



Italia Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni

Union Fédérations Méditerranéennes Karate
UFMK / MKFU
Iudere non laedere



Comitato Reg.le
Coni
Friuli V.Giulia



FIJKAM

SCUOLA REGIONALE
DELLO SPORT F.V.G.

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE e ARTI MARZIALI
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

Settore Karate

CISA

Via Morpurgo, 34 - Udine 33100 Tel. 0432 502353 - Fax 0432 511449

FRIULI V. GIULIA Trieste 2008
Sede CAMPIONATI D'EUROPA



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Comune
di Grado



25° OPEN di KARATE GRADO 2010

NOTIZIE e VIDEO (per maggiori dettagli visita il sito regionale www.fijklkam-krt-fvg.it e www.karategrado.com)

sabato 28 (kumite) e domenica 29 Agosto (kata)

OLTRE 30 NAZIONI INVITATE
PREMI PRESTIGIOSI!

LOGISTICA:

Palasport di Grado – Gorizia (Go) località Grado Giardino zona sacca dei Moreri
pzz.le Azzurri d'Italia +TENSOSTRUTTURA FIJKAM: 1000 MQ DI TATAMI
per allenamenti e warm up competizioni !!

QUOTE ISCRIZIONE GARA ATLETI PER SPECIALITA'

Wkf Seniores 30,00 € Wkf Juniores 25,00 €

Esordienti "A", Esordienti "B" e Wkf Cadetti 20 € - Seconda Gara 10€

tramite bonifico bancario - codice IBAN IT62N 01005 12300 00000 0016842

BNL - UDINE - intestato a C.R. FIJKAM FRIULI V.G. - Roberto Ruberti

TERMINE ISCRIZIONI per le GARE

La copia del bonifico e l'elenco dei nominativi iscritti
devono pervenire via fax o mail

RIGOROSAMENTE entro il: 31 luglio 2010

NON SI POTRANNO ACCETTARE ISCRIZIONI / pagamenti IN LUOGO DI GARA*

(PORTARE CON SE' UNA COPIA DEL BONIFICO ANCHE AL MOMENTO DELL'ACCREDITO
PASS GARE)

***VISTA L'ALTISSIMA AFFLUENZA DI PREISCRIZIONI PERVENUTE PER L'OPEN, IL COMITATO ORGANIZZATORE "Internazionali di Grado 2010" E IL COMITATO REGIONALE FIJKAM KARATE F.V.G., PER GARANTIRE LA MASSIMA EFFICIENZA ORGANIZZATIVA, PER RISPETTARE LE TEMPISTICHE E UN'ORDINATA GESTIONE DELLE COMPETIZIONI, HANNO POSTO IL NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI PER CATEGORIA. INVITIAMO, PERTANTO, A CONFERMARE L'ISCRIZIONE EFFETTUANDO TASSATIVAMENTE IL BONIFICO DELLA QUOTA DI GARA E INVIARLO VIA FAX O MAIL sottostanti, RIGOROSAMENTE ENTRO LA DATA SOPRAINDICATA**

NUMERI FAX: 0432 511449 – 0432 402293
Mail: ruberti@mail.nauta.it aldegisto.sodero@tin.it
Pres. Ruberti cell. 335 618 0068 - M° Sodero cell. 339 254 5586
Segr.Reg.le Meri Facini cell. 338 5030 157

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA CONVENZIONATA in Grado (Go)

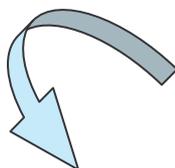
Per la prima volta, in occasione del venticinquennale degli Internazionali e per dare un servizio ottimale e più vantaggioso a tutti i partecipanti degli Internazionali e Open, darà il suo appoggio collaborativo e organizzativo l'AGENZIA Tour Operator Vita 2000, da molti anni nel settore turistico-sportivo. L'agenzia ha contattato molti Hotels in Grado con l'obiettivo di ridurre i costi (e il tempo) per logistica/pernottamenti/soggiorni, ed ha preparato dei "pacchetti" specifici altamente vantaggiosi !!

Contattate:

AGENZIA TOUR OPERATOR VITA 2000 S.R.L.
Via Valdagno 35/1 – 33100 Udine – tel 0432 522607 / 526978 – fax 0432 625302
info@vacanzesport.com

La sistemazione alberghiera è prevista presso Hotels logisticamente vicini al Palasport, di categoria 3 stelle e 4 stelle in camere singole, doppie, triple e quaduple e appartamenti e prevede di rispondere ad ogni specifica esigenza.

