



GRAND PRIX NAZIONALE DEL LAZIO

Genzano di Roma (RM), 31 gennaio – 1 febbraio 2026

Palazzetto dello Sport – Piazzale Gino Cesaroni

La manifestazione è organizzata in collaborazione con il Comitato Regionale Lazio. Il Grand Prix Nazionale del Lazio è riservato esclusivamente ai tesserati FIK, **dalla categoria Speranze in su per tutte le cinture**, ed è **valevole per il punteggio azzurrabili**, nelle classi di età e categorie previste dal regolamento.

PROGRAMMA

Sabato 31 gennaio

Ore 12.30 – 13.00	Gara di Kata a Squadre tutte le categorie
Ore 12.30 – 13.30	Gara di Kata Individuale Maschile/Femminile Speranze tutte le cinture
Ore 13.00 – 14.00	Gara di Kata Individuale Maschile/Femminile Veterani ed Esordienti Marroni/Nere
Ore 13.30 – 16.00	Gara di Kumite Nihon Individuale Maschile/Femminile Speranze tutte le cinture e Gara di Kata Individuale Maschile/Femminile Esordienti cinture colorate
Ore 14.00 – 16.30	Gara di Kata Individuale Maschile/Femminile Cadetti e Juniores Marroni/Nere
Ore 15.00 – 15.30	Controllo peso atleti Kumite Sanbon/Ippon Femminile Seniores
Ore 15.30 – 16.00	Controllo peso atleti Kumite Sanbon/Ippon Maschile Seniores
Ore 16.00 – 17.30	Gara di Kata Individuale Maschile/Femminile Cadetti – Juniores – Seniores – Veterani cinture colorate
Ore 16.30 – 19.30	Gara di Kata Individuale Maschile/Femminile Seniores Marroni/Nere
Ore 16.30 – 17.30	Controllo peso atleti Kumite a Contatto Femminile e Maschile
Ore 17.30 – 20.30	<i>Gara di Kumite a Contatto Individuale Maschile/Femminile tutte le classi</i>
Ore 17.30 – 18.15	Controllo peso atleti Kumite Nihon/Sanbon/Ippon Femminile Eso-Cad-Jun
Ore 18.15 – 19.00	Controllo peso atleti Kumite Nihon/Sanbon/Ippon Maschile Eso-Cad-Jun
Ore 19.30 – 20.00	Gara di Kumite Ippon Individuale e Kumite Sanbon Individuale Maschile/Femminile Veterani tutte le cinture

Domenica 1 febbraio

Ore 07.30 – 08.00	Controllo peso atleti Kumite Nihon/Sanbon/Ippon Femminile
Ore 08.00 – 08.30	Controllo peso atleti Kumite Nihon/Sanbon/Ippon Maschile
Ore 08.00 – 12.00	Gara di Kumite Ippon Individuale Maschile/Femminile Cadetti – Juniores – Seniores
Ore 08.00 – 09.30	Gara di Kumite Nihon Individuale Femminile Esordienti e Kumite Sanbon Individuale Femminile Cadetti Marroni/Nere
Ore 08.30 – 10.30	Gara di Kumite Nihon Individuale Maschile/Femminile Esordienti cinture colorate
Ore 09.30 – 11.30	Gara di Kumite Sanbon Individuale Femminile Juniores e Seniores Marroni/Nere
Ore 10.30 – 12.30	Gara di Kumite Sanbon Individuale Maschile/Femminile Cadetti – Juniores – Seniores cinture colorate
Ore 11.30 – 12.30	Gara di Kumite Nihon Individuale Maschile Esordienti Marroni/Nere
Ore 12.30 – 14.00	Gara di Kumite Sanbon Individuale Maschile Seniores Marroni/Nere
Ore 14.00 – 16.00	Gara di Kumite Sanbon Individuale Maschile Cadetti – Juniores Marroni/Nere

N.B.: Gli orari si intendono indicativi, la programmazione oraria definitiva sarà stabilita a chiusura iscrizioni.



Classi di età e gare in programma:

Speranze (10-11 anni) Kata-Kumite Nihon/Contatto	Veterani A (41-50 anni) Kata-Kumite Sanbon/Contatto
Esordienti (12-13 anni) Kata-Kumite Nihon/Contatto	Veterani B (51-65 anni) Kata-Kumite Sanbon/Contatto
Cadetti (14-15 anni) Kata-Kumite Sanbon/Ippon/Contatto	Veterani (41-65 anni) Kumite Ippon
Juniores (16-17 anni) Kata-Kumite Sanbon/Ippon/Contatto	Giovanili (12-15 anni) Kata a Squadre
Seniores (18-40) Kata-Kumite Sanbon/Ippon/Contatto	Assoluti (16-40 anni) Kata a Squadre

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. 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.

