



**LIBERTAS**  
APS

PROGRAMMA  
DIPARTIMENTO  
**KARATE LIBERTAS**

---

2024



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



**LIBERTAS**  
APS

A decorative horizontal bar consisting of three equal-width rectangular segments in green, white, and red, positioned below the word 'LIBERTAS'.

**DIPARTIMENTO KARATE LIBERTAS**

A large, thin teal outline of a circle is positioned at the bottom right of the page, partially cut off by the edge.

A nome delle Cittadine e dei Cittadini di Caorle e dell'intera Amministrazione Comunale voglio porgere un sentito e caloroso benvenuto agli atleti, ai tecnici, allo staff che nel 2024 saranno presenti a Caorle per partecipare ad un evento sportivo che dà lustro alla nostra Città.

Un saluto ed un ringraziamento speciale va a Libertas che, anche quest'anno, ha voluto rinnovare la collaborazione con Caorle.

La nostra Città, grazie anche a questa prestigiosa partnership, continua ad essere meta di riferimento per le federazioni nazionali ed internazionali che promuovono la diffusione di una disciplina affascinante come il karate.

Il valore assoluto del Karate è quello di essere un'arte, prima ancora di essere uno sport, che coinvolge chi lo pratica non solo dal punto di vista fisico, ma anche mentale e spirituale, proponendo valori quali il controllo di sé, il rispetto per gli altri e per gli avversari, fondamentali non solo sul tatami ma anche nella vita di ogni giorno.

La diffusione della pratica sportiva e dei valori educativi ad essa intrinsecamente legati, ben espressi dal karate, sono obiettivi fondamentali per l'Amministrazione Comunale di Caorle che sta attuando attraverso progetti quali "Sport a Scuola" e "CaorlEducazione", grazie alla collaborazione con le istituzioni scolastiche e con le associazioni sportive operative sul territorio.

Voglio, infine, augurare a tutti gli atleti ed a tutto il personale tecnico e organizzativo, di poter godere di un soddisfacente soggiorno a Caorle, durante il quale avranno la possibilità di conoscere il nostro territorio, il nostro mare, il nostro entroterra, la nostra proposta culturale e la nostra cucina tipica, tutti elementi che rendono la permanenza nel nostro antico borgo un ricordo davvero indimenticabile.

Da ultimo, dal punto di vista, sportivo auguro agli atleti di poter ottenere brillanti risultati che possano ripagare il grande impegno profuso in vista delle competizioni.

Un caro saluto.



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



Un nuovo anno di Karate Libertas. Una disciplina insostituibile nella formazione dei giovanissimi

Come ogni anno il Dipartimento Karate Libertas, presenta, con il proprio programma di attività, l'idea di sport in cui crediamo. Uno sport capace di incidere sulla vita delle persone, di essere luogo in cui sperimentarsi e sperimentare con gli altri. Il Karate è sempre stato, e sarà, un punto di forza e valore per tutto il nostro Ente, una disciplina fondamentale nel processo formativo dei giovani e giovanissimi. Un team, quello del Karate, che ha fatto della pianificazione e passione sportiva la formula vincente per crescere sempre più all'interno del mondo Libertas.

Le parole chiave di questo gruppo di lavoro sono impegno, competenza tecnica e senso di responsabilità, la presenza costante sul territorio è poi l'elemento capace di fare la differenza nei risultati. Un grazie particolare a tutti qui dirigenti, tecnici e appassionati che sono il cuore pulsante del costantemente allo sviluppo di questo settore.

Libertas è particolarmente impegnata in tutte quelle azioni che possono, attraverso lo sport, impattare positivamente nell'educazione e nella crescita emotiva dei più giovani. L'esperienza sportiva può e deve essere uno spazio in cui misurarsi con i propri limiti e le proprie capacità. Il Karate è una disciplina particolarmente in linea con queste finalità, uno sport fondamentale nella promozione di una cultura del benessere e della responsabilità come individui e cittadini.

Anche quest'anno confido in una grande partecipazione di tutte le realtà che rappresentano Libertas, grandi eventi, numeri importanti nel coinvolgimento dei ragazzi e grande attenzione a tutte le tematiche dell'educazione dei giovanissimi.

I valori più alti e radicati dello sport sono la struttura portante del nostro Ente, e il Dipartimento Karate si impegna da sempre a renderli azioni concrete grazie alla propria programmazione annuale.

Grazie a tutti coloro i quali, con il loro lavoro quotidiano, fanno crescere questa disciplina e moltiplicano le relazioni costruttive, i luoghi di inclusione, gli strumenti di benessere sociale.

Siamo pronti per un altro anno di successi con il karate Libertas!



**Andrea Pantano**

Presidente Nazionale Libertas

Cari amici,

il settore Karate Libertas è sempre 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.

Vi ringrazio tutti perché questo risultato è merito anche vostro.

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

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 2024.



**Lorenzo Boscaro**

Direttore Tecnico Nazionale CSN Libertas  
Presidente Comitato Regionale Veneto



<b>Attività Internazionale</b> Internazionale Karate Città di Caorle	<b>Pag. 09</b> pag. 11
<b>Attività Nazionale</b> Competizioni CTN - Centro Tecnico Nazionale	<b>Pag. 12</b> pag. 14 pag. 15
<b>Attività Interregionale</b> Synthesis - Daniele Boffelli	<b>Pag. 16</b> pag. 17
<b>Attività Regionale</b> Veneto Friuli Venezia Giulia Lombardia Piemonte	<b>Pag. 18</b> pag. 20 pag. 22 pag. 23 pag. 24
<b>Esami Nazionali di Graduazione</b> Sessioni D'Esami Programma d'Esame	<b>Pag. 25</b> pag. 26 pag. 27
<b>Percorso Insegnanti Tecnici</b> Corso di Aggiornamento Aspirante Allenatore / Allenatore Istruttore / Maestro	<b>Pag. 28</b> pag. 29 pag. 30 pag. 31
<b>Regolamento Gare Karate</b> Generale Gara Kumite Regolamento Arbitro a tre Gare Kata Gara Attività Giovanile Modulo reclamo	<b>Pag. 31</b> pag. 32 pag. 33 pag. 38 pag. 42 pag. 47 pag. 57
<b>Vademecum</b>	<b>Pag. 58</b>
<b>Calendario</b>	<b>Pag. 61</b>







# **Attività Internazionale**



# INTERNAZIONALE KARATE CITTÀ DI CAORLE

**SETTORE GIOVANILE**  
**02 novembre 2024**

**SETTORE AGONISTI**  
**03 novembre 2024**

Palasport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro - **CAORLE** (VENICE)



# **INTERNAZIONALE KARATE GIOVANILE CITTÀ DI CAORLE**

**Sabato 02 Novembre 2024**

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

---

# **INTERNAZIONALE KARATE AGONISTI CITTÀ DI CAORLE**

**Domenica 03 Novembre 2024**

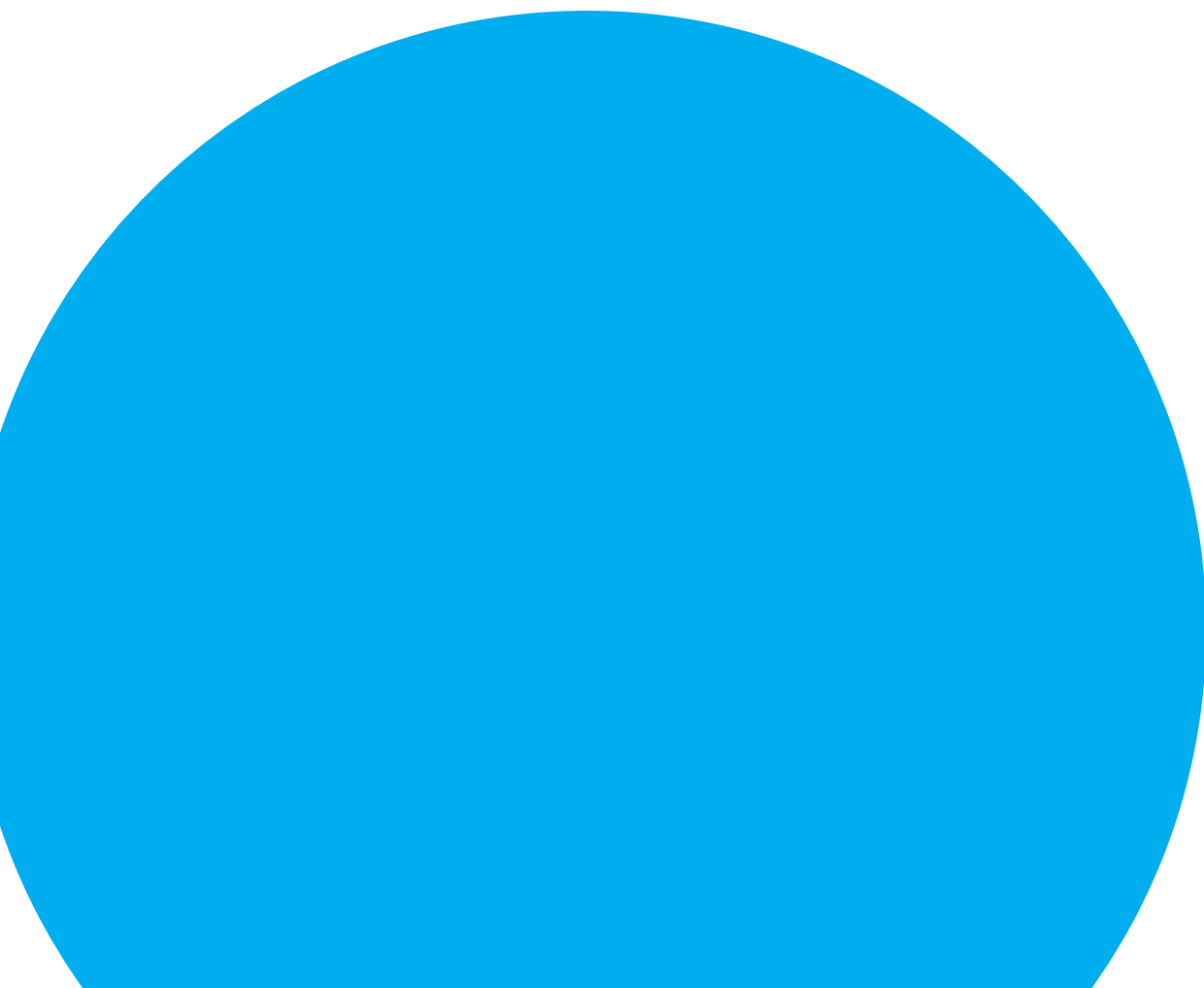
Palazzetto dello Sport "Valter Vicentini"  
Viale Aldo Moro, Caorle (VE)

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

# **Attività Nazionale**







CITTÀ DI  
CAORLE

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

# CAMPIONATO NAZIONALE KARATE LIBERTAS



## **SETTORE GIOVANILE**

Sabato 18 Maggio 2024

## **SETTORE AGONISTI**

Domenica 19 Maggio 2024

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



## **CAMPIONATO NAZIONALE GIOVANILE KARATE LIBERTAS**

**Sabato 18 Maggio 2024**

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

---

## **CAMPIONATO NAZIONALE AGONISTI KARATE LIBERTAS**

**Domenica 19 Maggio 2024**

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

# CTN LIBERTAS

## Centro Tecnico Nazionale

Allenamenti collettivi per atleti delle classi:

**Under 12 - Under 14 - Cadetti - Juniores - Under 21**

nelle specialità di:

**KATA e KUMITE**

Calendario incontri:

**Sabato 17 febbraio**

**Sabato 16 marzo**

**Sabato 27 aprile**

**Sabato 21 settembre**

**Sabato 19 ottobre**

**Sabato 16 novembre**

Dalle 16:00 alle 18:00 presso

Scuola Elementare "de Nicola"

**Via Gobbi, 19 - FAVARO VENETO (Mestre - Venezia)**

### Modalità di partecipazione:

Sarà selezionata una rappresentativa coposta da n. 3 atleti di kumite e n. 3 atleti di kata e due accompagnatori. La selezione sarà effettuata tenendo conto: partecipazione agli allenamenti, partecipazione alle gare Libertas e capacità individuali.

