



Roma, 26.01.2010 prot. n. 133

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Ai Circoli di Karate Sportivo AICS
Loro Sedi

Oggetto: “SPORTINFIORE 2010” - Campionato Nazionale AICS Karate Sportivo - Lignano Sabbiadoro (Ud) - 22/25 aprile 2010.

La Direzione Nazionale, Settore Sport, organizza con la collaborazione della Commissione Tecnica Nazionale AICS di Karate Sportivo, del Comitato Provinciale AICS di Udine e del Comitato Regionale AICS Friuli Venezia Giulia il **Campionato Nazionale di Karate Sportivo**. La manifestazione si svolgerà presso il **Palazzetto dello Sport del Villaggio Turistico Sportivo E.F.A. – G.E.T.U.R. – Via Centrale – Lignano Sabbiadoro (Ud)**.

L’iniziativa si inserisce nell’ambito di “Sportinfiore 2010”.

La Direzione Nazionale corrisponderà un contributo di **€ 10,00** a persona, per ogni giorno di pernottamento, per un massimo di **10 atleti** più un tecnico indicati dai rispettivi Comitati Provinciali di appartenenza. Inoltre, per sostenere i Comitati che desiderano iscrivere un numero considerevole di atleti, la Direzione ha stabilito una forma di contribuzione più consistente, come di seguito indicato: **dal 31° atleta partecipante** il contributo sarà corrisposto per **15 atleti più un tecnico**; **dal 51° atleta partecipante** il contributo sarà corrisposto per **20 atleti più un tecnico insieme ad un bonus di € 100,00**. Tale contributo è riservato solo alle delegazioni provenienti da oltre 150 Km. di distanza dal luogo di gara. Il responsabile di ciascun gruppo potrà ritirare il contributo ed il materiale informativo c/o la **Segreteria AICS, ubicata nel Villaggio Turistico Sportivo E.F.A. – G.E.T.U.R..**

La Direzione Nazionale ha convenzionato, tramite la GETUR/SPORT & SCHOOL, le foresterie interne al Villaggio Turistico Sportivo EFA – GETUR per gli atleti, i tecnici, i dirigenti accompagnatori ed alcuni Hotel di Lignano a 2 e 3 stelle per i famigliari ed i supporter, ai costi indicati sulla scheda allegata. I partecipanti possono soggiornare nel periodo compreso tra la cena del 22 ed il pranzo del 25 aprile secondo le proprie necessità ed il programma delle gare.

Le prenotazioni alberghiere dovranno essere indirizzate, con il relativo acconto pari al 30% di quanto complessivamente dovuto, a: SPORT & SCHOOL s.r.l. Agenzia di Viaggio – Via Tricesimo, 11 – 33054 Lignano Sabbiadoro (Ud) - tel. 0431 70589 fax 0431 724728 – cell. 335 8489442 - e-mail scuole@sportandschool.com, entro e non oltre il **25 marzo p.v.**, utilizzando l’apposita scheda allegata.

Il saldo dovrà essere effettuato o 7 giorni prima dell’arrivo o, previo accordo con l’Agenzia, al momento dell’arrivo presso la Sala Accrediti del Villaggio. Le coordinate per il versamento dell’acconto saranno indicate dall’Agenzia sulla documentazione di conferma che trasmetterà agli interessati al ricevimento delle prenotazioni.

Le iscrizioni, gratuite, alle gare dovranno pervenire, tramite Comitato Provinciale di appartenenza, a questo Settore Sport, entro e non oltre il **10 aprile 2009**, compilate sull'apposito modulo allegato.

Il viaggio ed il soggiorno sono a carico delle rappresentative partecipanti.

In attesa di ricevere le vostre adesioni ci è gradita l'occasione per porgere cordiali saluti.

