



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE LAZIO



Alla c.a. di Maestri/Società/Presidenti/Ufficiali di Gara/Atleti/Genitori

Roma, 10/01/2024 – Comunicato n.4 – S.S. 2023/2024

Oggetto:

- **ALLENAMENTI PROPEDEUTICI ESAMI I-II-III DAN**
- **ALLENAMENTO DI KATA WADO-RYU E KUMITE SPORTIVO**
- **INCONTRO DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA**
- **NOVITA' 2024 DEL COMITATO REGIONALE LAZIO**

### **ALLENAMENTI PROPEDEUTICI PER ESAMI DAN**

Si comunica che **Domenica 21 Gennaio**, presso lo **SPORTING CLUB PARADISE in Via delle Capannelle 134**, si svolgerà l'allenamento collettivo di preparazione tecnica sui programmi federali di stile, propedeutico al sostenimento degli esami regionali per l'acquisizione del 1°, 2° e 3° Dan. La partecipazione all'allenamento, **con orario 10:00-12:30**, sarà consentita a tutti i praticanti in possesso dei requisiti previsti e con il **tesseramento** in regola per l'anno in corso. La quota di partecipazione, a titolo di rimborso spese, è di €10,00. Le operazioni di ingresso e controllo atleti saranno possibili a partire dalle ore 9.30.

Per le iscrizioni, le Società/Associazioni dovranno utilizzare il nuovo portale federale all'indirizzo web [my.federkarate.net](http://my.federkarate.net) sezione EVENTI. **Le iscrizioni rimarranno aperte fino alle 24:00 di Venerdì 19 Gennaio.**

### ➤ **ALLENAMENTO DI KATA WADO-RYU E KUMITE SPORTIVO**

Si comunica, inoltre, che **Domenica 21 Gennaio** si svolgerà anche un doppio allenamento tecnico, rivolto agli atleti delle classi da **Esordienti in poi** (con qualsiasi cintura), che saranno entrambi condotti dal **M° Giancarlo Perilli**.

- **Prima parte: KATA WADO-RYU** – Viaggio nella conoscenza dello stile, con spiegazione ed esecuzione dei Kata principali;
- **Seconda parte: KUMITE** – Tecniche a coppia, guardia e attacchi con avanzamento della massa corporea.

Gli allenamenti, **con orario 10:00-12:30**, saranno consentiti solo a coloro con tesseramento in regola per l'anno in corso. Le operazioni di ingresso e controllo atleti saranno possibili a partire dalle ore 9:30.

La quota di partecipazione prevista per entrambi gli allenamenti, a titolo di rimborso spese, è di €10,00 a partecipante. Per le iscrizioni, le Società/Associazioni dovranno utilizzare il nuovo portale federale all'indirizzo web [my.federkarate.net](http://my.federkarate.net) sezione EVENTI. **Le iscrizioni rimarranno aperte fino alle 24:00 di Venerdì 19 Gennaio.**

### ➤ **INCONTRO DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO UFFICIALI DI GARA**

Si comunica che **Sabato 20 Gennaio**, presso l'**A.S.D. TEAM KARATE SANTOPINTO in Via Muzio Scevola 101/103 (fermata Furio Camillo Metro A)** si terrà il consueto appuntamento di formazione e aggiornamento Ufficiali di Gara per la Stagione Sportiva in corso, **con orario 15:30-17:30**.

### **FORMAZIONE**

La formazione, rivolta agli aspiranti ai ruoli di **Arbitro giovanile, Arbitro regionale e Presidente di Giuria regionale**, sarà svolta secondo il piano didattico nazionale della scuola UdG FIK.

Il reclutamento dei nuovi UdG da avviare alla formazione avverrà su un duplice fronte:

1. **Reclutamento di aspiranti Arbitri regionali e Presidenti di Giuria**, con idoneità fisica allo svolgimento della funzione, che abbiano compiuto il 18° anno di età, in possesso almeno della cintura nera 1° Dan (solo arbitri), che non abbiano riportato condanne penali passate in giudicato superiori ad un anno, che non siano stati sottoposti a squalifiche ed inibizioni sportive definitive, che non abbiano subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva per l'uso di sostanze e metodi non consentiti;
2. **Reclutamento di aspiranti Arbitri Giovanili**, tra gli atleti di età compresa tra 14 e 24 anni in possesso del 1° Dan, da destinare all'arbitraggio delle classi d'età fino ad Esordienti. Gli stessi, sia in affiancamento che in ruolo, avranno comunque la possibilità di partecipare al Campionato Regionale, gara valida per l'ammissione al Campionato Italiano. La formazione prevede anche una parte pratica, da espletarsi durante le gare regionali previste in calendario. Per l'ammissione agli esami occorrerà aver partecipato ad almeno 4 incontri del CSRL ed a 3 gare regionali.