La scelta degli atleti e della gara internazionale sarà fatta dai Tecnici del C.T.N. .

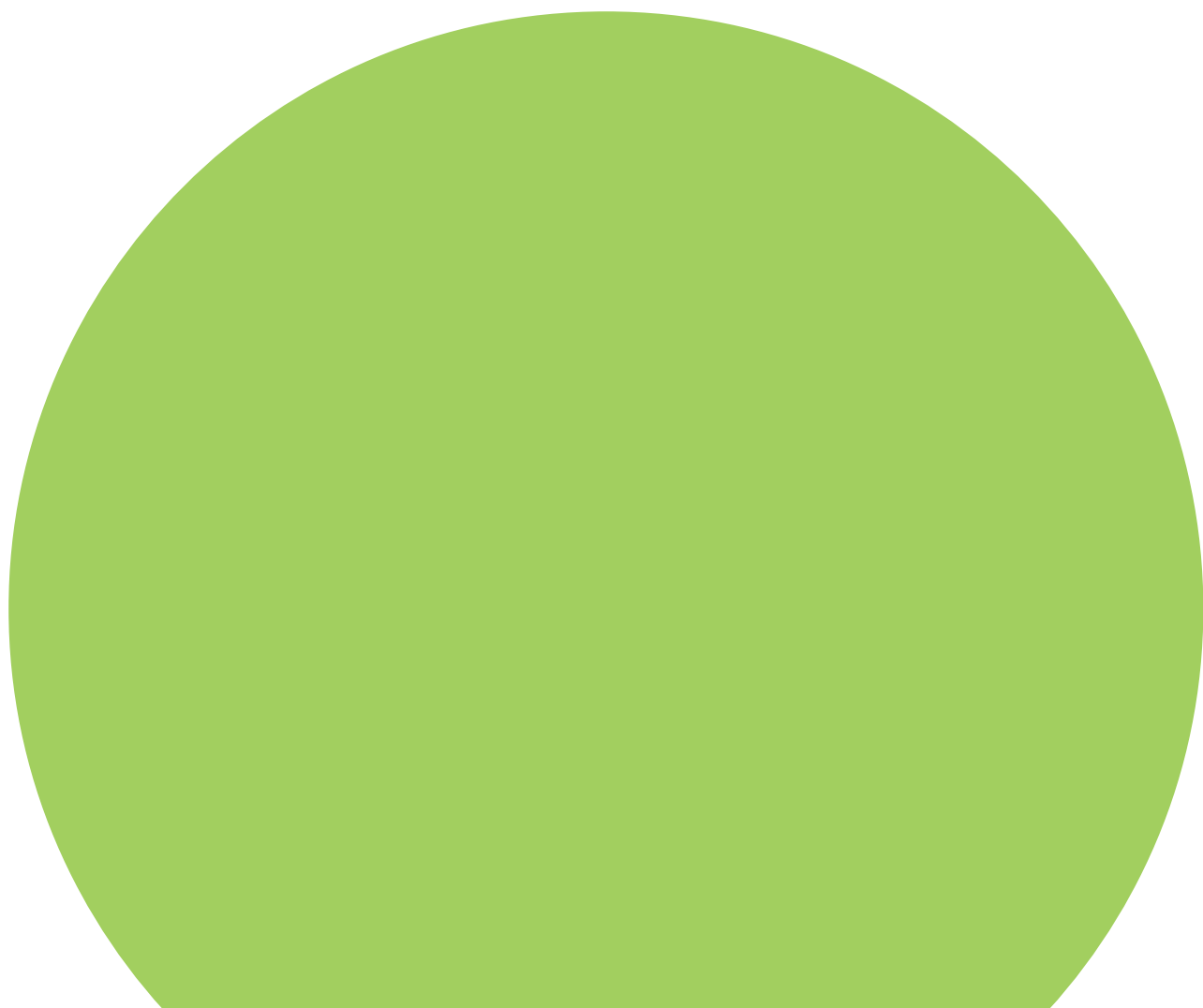
### Tecnici:

Responsabile del CTN : Floriano Marin

Collaboratori spec. Kumite: Enrico Talon  
Cristiano Zanotti

Collaboratori spec. Kata: Mario Roversi  
Valeria Scaramuzza

# **Attività Interregionale**



# SYNTHESIS

## APPUNTAMENTI 2024



SYNTHESIS®

### Clinic

#### APPUNTAMENTO INTERREGIONALE

**13/14 gennaio**

Scuola elementare  
via monte nero 40 - Rosà (Vi)

**23/24 Marzo**

Castello 1017 - Venezia

**13/14 Aprile**

via delle scuole 23  
Romans D'Isonzo (Go)

**20/21 Aprile**

via Dante Alighieri, 5  
Liscate (Mi)

---

### Stage

**24 Febbraio**

Scuola elementare  
Via monte nero 40 - Rosà (Vi)

**11 Maggio**

Palazzetto dello sport  
Romans D'Isonzo (GO)

---

### Campus Synthesis

**28/29/30 Giugno**

Scuola elementare  
via monte nero 40 - Rosà (Vi)



# **Attività Regionale**

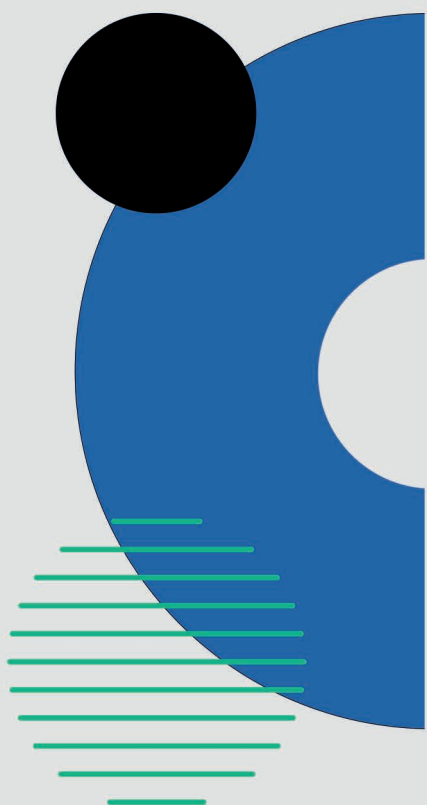






# 8° CAMPIONATO REGIONALE AGONISTI KARATE LIBERTAS

21 APRILE 2024



PALESTRA  
CAMPOCROCE DI MIRANO (VE)  
VIA JACOPO MOGNO



# Veneto

## CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE KARATE LIBERTAS

**Domenica 3 Marzo 2024**

- 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

## CAMPIONATO REGIONALE AGONISTI KARATE LIBERTAS (1° memorial Niero Matteo)

**Domenica 21 Aprile 2024**

- Categorie:** Under 12 - Under 14 - Cadetti - Juniores - Under 21 - Seniores - Master
- Luogo:** Palestra Campocroce di Mirano (VE), via Jacopo Mogno
- Organizzatore:** ASD Shotokan Mirano
- Contributo:** € 20,00 da versare in loco



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



## TROFEO GIOVANILE KARATE LIBERTAS CITTÀ DI NOALE

**SABATO 05 Ottobre 2024**

- Categorie:** Bambini - Fanciulli - Ragazzi
- Luogo:** Palasport Azzurri d'Italia , via Aurello De Pol, 7 Noale (VE)
- Organizzatore:** Dipartimento Karate Libertas
- Contributo:** € 20,00 da versare in loco

## TROFEO AGONISTI KARATE LIBERTAS CITTÀ DI NOALE

**DOMENICA 06 Ottobre 2024**

- Categorie:** Under 12 - Under 14 - Cadetti - Juniores - Under 21 - Seniores - Master
- Luogo:** Palasport Azzurri d'Italia , via Aurello De Pol, 7 Noale (VE)
- Organizzatore:** Dipartimento Karate Libertas
- Contributo:** € 20,00 da versare in loco



CNS LIBERTAS  
EVENTS

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

# Friuli Venezia Giulia

## 45° CAMPIONATO REGIONALE FVG - KARATE 29° TROFEO ALPE/ADRIA PRADAMANO

**Domenica 17 Novembre 2024**

- 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 € 20 una prova seconda iscrizione € 10  
Squadre € 40.  
Maggiorazione non iscritti Libertas € 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.

# Lombardia

## CAMPIONATO PROVINCIALE LIBERTAS BRESCIA DI KARATE

**Sabato 20 Aprile 2024**

Palestra della Scuola "G. Rodari" Navezze  
Via Molino Vecchio, 9 - 25064 Gussago - Brescia.

## CAMPIONATO REGIONALE LIBERTAS LOMBARDIA DI KARATE

**Domenica 05 Maggio 2024**

Palazzetto dello Sport  
Via Stazione, 67 - 25011 Calcinato - Brescia .

Per informazioni  
Beppe Merola 347 2248056



Per tutte le competizioni: iscrizioni online dieci giorni prima su **sportdata.org**.  
Gli orari definitivi saranno pubblicati nel sito **sportdata.org** alla chiusura delle iscrizioni.

# Piemonte

## KARATE LIBERTAS

### Trofeo Cucciolo Torino

**Domenica 18 Febbraio 2024**

Palazzetto "Le Cupole" via Artom 111 - Torino

Referente Sandro Grandi - Cell. 335 5831447

### Trofeo Cucciolo Asti

**Domenica 07 Aprile 2024**

Palazzetto dello Sport via Giovanni Gerbi, 20 - Asti

Referente Neri Baglione - Cell. 348 7506122



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

# Esami Nazionali di Graduazione



## ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE

per 1°- 2°- 3°- 4° 5°- 6° Dan

**Domenica 04 Febbraio 2024**

- 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 24 Novembre 2024**

- 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 + Giaco 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

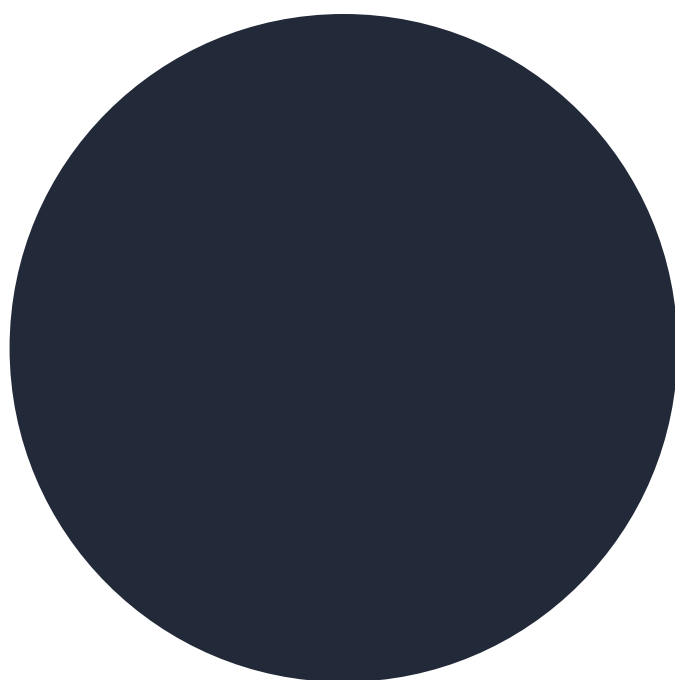
**KUMITE**

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 INSEGNANTI TECNICI

## ASPIRANTE ALLENATORI, ALLENATORI, ISTRUTTORE E MAESTRI

Dal primo al trentunesimo giorno del Gennaio 2024 sono aperte le iscrizioni ai sopracitati corsi, che si svolgeranno presso il CENTRO WELLNESS Via Cavin di Sala, 43 mirano, sede del 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.