Il Responsabile Nazionale dello Sport
Ciro Turco



Il Presidente
Bruno Molea



NORME GENERALI PER GLI ATLETI

Ogni atleta, indipendentemente dal tipo di competizione a cui intende partecipare, dovrà attenersi alle seguenti norme generali:

- essere munito di documento di identità, tessera AICS valida per l'anno in corso ed appartenere ad un circolo affiliato AICS per l'anno in corso;
- indossare un karategi bianco pulito ed in buono stato. Non saranno ammessi indumenti sotto il karategi bianco tranne che per gli atleti di sesso femminile che dovranno indossare una maglietta bianca girocollo a maniche corte, sotto la giacca;
- sarà inoltre assolutamente vietato indossare qualsiasi oggetto di qualunque natura che, a giudizio insindacabile degli addetti al controllo atleti e dei Giudici di Gara possa risultare pericoloso o, comunque, inopportuno (per esempio: anelli, bracciali, catenine, fascia per la testa ecc.ecc.)
- LA GARA SI SVOLGERA' SU 5 AERE

VISITA MEDICA

Ogni atleta dovrà essere in regola con le vigenti normative sanitarie. Le società di appartenenza sono responsabili di quanto sopra.

GARA DI KUMITE

Gli atleti che partecipano alla gara di Kumitè devono attenersi al regolamento FIJLKAM 2010. Protezioni obbligatorie: paradenti, guantini (rossi e blu), paratibia e paracolpo del piede (rossi e blu), paraseno, corpetto adeguato (Esordienti e Cadetti/e), conchiglia. Cinture Rosse e Blu. Infine, gli Atleti/e della classe Esordienti "B" devono indossare obbligatoriamente la maschera protettiva.

GARA DI KATA

Le gare di Kata maschile e femminile si svolgeranno, **per le cinture verdi blu PREAGONISTI (TOKUI KATA), per le cinture marroni e nere agonisti, il regolamento previsto è quello per le qualificazioni Regionali FIJLKAM 2010.**

Vedi dettaglio di seguito.

GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE

Alla gara di Gran Premio Giovanissimi Karate potranno partecipare, i eseguenti atleti : Bambini, Fanciulli, Ragazzi. Vedi dettaglio di seguito

CONTROLLO ATLETI

All'atto del controllo documenti ogni atleta dovrà esibire un documento di identità con fotografia e la tessera AICS dell'anno in corso.

REGOLAMENTO NAZIONALE KARATE KUMITE SPORTIVO

Art. 1 Alla manifestazione sono ammessi a partecipare tutti i circoli in possesso dell'affiliazione AICS ratificata dalla Direzione Nazionale per l'anno in corso. Gli atleti devono essere tesserati all'AICS per l'anno in corso.

Art. 2 I Comitati Provinciali potranno iscrivere un numero illimitato di atleti. **Gli elenchi dovranno pervenire tramite il Comitato Provinciale AICS di appartenenza** e dovranno essere completi di: nome, cognome, anno di nascita, peso e grado, circolo di appartenenza (numero di codice), tipo di gara a cui si intende partecipare. Tali elenchi dovranno giungere alla Direzione Nazionale, Settore Sport **entro e non oltre il 10 Aprile 2010.**

Art. 3 Alla competizione possono partecipare solo gli atleti agonisti graduati quali cinture verdi, blu marroni e nere.

Le categorie con meno di 3 atleti presenti saranno accorpate a quella immediatamente superiore.

La durata dei combattimenti sarà: 80 secondi per la categoria Esordienti A m/f
2 minuti, per le categorie Esordienti B m/f , Cadetti m/f, Jun/Sen f
3 minuti per le categorie Jun/Sen m.

In tutte le categorie saranno effettuati i ripescaggi.

KUMITE INDIVIDUALE MASCHILE E FEMMINILE

SOLO PER CINTURE MARRONI E NERE DIVISO NELLE CLASSI :

Esordienti A maschili

Anno 1998/97

Kg. da 40 a 45; -50; -55; -61; -68; -75; 83

Esordienti A femminili

Anno 1998/97

Kg. da 37 a 42; -47; -53; -60; 68

Esordienti B maschili

Anno 1996/95

Kg. da 45 a 50; 56; -63; -70; -77; -84; 92

Esordienti B femminili

Anno 1996/95

Kg. da 40 a 45; -50; -56; -62; 70

Cadetti maschili

Anno 1994/93

Kg. da 45 a 50; -55; -61; -68; -76; -84; 94

Cadetti femminili

Anno 1994/93

Kg. da 43 a 48; -53; -59; -66; 74

Juniores-Seniores

Anno 1992/75

Kg da 55 a 60; -65; -70; -76; -83; -90; oltre 90

Juniores-Seniores femminile

Anno 1992/75

Kg da 45 a 50; -55; -61; -68; oltre 68

OPERAZIONI DI PESO

Le operazioni di peso sono obbligatorie per ciascun atleta (TOLLERANZA GRAMMI 1,500 per le classi Juniores e Seniores e GRAMMI 500 per le classi Esordienti e Cadetti, come da Regolamento FIJKAM Qualificazioni Regionali).