VEDI MODULO ALLEGATO "MODULO HOTEL 2010 GRADO FIJKAM"



un FORTE RINGRAZIAMENTO al

GRUPPO COORDINATORI Grado 2010

M° GERARDO GEMELLI 339 8293692 karategemelli@libero.it	M° CARLO MAURIZZI 338 5071691 sportvillagekarate@alice.it
M° FRANCESCO PENNA 347 9648414 info@francescopenna.it	M° PAOLO MORETTO 338 5000279 paomoretto@libero.it
M° NICOLA MIRABELLA 339 4821148 miranico@libero.it	M° GIORGIO RAINOLDI 349 3703618 jissen@libero.it
DELIA PIRALLI 348 0639936 delia.piralli@libero.it	M° MIRIO MANNINI 340 8416826 mr.mannini@tiscali.it

Un grazie per la preziosa e insostituibile collaborazione e gestione organizzativa *working progress* dell'OPEN DI GRADO, al M° Giuseppe Zaccaro, al M° Francesco Rizzuto, al M° Roberto Tanini e al M° Claudio Scattini per la gestione informatica delle gare e a tutti i professionali Ufficiali di Gara italiani che assieme ai colleghi stranieri renderanno, ancora una volta, Grado un evento agonistico Mondiale di prim'ordine!

*La Direzione Strategica e Organizzativa
Open di Grado 2010*

CATEGORIE E REGOLAMENTI

KUMITE: SABATO 28 AGOSTO 2010

Categorie età kumite

Esordienti" A" (dal 01/01/97 al 31/12/98) - Esordienti" B" (dal 29/08/96 al 31/12/96) -
WKF Cadetti (dal 29/08/94 al 28/08/96) - WKF Juniores (dal 29/08/92 al 28/08/94) -
WKF Seniores (nati dal 28/08/75 al 28/08/92)

KATA: DOMENICA 29 AGOSTO 2010

categorie età kata

Esordienti" A" (dal 01/01/97 al 31/12/98) - Esordienti" B" (dal 30/08/96 al 31/12/96) -
WKF Cadetti (dal 30/08/94 al 29/08/96) - WKF Juniores (dal 30/08/92 al 29/08/94) -
WKF Seniores (nati dal 29/08/75 al 29/08/92)

CODICI CATEGORIE PESO KUMITE

maschi				femmine			
codice	nascita	KG	categoria	codice	nascita	KG	categoria
A1	dal 01/01/97 al 31/12/98	Da 35 a 40	ESORDIENTI A 12-13	A9	dal 01/01/97 al 31/12/98	Da 32 a 37	ESORDIENTI A 12-13
A2		-45		A10		42	
A3		-50		A11		-47	
A4		-55		A12		-53	
A5		-61		A13		-60	
A6		-68		A14		-68	
A7		-75					
A8		-83					
B1	dal 29/08/96 al 31/12/96	Da 45 to 50	ESORDIENTI" B"	B8	dal 29/08/96 al 31/12/96	Da 40 to 45	ESORDIENTI" B"
B2		-56		B9		-50	
B3		-63		B10		-56	
B4		-70		B11		-62	
B5		-77		B12		-70	
B6		-84					
B7		-92					
C1	dal 29/8/94 al 28/08/96	-52	WKF CADETTI 14-15	C6	dal 29/8/94 al 28/08/96	-47	WKF CADETTI 14-15
C2		-57		C7		-54	
C3		-63		C8		+54	
C4		-70					
C5		+70					
J1	dal 29/08/92 al 28/08/94	-55	WKF JUNIORES 16-17	J6	dal 29/08/92 al 28/08/94	-48	WKF JUNIORES 16-17
J2		-61		J7		-53	
J3		-68		J8		-59	
J4		-76		J9		+59	
J5		+76					
S1	Nati dal 28/8/75 al 28/08/92	-60	WKF SENIORES +18	S6	Nati dal 28/8/75 al 28/08/92	-50	WKF SENIORES +18
S2		-67		S7		-55	
S3		-75		S8		-61	
S4		-84		S9		-68	
S5		+84		S10		+68	