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Lazio**

Via Lucio Elio Seiano, 26 – 00174 Roma (RM) – C.F. 97717070581

Tel: +39 339 4067397 E-mail: [lazio@federkarate.it](mailto:lazio@federkarate.it) - Sito: [www.federkarate.it/lazio](http://www.federkarate.it/lazio)



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE LAZIO



### AGGIORNAMENTO

Si desidera ancora una volta richiamare l'attenzione sulla necessità, per gli Ufficiali di Gara già in possesso della qualifica regionale nella scorsa stagione sportiva, **di partecipare attivamente agli incontri previsti** per approfondire e meglio comprendere le note integrative al Regolamento Sportivo di Gara, diffuse a Gennaio e Agosto u.s., e per allenare la gestualità in gara.

**N.B.: Per la partecipazione al corso di formazione e aggiornamento Ufficiali di Gara, le Società/Associazioni dovranno preventivamente iscriverli utilizzando il nuovo portale federale all'indirizzo web [my.federkarate.net](http://my.federkarate.net) sezione EVENTI. Le iscrizioni rimarranno aperte fino alle 24:00 di Venerdì 19 Gennaio.**

### ➤ **NOVITA' 2024 DEL COMITATO REGIONALE LAZIO**

Si informano tutte le Spettabili Associazioni/Società affiliate, che prossimamente saranno introdotte le seguenti novità:

#### **1. GIOCO TECNICO DEL PALLONCINO, per le classi d'età FANCIULLI (4-5 anni), BAMBINI (6-7 anni), RAGAZZI (8-9 anni)**

Tecniche di gambe ammesse:

- Mawashi geri
- Ura mawashi geri
- Ushiro ura mawashi geri

Tecniche di braccia ammesse:

- Gyaku tsuki chudan
- Kizami tsuki chudan
- Uraken jodan

La gara, alternativa a quella del Kumite Nihon, consiste in una libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia portate verso due palloncini di spugna (uno sospeso ad altezza viso e l'altro sospeso ad altezza del petto). La gara si svolge ad eliminazione diretta tra AKA e AO, con una durata di 45", al termine del quale gli Arbitri si esprimeranno, a mezzo Hantei con bandierina, per AKA o per AO.

**N.B.: Le tecniche non consentite o che toccano il palloncino saranno considerate come penalità C1 o C2.**

#### **2. KUMITE SANBON ROTATION A SQUADRE**

Squadre maschili e femminili (3 componenti+1 riserva) ammesse: **CADETTI (14-15 anni) – JUNIORES (16-17 anni) – SENIORES (18-40 anni), OPEN** (senza peso).

Durata incontri: 6 minuti. Sarà dichiarata vincitrice la squadra che mette a segno più punti o la squadra che raggiunge un vantaggio di sei punti rispetto la squadra avversaria.

#### **3. SESSIONI DI ALLENAMENTO ITINERANTI PER SELEZIONE SQUADRE TROFEO DELLE REGIONI**

Verranno calendarizzate alcune sessioni di allenamento congiunto, ospitate a rotazione dalle Associazioni/Società del Comitato Regionale Lazio, per la selezione e l'allenamento delle squadre che parteciperanno al Trofeo delle Regioni, in programma in Toscana l'1-2 Giugno 2024. La gara si svolgerà a rappresentative regionali, secondo le seguenti specifiche:

- Categorie d'età (maschili e femminili) in gara: **CADETTI (14-15 anni), JUNIORES (16-17 anni) e SENIORES (18-40 anni)**, solo cinture marroni/neri e di età effettiva alla categoria di appartenenza (non è valida la deroga nazionale di categoria utilizzata per la classifica azzurrabili).

- Due specialità di gara: **Kata a Squadre** (3 componenti + 1 riserva, gara interstile, scelta kata libera, svolgimento individuale con somma dei risultati/vittorie dei componenti della squadra) e **Kumite a Squadre** (3 componenti + 1 riserva, regolamento Shobu Sanbon, OPEN (senza peso), svolgimento individuale con somma delle vittorie dei componenti della squadra).

- Ammessa una sola squadra per categoria per specialità.

**N.B.:** Le Associazioni/Società interessate, potranno presentare le candidature dei propri atleti più meritevoli nelle categorie interessate, scrivendo un'e-mail all'indirizzo [lazio@federkarate.it](mailto:lazio@federkarate.it) ENTRO Mercoledì 31 Gennaio.

Cordiali saluti e buon karate a tutti!

FIK – Comitato Regionale Lazio

Il Presidente *Mauro Fiochi*

**Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Lazio**

Via Lucio Elio Seiano, 26 – 00174 Roma (RM) – C.F. 97717070581

Tel: +39 339 4067397 E-mail: [lazio@federkarate.it](mailto:lazio@federkarate.it) - Sito: [www.federkarate.it/lazio](http://www.federkarate.it/lazio)