina e augurarli un altro anno di successi e di grande sport Libertas!



**Andrea Pantano**

Presidente Nazionale Libertas

Cari amici,

Desidero innanzitutto ringraziarvi di cuore per la grande capacità di non aver mai mollato.

Nonostante il periodo difficilissimo, il settore karate ha dimostrato una grande forza ed energia di un capitale umano costruito nel tempo, frutto di una programmazione che si è rivelata efficace e portata a termine con costante dedizione.

Nonostante una serie di eventi inaspettati la cui ricaduta negativa ha avuto conseguenze anche nel nostro ambiente sportivo, dalla pandemia alla guerra e per ultima una forte crisi energetica con conseguenze economiche disastrose, cercheremo come Ente Sportivo di dare il nostro miglior contributo volto ad evitare effetti negativi sull'attività sportiva.

Un plauso agli atleti, ai tecnici societari, ai dirigenti delle associazioni impegnati costantemente per ottenere sempre il massimo, anche in condizioni sfavorevoli.

In attesa di potervi salutare nei luoghi di gara, a voi tutti il mio saluto con i migliori auguri di ogni meritato successo per la nuova stagione 2023.



**Lorenzo Boscaro**

Direttore Tecnico Nazionale CSN Libertas  
Presidente Comitato Regionale Veneto

<b>Attività Internazionale</b> European Karate Cup 2023	<b>Pag. 08</b> pag. 09
<b>Attività Nazionale</b> Competizioni	<b>Pag. 11</b> pag. 12
<b>Attività Regionale</b> Veneto Friuli Venezia Giulia Piemonte Sicilia	<b>Pag. 14</b> pag. 15 pag. 16 pag. 17 pag. 18
<b>Attività Interregionale</b> Synthesis - Daniele Boffelli	<b>Pag. 19</b> pag. 20
<b>Esami Nazionali di Graduazione</b> Sessioni D'Esame Programma d'Esame	<b>Pag. 21</b> pag. 22 pag. 23
<b>Percorso Insegnanti Tecnici</b> Corso di Aggiornamento Aspirante Allenatore / Allenatore Istruttore / Maestro	<b>Pag. 24</b> pag. 25 pag. 25 pag. 26
<b>Regolamento</b> Regolamento Gare Libertas Kumite Kata Attività Giovanile	<b>Pag. 27</b> pag. 28 pag. 29 pag. 31 pag. 34
<b>Vademecum</b>	<b>Pag. 41</b>
<b>Campus Estivo</b>	<b>Pag. 43</b>

The background features two large, solid blue geometric shapes. One is a triangle pointing downwards from the top-left corner, and the other is a larger shape pointing upwards from the bottom-right corner. The text is centered in the white space between these shapes.

# Attività Internazionale



# 6<sup>th</sup> edition

# EUROPEAN CUP

## KARATE LIBERTAS

**Domenica 5 Novembre 2023**

Palazzetto dello Sport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro, Caorle (VE)

Categorie:

KATA INDIVIDUALE					
CATEGORIA	ETÀ	GRADO			
Under 12	M / F	10 - 11			3. Blu - Marrone
Under 14	M / F	12 - 13	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nera
Cadets	M / F	14 - 15	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nera
Juniores	M / F	16 -17	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nera
Under 21 Open	M / F	18 -20			
Seniores Open	M / F	21 - 35			
Master A Open	M / F	36 - 50			
Master B Open	M / F	Over 50			

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore. L'età si considera in base all'anno di nascita

KUMITE INDIVIDUALE							
CLASSI	ETÀ	DURATA	CATEGORIA				
Under 12 M	10 - 11	1 minuto	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 45 kg	+ 45 kg
Under 12 F	10 - 11	1 minuto	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	+ 40 kg	
Under 14 M	12 - 13	1.20 minuti	- 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 55 kg	+ 55 kg
Under 14 F	12 - 13	1.20 minuti	- 42 kg	- 47 kg	+ 47 kg		
Cadets M	14 - 15	2 minuti	- 52 kg	- 57 kg	- 63 kg	- 70 kg	+ 70 kg
Cadets F	14 - 15	2 minuti	- 47 kg	- 54 kg	+ 54 kg		
Juniores M	16 -17	2 minuti	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	- 76 kg	+ 76 kg
Juniores F	16 -17	2 minuti	- 48 kg	- 53 kg	- 59 kg	+ 59 kg	
Under 21 M	18 -20	2 minuti	- 60 kg	- 67 kg	- 75 kg	- 84 kg	+ 84 kg
Under 21 F	18 -20	2 minuti	- 50 kg	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	+ 68 kg
Seniores M	21 - 35	2 minuti	- 60 kg	- 67 kg	- 75 kg	- 84 kg	+ 84 kg
Seniores F	21 - 35	2 minuti	- 50 kg	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	+ 68 kg

Under 12 M/F cinture blu/marrone

Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 0,5 Kg.

### Iscrizioni:

online su [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org) dieci giorni prima

### Contributo Gara:

20,00 euro; Seconda iscrizione 10,00 euro;

Maggiorazione di € 5,00 per i non tesserati Libertas.

5/11/2023 Kata M/F - previsione inizio gara ore 9:00.

### Organizzatore:

Dipartimento Karate Libertas.



CNS LIBERTAS  
EVENTS



**LIBERTAS**  
APS

6<sup>th</sup> edition

# EUROPEAN KARATE CUP

Domenica  
**5 Novembre 2023**



CITTÀ DI CAORLE



Palasport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro  
**CAORLE** (Venice)

[www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)



The background features two large, solid blue geometric shapes. One is a triangle in the top-left corner, and the other is a larger, irregular shape in the bottom-right corner. The text is centered in the white space between them.

# Attività Nazionale

# **TROFEO NAZIONALE CITTÀ DI CAORLE GIOVANILE KARATE LIBERTAS**

**Sabato 20 Maggio 2023**

Palazzetto dello Sport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro, Caorle (VE)

Contributo Gara da versare in loco: € 15,00; maggiorazione di € 5,00 per i non tesserati Libertas.

Organizzazione: Dipartimento Karate Libertas  
Gli orari definitivi saranno pubblicati nel sito [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org)  
otto giorni prima della gara

Iscrizioni: online su [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org) dieci giorni prima

---

# **TROFEO NAZIONALE CITTÀ DI CAORLE KARATE LIBERTAS**

**Domenica 21 Maggio 2023**

Palazzetto dello Sport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro, Caorle (VE)

Contributo Gara da versare in loco: € 20,00; maggiorazione di € 5,00 per i non tesserati Libertas.

Organizzazione: Dipartimento Karate Libertas  
Gli orari definitivi saranno pubblicati nel sito [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org)  
otto giorni prima della gara

Iscrizioni: online su [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org) dieci giorni prima



# trofeo nazionale città di caorle

**SETTORE GIOVANILE**

Sabato 20 Maggio 2023

**AGONISTI**

Domenica 21 Maggio 2023

Palazzetto dello Sport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro, Caorle (VE)

[www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)



# Attività Regionale



Per i programmi regionali dettagliati e aggiornati, vai al sito [www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)

# Veneto

## **CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE KARATE LIBERTAS** **Domenica 5 Marzo 2023**

- Categorie:** Bambini - Fanciulli - Ragazzi
- Luogo:** Impianto Sportivo di Stroppari, Via Baracche, 1 Tezze sul Brenta (VI)
- Organizzatore:** A.S.D. Tezze sul Brenta
- Contributo:** € 15,00 da versare in loco; maggiorazione di € 5,00 per i non tesserati Libertas

## **CAMPIONATO REGIONALE KARATE LIBERTAS** **Domenica 23 Aprile 2023**

- Categorie:** Under 12 - Under 14 - Cadetti - Juniores - Under 21 - Seniores - Master
- Luogo:** Palasport, Via Veneto, Campagna Lupia (VE)
- Organizzatore:** A.S.D. KRJ Karate Shotokan
- Contributo:** € 20,00 da versare in loco; maggiorazione di € 5,00 per i non tesserati Libertas



Per tutte le competizioni: iscrizioni online dieci giorni prima su [sportdata.org](http://sportdata.org).  
Gli orari definitivi saranno pubblicati nel sito [sportdata.org](http://sportdata.org) alla chiusura delle iscrizioni.