## AGGIORNAMENTO NAZIONALE PER INSEGNANTI TECNICI



**Domenica 15 Dicembre 2024** presso **HOTEL VILLA BRAIDA**,  
Via Bonisiolo 16/b 31021 Mogliano Veneto (TV).  
Il programma dettagliato sarà consegnato all'accredito.  
Termine di iscrizione 31 Ottobre 2024.

## 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

#### Obbiettivi

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.

# **Regolamento Gare Karate**

- **Generale**
- **Gara Kumite**
- **Regolamento Arbitro a tre**
- **Gare Kata**
- **Gara Attività Giovanile**
- **Modulo reclamo**



## 1. Attività sportiva

Preagonistica: Bambini, Fanciulli, Ragazzi (6 – 11 anni)  
 Agonistica: Esordienti, Cadetti, Juniores, Seniores (12 – 35 anni)  
 Amatoriale: Master (> 35 anni)  
 Nell'attività per agonisti gareggiano anche i ragazzi (10-11 anni, cinture blu – marrone)

### Competizioni

- Campionato Regionale Karate Giovanile Libertas
- Campionato Regionale Karate Agonisti Libertas - "1° Memorial Matteo Niero"
- Campionato Nazionale Karate Giovanile Libertas
- Campionato Nazionale Karate Agonisti Libertas
- Internazionale Karate Giovanile Libertas "Città di Caorle"
- Internazionale Karate Agonisti Libertas "Città di Caorle"
- Trofeo Giovanile Karate Libertas Città di Noale
- Trofeo Agonisti Karate Libertas Città di Noale

#### **NELLE GARE LIBERTAS SI CONSIDERA L'ETÀ IN BASE ALL'ANNO DI NASCITA.**

Tutti gli atleti partecipanti devono essere in possesso di idonea certificazione medica prevista dalle vigenti norme e assicurati con la società sportiva di appartenenza.

NB (\*) Le gare nazionali Libertas sono valedoli per la selezione della rappresentativa nazionale Libertas di Kata e Kumite.

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 SPORT DATA, 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**

1. Non sono ammessi reclami per presunti errori di valutazione del gruppo arbitrale.
2. Nel caso si verificasse un problema di tipo amministrativo durante un incontro il Coach avrà la possibilità di segnalarlo direttamente al Commissario di Tappeto. A sua volta il Commissario di Tappeto lo segnalerà al Presidente di giuria per le opportune decisioni.
3. Se si ritiene che una procedura arbitrale abbia violato l'applicazione del Regolamento, l'Allenatore o il Rappresentante Ufficiale dell'Atleta sono gli unici a poter presentare un reclamo.
4. Il reclamo deve assumere la forma di un rapporto scritto circostanziato e firmato dal Coach o dal Rappresentante Ufficiale, unitamente al versamento di una tassa di protesta di euro 50,00.
5. Tutti i reclami devono essere annunciati al Responsabile di Tappeto entro cinque minuti dalla fine del combattimento nel quale si assume essersi verificato il fatto in contestazione, e presentati entro i dieci minuti successivi. Al Responsabile di Tappeto deve essere richiesto il modulo ufficiale per la compilazione del reclamo.
6. Il reclamo annunciato non necessariamente sospende la gara della categoria interessata. Il Responsabile di Tappeto, dopo aver esaminato il rapporto scritto presentato, sentito il parere del

Presidente di Giuria, degli arbitri interessati ed eventualmente il Commissario di Gara, decide in merito con provvedimento scritto, da allegare agli Atti Ufficiali della gara.

7. Se la protesta ha riscontro positivo sarà restituita la tassa di protesta e saranno adottate le misure necessarie;

### Controllo del Peso

- 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.
- Il Concorrente si dovrà pesare indossando solo la biancheria intima. L'addetto ufficiale alle operazioni di peso può ritenere non necessario questo adempimento in quanto non ritenuto lesivo per la validità dell'accertamento del peso per la categoria in esame.
- L'eventuale richiesta di controllo del peso per singoli atleti da parte di un coach concorrente deve essere inoltrata prima che siano state annunciate le categorie per i controlli a campioni e prima che l'atleta interessato abbia iniziato a gareggiare. Comunque, la richiesta deve essere inoltrata secondo le modalità previste al punto b, c e d.

L'atleta che al controllo del peso risulta fuori regola viene squalificato e sospeso dalla gara.

## REGOLAMENTO GARE AGONISTI KUMITE

### 1. Classi e Categorie di peso

KUMITE INDIVIDUALE							
CLASSI	ETÀ	DURATA	CATEGORIE				
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 minuto	-52 Kg	-57 Kg	-63 Kg	-70 Kg	+70 Kg
Under 14 F	12-13	1.20 minuto	-42 Kg	-47 Kg	-52 Kg	+52 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	-61 Kg	+61 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	-66 Kg	+66 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

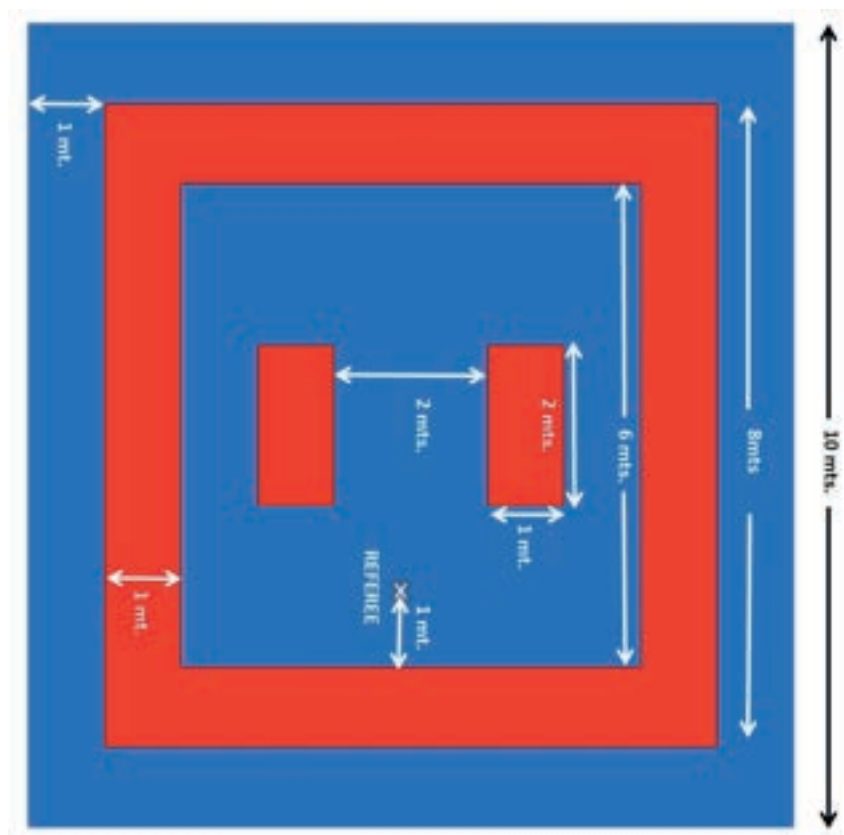
Under 12 M/F, cinture blu/marrone

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

KUMITE A SQUADRE				
CLASSI	ETÀ	DURATA	N° ATLETI/E	CATEGORIA
Seniores M/F	18-35	2 minuti	3	Open

## 2. Area di Gara kumite

L'area di gara deve essere piana e priva di asperità. Nelle gare Libertas 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. Competizioni.



Nelle gare Libertas il team arbitrale può essere composto da un Arbitro (shushin) e due Giudici (fukushin), oppure da un Arbitro (shushin) e quattro Giudici (fukushin), e il supervisore del combattimento (kansa). Inoltre, a supporto dello svolgimento del match deve essere designato un segretario di quadrato ed eventualmente un segnapunti e un cronometrista.

## 3. Sistema gare:

Sistema ad eliminazione diretta con recuperi.

## 4. 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:

1. Buona Forma
2. Atteggiamento Sportivo
3. Applicazione Vigorosa (POTENZA)
4. Consapevolezza (ZANSHIN)
5. Corretta Scelta di Tempo (TIMING)
6. Distanza Corretta

Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone:

1. Testa
2. Viso
3. Collo
4. Addome
5. Petto
6. Schiena
7. Fianco

TERMINOLOGIA	CRITERI TECNICI
IPPON (3 punti)	1. Calci Jodan, intendendosi con Jodan volto, testa e collo. 2. Qualsiasi tecnica utile per il punteggio realizzata verso un avversario che si trovi con qualunque parte del corpo che non siano i piedi a contatto col Tappeto
WAZA-ARI (2 punti)	1. Calci Chudan, intendendosi con Chudan addome, petto, schiena e fianchi.
YUKO (1 punto)	1. Ogni colpo (tsuki o uchi) portato a una delle sette zone bersaglio.

Le tecniche nell'area CHUDAN possono essere realizzate con un impatto controllato tale da non provocare alcun danno all'avversario. La perdita di fiato per un Concorrente che riceve un colpo non è di per sé indicativa di un mancato controllo.

Le tecniche eseguite nell'area JODAN possono portare all'assegnazione del punto qualora arrivino a 5 cm dal bersaglio, se si tratta di tecniche di gamba, o a 2 cm dal bersaglio, se si tratta di tecniche di braccia. Possono tuttavia arrivare a leggero contatto con il bersaglio (contatto epidermico), senza causare un impatto eccessivo – ad eccezione della gola per la quale non è consentito alcun tipo di contatto.

Per le classi Cadetti, Under 14 e Under 12, le tecniche portate nell'area JODAN possono essere premiate quando arrivano a 10 cm dal bersaglio, se si tratta di tecniche di gamba, o a 5 cm, se si tratta di tecniche di braccia.

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 epidermico (skin touch)

Per le classi Under 14 e per le classi Under 12 (blu/marrone), 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 (contatto epidermico).

Per le classi Juniores, Seniores, sono permessi leggeri e controllati "contatti" (skin touch) con il viso, testa e collo (ma non alla gola) con tecniche di pugno e calci.

Le tecniche realizzate correttamente nel momento in cui finisce il tempo sono da considerarsi valide.

