



## 13° COPPA ITALIA ON-LINE

La manifestazione, che come noto rappresenta il **massimo evento federale promozionale**, viene eccezionalmente svolta, vista la situazione generale, in modalità on-line secondo le indicazioni di sotto riportate.

**La gara è riservata ai tesserati FIK dalla cintura bianca alla blu di tutte le classi di età e, unicamente per questa occasione, anche cinture marroni e nere non partecipanti al circuito azzurrabili.**

### PROGRAMMA

- **Domenica 13 dicembre 2020 ore 24:00**  
CHIUSURA ISCRIZIONI (da farsi sul Gestionale Gara [www.federkarate.net](http://www.federkarate.net))
- **Martedì 15 dicembre 2020 ore 24:00**  
PUBBLICAZIONE TABELLONI DI GARA (disponibili sul Gestionale Gara [www.federkarate.net](http://www.federkarate.net))
- **Domenica 10 gennaio 2021 ore 24:00**  
TERMINE CONSEGNA VIDEO (caricamento da parte del referente di società/associazione sul nuovo Gestionale federale <https://my.federkarate.net/>)
- **Martedì 12 gennaio 2021 ore 24:00**  
COMUNICAZIONE DATA E PROGRAMMA ORARIO DELLE VALUTAZIONI ARBITRALI (con conseguente possibilità di consultazione dell'andamento e dei risultati di gara sul nuovo Gestionale federale <https://my.federkarate.net/>)

### Specifiche generali

#### Classi di età e specialità in programma:

Bambini (fino a 7 anni) Kata-Kumite Nihon	Juniores (16-17 anni) Kata-Kumite Sanbon
Ragazzi (8-9 anni) Kata-Kumite Nihon	Seniores (18-40 anni) Kata-Kumite Sanbon
Speranze (10-11 anni) Kata-Kumite Nihon	Veterani A (41-50 anni) Kata-Kumite Sanbon
Esordienti (12-13 anni) Kata-Kumite Nihon	Veterani B (+51 anni) Kata-Kumite Sanbon
Cadetti (14-15 anni) Kata-Kumite Sanbon	

Nella classificazione degli atleti si tiene conto di giorno/mese/anno di nascita.

#### Gara Kata

Nella gara di Kata i partecipanti gareggeranno con le seguenti suddivisioni di grado: 1) fino cintura arancio; 2) cinture verdi/blu; 3) cinture marroni/nere (non partecipanti al circuito azzurrabili). La scelta dei Kata è in base a quanto previsto dal regolamento arbitrale consultabile sul sito internet federale (si ricorda che limitatamente ai partecipanti fino alla cintura arancio potrà essere ripetuto lo stesso kata in più prove). Tutti i partecipanti alla gara di Kata gareggiano con suddivisione per stile praticato (Shotokan, Wado Ryu, Shito Ryu, Goju Ryu, Rengokai). Ogni atleta potrà gareggiare solo in uno stile.

#### Gara Kumite

La gara di Kumite si svolge tenendo conto dei seguenti due regolamenti in vigore: Shobu Nihon (per le classi giovanili) e Shobu Sanbon, visionabili sul sito [www.federkarate.it](http://www.federkarate.it). Nella gara di Kumite Shobu Nihon i partecipanti gareggeranno con le seguenti suddivisioni di grado: 1) fino cintura arancio; 2) cinture verdi/blu; 3) cinture marroni/nere (non partecipanti al circuito azzurrabili); mentre nella specialità Shobu Sanbon: 1) fino cintura blu; 2) cinture marroni/nere (non partecipanti al circuito azzurrabili). **Si raccomanda di iscrivere gli atleti di Kumite nella corretta categoria di peso, previo opportuno controllo.**

### **FIK Federazione Italiana Karate**



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE



## Specialità Shobu Nihon

Classi	Maschile	Femminile
Bambini (fino a 7 anni)	kg -25 -30 -35 -40 +40	kg -30 -35 +35
Ragazzi (8-9 anni)	kg -30 -35 -40 -45 +45	kg -35 -40 +40
Speranze (10-11 anni)	kg -35 -40 -45 -50 +50	kg -37 -42 +42
Esordienti (12-13 anni)	kg -45 -50 -55 -60 +60	kg -42 -47 +47