CNS LIBERTAS  
EVENTS

# Friuli Venezia Giulia

## 44° CAMPIONATO REGIONALE FVG - KARATE

**Domenica 7 Maggio 2023**

- Categorie:** Bambini, Fanciulli, Ragazzi, Under 12, Under 14, Cadetti, Juniores, Under 21, Senior, Master A e B, Squadre (Kata e Kumite)
- Luogo:** Palazzetto dello Sport, Via F. Renati 7, PRADAMANO
- Organizzatore:** A.S.D. SATORI DOJO LIBERTAS PRADAMANO
- Iscrizioni:** 10 giorni prima [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org)
- Contributo:** Bambini, Fanciulli, Ragazzi € 15, Agonisti 1 prova € 20 - 2 prove € 30, Squadre (Kata, Kumite) € 40.  
Non iscritti Libertas maggiorazione di € 5 da versare in loco.

## 28° TROFEO ALPE/ADRIA PRADAMANO

**Domenica 19 Novembre 2023**

- Categorie:** Bambini, Fanciulli, Ragazzi, Under 12, Under 14, Cadetti, Juniores, Under 21, Senior, Master A e B, Squadre (Kata e Kumite)
- Luogo:** Palazzetto dello Sport, Via F. Renati 7, PRADAMANO
- Organizzatore:** A.S.D. SATORI DOJO LIBERTAS PRADAMANO
- Iscrizioni:** 10 giorni prima [www.sportdata.org](http://www.sportdata.org)
- Contributo:** Bambini, Fanciulli, Ragazzi € 15, Agonisti 1 prova € 20 - 2 prove € 30, Squadre (Kata, Kumite) € 40.  
Non iscritti Libertas maggiorazione di € 5 da versare in loco.



CNS LIBERTAS  
EVENTS

Per tutte le competizioni: iscrizioni online dieci giorni prima su [sportdata.org](http://sportdata.org).  
Gli orari definitivi saranno pubblicati nel sito [sportdata.org](http://sportdata.org) alla chiusura delle iscrizioni.



# Piemonte

**Esami di Passaggio di Grado**  
**21 Gennaio 2023**

**PIEMONTE KARATE LIBERTAS CUP**  
1° Tappa  
**Domenica 19 Febbraio 2023**  
**Torino**

**PIEMONTE KARATE LIBERTAS CUP**  
2° Tappa  
**Domenica 26 Marzo 2023**  
**Asti**

**1° STAGE KARATE A GARDALAND**  
**19 - 21 Maggio 2023**  
Per Bambini e Ragazzi

**STAGE VACANZA**  
**26 -28 Maggio 2023**  
Isola d'Elba

**PIEMONTE KARATE LIBERTAS CUP**  
3° Tappa  
**Domenica 26 Novembre 2023**  
**Nizza Monferrato (AT)**



Per i programmi regionali dettagliati e aggiornati,  
vai al sito [www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)

# Sicilia

## Gennaio

29/01 - CORSO REGIONALE PROPREDUTICO per PASSAGGIO DI DAN - 1° LEZIONE

## Febbraio

CORSO REGIONALE ASPIRANTI UFFICIALI DI GARA - 1° LEZIONE

CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI ED ISTRUTTORI - 1° LEZIONE

## Marzo

CAMPIONATO REGIONALE KATA E KUMITE

CORSO REGIONALE PROPREDUTICO PER ESAMI A PASSAGGIO DI DAN - 2° lezione

12/03 - "IL KARATE NELLE SCUOLE" - Catania

Attività Ludico Motoria Promozionale scuole primarie e secondarie di primo grado

## Aprile

CORSO REGIONALE ASPIRANTI UFFICIALI DI GARA - 2° LEZIONE

CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI ED ISTRUTTORI - 2° LEZIONE

23/04 - COPPA PRIMAVERA LIBERTAS 2023 - Catania

## Maggio

CORSO REGIONALE ASPIRANTI UFFICIALI DI GARA - 3° LEZIONE

2° COPPA DELL'AMICIZIA - manifestazione sportiva kata e kumite

## Giugno

CORSO REGIONALE ASPIRANTI UFFICIALI DI GARA - 4° LEZIONE

ESAMI - CORSO REGIONALE UFFICIALI DI GARA

CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI ED ISTRUTTORI - 4° LEZIONE

18/06 - "GRAN GALÀ LIBERTAS" Attività Multi disciplinare, Dimostrativo - Paternò CT

## Luglio

CORSO REGIONALE di AGGIORNAMENTO - INSEGNANTI TECNICI

CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI ED ISTRUTTORI - 5° LEZIONE

ESAMI - CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI ED ISTRUTTORI

## Ottobre

22/10 - TROFEO A SQUADRE "TANINO MIRABELLA" (MEMORIAL) 2023 - Paternò CT

## Dicembre

10/12 - 34° COPPA DI NATALE KARATE LIBERTAS - Paternò CT

## M° Armando Viola

Responsabile Regionale LIBERTAS - Settore Karate Sicilia

Tel. 3533283361 - e-mail: violaarmandoct@gmail.com

The background features two large, solid green geometric shapes. One is a triangle pointing downwards, located in the upper right quadrant. The other is a larger, irregular shape pointing upwards, located in the lower left quadrant. The text is centered between these two shapes.

# Attività Interregionale

# SYNTHESIS

## APPUNTAMENTI 2023

### Clinic

14/15 Gennaio  
Scuola Elementare  
Via Monte Nero, 40 Rosà (VI)

25/26 Marzo  
Castello 1017  
Venezia

15/16 Aprile  
Via Dante Alighieri, 5  
Liscate MI

### Stage

25 Febbraio  
Scuola Elementare  
Via Monte Nero, 40 Rosà (VI)

6 Maggio  
Palazzetto dello Sport  
Romans d'Isonzo (GO)

### Campus Synthesis

23/24/25 Giugno  
Centro Polivalente  
Sant'Anna Di Rosà (VI)

per informazioni:

**Daniele Boffelli**

335 8258370

[synthesiskaratelab@gmail.com](mailto:synthesiskaratelab@gmail.com)



SYNTHESIS®





# Esami Nazionali di Graduazione

## ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE

Per 1°- 2°- 3°- 4° 5°- 6° Dan

### Domenica 5 Febbraio 2023

**Orario** Sarà comunicato alle Società e pubblicato sul sito [www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)

**Luogo** CENTRO WELLNESS Via Cavin di Sala, 43 30035 Mirano (VE)

**Iscrizioni** [info@dipartimentokaratelibertas.it](mailto:info@dipartimentokaratelibertas.it)  
Termine iscrizione 30 gg prima della data degli esami.

**Quota** € 50,00 per tutti i Dan da versare in loco

**Requisiti** Tutti i candidati devono aver maturato la prevista anzianità di tesseramento nel grado posseduto: un anno per il 1° Dan; due anni per il 2° Dan; tre anni per il 3° Dan; ecc.  
Decorrenza: l'anno di conseguimento.

## SESSIONE STRAORDINARIA ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE

Per 1°- 2°- 3°- 4° 5°- 6° Dan

### Domenica 25 Novembre 2023

**Orario** Sarà comunicato alle Società e pubblicato sul sito [www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)

**Luogo** CENTRO WELLNESS Via Cavin di Sala, 43 30035 Mirano (VE)

**Iscrizioni** [info@dipartimentokaratelibertas.it](mailto:info@dipartimentokaratelibertas.it)  
Termine iscrizione 30 gg prima della data degli esami.

**Quota** € 50,00 per tutti i Dan da versare in loco

**Requisiti** Tutti i candidati devono aver maturato la prevista anzianità di tesseramento nel grado posseduto: un anno per il 1° Dan; due anni per il 2° Dan; tre anni per il 3° Dan; ecc.  
Decorrenza: l'anno di conseguimento.