## 5. 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 minorenni. Gli occhiali da vista sono vietati.

- Obbligatorio: Corpetto protettivo omologato (di tipo rispettivamente maschile e femminile), cintura rossa e blu, guantini rosso e blu, parastinchi e paracollo del piede rosso e blu, paradenti, conchiglia (protezione per l'inguine per tutte le classi maschili).

## 6. Criteri per decidere il vincitore di un incontro

Al Concorrente viene assegnata la vittoria nei seguenti casi:

- ha riportato un netto vantaggio di otto punti sull'avversario;
- alla fine dell'incontro ha realizzato il maggior numero di punti;
- ha lo stesso numero di punti dell'avversario ma gli è stato assegnato un vantaggio per aver effettuato il primo punto incontrastato (SENSHU);
- al suo avversario è stato imposto HANSOKU, SHIKKAKU o KIKEN.

Nelle gare Libertas gli incontri di kumite non possono finire in parità: in caso di parità di punteggio senza che nessuno dei Concorrenti abbia il “vantaggio determinato dal Senshu”, la vittoria viene attribuita sulla base dei seguenti criteri che devono essere applicati nell’ordine di seguito indicato:

Il maggior numero di Ippon realizzati.

Il maggior numero di Waza-Ari realizzati.

ha ottenuto il giudizio favorevole all’HANTEI, ovvero:

Qualora il numero di Ippon e Waza ari sia uguale, la decisione verrà presa tramite 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.

Nel sistema di arbitraggio a tre (due giudici di sedia + arbitro centrale), l’hantei consiste in un voto a maggioranza tra i due giudici di sedia e l’arbitro.

Nel sistema di arbitraggio a cinque (4 giudici di sedia + arbitro centrale) l’hantei consiste in un voto a maggioranza tra i quattro Giudici, ognuno dei quali darà la propria preferenza al Concorrente che abbia ritenuto superiore tatticamente e tecnicamente.

Quando si deve procedere con la votazione (HANTEI) alla fine di un incontro in parità, l’Arbitro si posiziona all’esterno dell’area di gara e annuncia: “HANTEI”, seguito da un doppio colpo di fischietto. I Giudici provvedono ad indicare la propria preferenza e l’Arbitro provvede a dichiarare il vincitore. L’Arbitro indica il vincitore con la mano, annunciando nel contempo AKA/AO NO KACHI, e tramite questa azione l’arbitro risolve anche una eventuale situazione di parità tra i giudici, esprimendo la sua preferenza.

### **Attribuzione del Senshu;**

Consiste in un “vantaggio determinato dal primo punto non contrastato”. Si intende che un Concorrente ha realizzato il primo punto nei confronti del proprio avversario senza che questi abbia a sua volta realizzato un punto prima dell’interruzione dell’incontro.

Nei casi in cui entrambi i Concorrenti realizzino un punto prima dell’interruzione dell’incontro e almeno due Giudici segnalino il punto per entrambi i Concorrenti non verrà attribuito alcun “vantaggio determinato dal primo punto non contrastato” e i Concorrenti manterranno la possibilità di realizzarlo nel proseguimento dell’incontro.

### **Revoca del Senshu**

Il Senshu può essere revocato qualora un Concorrente cui sia stato attribuito il SENSU dovesse ricevere un’ammonizione per aver evitato il combattimento attraverso i seguenti comportamenti: JOGAI, scappare, andare in clinch, afferrare, lottare, spingere o stare petto contro petto quando mancano meno di 15 secondi alla fine dell’incontro - questi perderà automaticamente quel vantaggio. L’Arbitro mostrerà prima il tipo di infrazione ed il grado di ammonizione o penalità da attribuire al Concorrente, poi farà la gestualità riferita all’attribuzione del SENSU seguita da quella di annullamento (TORIMASEN) e contemporaneamente dichiarerà “AKA/AO SENSU TORIMASEN”.

### **Round Robin**

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 e persi (Ippon, Waza-ari)
- c) sorteggio per il terzo posto in classifica, incontro decisivo per il 1° e il 2° posto.

### **Gare a Squadre**

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 Squadra 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 sarà 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, in assenza del Senshu a favore di uno dei concorrenti, 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 il 2° posto.

Anche se una Squadra ottiene il vantaggio di 2 incontri vinti, è necessario svolgere il terzo incontro.



## 7. Ammonizioni e Penalità

### a. Ammonizioni non ufficiali

Le ammonizioni non ufficiali vengono impartite per agevolare la continuità dell'azione senza interrompere l'incontro. Non sono intese come sostitute delle ammonizioni ufficiali, che devono essere opportunamente comminate all'occorrenza, e l'Arbitro deve provvedere a comminarle quando quelle non ufficiali non vengono recepite dai Concorrenti.

Ci sono due tipi di ammonizioni non ufficiali:

- TSUZUKETE

Invitare a combattere. Sollecitare i Concorrenti ad ingaggiare il combattimento con la medesima gestualità utilizzata normalmente quando si invitano i Concorrenti a salire sul Tappeto, unitamente all'ordine "TSUZUKETE".

- WAKARETE

Interrompere un clinch, applicando la stessa gestualità che si usa quando si invitano i Concorrenti ad uscire dal Tappeto, unitamente all'ordine "WAKARETE" con il quale si interromperà momentaneamente l'azione senza fermare il tempo. I Concorrenti si dovranno separare, dopodiché verrà ordinato "TSUZUKETE" affinché riprenda l'incontro.

Una volta che l'Arbitro avrà ordinato WAKARETE i Coach non potranno richiedere la video review.

Nel caso in cui WAKARETE venga ordinato con un Concorrente che si trovi all'angolo, prima di ordinare TSUZUKETE l'Arbitro dovrà assicurarsi che l'altro Concorrente si sia ritirato sufficientemente da tornare a determinare una distanza di sicurezza.

TSUZUKETE, a meno che non sia preceduto da WAKARETE, non può essere annunciato se mancano meno di 15 secondi alla fine dell'incontro.

Qualunque tecnica valida che venga eseguita contemporaneamente all'ordine di WAKARETE non potrà essere premiata con un punto, ma l'azione non verrà penalizzata. Una tecnica ritenuta carente di controllo sarà, come da prassi, soggetta ad ammonizione o penalità.

### b. Ammonizioni ufficiali

Ci sono due livelli di ammonizioni ufficiali: CHUI e HANSOKU CHUI.

- CHUI

Ammonizione, viene comminata, fino a tre volte, per le infrazioni meno gravi che non determinano una diminuzione delle possibilità di vittoria di un Concorrente.

- HANSOKU CHUI

Avvertimento di squalifica in caso di ulteriore infrazione del regolamento viene comminata per infrazioni più gravi che determinano una riduzione delle possibilità di vittoria di un Concorrente, oppure viene comminata per un'infrazione realizzata da un Concorrente che abbia già ricevuto in precedenza tre CHUI.

### c. Penalità

Ci sono due tipi di penalità che determinano due differenti livelli di squalifica:

- HANSOKU.

Squalifica dall'incontro. È la penalità per squalifica a seguito di grave infrazione al regolamento o dopo che era già stato comminato HANSOKU CHUI.

- SHIKKAKU.

Squalifica dalla gara. Si tratta della squalifica da tutta la gara, comprese anche le altre categorie cui il Concorrente possa essere registrato. SHIKKAKU può essere commiato qualora un Concorrente non obbedisca agli ordini dell'Arbitro, agisca con premeditazione in maniera malevola, o commetta un'azione che leda il prestigio e l'onore dello spirito del karate.

Qualora entrambi i Concorrenti, AKA ed AO, siano squalificati per HANSOKU o SHIKKAKU, per quell'incontro non vi sarà alcun vincitore. L'avversario del turno successivo verrà dichiarato vincitore di diritto (nessun risultato verrà annunciato).

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 Chui 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 dalla classifica.

# REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO A TRE GARE LIBERTAS

## (ARBITRO E DUE GIUDICI D'ANGOLO)

### a. Sistema di gara

1. Sistema ad eliminazione diretta, con ripescaggi (o senza);
2. Valutazione a bandierine con tre giudici: Arbitro centrale e due giudici d'angolo di sedia
3. Attribuzione dei punti secondo i consueti criteri di valutazione: 1 Yuko, 2 Waza ari; 3 Ippon,

### b. Criteri Punti

Le aree di punteggio sono il corpo sopra il bacino, fino alla clavicola (CHUDAN), escluse le spalle stesse, e l'area sopra la clavicola (JODAN).

Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone:

1. Testa
2. Viso
3. Collo
4. Addome
5. Petto
6. Schiena
7. Fianco

Per essere considerata da punteggio, la tecnica deve avere il potenziale per essere efficace se non fosse stata controllata, e deve anche soddisfare i criteri di:

1. Buona forma (tecnica eseguita correttamente).
2. Atteggiamento sportivo (consegnato senza intenzione di causare lesioni).
3. Applicazione vigorosa (consegna con velocità e potenza).
4. Zanshin. Mantenere la consapevolezza dell'avversario sia durante che dopo l'esecuzione della tecnica (Non voltarsi o cadere dopo aver completato una tecnica - a meno che la caduta non sia causata da un fallo dell'avversario).
5. Timing. Buon tempismo (esecuzione della tecnica al momento giusto).
6. Distanza corretta (esecuzione della tecnica a una distanza in cui sarebbe efficace).

### c. Ammonizioni e Sanzioni sono riunite in un'unica lista di comportamenti vietati:

1. Tecniche che impongono un contatto eccessivo, tenuto conto dell'area di punteggio attaccata, e tecniche che entrano in contatto con la gola.
2. Attacchi alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni o al collo del piede.
3. Attacchi al viso con tecniche a mano aperta.
4. Tecniche eseguite dopo "WAKARETE" prima che "TSUZUKETE HAJIME" sia stato annunciato
5. Tecniche di proiezione pericolose o proibite.
6. Fingere o esagerare il danno.
7. Uscite dall'area di gara (JOGAI) non causata dall'avversario o conseguendo un punto.
8. Autolesionismo indulgendo in comportamenti che espongono il Concorrente a lesioni da parte dell'avversario, o non adottando misure adeguate per l'autoprotezione (MUBOBI).
9. Evitare il combattimento come mezzo per impedire all'avversario di avere l'opportunità di segnare il punto.
10. Passività - non tentare di impegnarsi in combattimento (non può essere dato se mancano meno di 15 secondi al termine o a qualcuno che ha un vantaggio per punto o SENSHU).
11. Attaccare, lottare, spingere o stare in piedi petto a petto senza tentare una tecnica di punteggio o un atterramento.
12. Afferrare l'avversario con entrambe le mani per qualsiasi altro motivo che non sia l'esecuzione di un atterramento dopo aver preso la gamba dell'avversario con cui ha effettuato un calcio.
13. Afferrare il braccio dell'avversario o il Karategi con una mano senza tentare immediatamente una tecnica di punteggio o un atterramento.
14. Tecniche, che per loro natura, non possono essere controllate per la sicurezza dell'avversario e attacchi pericolosi e incontrollati.
15. Attacchi simulati o reali con la testa, le ginocchia o i gomiti.
16. Parlare o pungolare l'avversario, non obbedire agli ordini dell'arbitro, comportamento scortese nei confronti degli ufficiali arbitrali o altre violazioni dell'etichetta.