La gara di Kata a Squadre è interstile. Le squadre, composte da 3 atleti cinture marroni/nere, verranno suddivise, oltre che tra maschi e femmine, nelle seguenti categorie:

- GIOVANILI (possono essere formate con atleti dai 12 ai 15 anni);
- ASSOLUTI (possono essere formate con atleti dai 16 ai 40 anni).

Gara Kumite

La gara di Kumite si svolge con i quattro regolamenti previsti: Shobu Nihon (per le classi giovanili), Shobu Sanbon, Shobu Ippon e Kumite a Contatto. Un atleta, dai 14 anni in su, potrà gareggiare solo in una specialità, o Sanbon o Ippon o Contatto. Nella gara di Kumite i partecipanti verranno suddivisi in due gruppi di grado, ad eccezione dello Shobu Ippon, come sottoindicato.

Si precisa che tutti gli atleti di Kumite (eccetto per lo Shobu Nihon Cat. Speranze, il cui controllo avverrà a campione) dovranno presentarsi al controllo del peso (con documento di identità) negli orari previsti da programma e coloro che verranno trovati "fuori peso", verranno esclusi dalla gara (senza possibilità di gareggiare nella categoria di altro peso).

Specialità Shobu Nihon (suddivisione in due gruppi: fino a cintura verde, cinture blu/marroni/nere; ad esclusione della categoria Esordienti con differente suddivisione in due gruppi: fino a cintura blu e cinture marroni/nere)

Classi	Maschile	Femminile
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 (suddivisione in due gruppi: fino a cintura blu, cinture marroni/nere)

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

Specialità Shobu Ippon (solo cinture marroni/nere)

Classi	Maschile	Femminile
Cadetti (14-15 anni)	kg -60 +60	kg -52 +52
Juniores (16-17 anni)	kg -68 +68	kg -55 +55
Seniores (18-40 anni)	kg -75 +75	kg -58 +58
Veterani (+41 anni)	Open	Open

Specialità Kumite a Contatto

Le medesime classi di età e categorie di peso previste per lo Shobu Nihon e Shobu Sanbon sopra riportate.

La gara si svolge con i regolamenti arbitrali in vigore, visionabili sul sito www.federkarate.it e, per quanto non contemplato, vigono le norme e regolamenti federali. Tutti gli atleti dovranno essere muniti di proprie protezioni



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE



regolamentari. L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione. Tutti gli atleti partecipanti dovranno essere in regola con le certificazioni mediche di idoneità previste dalle leggi vigenti (con l'iscrizione alla gara il presidente dell'associazione sportiva di appartenenza degli atleti si assume la responsabilità sul rispetto di tale adempimento, dichiarando implicitamente che i certificati medici sono depositati nella propria sede sociale).

ISCRIZIONI

Dovranno pervenire alla Segreteria Federale esclusivamente attraverso il **Gestionale On-Line** (my.federkarate.net), **entro il 25 gennaio 2026 (ad eccezione delle iscrizioni al Kumite a Contatto previste entro il 18 gennaio 2026)** e dovranno essere accompagnate (via fax o email) dalla ricevuta di versamento delle quote previste **entro la stessa data di chiusura delle iscrizioni pena l'esclusione dalla gara** (via email a segreteria@federkarate.it o via fax a 041 8623412). La quota di iscrizione alla gara è di € 15 per atleta per specialità e di € 30 per ogni squadra. Le quote vanno versate con bonifico bancario **all'IBAN FIK IT85F 02008 02003 000105599169** (la quota versata di eventuali atleti assenti, o irregolari alle operazioni di controllo del peso, non potrà essere restituita). **Si precisa che non verranno accettate iscrizioni pervenute fuori termine o prive della ricevuta di versamento.**

SOGGIORNO

Sono state convenzionate alcune strutture alberghiere della zona, di seguito elencate:

COUNTRY RESORT IL BORGO – Ariccia (RM), Via Colli San Paolo 13

LA VISTA RESORT – Ariccia (RM), Via Perlatura 12

rif. Sig. Damiano Amici: 3347496118 – damiano@monteduetorri.com

HOTEL MIRALAGO e Ristorante Donna Vittoria

Albano Laziale (RM), Via dei Cappuccini 12

Tel. 069321018, info@hotelmiralagoalbano.com, www.hotelmiralagoalbano.com

Camera Dus € 75.00

Camera Doppia € 50.00

Camera Tripla € 45.00

Camera Quadrupla € 40.00

Pasto extra € 30.00 (1 primo, 1 secondo con contorno, frutta o dolce e acqua minerale)

Le tariffe sono intese a persona, a notte ed includono la prima colazione (la tassa di soggiorno non è dovuta).

Si invita a prendere contatti con le strutture sopraindicate quanto prima o in alternativa attivarsi autonomamente per la sistemazione alberghiera senza attendere ulteriori indicazioni federali per il soggiorno.