REGOLE KUMITE

- Sistema ad eliminazione diretta con ripescaggio;
- Gli atleti partecipanti dovranno essere cintura marrone o nera (1° kyu o dan)

ESORDIENTI "A": REGOLE FIJLKAM

ESORDIENTI "B": REGOLE FIJLKAM

WKF CADETTI, WKF JUNIORES, WKF SENIORES,: REGOLE WKF

ATTENZIONE

IL CONTROLLO DEGLI ATLETI E DEL LORO PESO POTRA' ESSERE EFFETTUATO ANCHE DURANTE IL RADUNO, GIOVEDI' 26 E VENERDI' 27 AGOSTO 2010

CODICI CLASSI DI ETA' KATA

MASCHI				FEMMINE			
codice	cintura	nascita	categoria	codice	cintura	nascita	categoria
AM		dal 01/01/97 al 31/12/98	ESORDIENTI A 12-13	AF		dal 01/01/97 al 31/12/98	ESORDIENTI A 12-13
BM		dal 30/08/96 al 31/12/96	ESORDIENTI "B"	BF		dal 30/08/96 al 31/12/96	ESORDIENTI "B"
CM		dal 30/08/94 al 29/08/96	WKF CADETTI 14-15	CF		dal 30/08/94 al 28/08/96	WKF CADETTI 14-15
JM		dal 30/08/92 al 29/08/94	WKF JUNIORES 16-17	JF		dal 30/08/92 al 29/08/94	WKF JUNIORES 16-17
SM		Dal 29/8/75 al 29/8/92	WKF SENIORES +16	SF		Dal 29/8/75 al 29/8/92	WKF SENIORES +16

ATTENZIONE: SOLO NEL KATA, I WKF JUNIORES POSSONO GAREGGIARE SIA NELLA CLASSE WKF JUNIORES CHE NELLA CLASSE WKF SENIORES (+16)

REGOLE DEL KATA

AM, AF,	<u>REGOLE FIJLKAM</u>
BM, BF,	<u>REGOLE FIJLKAM:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tokui Kata dalla lista dei kata WKF; • NO SHITEI KATA • Ad ogni TURNO un kata diverso dai precedenti; • Gli atleti italiani, in semifinale, nell'ultimo turno dei recuperi e in finale, devono eseguire un kata di libera composizione. • Gli Atleti stranieri, invece, in semifinale, nell'ultimo turno dei recuperi e in finale, in alternativa al kata di libera composizione, possono eseguire un kata della lista WKF , purchè' diverso dai precedenti.
CM, CF, JM, JF, SM, SF	<u>REGOLE WKF:</u> <ul style="list-style-type: none"> • NO SHITEI KATA • ad ogni incontro un kata diverso dai precedenti;

PROGRAMMA

25° GRADO OPEN 2010

SABATO 28 AGOSTO 2010		
KUMITE		
8.00 - 9.00	Controllo atleti (registrazione e controllo peso)	Esordienti "A", Esordienti "B", WKF Cadetti
9.30	Inizio competizioni	Esordienti "A", Esordienti "B";
11.00	Inizio competizioni	WKF Cadetti
13.00- 14.00	Controllo atleti (registrazione e controllo peso)	WKF Juniores
14.30	Inizio competizioni	WKF Juniores
14.00- 15.00	Controllo atleti (registrazione e controllo peso)	WKF Seniores
15.30	Inizio competizioni	WKF Seniores
DOMENICA 29 AGOSTO 2010		
KATA		
8.00 - 9.00	Controllo atleti (registrazione)	Esordienti "A", Esordienti "B", WKF Cadetti
9.30	Inizio competizioni	Esordienti "A", Esordienti "B", WKF Cadetti
9.00-10- 00	Controllo atleti (registrazione)	WKF Juniores , WKF Seniores
10.30	Inizio competizioni	WKF Juniores , WKF Seniores
ATTENZIONE IL CONTROLLO DEGLI ATLETI E DEL LORO PESO POTRA' ESSERE EFFETTUATO ANCHE DURANTE IL RADUNO, GIOVEDI' 26 E VENERDI' 27 AGOSTO 2010		

QUOTE ISCRIZIONE GARA ATLETI PER SPECIALITA'

Wkf Seniores 30,00 €

Wkf Juniores 25,00 €

Esordienti "A", Esordienti "B" e Wkf Cadetti 20 €

Seconda Gara 10 €

Pagamento: tramite bonifico bancario anticipato.