### d. Le infrazioni secondo i criteri di gravità sono indicate come:

1. Chui, con tre livelli di richiami per infrazioni minori
2. Hansoku chui, richiamo in vista della sanzione, per somma di Chui e per infrazioni gravi che diminuiscono la possibilità di vittoria: grave contatto.
3. Hansoku, sanzione, comporta la squalifica dall'incontro e la vittoria all'avversario. Può essere ripescato.

4. Shikkaku, sanzione, comporta la squalifica dal torneo e allontanamento dal luogo di gara, non è previsto quindi il ripescaggio.

**e. Tempi di gara, come da regolamento agonisti Libertas:**

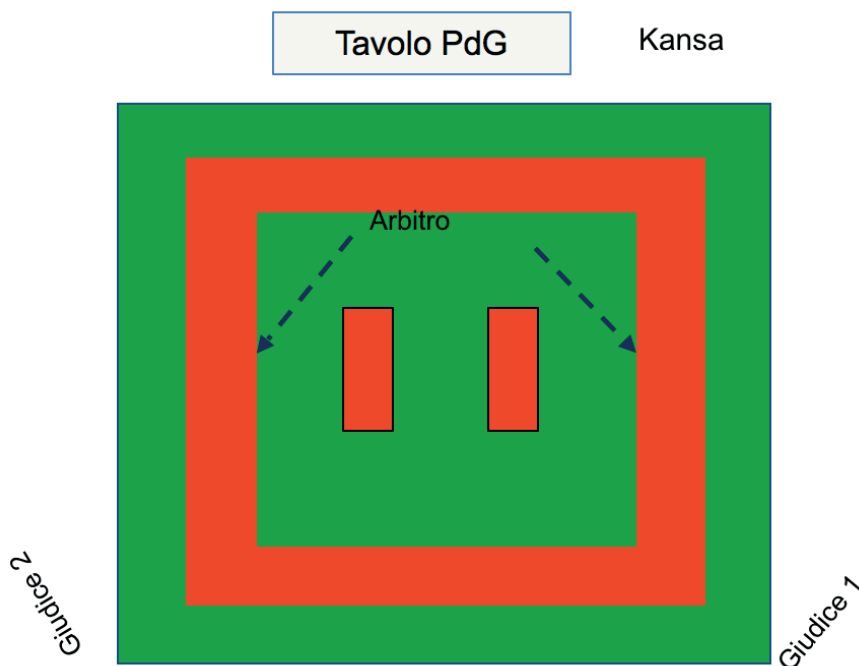
- U12 - 1 minuto;
- U14 - 1 minuto e 20';
- Cadets, Juniores, Seniores, Master - 2 minuti

**f. Abbigliamento e protezioni come da regolamento agonisti Libertas.**

**g. Categorie di peso secondo le tabelle allegate nel programma Libertas**

**h. Arbitro e Giudici, criteri decisionali**

1. I giudici (Judge) saranno posizionati nei due angoli frontali all'arbitro centrale (Referee). Se necessario, la disposizione dei giudici e quella dell'Arbitro può essere invertita in modo che il Tabellone dei punti sia di fronte rispetto alla posizione dell'Arbitro.



2. Gli allenatori (Coach) non sono previsti a bordo tatami.
3. Per poter coprire tutti e tre gli angoli di visuale, l'arbitro non deve mai posizionarsi nello stesso lato dei giudici.
4. I Giudici segnalano all'arbitro di propria iniziativa se ravvisano punto e per avvertimento o penalità solo per contatti e per il Jogai;
5. A differenza del regolamento a cinque, l'arbitro può avere supporto da parte dei giudici ma ha la esclusiva prerogativa di assegnare le sanzioni.
6. L'arbitro può segnalare e chiedere supporto per i punti, avvertimenti/penalità per contatti e il Jogai; La segnalazione dell'arbitro avviene subito dopo Yame, con discreto gesto appropriato. Torna al posto di partenza e i giudici supportano la decisione dell'arbitro con le bandierine, segnando il punto indicato oppure avvertimenti e penalità con il Chui, Hansoku chui o Hansoku o Shikkaku, a seconda i casi indicati.
7. I punti vengono assegnati se due Giudici, o un Giudice più l'Arbitro, concordano sul punteggio.
8. L'arbitro non può andare contro il parere di entrambi i giudici che mostrano punti per lo stesso concorrente. È solo in caso di contatto non consentito che l'arbitro può chiedere ai giudici di riconsiderare la loro opinione.
9. I giudici confermano, dopo Yame dell'arbitro, contestualmente alla segnalazione effettuata, se ravvisano il punto o l'avvertimento/penalità.
10. L'arbitro ferma l'incontro su segnalazione di Jogai e decide avvertimento/penalità. Nel caso in cui l'uscita è stata provocata dall'avversario, l'arbitro può proporre avvertimento o penalità al concorrente e non considerare il Jogai.
11. Se i due Giudici o un Giudice e l'Arbitro mostrano punti diversi per lo stesso concorrente si dovrà attribuire il punteggio più alto.
12. Rimane appannaggio dell'arbitro assegnare le infrazioni per tecniche pericolose o proibite e segnalarle ai giudici per ottenerne il supporto, ad eccezione del Jogai che può essere segnalato sia dai giudici che dall'arbitro.

13. Se un giudice segnala un punto e l'altro giudice un'infrazione per contatto, sarà l'arbitro che prenderà la decisione definitiva supportando uno dei giudici.
14. Nel momento in cui l'Arbitro da Yame e un solo giudice fa una segnalazione per un punto o per un'infrazione per contatto e l'arbitro fa una segnalazione diversa, l'arbitro, se non ottiene il supporto dell'altro giudice, farà ripartire l'incontro senza attribuire alcun punto, avvertimento o penalità.
15. Se durante l'incontro in corso un solo giudice fa una segnalazione e l'arbitro non è d'accordo con quella segnalazione, non dovrà fermare l'incontro.
16. Se entrambi i giudici segnalano un punto, ma per un concorrente diverso, deciderà l'arbitro secondo il suo parere, assegnare il punto ad uno solo dei due atleti o a nessuno dei due. No ad entrambi.
17. In caso di punteggio pari, vince l'atleta che ha avuto il Senshu, in assenza si procede assegnando la vittoria in base a maggiori Ippon, maggiori Waza-ari. Infine, con l'Hantei, votano i due giudici e l'Arbitro secondo i consueti criteri stabiliti nel regolamento agonisti WKF-Libertas.

Di norma, se la situazione lo richiede:

Si assegna prima il punto per l'atleta e dopo la penalità per l'altro atleta

Per penalità ad entrambi, si procede prima con Aka e dopo con Ao

Per quanto non contemplato nel presente regolamento, si rimanda al Manuale UdG AIK 2024

Segnali per i giudici con le bandierine, arbitraggio a tre



**JOGAI**  
Toccando il  
pavimento  
di lato



**CONTATTO**  
Incrociare le  
bandiere a  
lato del viso



**CHUI**  
Tenere la  
bandiera con  
il gomito  
piegato



**HANSOKU CHUI**  
Puntare la  
bandiera dritta  
in avanti verso lo  
stomaco



**HANSOKU**  
Puntare la bandiera  
in altezza frontale  
dritto in avanti  
verso la testa



Simbologia

3	IPPON	Three point score
2	WAZA ARI	Two point score
1	YUKO	One point score

✓	SENSHU	First unopposed point advantage
□	KACHI	Winner
✗	MAKE	Loser
▲	HIKIWAKE	Draw

1C	CHUI (first instance)	1st warning
2C	CHUI (second instance)	2nd warning
3C	CHUI (third instance)	3rd warning
HC	HANSOKU CHUI	Warning of disqualification
H	HANSOKU	Disqualification from bout
S	SHIKKAKU	Disqualification from tournament

# APPENDICE 1: ESEMPI DI PROTEZIONI OBBLIGATORIE



**Results protections**

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



**Results protections**

1		BODY PROTECTOR
<i>See protection</i>		
2		KARATE MITTS
<i>See protection</i>		
3		SHIN PAD & FOOT PROTECTOR
<i>See protection</i>		

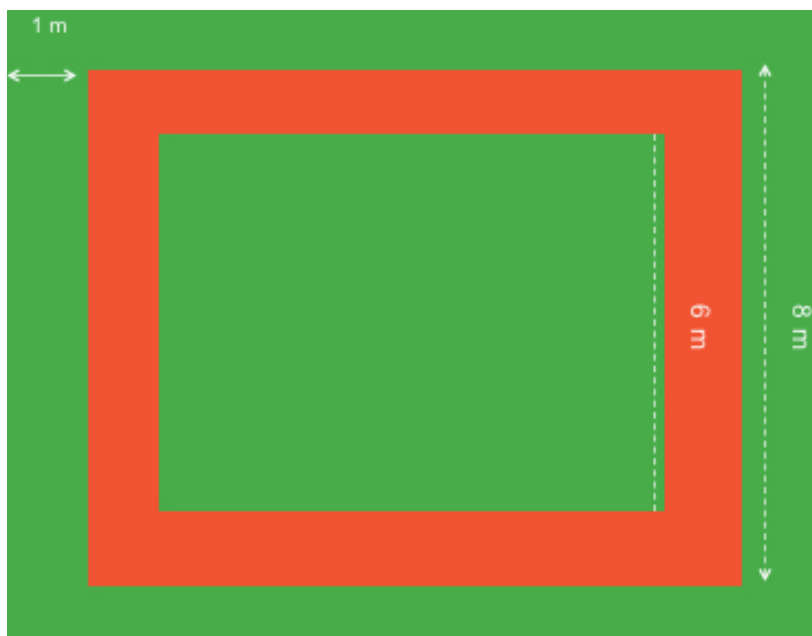


# REGOLAMENTO GARE KATA LIBERTAS

## 1. Area di Gara Kata

Nelle gare Libertas l'area di gara sarà un quadrato, con lati di otto metri (misurati dall'esterno). Può essere aggiunta una zona di sicurezza di un metro su ciascun lato.

- 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.
- È esclusiva responsabilità del Concorrente o del coach, assicurarsi che il Kata notificato sia appropriato per quel particolare round.
- Valutazione a bandierine, 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.
- In caso di discrepanza tra il numero e il nome dei kata registrati per le prestazioni, prevarrà il numero, come da elenco dei Kata.



## 2. Classi e Categorie

KATA INDIVIDUALE					
CLASSI		ETÀ	CATEGORIA		
Under 12	M/F	10-11			3. Blu-Marrone
Under 14	M/F	12-13	1. Gialle-Arancio	2. Verde-Blu	3. Blu-Marrone
Cadets	M/F	14-15	1. Gialle-Arancio	2. Verde-Blu	3. Blu-Marrone
Juniores	M/F	16-17	1. Gialle-Arancio	2. Verde-Blu	3. Blu-Marrone
Under 21 Open	M/F	18-19-20			
Seniores Open	M/F	21-35			
Master A Open	M/F	36-43			
Master B Open	M/F	44-50			
Master C Open	M/F	51-58			
Master D Open	M/F	59-65			
Master E Open	M/F	OVER 65			

Per le cinture intermedie si considera il colore corrispondente al grado inferiore (es. Arancio/Verde, gruppo 1 Gialle-Arancio) L'età si considera in base all'anno di nascita.