Se al controllo la categoria di peso di un atleta non dovesse risultare quella dichiarata nella domanda di iscrizione, l'atleta potrà partecipare al campionato nella categoria di peso immediatamente successiva.

Il controllo del peso potrà essere effettuato venerdì pomeriggio 23/04, dalle h. 16.30 alle h. 18.30, presso il Palazzetto dello Sport e sabato 24/04 dalle h. 7,30 alle h. 8,30. (N.B.: GLI ABBINAMENTI, SARANNO EFFETTUATI IL SABATO MATTINA AL TERMINE DEL PESO)

KATA INDIVIDUALI SUDDIVISI IN MASCHILI E FEMMINILI SECONDO LE SEGUENTI CLASSI:

Esordienti “A” (nati negli anni 98/97) -cinture verdi/blu

Esordienti “A” (nati negli anni 98/97) -cinture marroni

Esordienti “B” (nati negli anni 96/95) -cinture verdi/blu

Esordienti “B” (nati negli anni 96/95) -cinture marroni/nere

Cadetti (nati negli anni 94/93) -cinture verdi/blu

Cadetti (nati negli anni 94/93) -cinture marroni/nere

Juniores/Seniores (nati negli anni 92/75) -cinture verdi/blu

Juniores/Seniores (nati negli anni 92/75) -marroni / nere

Amatori dal 35° anno in poi -cinture verdi/blu

Amatori dal 35° anno in poi -cinture marroni e nere

KATA A SQUADRE – SUDDIVISI IN MASCHILE E FEMMINILE:

Esordienti “A” (nati negli anni 98/97) -cinture verdi/blu

Esordienti “A” (nati negli anni 98/97) -cinture marroni

Esordienti “B” (nati negli anni 96/95) -cinture verdi/blu

Esordienti “B” (nati negli anni 96/95) -cinture marroni/nere

Cadetti (nati negli anni 94/93) -cinture verdi/blu

Cadetti (nati negli anni 94/93) -cinture marroni/nere

Juniores/Seniores (nati negli anni 92/75) -cinture verdi/blu

Juniores/Seniores (nati negli anni 92/75) – cinture marroni /nere

REGOLAMENTO QUALIFICAZIONI REGIONONALI FIJLKAM (VEDI ALLEGATO)

Per le categorie individuali Marroni e Nere Esordienti “A” e “B”, Cadetti, JUN/SEN sia maschili che femminili, si adotterà il regolamento FIJLKAM in vigore nell’anno 2010 (VEDI SCHEMA SEGUENTE).

Per tutte le altre categorie Verdi/Blu è consentito il TOKUI-KATA senza alcun obbligo di modificare il Kata ad eccezione della finale, dove si dovrà eseguire un kata differente. Il ripescaggio è previsto per tutte le categorie, escludendo le squadre.

REGOLAMENTO COMPETIZIONE DI KATA CINTURE MARRONI E NERE

CLASSE	ELIMINATORIE E FINALE GIUDIZIO CON "BANDIERINE"
	SISTEMA AD ELIMINAZIONE DIRETTA CON RICUPERO
ESORDIENTI	Kata Federale diverso ad ogni turno. <i>N.B.</i> Se gli atleti partecipanti sono più di 32 , al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno ed al 4° turno si può ripetere il kata del 3° turno; <i>N.B.</i> Se gli atleti partecipanti sono più di 16 e fino a 32 , al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno
CADETTI	Kata Federale diverso ad ogni turno. <i>N.B.</i> Se gli atleti partecipanti sono più di 32 , al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno
JUNIORES - SENIORES	Kata Federale diverso ad ogni turno.
A SQUADRE	Kata Federale diverso ad ogni turno.