**Ai candidati idonei al 1° Dan sarà donata la cintura oltre che il diploma**

## GRADUAZIONE DEL DAN PER ESAMI

Età minima per il conseguimento del grado:

- 1° Dan > 12 anni compiuti
- 2° Dan > 14 anni compiuti
- 3° Dan > 17 anni compiuti
- 4° Dan > 21 anni compiuti
- 5° Dan > 26 anni compiuti
- 6° Dan > 33 anni compiuti

## 1° / 2° DAN

### FONDAMENTALI DI KATA (KIHON)

N° 3 sequenze a scelta del candidato

### FONDAMENTALI DI KUMITE (A COPPIE)

- Kizami zuki + Gyaku zuki
- Difesa da attacco Mawashi geri + Contrattacco di Gamba
- Difesa da attacco di kizami zuki + Contrattacco libero
- Esecuzione di una tecnica di proiezione

### CADUTE

Dimostrazione di caduta in avanti, laterale e all'indietro (Mae - Yoko - Ushirokemi)

### KATA

una forma a scelta tra:

- Shotokan: Bassai Dai - Kanku Dai
- Shito Ryu: Bassai Dai - Kusokun Dai
- Goju Ryu: Saifa - Seienchin
- Wado Ryu: Bassai - Kushanku

### KUMITE

Libero\*

## 3° / 4° DAN

### FONDAMENTALI DI KATA (KIHON)

N° 3 sequenze a scelta del candidato

### FONDAMENTALI DI KUMITE (A COPPIE)

- Gyaku zuki + Mawashi geri (gamba avanti)
- Oikomi gyaku zuki + gyaku zuki
- Difesa da attacco di gamba e ripresa con tecnica di braccia
- Esecuzione di una tecnica di proiezione contro attacco di braccia

### CADUTE

Dimostrazione di caduta in avanti, laterale e all'indietro ( Mae - Yoko - Ushirokemi )

### KATA

una forma a scelta tra:

- Shotokan: Empi - Jion - Gojushiho-Sho
- Shito Ryu: Seipai - Seienchin - Nipaipo
- Goju Ryu: Sesan - Kururunfa - Sanchin
- Wado Ryu: Wanshu - Naifanchi - Chinto

### KUMITE

Libero\*

## 5° / 6° DAN

### FONDAMENTALI DI KATA (KIHON)

N° 2 sequenze a scelta del candidato

### FONDAMENTALI DI KUMITE ( A COPPIE )

- Due combinazioni a scelta del candidato
- Esecuzione di una tecnica di proiezione

### KATA

Due kata a scelta del candidato

### KUMITE

Libero\*

\*in questa fase il candidato dovrà evidenziare padronanza di tecniche di difesa e di attacco, finte e spostamenti.

**L'intensità massima richiesta sarà del 60/70% ed il controllo dovrà essere assoluto.**



# Percorso Insegnanti Tecnici



# CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER INSEGNATI TECNICI

## ASPIRANTE ALLENATORI, ALLENATORI, ISTRUTTORE E MAESTRI

Dal primo al trentunesimo giorno del Gennaio 2023 sono aperte le iscrizioni ai sopracitati corsi, che si svolgeranno presso il Centro Tecnico Nazionale di Formazione Nazionale Libertas, nei mesi di Ottobre e Novembre. Le date e gli orari del corso e del relativo esame saranno comunicati direttamente agli interessati. All'atto dell'iscrizione dovrà essere versata una caparra di € 50,00 tramite Bonifico Bancario a **VENETO SPECIAL SPORT**:

Iban: **IT60 K020 0836 3200 0010 3656 373**

Causale: **Iscrizione Corso di Formazione Insegnanti Tecnici**

In caso di ritiro non verrà restituita la caparra.

## AGGIORNAMENTO NAZIONALE PER INSEGNANTI TECNICI



**Domenica 17 Dicembre 2023** presso **HOTEL VILLA BRAIDA**,

Via Bonisiolo 16/b 31021 Mogliano Veneto (TV).

Il programma dettagliato sarà consegnato all'accredito.

Termine di iscrizione 31 Ottobre 2023.

## PERCORSO FORMATIVO PER TECNICI DI KARATE

### ASPIRANTE ALLENATORE

Si tratta di una figura con una formazione di base essenziale in grado di gestire le attività motorie non specializzate, anche nell'animazione motoria e sportiva infantile e giovanile. Può affiancare un tecnico più qualificato nella promozione di attività motoria e nell'avviamento del karate. Garantisce infine alle associazioni sportive i requisiti minimi legali ed amministrativi per l'organizzazione delle attività secondo le diverse disposizioni legislative Regionali.

#### Requisiti

18 anni, grado cintura 1° Dan

#### Obiettivi

Conoscenze tecniche e pratiche dell'attività giovanile (6-11 anni), delle capacità coordinative, degli schemi motori di base e dell'apparato locomotore.

## ALLENATORE

Si tratta di una figura con una formazione di base essenziale in grado di gestire le attività motorie non specializzate, anche nell'animazione motoria e sportiva infantile e giovanile. Può affiancare un tecnico più qualificato nella promozione di attività motorie e nell'avviamento del Karate. Può essere inserito anche come operatore nei centri estivi e villaggi vacanze.

### Requisiti

21 anni, due anni di permanenza nella qualifica di Aspirante Allenatore di cui almeno uno di tirocinio presso una società sportiva per un totale di minimo 80 ore. Il grado richiesto e la cintura nera 2° Dan.

### Obbiettivi

Conoscenze tecniche e pratiche dell'attività giovanile (6-11 anni), delle capacità coordinative e condizionale, degli schemi motori di base e dell'apparato locomotore, psicologia, fisiologia e metodologia dell'insegnamento del bambino, nozioni di preacrobatica.

## ISTRUTTORE

È la figura di base dell'Ente. Si tratta di un operatore sportivo qualificato in una specifica disciplina in possesso di competenze tecniche, metodologiche e psicopedagogiche, in grado di condurre le esercitazioni pratiche con efficacia e sicurezza. Particolarmente attento alla salute psicofisica degli allievi si occupa sia dell'istruzione tecnica di base che dell'allenamento giovanile in particolare dell'attività preagonistica e agonistica.

### Requisiti

28 anni, quattro anni di permanenza nella qualifica di allenatore, grado di cintura nera 3° Dan.

### Obbiettivi

Conoscenze tecniche di psicologia, fisiologia e metodologia dell'insegnamento dell'adulto. Attività agonistica (capacità di formare atleti da un punto di vista condizionale, tecnico e tattico) e ottima conoscenza del regolamento arbitrale.

## MAESTRO

È la figura indirizzata verso un allenamento evoluto che progetta, conduce e verifica la preparazione dei gruppi di atleti, di adulti e dei settori giovanili avanzati. È in grado di gestire squadre ed atleti nella preparazione fisica generale e speciale, nella tecnica, nell'organizzazione, nella comunicazione psicologica del gruppo e del singolo atleta.

### Requisiti

40 anni, almeno dieci anni con la qualifica di Istruttore, grado cintura nera 4° Dan, aver preso parte attivamente all'attività agonistica dell'Ente o Federazione sportiva con la propria società.

### Obbiettivi

Precisa conoscenza tecnica del Karate e della sua evoluzione (Kata e Kumite), psicologia, fisiologia e metodologia dell'insegnamento del Karate. Capacità di allenare un atleta nella sua individualità e specificità e di intervenire in modo mirato nella correzione di lacune e carenze fisiche e psicologiche. L'esatta definizione di questo livello può essere sintetizzata con la parola EDUCATORE.

The page features two large, solid red geometric shapes. One is a triangle in the top-left corner, and the other is a larger, irregular polygon in the bottom-left corner. The word "Regolamento" is centered in the white space between them.

# Regolamento

## Attività sportiva

Preagonistica: Bambini, Fanciulli, Ragazzi (6-11 anni)  
 Agonistica: Under 12, Under 14, Cadetti, Juniores, Seniores (10-35 anni)  
 Amatoriale: Master A (36-44 anni), Master B (Over 45)

Nell'attività per agonisti gareggiano anche i ragazzi Under 12, cinture blu- marrone

## Competizioni Agonistiche

Campionato Regionale Giovanile Karate Libertas  
 Campionato Regionale Karate Libertas  
 Gara Internazionale Karate Libertas  
 Trofeo Nazionale Giovanile Karate Libertas  
 Trofeo Nazionale Agonisti Karate Libertas

**Tutti gli atleti partecipanti devono essere in possesso di idonea certificazione medica prevista dalle vigenti norme e assicurati con la società sportiva di appartenenza. NELLE GARE LIBERTAS SI CONSIDERA L'ETÀ IN BASE ALL'ANNO DI NASCITA.**

### REGOLAMENTO DI GARA ATTIVITÀ AGONISTICA - AMATORIALE LIBERTAS

- Gli atleti possono partecipare a scelta ad una delle prove o ad entrambe: kumite e kata.
- Con esclusione del Campionato Nazionale e Regionale Libertas, in tutte le gare e in tutte le classi in cui risulteranno iscritti atleti in numero inferiore a tre, nei limiti del possibile verranno effettuati gli accorpamenti.
- Gli atleti devono presentarsi sul luogo di gara almeno 1 ora e mezza prima dell'orario programmato.