KATA A SQUADRE				
CLASSI		ETÀ	N° ATLETI/E	CATEGORIA
Juniores - Seniores	M/F	16-35	3	Open

SCELTA DEI KATA (KATA A LIBERA SCELTA, ESCLUSI I KATA CON USO DELLE ARMI)	
1. Gialle - Arancio	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

**N.B Master Open M/F e Ragazzi 3 M/F (blu-Marrone)**, ripetizione kata nelle fasi eliminatorie e recuperi, kata diverso negli incontri per le medaglie: finale e terzi posti.

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

**a. GRADUAZIONE DELLE CINTURE:**

Bianca  
Gialla  
Arancione  
Verde  
Blu  
Marrone  
Nera

**b. Numero Kata**

(6° kyu)  
(5° kyu)  
(4° kyu)  
(3° kyu)  
(2° kyu)  
(1° kyu)  
(Dan)



### 3. Criteri di valutazione

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

Nel valutare globalmente il kata di un Atleta o di una Squadra i Giudici valuteranno le performance tenendo conto dei seguenti criteri:

<b>PERFORMANCE</b>	<b>PRESTAZIONI BUNKAI</b> (Applicabile alle prestazioni di squadra per le medaglie)
1. Posizioni	1. Posizioni
2. Tecniche	2. Tecniche
3. Movimenti transitori	3. Movimenti transitori
4. Cronometraggio e sincronizzazione	4. Tempi e distanza (Ma-Ai)
5. Respirazione corretta	5. Controllo
6. Messa a fuoco (Kime)	6. Messa a fuoco (Kime)
7. Conformità: Coerenza con le prestazioni del KIHON	7. Conformità (al Kata): utilizzo dei movimenti come eseguiti nel Kata.
8. Forza	8. Forza
9. Velocità	9. Velocità
10. Equilibrio	10. 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 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;
- Idonea 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;

### 4. Squalifica:

Un Atleta od una Squadra possono essere squalificati per una delle seguenti ragioni:

Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.

Non eseguire il saluto all'inizio e/o alla fine del kata.

Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata.

Omettere o aggiungere movimenti - o altrimenti modificare sostanzialmente la performance dalla sua forma originale.

Interferire con la funzione dei Giudici (per esempio costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice).

Far cadere la cintura durante l'esecuzione del Kata.

Superare il limite di tempo di 5 minuti per l'esecuzione del Kata e del Bunkai.

Eseguire una tecnica di forbice al collo durante il Bunkai (Jodan Kami Basami).

Non seguire le istruzioni del Capo Giudice, o porre in essere altri comportamenti illeciti.

(nb. L'uscita con il piede dal tappeto durante l'esecuzione del kata non comporta la squalifica. Semmai si tiene conto di una penalizzazione come conseguenza di imprecisione nell'enchosen)

## 5. Errori

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

- Piccola perdita di equilibrio.
- Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto, così come, ad esempio, non completare una parata, oppure eseguire un pugno fuori bersaglio.
- Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione/traslazione del corpo sia completato o, in caso di Kata a squadre, non effettuare un movimento sincronizzato.
- I segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri Membri della squadra) o quelli teatrali – come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karategi – o la respirazione inappropriata, devono essere tenuti in considerazione dai Giudici nella loro valutazione come errori molto seri e penalizzati allo stesso modo in cui si penalizzerebbe una temporanea perdita di equilibrio.
- Cintura che si allenta scendendo sui fianchi durante l'esecuzione.
- Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.
- Provocare una ferita a causa di una tecnica non controllata durante il Bunkai.
- Incoscienza simulata per più di 2 secondi alla volta per applicazione del Bunkai

<b>ERRORI</b>	<b>PENALITÀ</b>
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	-3

Per quanto non contemplato nel presente regolamento di gara, sarà applicato il regolamento di arbitraggio internazionale WKF in vigore dal 1/1/2023

## APPENDICE 2: ELENCO UFFICIALE DEI KATA WKF

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousokun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousokun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousokun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Gekisai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Gekisai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousokun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

# REGOLAMENTO GARA KARATE ATTIVITÀ GIOVANILE LIBERTAS

## 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, Ragazzi e si struttura su una varietà di esercizi, finalizzati a costruire i presupposti motori coordinativi condizionali emozionali, propedeutici per l'attività agonistica sia del kumite che del kata.

PROSPETTO RIASSUNTIVO DELLA COMPETIZIONE		
CLASSI	ETÀ	CATEGORIA
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)

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

CLASSI	ETÀ	SESSO	GRADO	
Bambini/e	6-7	M-F	1. bianca - gialla	2. arancio - verde
Fanciulli/e	8-9	M-F	1. bianca - gialla	2. arancio - verde
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, bianca - gialla)

## 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, con esclusione di tecniche di spazzate e proiezioni.
- Per tutte le classi è obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti, della conchiglia (protezione dell'inguine 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 e controllato 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

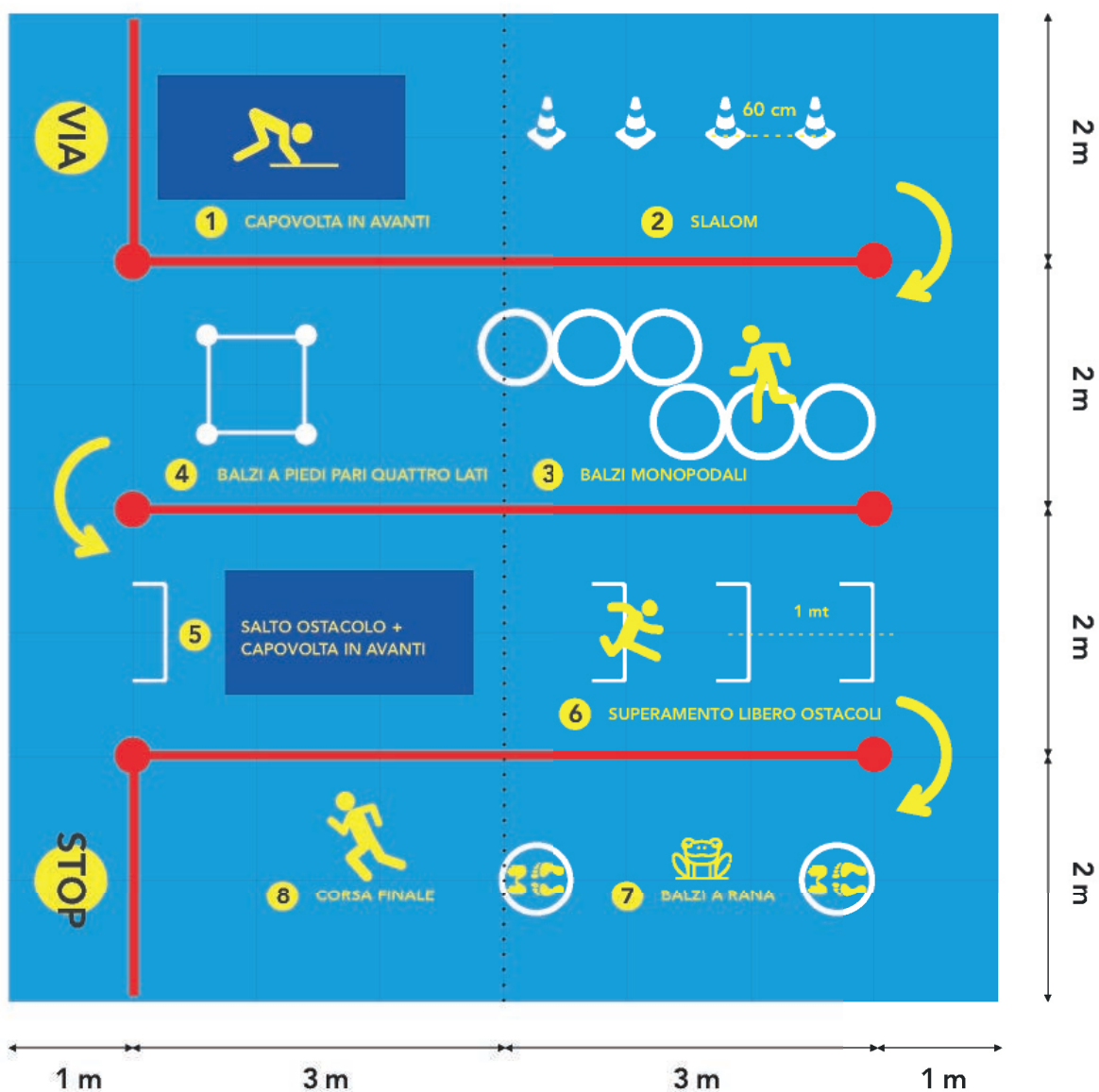
### BAMBINI - FANCIULLI

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 monopodalici 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



### Elemento 1:

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



### Elemento 2:

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.



### Elemento 3:

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.



### Elemento 4:

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.



### Elemento 5:

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.



### Elemento 6:

Superamento libero degli ostacoli (3 ostacoli, H cm. 25, distanziati a metri 1,5).  
Il superamento dell'ostacolo è libero. Qualora l'ostacolo cada, l'Atleta deve fermarsi e riposizionarlo senza ripetere il passaggio.



### Elemento 7:

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 con i piedi oltre la linea di inizio o se riprende la corsa prima che i piedi abbiano superato la linea di fine elemento. I cerchi raffigurati all'inizio e alla fine costituiscono un semplice elemento di riferimento.



### Elemento 8:

Corsa finale  
Nessuna penalità.



### 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.

#### 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.



## GIOCO TECNICO PALLONCINO

### BAMBINI - FANCIULLI

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

### RAGAZZI

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

### CRITERI DI VALUTAZIONE E 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:

PROVA/CRITERI	CAPACITÀ TECNICHE E COORDINATIVE
GTP	1. Posture e guardia
Bambini	2. Tecnica corrette di braccia e gambe
Fanciulli	3. Distanza e rapidità di esecuzione
Ragazzi	4. Dinamismo motorio
	5. Bilateralità e combinazione delle tecniche

## COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

### RAGAZZI

La prova si svolge su un'area di m. 6 x 6, costituita da materassini di gomma.

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite) effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche e coordinative

Tecniche di gambe e di braccia libere: L'atleta può esprimersi con tutto il bagaglio tecnico di cui dispone, ad esclusione di tecniche di proiezioni e spazzate.

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.

La prova ha la durata di 40"; a 15" dalla fine viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

### PROTEZIONI

E' obbligatorio l'uso del corpetto, del paradenti e della conchiglia (protezione dell'inguine per le classi maschili), dei guantini, dei paratibia e del paracollo del piede dello stesso colore, rosso per AKA o blu per AO.

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.

### COMPORAMENTI ED AZIONI VIETATE:

- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche portate in zone del corpo non ammesse (inguine, articolazioni);
- i contatti eccessivi al tronco (Chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate
- proiezioni e spazzate
- trattenute e prese a due mani
- uscite dall'area di gara

**CRITERI DI VALUTAZIONE E 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 viene attribuito al singolo atleta, prima per AKA poi per AO.

L'arbitro centrale interviene, nel caso di comportamenti ed azioni vietate, per infliggere richiami Chui, senza arrivare alla squalifica (Hansoku)

Ogni sanzione verrà verbalizzata dal Presidente di Giuria, che detrae 1 punto ad ogni richiamo. Il totale del punteggio sarà dato, quindi, dalla somma dei tre Giudici, meno le eventuali penalità.

Es.: 15 + 15 + 15 - 2 richiami = 43 punti.