REGOLAMENTO GLOBALE DEL GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE

Il Gran Premio Giovanissimi Karate prevede due gruppi di prove: prove obbligatorie e prove a scelta. Gli atleti che comunque non parteciperanno a tutte le prove previste in ogni classe saranno esclusi dalla "Classifica Combinata" pur concorrendo alle classifiche separate.

Considerata l'età dei partecipanti non sono previste divisioni per sesso, ma solo per età e grado.

CLASSI	ETA'	GRADO
<i>Bambini</i>	<i>2005 al 2003 (5-6-7 anni)</i>	<i>da gialla a marrone</i>
<i>Fanciulli</i>	<i>2002 al 2001 (8-9 anni)</i>	<i>da gialla a marrone</i>
<i>Ragazzi</i>	<i>2000 al 1999 (10-11 anni)</i>	<i>da gialla a marrone</i>

CLASSE	PROVE
Bambini e Fanciulli	1^ Prova: PERCORSO obbligatorio
	2^ Prova: GIOCO TECNICO DEL PALLONCINO obbligatorio 20" gambe + braccia insieme. Tecniche: mawashi, ura-mawashi, ushiro-ura-mawashi solo arto arretrato + kizami, gyakuzuki, uraken
	3^ Prova: FONDAMENTALI obbligatorio max.20" (Combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali sia del Kata che del Kumite con gli stessi contenuti minimi della Prova Libera a Coppie con applicazione)

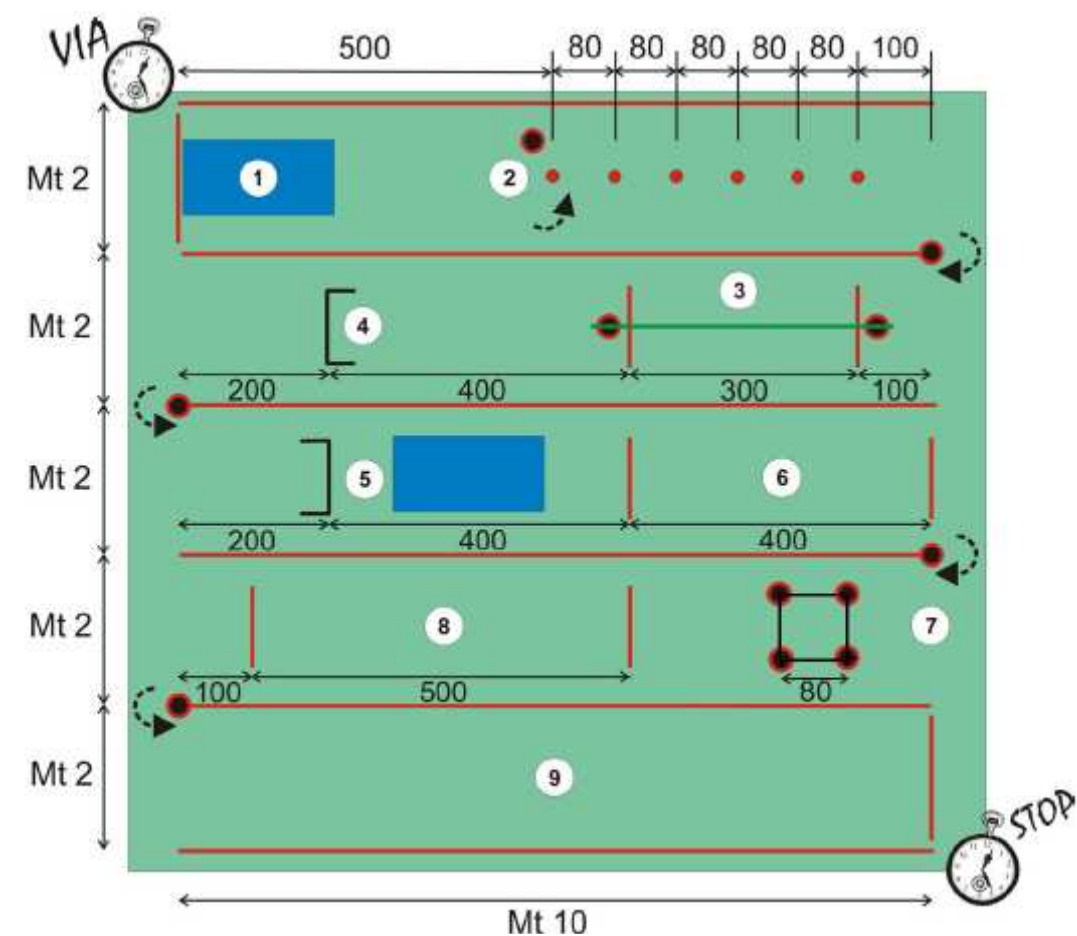
CLASSE	PROVE
Ragazzi (si lavorerà a coppie di atleti della stessa società)	1^ Prova: PERCORSO A COPPIE obbligatorio
	2^ Prova: GIOCO TECNICO DEL PALLONCINO A COPPIE obbligatorio 20" gambe + 15" gambe e braccia. Tecniche: mawashi, ura-mawashi, ushiro-ura-mawashi solo arto arretrato + kizami, gyakuzuki, uraken
	3^ Prova a scelta: PROVA LIBERA A COPPIE CON APPLICAZIONE (BUNKAI) (L'esercizio consiste in una prova sincronizzata di kata di Libera Composizione effettuata da due Atleti della stessa Società Sportiva, alla quale segue la prova di applicazione – Bunkai), durata: KATA LIBERA COMPOSIZIONE min. 30" / max 40" + BUNKAI min. 40" / max 60" (contenuti minimi consultabili sul sito www.fjlkam.it) E/O SOUND KARATE A COPPIE (utilizzando una base musicale; i movimenti si eseguono nelle 4 direzioni cardinali con ritorno alla direzione di partenza ed alla postura iniziale), durata: min. 30" / max 40" Le combinazioni di tecniche possono essere di libera composizione con gli stessi contenuti minimi della Prova libera a coppie. E/O PROVA DI COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO 40" (30"+10") con 2 atleti della stessa palestra Obbligatori: Guantini + Corpetto + Conchiglia + Paradenti + Paratibia e Parapiedi dello stesso colore (rosso per AKA e blu per AO)