**N.B.. NELLE AREE DI GARA, AI BORDI DEL TATAMI, NON È PREVISTA LA PRESENZA DEI COACH.**

GLI ATLETI IN PROCINTO DI GAREGGIARE DEVONO DISPORSI IN PROSSIMITÀ DEL TATAMI DI GARA ASSEGNATO PER LA CATEGORIA.

Il Coach, registrato su SPORTDATA, deve presentarsi esclusivamente in tuta sociale per essere accreditato a risiedere nell'area di riscaldamento degli atleti. VIENE ACCREDITATO 1 SOLO COACH PER SOCIETÀ NELLE GARE AGONISTI E 2 COACH PER SOCIETÀ NELLE GARE GIOVANILI.

Saranno invitati ad allontanarsi dalle aree con accesso riservato, tutti coloro, coach atleti e responsabili sociali, che si comportano in modo inappropriato o che interferiscano con l'ordinato svolgersi degli incontri.

In tutte le aree dove è previsto l'accesso con accredito, gli addetti al servizio di sorveglianza provvederanno a garantire il rispetto delle regole e ad allontanare tutte le persone non accreditate.

### Proteste Ufficiali

- Non sono ammessi reclami per presunti errori di valutazione del gruppo arbitrale.
- Se si ritiene che una procedura arbitrale abbia violato il Regolamento, l'Allenatore o il Rappresentante Ufficiale dell'Atleta sono gli unici a poter presentare una protesta.
- La protesta deve assumere la forma di un rapporto scritto circostanziato e firmato dall'Allenatore o dal Rappresentante Ufficiale, unitamente al versamento di una tassa di protesta di euro 50,00.
- Tutti i reclami devono essere annunciati al Presidente di Giuria entro cinque minuti dalla fine del combattimento nel quale si assume essersi verificato il fatto in contestazione, e presentati entro i dieci minuti successivi.
- Il reclamo annunciato sospende la gara limitatamente alla categoria interessata. Il Commissario di Tappeto, sentite le parti interessate (il Presidente di Giuria "Coordinatore Amministrativo", i Rappresentanti delle Società Sportive/Rappresentative Regionali) decide in merito con provvedimento scritto, da allegare agli Atti Ufficiali della gara, entro 30 minuti dalla presentazione del reclamo. Nessuno dei suddetti (con esclusione dei Rappresentanti delle Società Sportive/Rappresentative Regionali) può partecipare alla discussione, se direttamente interessato.
- Se la protesta ha riscontro positivo sarà restituita la tassa di protesta e saranno adottate le misure necessarie;
- Nelle gare Libertas, il controllo del peso nel kumite può essere effettuato all'inizio della gara per tutte le categorie o mediante il sistema a campione per categorie scelte con sorteggio. Con il controllo a campione delle categorie si esaurisce a tutti gli effetti la fase del controllo dei pesi.
- L'eventuale richiesta di controllo del peso per singoli atleti deve essere effettuata prima che siano state annunciate le categorie per i controlli a campioni e prima che la categoria interessata abbia iniziato a gareggiare, comunque deve essere inoltrata secondo le modalità previste al punto 2 e 3
- Per le ulteriori specificazioni riguardo alle proteste ufficiali valgono le disposizioni previste all'art. 11 del regolamento WKF in vigore dall' 1/1/2022

## TABELLE RIASSUNTIVE E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

KUMITE INDIVIDUALE							
CLASSI	ETÀ	DURATA	CATEGORIA				
Under 12 M	10 - 11	1 minuto	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	- 45 kg	+ 45 kg
Under 12 F	10 - 11	1 minuto	- 30 kg	- 35 kg	- 40 kg	+ 40 kg	
Under 14 M	12 - 13	1.20 minuti	- 40 kg	- 45 kg	- 50 kg	- 55 kg	+ 55 kg
Under 14 F	12 - 13	1.20 minuti	- 42 kg	- 47 kg	+ 47 kg		
Cadets M	14 - 15	2 minuti	- 52 kg	- 57 kg	- 63 kg	- 70 kg	+ 70 kg
Cadets F	14 - 15	2 minuti	- 47 kg	- 54 kg	+ 54 kg		
Juniores M	16 -17	2 minuti	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	- 76 kg	+ 76 kg
Juniores F	16 -17	2 minuti	- 48 kg	- 53 kg	- 59 kg	+ 59 kg	
Under 21 M	18 -20	2 minuti	- 60 kg	- 67 kg	- 75 kg	- 84 kg	+ 84 kg
Under 21 F	18 -20	2 minuti	- 50 kg	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	+ 68 kg
Seniores M	21 - 35	2 minuti	- 60 kg	- 67 kg	- 75 kg	- 84 kg	+ 84 kg
Seniores F	21 - 35	2 minuti	- 50 kg	- 55 kg	- 61 kg	- 68 kg	+ 68 kg

Under 12 M/F, cinture blu-marrone.

Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 0,5 Kg.

KUMITE A SQUADRE				
CLASSI	SESSO	ETÀ	N. ATLETI/E	CATEGORIA
Seniores	M / F	18 - 35	3	Open

Nella gara Kumite a Squadre non è prevista la parità e si eseguono tutti i combattimenti.

## PUNTEGGIO

I punteggi sono così contraddistinti:

- a. IPPON > Tre Punti
- b. WAZA-ARI > Due Punti
- c. YUKO > Un Punto

Un punto viene assegnato sulla base dei seguenti criteri:

- buona forma
- atteggiamento sportivo
- applicazione vigorosa (POTENZA)
- consapevolezza (ZANSHIN)
- corretta scelta di tempo (TIMING)
- distanza corretta

Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone: testa, viso, collo, addome, petto, schiena e fianco.

TERMINOLOGIA	CRITERI TECNICI
<b>IPPON</b> ( 3 Punti ) assegnato per:	1. Calci Jodan, intendendosi con Jodan: volto, testa e collo. 2. Qualsiasi tecnica utile per il punteggio portata su un Atleta caduto per proprio conto o sbilanciato, con il torso a terra.
<b>WAZA-ARI</b> ( 2 Punti ) assegnato per:	1. Calci Chudan, intendendosi con Chudan: addome, petto, schiena e fianchi.
<b>YUKO</b> ( 1 Punti ) assegnato per:	1. Ogni colpo (Tsuki) portato a una delle sette zone bersaglio. 2. Ogni colpo (Uchi) portato a una delle sette zone bersaglio.

## EQUIPAGGIAMENTO

Le lenti a contatto di tipo morbido e gli apparecchi ortodontici fissi sono consentiti sotto la diretta responsabilità dell'atleta, se maggiorenne, del Coach o del Dirigente Sociale, se minorenne. Gli occhiali da vista sono vietati.

Obbligatorio: Corpetto per tutte le classi, cintura rossa e blu, guanti rosso e blu, parastinchi e paracolpo del piede rosso e blu, paradenti, paraseno per le classi femminili (agoniste), conchiglia per le classi maschili.