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

PROVA/CRITERI	CAPACITÀ TECNICHE E COORDINATIVE
COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO  RAGAZZI	1. Posture, e guardia  2. Tecnica corrette di braccia e gambe  3. Distanza e rapidità di esecuzione  4. Dinamismo motorio  5. Bilateralità e combinazione delle tecniche

**KATA INDIVIDUALI****BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI**

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

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

**CRITERI DI VALUTAZIONE E 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, viene annotato dal Presidente di Giuria sulla scheda in possesso degli Atleti.

PROVA/CRITERI	CAPACITÀ TECNICHE E COORDINATIVE
KATA  BAMBINI FANCIULLI RAGAZZI	1. Posizioni e guardia  2. Tecniche corrette di braccia e gambe  3. Movimenti di transizione  4. Kime e corretta respirazione  5. Forza, velocità, equilibrio

**RIEPILOGO**

PROVA/CRITERI	CAPACITÀ TECNICHE E COORDINATIVE
GTP Bambini Fanciulli Ragazzi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posture e guardia</li> <li>2. Tecnica corrette di braccia e gambe</li> <li>3. Distanza e rapidità di esecuzione</li> <li>4. Dinamismo motorio</li> <li>5. Bilateralità e combinazione delle tecniche</li> </ol>
COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO  RAGAZZI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posture, e guardia</li> <li>2. Tecnica corrette di braccia e gambe</li> <li>3. Distanza e rapidità di esecuzione</li> <li>4. Dinamismo motorio</li> <li>5. Bilateralità e combinazione delle tecniche</li> </ol>
KATA  BAMBINI FANCIULLI RAGAZZI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posizioni e guardia</li> <li>2. Tecniche corrette di braccia e gambe</li> <li>3. Movimenti di transizione</li> <li>4. Kime e corretta respirazione</li> <li>5. Forza, velocità, equilibrio</li> </ol>

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 Capacità tecniche e alle Capacità Coordinative. 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 dei vari criteri riconoscendo ad ognuno via via il maggior grado di espressione, in una progressione che parte dalle posizioni, dalle tecniche ecc., per ogni atleta relativamente alla categoria in esame.

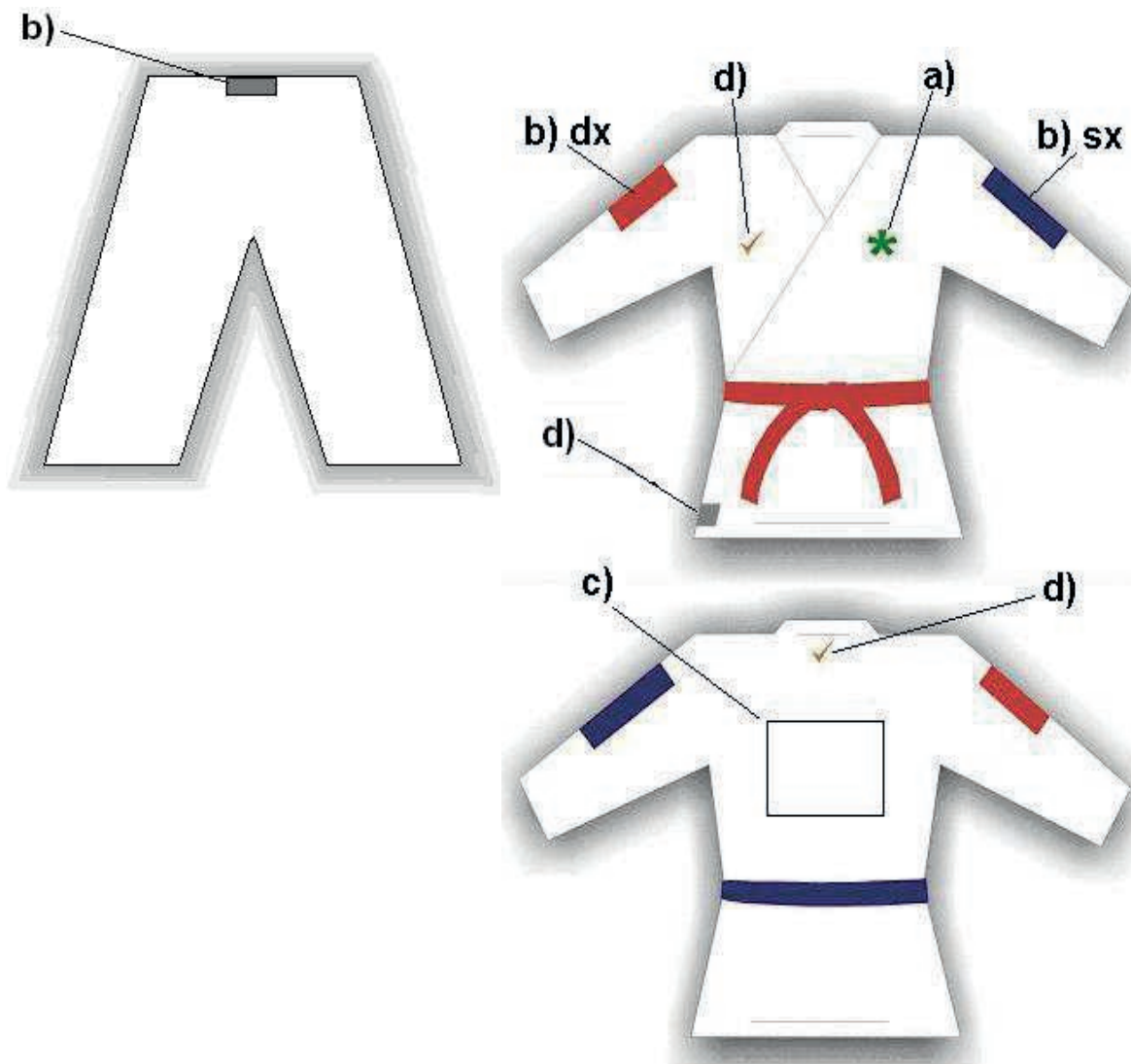
### APPENDICE 3: ABBIGLIAMENTO PER GLI ATLETI

- a. I Concorrenti devono indossare un karate-gi bianco approvato dalla WKF, senza strisce, decorazioni o ricami personali oltre a quelli consentiti dal Comitato Esecutivo WKF e con le specifiche descritte nel bollettino di gara:
- b. In tutti gli eventi ufficiali WKF (Campionati del Mondo e Karate 1 - Premier League, Series A e Youth League), il karate-gi deve avere il ricamo del marchio del fabbricante, rispettivamente rosso o blu a seconda dell'ordine di chiamata determinato dal sorteggio. Fanno eccezione i campioni del mondo in carica e i Grand Winner del circuito Premier League, per i quali il ricamo, invece di essere rosso o blu, deve essere di colore dorato.
- c. L'emblema o la bandiera della propria nazione deve essere indossato sul lato sinistro del pettorale della giacca e non può essere superiore ad una superficie complessiva di 12 cm per 8 cm.
- d. Sul karate-gi possono essere esposte solo le etichette originali del produttore.
- e. In aggiunta, dovrà eventualmente essere indossato l'identificativo dorsale fornito dal Comitato Organizzativo.
- f. Concorrenti o le squadre devono indossare una cintura rossa (AKA) o blu (AO) approvata dalla WKF così come stabilito dal sorteggio, senza nessun ricamo personale, né pubblicità, né contrassegno se non quelli originari applicati dal produttore.
- g. Le cinture che indicano il proprio grado non possono essere indossate durante la gara, ad eccezione delle gare giovanili.
- h. Le cinture rossa e blu devono essere larghe circa cinque centimetri e tanto lunghe da lasciare almeno quindici centimetri da ogni lato del nodo, ma non più lunghe dei tre-quarti delle cosce.
- i. La giacca, una volta legata con la cintura intorno alla vita, deve avere una lunghezza minima tale da coprire i fianchi, ma non superare la lunghezza dei tre-quarti delle cosce.
- j. Le Concorrenti possono indossare sotto la giacca del karate-gi una maglietta bianca semplice.
- k. Le giacche senza i lacci non possono essere utilizzate. I lacci che tengono chiusa la giacca devono essere regolarmente annodati all'inizio di ogni incontro. Il Concorrente non sarà costretto a sostituire la giacca se i lacci si rompono durante l'incontro.
- l. La lunghezza massima delle maniche della giacca non deve essere tale da superare la piega dei polsi e non più corta della metà degli avambracci.
- m. Le maniche della giacca non possono essere arrotolate.
- n. I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi delle tibie e non devono superare le caviglie. Le gambe dei pantaloni non possono essere arrotolate.
- o. I membri di una squadra di kumite devono indossare tutti lo stesso tipo di karate-gi. Laddove vengano utilizzati quelli con le strisce dovranno essere gli stessi per tutti i membri della squadra.
- p. Il Comitato Esecutivo WKF può concedere l'autorizzazione ad applicare speciali etichette o marchi di fabbrica riferibili a sponsor ufficiali.
- q. I Concorrenti devono avere i capelli puliti e di una lunghezza tale da non ostacolare il regolare svolgimento dell'incontro. L'Hachimaki (benda intorno alla testa) non è ammessa.
- r. I fermacapelli sono proibiti, come pure le mollette metalliche. Nastri, perline ed altre decorazioni sono proibiti. Sono consentiti uno o due elastici non appariscenti su una singola coda di cavallo.
- s. I Concorrenti possono indossare per motivi religiosi il copricapo approvato dalla WKF: un foulard nero in tinta unita omologato dalla WKF che copra i capelli, ma non il collo o la gola.
- t. I Concorrenti devono avere le unghie corte e non possono indossare alcun oggetto metallico che possa procurare un danno al proprio avversario. L'uso di apparecchi ortodontici di metallo deve essere approvato dall'Arbitro e dal medico di gara. I Concorrenti si assumono la piena responsabilità per ogni lesione che dovessero procurarsi a causa dell'apparecchio.

## APPENDICE 4: KARATE-GI

Immagine del Karate-Gi con emblemi nazionali, marchi del produttore e spazi pubblicitari.

- a. EMBLEMA DELLE FEDERAZIONE NAZIONALE 12 X 8 cm
- b. SX SPAZIO PUBBLICITARIO PER FEDERAZIONE MONDIALE KARATE, dimensioni 20 x 10 cm.
- c. DX SPAZIO PUBBLICITARIO PER FEDERAZIONI NAZIONALI, dimensioni 15 x 10 cm.
- d. SPAZIO POSTERIORE PER FEDERAZIONE ORGANIZZATRICE, dimensioni 30 x 30 cm.



Per i Karate-Gi non esiste alcuna omologazione. Tutti i Karate-Gi, qualsiasi sia il produttore, possono essere utilizzati nelle gare internazionali WKF, nelle competizioni nazionali ed in quelle internazionali "Open" in programma in Italia ed inserite nel calendario FIJKAM, purché abbiano le caratteristiche previste dall'art. 2 del Regolamento di Arbitraggio di (Kumite- Kata).

Di seguito un estratto del sopra citato art. 2.