N.B.

Nelle prove a Coppie, qualora il numero dei partecipanti di una Società Sportiva sia dispari, è ammessa la ripetizione della prova da parte di un pari Classe della stessa Società Sportiva

TUTTI I PARTECIPANTI ALLA GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE SARANNO PREMIATI E LE RELATIVE CLASSIFICHE SARANNO CONSEGNATE VIA E-MAIL SOLO AI RESPONSABILI DEI COMITATI PROVINCIALI AL TERMINE DELLE PROVE

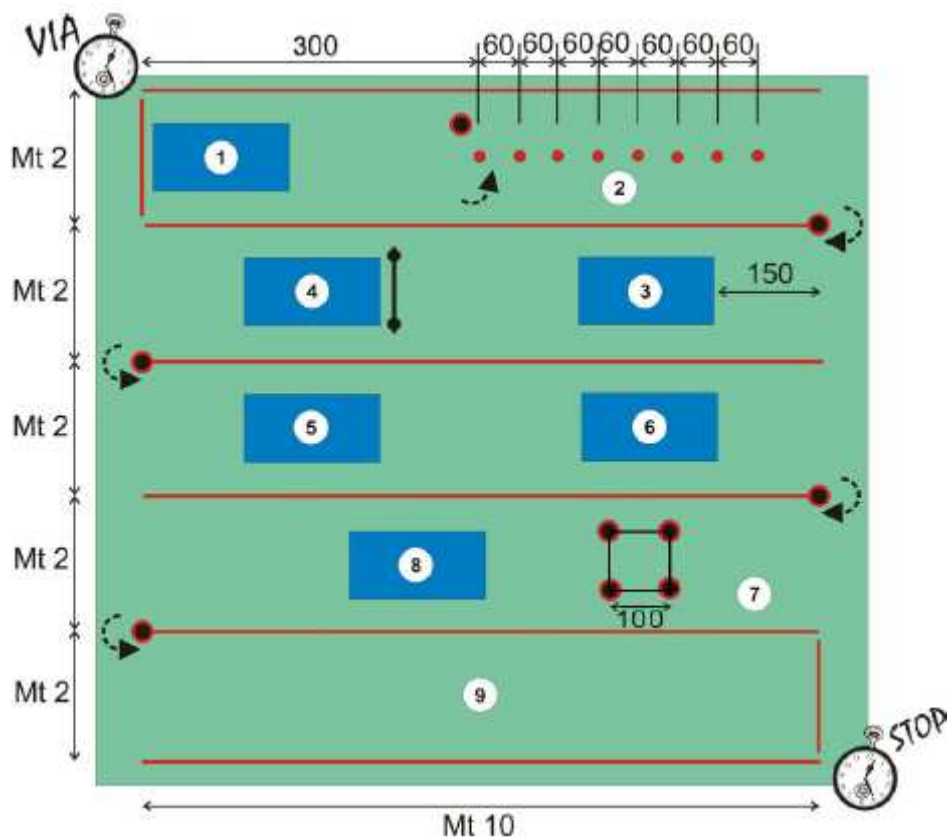
PERCORSO CLASSE BAMBINI/FANCIULLI



Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Balzi a zig-zag a piedi pari uniti in avanzamento superando la corda (cm. 35);
- 4) Superamento libero dell'ostacolo (cm. 35);
- 5) Superamento dell'ostacolo (cm. 35) a piedi pari uniti seguito da capovolta;
- 6) Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso);
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato (cm. 35);
- 8) Balzi in avanzamento a rana (m. 5);
- 9) Corsa finale.

PERCORSO CLASSE RAGAZZI



Legenda:

- 1) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 2) Slalom tra i paletti;
- 3) Capovolta indietro;
- 4) Capovolta saltata (tuffo);
- 5) Ruota dx;
- 6) Ruota sx;
- 7) Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato;
- 8) Capovolta avanti seguita da balzo con circonduzione delle braccia;
- 9) Corsa finale.

PROGRAMMA GARE

VENERDI 23 APRILE:

- h. 13,30 Controllo atleti sorteggio
- h. 14,30 Inizio gara : **COMPETIZIONE DI KATA**
- Kata Junior/Senior M/F Verdi/blu e marroni/nere (Individuali e squadre)*
- Kata Cadetti m/f verdi /blu e marroni /nere (individuali e squadre)*
- Kata Esordienti A m/f verdi blu e marroni / nere (individuali e squadre)*