- L'area di gara deve essere piana e priva di asperità. È formata da una superficie quadrata, i cui lati misurano otto metri per otto a cui si può aggiungere un metro per lato che costituisce l'area di sicurezza.
- Nelle gare Libertas il team arbitrale può essere composto da un Arbitro (Shushin) e due Giudici (Fukushin), oppure da un Arbitro e quattro Giudici, e il supervisore del combattimento (Kansa). Inoltre, a supporto dello svolgimento del match deve essere designato un Segretario di quadrato ed eventualmente segnapunti e un cronometrista.
- Sistema di arbitraggio ad eliminazione diretta con recupero.
- L'incontro è vinto dall'atleta che riporta un vantaggio di otto punti o che allo scadere del tempo ha il punteggio più alto. In caso di parità si applica la regola de Senshu o se con punti zero, si procede all'Hantei. È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due concorrenti, sulla base dei seguenti elementi:
  - il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dai concorrenti;
  - la superiorità delle tattiche in difesa e in attacco e le tecniche evidenziate;
  - il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.
- Per le classi Under 12 (blu/marrone) e per le classi Under 14, tutte le tecniche, sia Jodan che Chudan devono essere controllate. Qualsiasi contatto Jodan, testa viso collo, con tecniche di pugno o di calcio, non importa quanto leggero, deve essere sanzionato, non è ammesso lo skin touch.
- Per le classi Cadetti non sono consentiti contatti alla testa, viso e collo, con tecniche di pugno, solo per i calci jodan è consentito un leggero contatto (skin touch)
- Per le classi Juniores, Seniores e Master, sono permessi leggeri e controllati "contatti" (skin touch) con il viso, testa e collo (ma non alla gola) con tecniche di pugno e calci.
- Per le categorie di peso è consentita una tolleranza di 0,5 Kg.
- Nella gara Kumite a squadre non è prevista la parità. I combattimenti che terminano con punteggio pari si decidono applicando la regola del Senshu, e se con punti zero, per Hantei.
- La squadra per gareggiare deve essere composta da almeno due atleti su tre. L'atleta assente viene dichiarato sconfitto per Kiken, e saranno assegnati 8 punti al concorrente.
- Nelle gare a Squadre di Kumite, vince la Squadra che si è imposta nel maggior numero di incontri. Se le due Squadre hanno riportato lo stesso numero di vittorie, allora la Squadra vincente è quella che ha ottenuto il maggior numero di punti tecnici, considerando sia gli incontri persi che quelli vinti. La massima differenza punti o vantaggio in ogni incontro darà 8 (es. se un incontro l'Atleta Aka vince per 12 punti a 3, il massimo di punti che potrà contare, sarà solo di 8).
- Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di incontri riportando lo stesso numero di punti tecnici, allora si tiene un incontro decisivo tra due atleti scelti dalle rispettive squadre. Viene dichiarato vincitore il Concorrente che ottiene il maggior punteggio. In caso di parità, la decisione verrà presa ai voti (HANTEI).
- In un girone all'italiana, con tre Squadre, in caso di parità per numero di vittorie e dei punti tecnici, si sorteggia la squadra per il 3° posto e si disputa un incontro decisivo tra due atleti designati dalle rispettive squadre per il 1° e 2° posto.
- Anche se una Squadra ottiene il vantaggio di 2 incontri vinti, è necessario svolgere il terzo incontro.
- Nelle categorie di peso del Kumite individuale con tre atleti, che si svolgono con il girone all'italiana (round robin), in caso di parità, ai fini della classifica, si tiene conto dei seguenti criteri di spareggio:
  - a. maggior numero di punti tecnici degli incontri vinti e persi;
  - b. miglior punti tecnici degli incontri vinti o persi;
  - c. sorteggio per il terzo posto in classifica, incontro decisivo per il 1° e il 2° posto.
- Negli incontri individuali di Kumite, anche nel caso del girone all'italiana, la squalifica di un atleta per Hansoku comporta la vittoria del concorrente, senza assegnare il punteggio di 8 a 0.
- La squalifica per Hansoku comminata per accumulo di infrazioni minori di categoria C1 e C2 non comporta l'esclusione dell'atleta dalla classifica. Nel caso in cui un atleta viene penalizzato con Hansoku per aver provocato una lesione e che secondo il parere del commissario di tappeto (Tatami Manager) e del gruppo arbitrale sia ritenuto incapace di controllare le abilità necessarie per gareggiare, viene deferito alla commissione arbitrale (Commissario di Gara, Vice Commissario di Gara, Coordinatore dei Segretari) che decide se l'atleta deve essere sospeso dalla gara con la conseguente esclusione della classifica.

KATA INDIVIDUALE					
CATEGORIA		ETÀ	GRADO		
Under 12	M / F	10 - 11			3. Blu - Marrone
Under 14	M / F	12 - 13	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nera
Cadets	M / F	14 - 15	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nera
Juniors	M / F	16 - 17	1. Gialla - Arancio	2. Verde - Blu	3. Marrone - Nera
Under 21 Open	M / F	18 - 20			
Seniores Open	M / F	21 - 35			
Master A Open	M / F	36 - 50			
Master B Open	M / F	Over 50			

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore della cintura (es. arancio/verde, gruppo 1). L'età si considera in base all'anno di nascita.

KATA INDIVIDUALE				
CLASSI	SESSO	ETÀ	N. ATLETI/E	CATEGORIA
Juniors - Seniores	M / F	16 - 35	3	Open

Numero dei Kata (kata a libera scelta, esclusi i kata con uso delle armi)	
1. Gialla - Arancione	Ripetizione stesso Kata
2. Verde - Blu	ripetizione stesso Kata
3. Marrone - Nere	Kata diverso ad ogni turno
4. Under 21 Open	Kata diverso ad ogni turno
5. Seniores Open	Kata diverso ad ogni turno
6. Squadre	Kata diverso ad ogni turno

**Master Open M/F e Under 12 M/F (Blu-Marrone), ripetizione kata nelle fasi eliminatorie e recuperi, kata diverso negli incontri finale e terzi posti.**

- Può essere eseguito qualsiasi kata di karate, ad eccezione dei kata con armi (kobudo).
- Sono consentite leggere variazioni secondo lo stile dell'Atleta.
- Prima dell'inizio del turno, il kata prescelto deve essere comunicato al tavolo della giuria e dichiarato all'inizio dell'esecuzione.
- Valutazione a bandiere, sistema ad eliminazione diretta con recupero. L'atleta, anche in caso di assenza dell'avversario, esegue sempre la sua prova e il kata eseguito non è riutilizzabile.
- Nelle gare a squadre non è prevista l'esecuzione del bunkai.
- L'esecuzione è valutata dal saluto di inizio kata al saluto di fine kata, negli incontri individuali e a squadre.
- In un girone all'italiana, con tre squadre, in caso di parità per numero di vittorie e punti, si sorteggia la squadra per il 3° posto e si disputa un incontro decisivo tra le altre due squadre per il 1° e 2° posto. Stessa procedura per un girone all'italiana individuale.

NUMERO KATA	
ATLETI-SQUADRE	KATA NECESSARI
65 - 128	7
33 - 64	6
17 - 32	5
9 - 16	4
5 - 8	3
4	2

### GRADUAZIONE DELLE CINTURE:

- Bianca (6° kyu)
- Gialla (5° kyu)
- Arancione (4° kyu)
- Verde (3° kyu)
- Blu (2° kyu)
- Marrone (1° kyu)
- Nera (Dan)

## VALUTAZIONE

Nel valutare le prestazioni di un Atleta o di una Squadra i Giudici valuteranno le prestazioni in base ai seguenti criteri: Prestazione Tecnica e Prestazione Atletica.

### KATA

#### Prestazione Tecnica

- Posizioni
- Tecniche
- Movimenti di transizione/Traslazione
- Scelta del tempo
- Respirazione Corretta
- Messa a Fuoco (Kime)
- Conformità: Consiste nell'esecuzione del kihon dello stile (ryu-ha) del kata

#### Prestazione Atletica

- Forza
- Velocità
- Equilibrio

### BUNKAI

Negli incontri a squadre per le medaglie

#### Prestazione Tecnica

- Posizioni
- Tecniche
  - Movimenti di Transizione/Traslazione
  - Scelta di Tempo
  - Controllo
  - Messa a Fuoco (Kime)
  - Conformità (al kata): Usare gli stessi movimenti eseguiti nel kata

#### Prestazione Atletica

- Forza
- Velocità
- Equilibrio

Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi cui si ispira. Deve essere realistico in termini di combattimento e mostrare concentrazione, potenza e potenziale impatto in ogni tecnica. Deve dimostrare forza e velocità, come anche grazia, ritmo ed equilibrio.

Dalla esecuzione del Kata di un Atleta o di una Squadra devono emergere le seguenti abilità e capacità:

- Una realistica dimostrazione del significato del Kata (comunicazione, espressività);
- Posizioni corrette (Dachi) con la giusta tensione nelle gambe e dei piedi appiattiti al suolo;
- Forma corretta (Kihon) conforme alle norme e agli standard degli stili di Karate;
- Nelle transizioni motorie, tempo, ritmo, velocità e corretta esecuzione delle tecniche, equilibrio e focalizzazione della potenza (Kime);
- Uso corretto e idoneo della respirazione quale ausilio per il Kime;
- Idonee a focalizzazione dell'attenzione (Chakugan) e della concentrazione;
- Idonea tensione dell'addome (Hara) e assenza di sobbalzi dei fianchi verso l'alto e verso il basso durante i movimenti.