ATTENZIONE
LE ISCRIZIONI AL 25° GRADO OPEN SONO A NUMERO CHIUSO
E DOVRANNO IMPROPROROGABILMENTE PERVENIRE
ENTRO E NON OLTRE IL 31 LUGLIO 2010 PER MEZZO DI:

BONIFICO BANCARIO CODICE IBAN:
IT62N 01005 12300 00000 0016842

BNL- UDINE - INTESTATO A C.R. FIJLKAM FRIULI V. G.
ROBERTO RUBERTI

spedire copia via mail aldegisto.sodero@tin.it

Tel./Fax 0039 - (0)432 - 402293

Aldegisto Sodero cell. 0039 - 339 - 2545586

Meri Facini cell. 0039 - 338-5030157

Info www.fijlkam-karate-fvg.it



REGOLAMENTO CLASSE ESORDIENTI "A" - SPECIALITA' KUMITE

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con Ricupero su Tappeti di m. 10 x 10, costituiti da materassini di gomma. Gli Atleti classificati al 1°, 2° e 3i posti nell'anno precedente, se gareggiano nella stessa categoria di peso, devono essere inseriti in Gruppi differenti, due in quello dei dispari ("A") (il 1° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 5 e 7, e due in quello dei pari ("B") (il 2° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 6 e 8.

Obiettivo della prova è mostrare la completezza del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.

Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.

Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate:

- a) padronanza simmetrica (bilateralità delle azioni tecniche principali);
- b) tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco ed in fase di difesa);
- c) controllo degli attacchi e gestione delle risorse energetiche;
- d) strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo).

Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia e il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.

La prova ha la durata di 80"; a 60" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

L'Arbitro Centrale dà il segnale di inizio (Shobu Hajime) e di fine (Yame) del combattimento e interviene ad interrompere quando l'azione diventa sterile e confusa o quando è necessario prevenire situazioni potenzialmente pericolose.

Interviene, inoltre, per infliggere sanzioni in caso di infrazioni al Regolamento (uscite, azioni pericolose, mancanza o perdita intenzionale di controllo negli attacchi, ecc.).

AZIONI CONSENTITE:

E' consentito portare alla **testa, viso, collo (Jodan) senza contatto:**

- pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken);
 - calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Uramawashigeri).

E' consentito portare al **torace (Chudan, zona protetta dal corpetto) con controllo :**

- pugno diretto controlaterale (Gyakutsuki);
- calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri).

Le tecniche tra parentesi sono le uniche consentite.

COMPORAMENTI E AZIONI VIETATE:

- assumere atteggiamenti aggressivi;
- emettere grida intimidatorie;
- portare tecniche non consentite o tecniche consentite in zone del corpo non consentite;
- eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate;
- eseguire tecniche di proiezione.

Le valutazioni saranno espresse dai Giudici secondo i seguenti parametri:

Tecniche di Gambe (esecuzione, simmetria)		Tattica in attacco (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di attacco)		Tattica in difesa (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di difesa)		Controllo degli attacchi		Tecniche di Braccio (esecuzione - simmetria)		Gestione risorse energetiche	
Ottimo	9	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	8	Buono	4	Buono	4	Buono	4	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	7	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	6	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2				
Mediocre	5	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1				
Insufficiente	4										
Modesto	3										
Scarso	2										
Scadente	1										

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di 6 ad un massimo di 30.

PENALITA':

Per uscite dall'area di gara, per mancanza o difetto delle tecniche, per azioni proibite:

- Ammonizione - Chukoku (1^ uscita - richiamo)	meno 1 punto;	- Sanzione - Keikoku - (2^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	- meno 2 punti;
- Sanzione - Hansoku Chui (3^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	meno 3 punti;	- Sanzione - Hansoku (4^ uscita, controllo, azioni pericolose e/o proibite, mubobi)	Interruzione prova

Le penalità sono applicate con le modalità conosciute:

Categoria 1 per le infrazioni con contatto o potenzialmente pericolose;

Categoria 2 per le azioni proibite.