- Kata Esordienti B m/f verdi blu e marroni / nere (individuali e squadre)*
- Kata Amatori M/F Verdi/blu e marroni/nere*

SABATO 24 APRILE:

- h. 7,30 / 8,30 Controllo atleti e peso. Sorteggio
- h. 9.00 Inizio gara:
- Kumite Junior/Senior M/F*
- Kumite Esordienti B M/F.*

POMERIGGIO

- h. 15,00 *Kumite Esordienti A m/f*
- Kumite Cadetti m/f*

DOMENICA 25 APRILE: FESTA DEI PIU' PICCOLI – GRAN PREMIO GIOVANISSIMI **KARATE**

- h. 8.30 Controllo atleti.
- h. 9.00 Inizio *GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE*

CAMPIONATO NAZIONALE di KARATE SPORTIVO AICS 2010
SETTORE KARATE - ISCRIZIONE "GRAN PREMIO GIOVANISSIMI KARATE"

Bambini

Fanciulli

Ragazzi

La Società Sportiva:				Codice Aff.						
ISCRIVE I SEGUENTI ATLETI:										
N°	N° Tess.	COGNOME E NOME	DATA DI NASCITA	C O	G P	F O P L	C D	P E	S K	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Legenda:

CO	Combinata	GP	Gioco Tecnico con Palloncino	FO	FONDAMENTALI	PL	PROVA LIBERA A COPPIE + BUNKAI
----	-----------	----	------------------------------	----	--------------	----	--------------------------------

CD	Combattimento Dimostrativo	PE	Percorso	SK	Sound Karate a coppie
----	----------------------------	----	----------	----	-----------------------

Segnare con una X la gara alla quale l'Atleta intende partecipare. L'iscrizione alla Combinata comporta la partecipazione a tutte le prove previste.

Dirigente Sociale Responsabile.....

Insegnante Tecnico.....

Il sottoscritto, in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara, sotto la propria responsabilità, che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati all'AICS per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

..... li

Timbro e firma