*"1. Gli Atleti devono indossare un Karategi bianco senza strisce, decori o ricami personali oltre a quelli espressamente consentiti dal Comitato Esecutivo della WKF. L'emblema o la bandiera nazionale del rispettivo Paese devono essere portati sulla parte anteriore sinistra della giacca e non deve superare complessivamente la misura di 12 cm per 8 cm (V. Appendice 7). Solo le etichette originali del fabbricante possono apparire sul gi".*

Per doverosa informazione, tuttavia, si fa presente che sulla pagina web <https://www.wkf.net/karateprotections/karate-gi.php> viene riportato che i Brand di seguito indicati risultano in possesso del bollino "WKF Approved":



Ciò, tuttavia, non deve essere inteso nel senso che possono essere utilizzati nelle competizioni internazionali WKF solo i Karate-Gi prodotti dai Brand sopra indicati, ma nel senso che detti Brand, tra tutti, sono gli unici autorizzati ad esporre accanto all'etichetta del fabbricante anche il logo WKF.

I Karate-Gi con il logo del fabbricante ricamato sulle spalle (in colore blu, rosso oppure oro) possono essere utilizzati esclusivamente nelle seguenti competizioni internazionali WKF:


- Karate 1 Youth League
- Karate 1 Serie A
- Karate 1 Premier League.

Gli unici Brand autorizzati sono i seguenti:

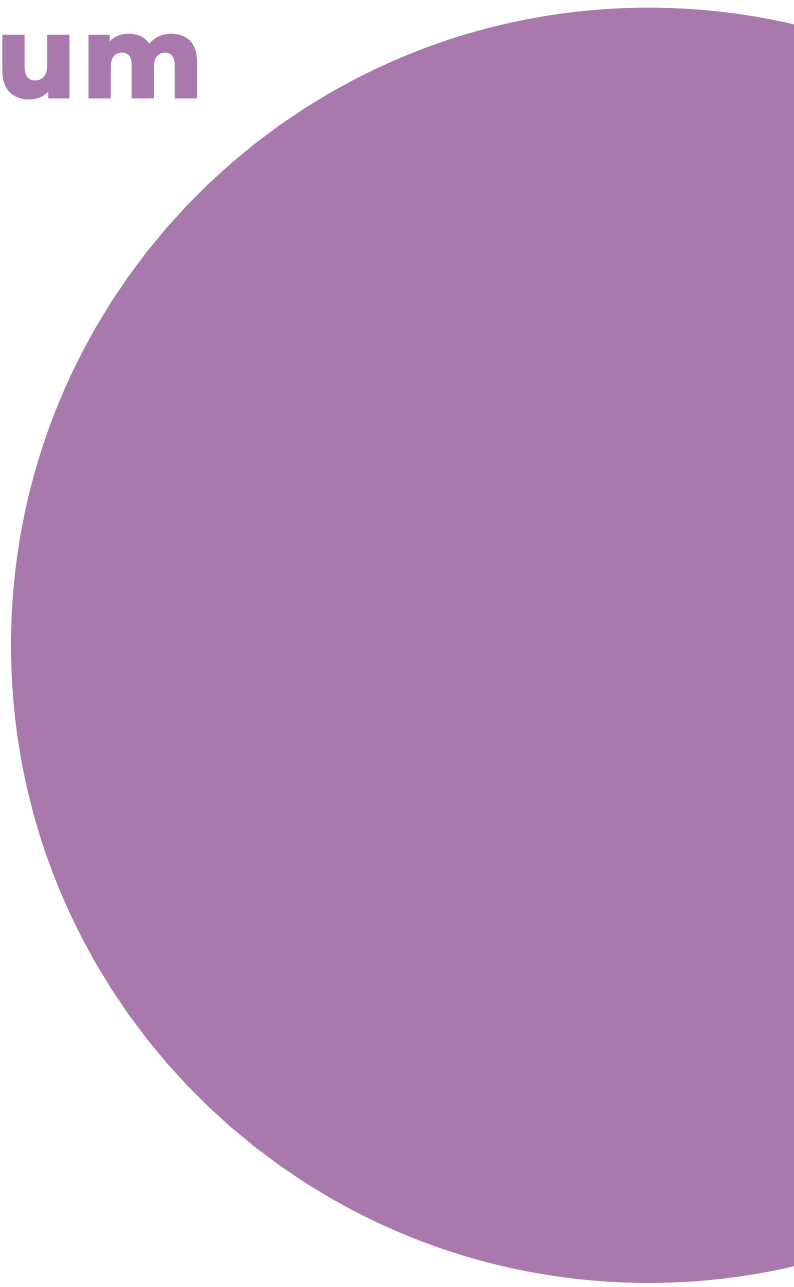


\*\*\*



		MODULO RECLAMO UFFICIALE GARA KUMITE – KATA			
Denominazione Gara: .....					
<input type="checkbox"/> KUMITE	Tassa Protesta: € 50			<input type="checkbox"/> KATA	
Coach o Responsabile Club					
Cognome e Nome Atleta				<input type="checkbox"/> AKA	<input type="checkbox"/> AO
Categoria				Tatami: ..... Ora: .....	
DESCRIZIONE RECLAMO					
Luogo e data, .....				Il Rappresentante Ufficiale Club _____ (firma)	
Esito, a cura del PdG/RT <input type="checkbox"/> Reclamo Accolto, restituzione della tassa versata di € 50,00 <input type="checkbox"/> Reclamo Respinto, motivazione: ..... ..... ..... ..... ..... _____ (firma)					
GRUPPO ARBITRALE	ARBITRO O CAPO GIUDICE	GIUDICE 1	GIUDICE 2	GIUDICE 3	GIUDICE 4
COGNOME NOME	.....	.....	.....	.....	.....
PdG = Presidente di Giuria; RT = Responsabile Tatami					

# Vademecum



## ORGANIZZAZIONE MANIFESTAZIONI

Le Società interessate all'organizzazione delle manifestazioni da svolgere nell'anno sportivo 2025 sono cortesemente invitate a comunicare la propria disponibilità all'organizzazione delle stesse, entro e non oltre il 31 Agosto 2024 al seguente indirizzo:  
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 per tutte le gare organizzate dal Dipartimento Karate Libertas.

## CONTRIBUTO ISCRIZIONE GARE E CORSI

### GARE:

- Giovanile € 15,00;
- Agonisti € 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.
- Il contributo va versato per gli atleti iscritti alla gara, anche se non partecipanti

### ESAMI DI GRADUAZIONE:

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

### CORSO DI FORMAZIONE TECNICI:

- Aspirante Allenatore € 200,00;
- Allenatore, Istruttore e Maestro € 230,00;

Corso di Aggiornamento Insegnanti Tecnici  
(comprensivo di Kit Congressuale e Pranzo) € 70,00.

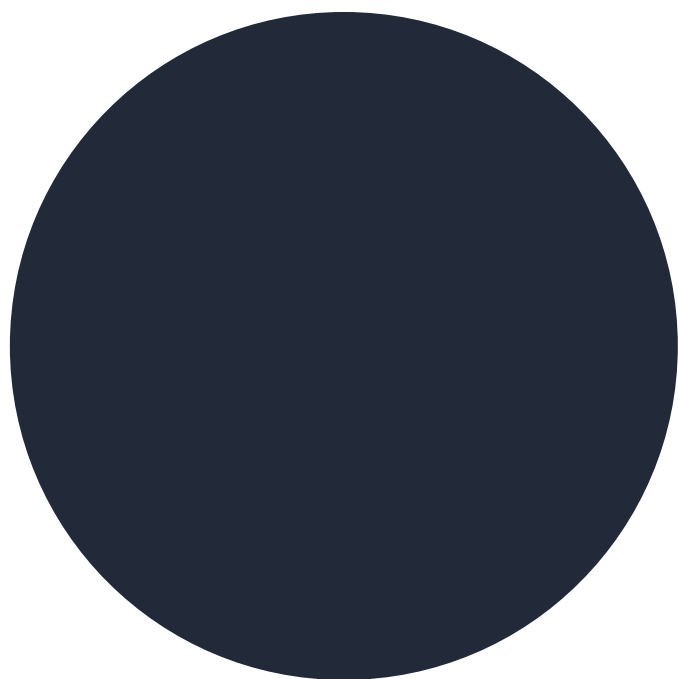
## REGOLAMENTO GARE

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 l'automaticamente al consenso di pubblicazione/utilizzo del materiale foto o riprese audio/video.**



# **Calendario Eventi 2024**



## GENNAIO

**Sabato 14 - Domenica 13 - SYNTHESIS CLINIC** p. 17

## FEBBRAIO

**Domenica 04 - ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE** p. 26

**Sabato 17 - CTN LIBERTAS** p. 15

**Domenica 18 - KARATE LIBERTAS TROFEO CUCCILO TORINO** p. 24

**Sabato 24 - SYNTHESIS STAGE** p. 17

## MARZO

**Domenica 03 - CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE KARATE LIBERTAS** p. 20

**Sabato 16 - CTN LIBERTAS** p. 15

**Sabato 23 - Domenica 24 - SYNTHESIS CLINIC** p. 17

## APRILE

**Domenica 07 - KARATE LIBERTAS TROFEO CUCCILO ASTI** p. 24

**Sabato 13 - Domenica 14 - SYNTHESIS CLINIC** p. 17

**Sabato 27 - CTN LIBERTAS** p. 15

**Sabato 20 - CAMPIONATO PROVINCIALE LIBERTAS BRESCIA DI KARATE** p. 23

**Domenica 21 - CAMPIONATO REGIONALE AGONISTI KARATE LIBERTAS  
(1° MEMORIAL NIERO MATTEO)** p. 20

**Sabato 20 - Domenica 21 - SYNTHESIS CLINIC** p. 17

## MAGGIO

**Domenica 05 - CAMPIONATO REGIONALE LIBERTAS LOMBARDIA DI KARATE** p. 23

**Sabato 11 - SYNTHESIS STAGE** p. 17

**Sabato 18 - CAMPIONATO NAZIONALE GIOVANILE KARATE LIBERTAS  
CITTÀ DI CAORLE** p. 14

**Domenica 19 - CAMPIONATO NAZIONALE AGONISTI KARATE LIBERTAS  
CITTÀ DI CAORLE** p. 14

## GIUGNO

**Venerdì 28 - Sabato 29 - Domenica 30 - SYNTHESIS CAMPUS** p. 17

## SETTEMBRE

**Sabato 21 - CTN LIBERTAS** p. 15

## OTTOBRE

**Sabato 19 - CTN LIBERTAS** p. 15

**Sabato 05 - TROFEO GIOVANILE KARATE LIBERTAS CITTÀ DI NOALE** p. 21

**Sabato 20 - TROFEO AGONISTI KARATE LIBERTAS CITTÀ DI NOALE** p. 21

## NOVEMBRE

**Sabato 02 - INTERNAZIONALE KARATE GIOVANILE CITTÀ DI CAORLE** p. 11

**Domenica 03 - INTERNAZIONALE KARATE AGONISTI CITTÀ DI CAORLE** p. 11

**Sabato 16 - CTN LIBERTAS** p. 15

**Domenica 17 - 45° CAMPIONATO REGIONALE FVG - KARATE  
29° TROFEO ALPE/ADRIA PRADAMANO** p. 22

**Domenica 24 - SESSIONE STRAORDINARIA  
ESAMI NAZIONALI DI GRADUAZIONE** p. 26

## DICEMBRE

**Domenica 15 - AGGIORNAMENTO NAZIONALE PER INSEGNANTI TECNICI** p. 29







ITALIA ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# LIBERTAS

**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: Lunedì - Martedì - Giovedì  
13:00 - 15:00

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

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