### Squalifica (Sconfitta)

Un atleta od una Squadra possono essere squalificati (sconfitta nelle gare Libertas) per una delle seguenti ragioni:

- Eseguire o annunciare un Kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria;
- Non eseguire il saluto di inizio e fine Kata;
- Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata;
- Interferire con la funzione dei Giudici (come costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice);
- Far cadere la cintura durante la performance;
- Non seguire le istruzioni del capo dei Giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.



## Errori

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione in accordo con i criteri di cui sopra:

1. Piccola perdita di equilibrio;
2. Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto, così come non eseguire un blocco di tecniche (parata / azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio;
3. Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione del corpo sia completato o, in caso di kata a squadre, non avere un movimento sincronizzato;
4. Uso di segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra) o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi, o respirazione inappropriata, saranno automaticamente penalizzati dai Giudici deducendo la parte del punteggio relativa all'esecuzione tecnica del kata;
5. Cintura che si allenta scendendo dai fianchi durante l'esecuzione.
6. Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.

Errori	Penalità
Lieve perdita di equilibrio subito corretta	- 1
Perdita di tempo, cintura allentata	- 1
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione	- 1
Lieve perdita di sincronizzazione	- 1
Movimento non corretto o incompleto	- 2
Evidente perdita di sincronizzazione	- 2
Evidente perdita di equilibrio	- 2
Uso di segnali acustici, battere i piedi o colpire il petto ecc..	- 2
Non eseguire un blocco di tecniche in modo completo	- 3
Posizioni esasperate e anti fisiologiche	- 3
Grave perdita di equilibrio o caduta	- 5

Per quanto non contemplato nel presente regolamento di gara, sarà applicato il regolamento di arbitraggio internazionale WKF in vigore dal 1/1/2022.

# ATTIVITÀ GIOVANILE

## GRAN PREMIO GIOVANILE KARATE LIBERTAS

La competizione si basa su una pluralità di prove, si può partecipare facoltativamente ad una o più prove, per ognuna delle quali sarà determinata una specifica classifica.

La competizione è aperta alle classi Bambini, Fanciulli e Ragazzi, e si struttura su una varietà di esercizi, finalizzati a costruire i presupposti motori coordinativi, condizioni ed emozionali, propedeutici per l'attività agonistica del kumite e del kata.

PROSPETTO RIASSUNTIVO DELLA COMPETIZIONE		
CLASSI	ETÀ	PROVA
Bambini M+F	6 - 7	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" ( gambe e braccia ) c. Kata
Fanciulli M+F	8 - 9	a. Percorso a tempo b. Gioco tecnico con palloncino 20" ( gambe e braccia ) c. Kata
Ragazzi M+F Gruppo 1 - 2	10 - 11	a. Gioco tecnico con palloncino 30" ( gambe e braccia ) b. Kata c. Combattimento dimostrativo 40", a 15" atoshi baraku ( atleti della stessa palestra )
Bambini, Fanciulli, Ragazzi, tutte le prove si intendono a carattere individuale e gli atleti sono valutati singolarmente ai fini della classifica. In caso di pari merito si considera l'età più giovane		

**N.B. Nell'area di gara è consentita la presenza delle classi che gareggiano e dei coach accompagnatori (max 2) in tuta sociale.**

CLASSI	ETÀ	SESSO	GRADO		
Bambini/e	6 - 7	M - F	1. Bianca - Gialla	2. Arancio - Verde	3. Blu - Marrone
Fanciulli/e	8 - 9	M - F	1. Bianca - Gialla	2. Arancio - Verde	3. Blu - Marrone
Ragazzi/e	10 - 11	M - F	1. Bianca - Gialla	2. Arancio - Verde	

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore (es. Gialla/Arancio, Gruppo 1).

Graduazione delle cinture:

- Bianca - 6° Kyu
- Gialla - 5° Kyu
- Arancione - 4° Kyu
- Verde - 3° Kyu
- Blu - 2° Kyu
- Marrone - 1° Kyu

## VADEMECUM GPG

- Per le classi bambini, fanciulli e ragazzi, le prove sono individuali e anche le premiazioni; in caso di pari merito si considera l'età più giovane.
- Il gioco tecnico del palloncino prevede due bersagli, Jodan e Chudan;
- Le tecniche al Palloncino sono libere, tempo 20" Bambini e Fanciulli, 30" Ragazzi;
- Nel combattimento dimostrativo classe Ragazzi le tecniche sono libere;
- Per tutte le classi è obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti, della conchiglia (per le classi maschili), dei guantini, dei paratibia e dei paracolli del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.
- Tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico.
- Per le tecniche portate a livello chudan è ammesso un leggero contatto, zona corpetto.
- Non è consentito l'uso di occhiali. L'uso di apparecchi ortodontici e le lenti a contatto di tipo morbido sono consentiti sotto la diretta responsabilità del Dirigente sociale o del Coach.
- Gli atleti possono gareggiare solo nella loro classe di appartenenza;

## PERCORSO A TEMPO

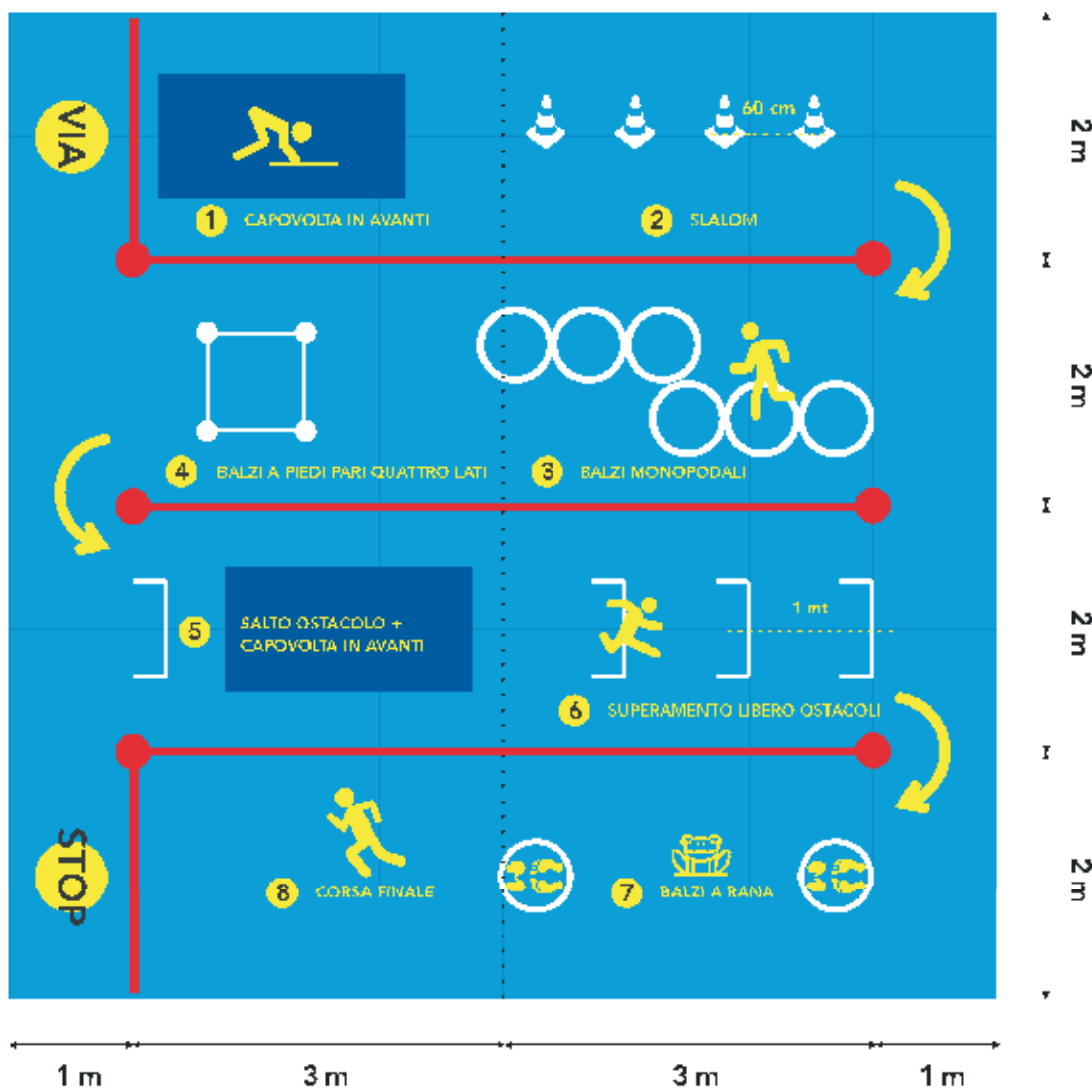
### BAMBINI – FANCIULLI

Il percorso, riservato alle classi bambini – fanciulli, sarà predisposto su una superficie di metri otto per otto con quattro corsie larghe due metri. Gli Atleti effettuano la prova l'uno di seguito all'altro. In tutte le Classi 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.