Le due categorie seguono due percorsi diversi e non possono essere assegnate entrambe nella stessa situazione, tranne che nel caso in cui l'azione **procuri danno** all'avversario, riducendo seriamente (hansoku-chui) le sue capacità di vittoria.

* **REGOLAMENTO CLASSE ESORDIENTI "A" - SPECIALITA' KATA**

La gara si svolge col sistema ad eliminazione diretta con Ricupero su Tappeti di m. 10 x 10, costituiti da materassini di gomma. Gli Atleti classificati al 1°, 2° e 3i posti nell'anno precedente devono essere inseriti in Gruppi differenti, due in quello dei dispari ("A") (il 1° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 5 e 7, e due in quello dei pari ("B") (il 2° ed il 3° del Gruppo non suo), rispettivamente con i numeri 6 e 8.

Sistema di gara: Eliminatorie: Kata federali. Se gli Atleti partecipanti sono più di 64, al 2° turno si può ripetere il Kata del 1° turno. Semifinali, ultimo turno dei e Finali: Kata di libera composizione. **Un CD/DVD contenente l'esecuzione del Kata deve essere consegnato al Presidente di Giuria almeno 30 minuti prima dell'inizio della prova, pena la squalifica.**

Nel Kata di libera composizione (da eseguirsi solamente dagli Atleti in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti -Semifinali, ultimo turno dei e Finali-) la gestualità è libera e multiforme e si deve concretare attraverso un dinamismo motorio polivalente ove i gesti originari dell'Arte Marziale, tecniche di più recente acquisizione ed azioni acrobatiche si fondono, dando luogo ad una nobile espressione formale dalle connotazioni specifiche. **Bisogna, quindi, "comporre liberamente" soltanto i gesti tecnici del Karate.**

Nell'elaborazione della prova e nella sua esecuzione viene lasciata agli Insegnanti Tecnici ed agli Atleti la più ampia possibilità affinché la creatività si esprima liberamente.

Non sono ammesse, pertanto, parti di Kata già codificati.

Dalla prova debbono emergere le seguenti capacità e abilità:

- Creatività (originalità nella composizione del Kata);
- Ritmo (scansione generale, scansioni funzionali azione-tempo);
- Tecnica;
- Kime;
- Espressività.

La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80"; ogni secondo in più o in meno viene penalizzato di 0,10 punti.

Il Kata deve avere i seguenti contenuti minimi, pena la squalifica:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);

- 2 fasi acrobatiche simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.

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

KATA FEDERALE

Tecnica		Ritmo		Espressività		Kime	
Ottimo	7	Ottimo	6	Ottimo	4	Ottimo	3
Buono	6	Buono	5	Buono	3	Discreto	2
Discreto	5	Discreto	4	Sufficiente	2	Insufficiente	1
Sufficiente	4	Sufficiente	3	Insufficiente	1		
Mediocre	3	Insufficiente	2				
Insufficiente	2	Modesto	1				
Modesto	1						

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di **4** ad un massimo di **20**.

KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE

Tecnica		Creatività		Ritmo		Kime		Espressività	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	4	Ottimo	3	Ottimo	3
Buono	4	Buono	4	Buono	3	Discreto	2	Discreto	2
Discreto	3	Discreto	3	Sufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Insufficiente	1				
Insufficiente	1	Insufficiente	1						

Il totale dei punti va, quindi, da un minimo di **5** ad un massimo di **20**.

PENALITA'

Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo in più o in meno:	-0,10
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione:	- 1
Lieve perdita di equilibrio subito corretta:	- 1
Evidente perdita di equilibrio:	- 2
Posizioni esasperate e antifisiologiche:	- 3
Grave perdita di equilibrio o caduta:	- 5
Interrompere la prova o non eseguirne una parte:	sconfitta o punteggio minimo
Dichiarare un kata ed eseguirne un altro:	sconfitta o punteggio minimo
Esercizio privo dei contenuti minimi:	sconfitta o punteggio minimo

FIJLKAM

info & iscr: C.R. FIJLKAM Friuli V.G. Karate

tel. 0432 502353 Fax 0432 511449 Pres.Ruberti Cell. 335 618 0068 E-mail ruberti@mail.nauta.it

M° Aldo Sodero: aldegisto.sodero@tin.it cell. 339 254 5586

Segr.Reg.le Meri Facini cell. 338 5030 157