## Specialità Shobu Sanbon

Classi	Maschile	Femminile
Cadetti (14-15 anni)	kg -52 -57 -63 -70 +70	kg -47 -55 +55
Juniores (16-17 anni)	kg -55 -61 -68 -75 +75	kg -50 -58 +58
Seniores (18-40 anni)	kg -62 -68 -74 -80 +80	kg -55 -63 +63
Veterani A (41-50 anni)	Open	Open
Veterani B (+51 anni)	Open	Open

## Specifiche di dettaglio per modalità gara on-line

- 1- Gli atleti potranno eseguire le prove in palestra o in qualsiasi altro luogo (casa, spazio aperto, ecc.) in totale sicurezza.
- 2- Gli atleti dovranno obbligatoriamente indossare il karategi e la propria cintura sia nel kata che nel kumite. Per la prova di kumite non è ammesso l'utilizzo di protezioni.
- 3- Gli atleti dovranno filmare le esecuzioni delle specialità di kata e kumite con ripresa frontale effettuata con la fotocamera in posizione orizzontale e fissa, cioè non sorretta con le mani.
- 4- I video dovranno essere registrati senza interruzioni e commenti, sono assolutamente vietati i montaggi video, pena la squalifica.
- 5- La prova per la gara di kumite sarà unica (1 solo video da produrre), mentre le prove della gara di kata rispetteranno la "Tabella Specifica per Categorie" del regolamento federale (capitolo 9 pag.24) e si determineranno in base al numero di partecipanti (art. 2 pag. 24 del predetto regolamento, quindi 1 o al massimo 2 video da produrre), indicato dalla pubblicazione dei tabelloni di gara (il 15 dicembre 2020).
- 6- I file video dovranno essere inviati inderogabilmente entro il 10 gennaio 2021 (pena l'esclusione) alla Federazione dalle società/associazioni degli atleti partecipanti tramite caricamento sul nuovo Gestionale federale <https://my.federkarate.net/>.
- 7- Gli Ufficiali di Gara convocati valuteranno le prove di kata dei candidati assegnando la vittoria secondo i criteri del regolamento attualmente in vigore, mentre nel kumite la vittoria verrà assegnata per Hantei.

### PROVA DI KUMITE

- 8- L'atleta dovrà esprimersi in un combattimento mediante l'esecuzione senza avversario o bersaglio fisso.
- 9- La durata della prova di kumite dovrà essere di 30 secondi.
- 10- Elementi tecnici suggeriti per la prova di kumite:
  - a. AZIONI PREPARATORIE: fluttuazioni, spostamenti (laterali e circolari), cambi di guardia, gestione dello spazio;
  - b. AZIONI INTERLOCUTORIE: finte, parate con braccio singolo (avanzato o arretrato) e/o parata doppia, schivate;
  - c. AZIONI RISOLUTIVE: a distanza lunga (geri), a distanza media (tsuki, uchi), attacchi singoli o combinati di tsuki, uchi e geri.
- 11- Le azioni o tecniche risolutive devono contenere tutti i criteri di valutazione previsti dal regolamento FIK. Atteggiamento indispensabile per la buona forma di una tecnica risolutiva è il suo completamento, facendo attenzione alle posture (di partenza e fine tecnica), al controllo della tecnica e all'azione di zanshin/ikite.
- 12- L'atleta, con una sua libera e variabile combinazione e in un tempo massimo di 30 secondi, dovrà dimostrare di saper gestire in maniera funzionale il combattimento, utilizzando efficacemente le azioni preparatorie ed interlocutorie nonché portando delle tecniche risolutive in forma simmetrica sia sul livello chudan che jodan.

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Segreteria Federale esclusivamente attraverso il Gestionale On-Line ([www.federkarate.net](http://www.federkarate.net)), **entro il 13 dicembre 2020. La partecipazione alla gara è gratuita. Si precisa che non verranno accettate iscrizioni pervenute fuori termine.**

### FIK Federazione Italiana Karate

Via G. Carducci, 45 – 30171 – Mestre Venezia (VE) – C.F. e P.IVA 03850280276  
T: +39 041 950786 – F: +39 041 8623412 – @: [segreteria@federkarate.it](mailto:segreteria@federkarate.it) – W: [www.federkarate.it](http://www.federkarate.it)