La classifica sarà determinata sulla base del minor tempo impiegato.

### PERCORSO

- 1) Capovolta avanti
- 2) Slalom tra i paletti
- 3) Balzi monopodali nei cerchi avanti e laterali
- 4) Balzi a piedi pari sui lati del quadrato
- 5) Superamento a piedi pari uniti seguito da capovolta in avanti
- 6) Superamento libero degli ostacoli
- 7) Balzi in avanzamento a rana
- 8) Corsa finale



## MODALITÀ ESECUTIVE DEGLI ELEMENTI DEL PERCORSO A TEMPO



### 1° Elemento :

Capovolta avanti, con partenza e arrivo a piedi pari uniti . L'elemento viene ripetuto, se l'Atleta non effettua l'esercizio come prescritto.



### 2° Elemento:

Slalom tra i paletti con spinta laterale (4 paletti, distanza cm 60 dalla base). 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.



### 3° Elemento :

Balzi nei cerchi con appoggio monopodale avanti e laterali (6 cerchi, diametro cm 50/60). Sequenza di 6 balzi monopodalici. I cerchi di sinistra vanno affrontati con il piede sinistro e quelli di destra con il piede destro. L'elemento viene ripetuto se l'Atleta non compie il balzo all'interno del cerchio o lo calpesta. Se il cerchio viene spostato, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo.



### 4° Elemento :

Balzi a piedi pari uniti, superando i quattro lati del quadrato (6 balzi, altezza cm. 20, lato cm. 80). 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.



### 5° Elemento :

Superamento a piedi pari uniti dell'ostacolo all'altezza di cm. 25 seguito da capovolta in avanti. 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.



### 6° Elemento :

Superamento libero degli ostacoli ( 3 ostacoli, H cm. 25, distanziati a metri 1 ). Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.



### 7° Elemento :

Balzi a rana (distanza metri 3) L'elemento consiste nell'imitazione della motricità della rana, utilizzando in alternanza gli arti superiori in appoggio palmare simultaneo corrispondente alla larghezza delle spalle seguito 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 o finisce con i piedi e mani a terra fuori dal cerchio.

I cerchi rappresentano inizio e la fine dell'elemento.



### 8° Elemento :

Corsa finale.

Nessuna penalità.

### BALZI A RANA



1. Partenza: posizione accovacciata in appoggio palmare delle mani



2. Slancio delle braccia e balzo in avanti + fase di volo



3. Atterraggio : deve essere effettuato prima con i piedi



4. Arrivo in accovacciata e appoggio palmare delle mani

### ANDATURA A CONIGLIO ( LEPRE )



1. Partenza: posizione accovacciata in appoggio palmare delle mani



2. Spinta delle mani in avanti e appoggio palmare con trasferimento del peso sulle mani ad opera della spinta dei piedi



3. Spinta e stacco dei piedi da terra



4. Arrivo a terra dei piedi e simultaneo slancio delle mani in avanti, per un nuovo ciclo di avanzamento

E si riparte per un nuovo ciclo .

**Differenze tra Coniglio e Lepre:** Il coniglio differisce dalla lepre, per velocità di esecuzione e perché in ogni istante vi è il contatto con il terreno. La lepre, viene eseguita con velocità e spinta maggiore da parte delle gambe, tanto da determinare una fase di volo . La fase di volo è caratterizzata dall'allineamento del tronco parallelo al terreno .

**Differenze tra Lepre e Rana:** Nella rana, la fase di volo è caratterizzata da una spinta verso l'alto, con una angolazione ottimale di 45°, per ottenere un efficace guadagno di avanzamento orizzontale. Nella rana l'appoggio a terra dopo la fase di volo avviene con i piedi, mentre nella lepre avviene con le mani.

**GIOCO TECNICO PALLONCINO****CLASSI: BAMBINI - FANCIULLI**

La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

**CLASSE: RAGAZZI**

La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

**PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO**

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, con le eventuali penalità, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo le seguenti capacità evidenziate:

<b>Prova Criteri</b>	<b>Capacità Coordinative tecniche (da 1 a 14) 70%</b>	<b>Capacità Condizionali (da 1 a 6) 30%</b>
GTP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizioni e Guardia: naturalezza posizioni e guardia.</li> <li>• Tecnica: tecniche eseguite correttamente, uso tecniche di braccia/gambe, Simmetria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efficacia delle Tecniche: distanza corretta, rapidità delle tecniche, dinamismo e fluidità movimenti, combinazioni delle tecniche.</li> </ul>

**KATA INDIVIDUALI****CLASSI: BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI****PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO**

La prova del Kata deve svolgersi su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma.

È consentito qualsiasi kata di stile, escluso i kata con le armi.

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

<b>Prova Criteri</b>	<b>Capacità Coordinative tecniche (da 1 a 14) 70%</b>	<b>Capacità Condizionali (da 1 a 6) 30%</b>
KATA  BAMBINI FANCIULLI RAGAZZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizioni e guardia, buona forma</li> <li>• Tecniche eseguite correttamente</li> <li>• Movimenti di transizione: stabilità e sguardo orientato al bersaglio</li> <li>• Uso corretto respirazione</li> <li>• Scelta del tempo</li> <li>• Kime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza</li> <li>• Velocità</li> <li>• Equilibrio</li> </ul>

**COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO****CLASSI: RAGAZZI****PARAMETRI DI VALUTAZIONE E DI PUNTEGGIO**

Sistema di valutazione a punteggio con tre giudici.

I punti a disposizione di ogni Giudice per ciascuna prova sono 20, partendo da una base di 10.

Ogni Giudice ha a sua disposizione venti tabelle numerate da 10 a 30.

Il punteggio espresso dai giudici, con le eventuali penalità, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo le seguenti capacità evidenziate:

<b>Prova Criteri</b>	<b>Capacità Coordinative tecniche (da 1 a 14) 70%</b>	<b>Capacità Condizionali (da 1 a 6) 30%</b>
COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO  RAGAZZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizioni e Guardia: naturalezza posizioni e guardia.</li> <li>• Tecnica: tecniche eseguite correttamente, uso tecniche di braccia/gambe, Simmetria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efficacia delle Tecniche: distanza corretta, rapidità delle tecniche, dinamismo e fluidità movimenti, combinazioni delle tecniche</li> <li>• Gestione delle risorse energetiche, gestione tattica dello spazio: spostamenti, finte parate schivate</li> </ul>

## Riepilogo

<b>Prova Criteri</b>	<b>Capacità Coordinative tecniche (da 1 a 14) 70%</b>	<b>Capacità Condizionali (da 1 a 6) 30%</b>
GTP	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Posizioni e Guardia: naturalezza posizioni e guardia.</li> <li>•Tecnica: tecniche eseguite correttamente, uso tecniche di braccia/gambe, Simmetria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Efficacia delle Tecniche: distanza corretta, rapidità delle tecniche, dinamismo e fluidità movimenti, combinazioni delle tecniche.</li> </ul>
KATA  BAMBINI FANCIULLI RAGAZZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Posizioni e guardia, buona forma</li> <li>•Tecniche eseguite correttamente</li> <li>•Movimenti di transizione: stabilità e sguardo orientato al bersaglio</li> <li>•Uso corretto respirazione</li> <li>•Scelta del tempo</li> <li>•Kime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Forza</li> <li>•Velocità</li> <li>•Equilibrio</li> </ul>
COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO  RAGAZZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Posizioni e Guardia: naturalezza posizioni e guardia.</li> <li>•Tecnica: tecniche eseguite correttamente, uso tecniche di braccia/gambe, Simmetria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Efficacia delle Tecniche: distanza corretta, rapidità delle tecniche, dinamismo e fluidità movimenti, combinazioni delle tecniche</li> <li>•Gestione delle risorse energetiche, gestione tattica dello spazio: spostamenti, finte parate schivate</li> </ul>

Esemplificazioni nell'applicazione dei criteri di valutazione.

La valutazione tiene conto di due aspetti imprescindibili per determinare il livello di eccellenza della performance: sono riconducibili alle 1. Capacità Coordinative, alle 2. Capacità Condizionali. Esse sono riscontrabili per qualsiasi tipo di prova e per tutte le classi di età che sono coinvolte.

Il giudice nell'esprimere la sua valutazione d'insieme, tiene conto di entrambi i parametri riconoscendo un maggior peso alle capacità coordinative, in misura del 70%, rispetto alle capacità condizionali in misura 30%. La base del giudizio ha il nucleo fondamentale nelle capacità coordinative, mentre le capacità condizionali, ne costituiscono il valore aggiunto, per l'ottenimento di performance di eccellenza.

APPENDICE 1 Esempi di Protezioni Obbligatorie

CATEGORIE FEMMINILI

**Choose your protection:**

**Gender:**  
 Male  
 Female

**Type of karate:**  
 Kumite

**Category:**  
 Junior  
 Cadete  
 Senior

**Protection:**  
 Compulsory use  
 Recommended use

Out of competition  
 Recommended



**Results protections**

1		FEMALE CHEST PROTECTOR	See protection
2		BODY PROTECTOR	See protection
3		KARATE MITTS	See protection
4		SHIN PAD & FOOT PROTECTOR	See protection



CATEGORIE MASCHILI

**Choose your protection:**

**Gender:**  
 Male  
 Female

**Type of karate:**  
 Kumite

**Category:**  
 Junior  
 Cadete  
 Senior

**Protection:**  
 Compulsory use  
 Recommended use

Out of competition  
 Recommended



**Results protections**

1		BODY PROTECTOR	See protection
2		KARATE MITTS	See protection
3		SHIN PAD & FOOT PROTECTOR	See protection



FONTE: [www.wkf.net/karateprotections/protections-assistance.php](http://www.wkf.net/karateprotections/protections-assistance.php)



The image features a white background with two large, solid purple geometric shapes. One shape is a triangle pointing downwards, located in the top-left and top-right corners. The other is a triangle pointing upwards, located in the bottom-left and bottom-right corners. The word "Vademecum" is centered in the white space between these shapes.

Vademecum

## ORGANIZZAZIONE MANIFESTAZIONI

Le Società interessate all'organizzazione delle manifestazioni da svolgere nell'anno sportivo 2024 sono cortesemente invitate a comunicare la propria disponibilità all'organizzazione delle stesse, entro e non oltre il 31 Agosto 2023 al seguente indirizzo [info@dipartimentokaratelibertas.it](mailto:info@dipartimentokaratelibertas.it).

## TERMINE E MODALITÀ D'ISCRIZIONE ALLE GARE

Si chiede cortesemente di rispettare il termine di 10 giorni prima della manifestazione, ed utilizzare il programma su [sportdata.org](http://sportdata.org) per tutte le gare organizzate dal Dipartimento Karate Libertas.

## CONTRIBUTO ISCRIZIONE GARE E CORSI

### GARE:

- Giovanile € 15,00;
- Adulti € 20,00;
- Gare internazionali € 20,00, seconda prova € 10,00;
- Maggiorazione di € 5,00 per i non tesserati Libertas;
- Reclami al presidente di Giuria € 50,00.

### ESAMI DI GRADUAZIONE:

€ 50,00 per Cintura Nera 1° - 2° - 3° - 4° - 5° - 6° Dan.

### CORSO DI FORMAZIONE TECNICI:

All'iscrizione: caparra di € 50,00 (in caso di ritiro non verrà restituita)

tramite Bonifico Bancario a **VENETO SPECIAL SPORT:**

IBAN: **IT60 K020 0836 3200 0010 3656 373**

CAUSALE: **Iscrizione Corso di Formazione Insegnanti Tecnici**

- Aspirante Allenatore € 180,00;
- Allenatore, Istruttore e Maestro € 210,00;

Corso di Aggiornamento Insegnanti Tecnici

(comprensivo di Kit Congressuale e Pranzo) € 70,00.

## REGOLAMENTO GARE

In tutte le gare programmate dal Dipartimento Karate Libertas sarà applicato il regolamento WKF-LIBERTAS.

**L'iscrizione e la partecipazione a qualsiasi titolo di atleti, coach o comunque di responsabili delle Società, a tutte le gare o stage o ad altra attività istituzionale della Libertas, comporta automaticamente il consenso di pubblicazione/utilizzo del materiale foto o riprese audio/video.**



# Campus Estivo



<b>PERIODO</b>	16 - 20 Agosto 2023
<b>LUOGO</b>	33020 PIANI DI LUZZA - SAPPADA (UD) Villaggio Turistico Bella Italia & Efa Village Dolomiti (ex Ge.Tur.)
<b>ACCREDITO</b>	16/08 - Arrivo entro le ore 14:00 - 16:00 20/08 - Partenza ore 10:00
<b>REFERENTE</b>	Dipartimento Karate Libertas cell. 392 8797132 Orario di Segreteria: dal Lunedì al Venerdì 10:00-13:00/16:00-20:00
<b>CHI PUÒ PARTECIPARE</b>	Tutti gli atleti dagli 8 anni e Insegnanti
<b>QUOTE DI PARTECIPAZIONE</b>	Atleti/e € 270 - Accompagnatori € 240 da 0 a 3 anni da compiere gratuito <b>Caparra di € 50 da affidata alla propria Società.</b> <b>La Società sarà tenuta in caso di ritiro dopo il termine l'iscrizione, al versamento della caparra all'accredito.</b>
<b>DOVE INVIARE L'ISCRIZIONE</b>	info@dipartimentokaratelibertas.it
<b>MODALITÀ E TERMINI DELL'ISCRIZIONE</b>	 <p>Iscrizioni entro il <b>31 Maggio 2023</b> Utilizzare l'apposita scheda d'iscrizione cumulativa, scaricabile del sito: <a href="http://www.dipartimentokaratelibertas.it">www.dipartimentokaratelibertas.it</a> (in "Modulistica"), compilandolo in tutte le sue parti.</p>
<b>PROGRAMMA</b>	Il programma dettagliato verrà inserito nel sito non appena definito dalla commissione.
<b>GADGET</b>	A tutti i partecipanti sarà offerto un gadget.
<b>NOTE</b>	Svolgimento del campus in montagna (1250 m.): si consiglia di dotarsi di adeguato vestiario. I partecipanti dovranno munirsi di asciugamani per uso personale, costume da bagno e cuffia per accedere alla piscina.
<b>SISTEMAZIONE CAMERE</b>	Gli atleti saranno sistemati in stanze da 2-3-4-5-6 posti letto. Ove necessario, si procederà all'accorpamento di atleti appartenenti ad associazioni sportive diverse.
<b>ANIMAZIONE TEMPO LIBERO STRUTTURE</b>	Campi per calcetto / pallavolo / basket / minigolf / canoa palestra / roccia in uso gratuito; Piscina coperta / bagno turco sauna / idromassaggio con piccolo ticket / sala giochi



# KARATE

# CAMP

# LIBERTAS

APS

dal **16** al **20**  
**Agosto 2023**

Iscrizioni entro il **31 Maggio**

**PIANI DI LUZZA**

loc. di Forni Avoltri SAPPADA (UD)  
Bella Italia Dolomiti

## CAMP KATA & KUMITE

per Atleti dagli 8 anni

**Pensione Completa  
e Gadget di Partecipazione**  
Atleti **270 €** / ccompagnatori **240 €**

Il Villaggio offre varie soluzioni per le camere e oltre a comprendere il Palazzetto dove si svolgeranno gli allenamenti, mette a disposizione dei propri ospiti una piscina al coperto con vista sulle Dolomiti, bagno turco e sauna fillandese, campi da calcio, basket e pallavolo, parete rocciosa.



modulo d'iscrizione nel sito: [www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)



# KARATE CAMP LIBERTAS APS

# 2022





**LIBERTAS**  
APS

DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS



[www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)



**caorle**  
THE SMALL VENICE

[www.caorle.eu](http://www.caorle.eu)

**DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS**

Segreteria presso CENTRO WELLNESS  
Via Cavin di Sala, 43 30035 Mirano (VE)

Orario di Segreteria: dal Lunedì al Venerdì  
10:00 - 13:00 / 16:00 - 20:00

cell. 392 8797132 - [info@dipartimentokaratelibertas.it](mailto:info@dipartimentokaratelibertas.it)

[www.dipartimentokaratelibertas.it](http://www.dipartimentokaratelibertas.it)