



Torino, 19.02.2024
Prot. n. 17/SP

Alle Associazioni e società
AiCS
Karate

Alle associazioni e società
Karate
Invitate

E p.c. Ufficio Sport
AiCS Direzione Nazionale

Ufficio Stampa
AiCS Direzione Nazionale

Loro sedi

Oggetto: 4^a Gara Regionale di Karate – 24 marzo 2024, Torino

Cari Presidenti,

l'AiCS, Ufficio Sport, in collaborazione con il referente Regionale AiCS Piemonte settore Karate, Roberto Tranchetta, il referente provinciale AiCS Torino settore Karate, Andrea Pirastru e la supervisione del CTN M^o Costantino Sassano, indice ed organizza la **4^a Gara Regionale di Karate**.

La competizione è aperta a tutte le società e associazioni affiliate ad AiCS, o alla Fijlkam o ad altro Ente di Promozione Sportiva purché in regola dal punto di vista sanitario e assicurativo.

La gara si terrà il 24 marzo p.v. presso il Palazzetto dello Sport "Le Cupole" di via Artom, 111 - 10127 - Torino (TO).

ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere inviate **entro e non oltre le ore 23.59 del 17 marzo p.v.** tramite il portale al seguente link <https://www.aicsbiella.it/iscrizioni-gare-karate/>, il modulo da allegare lo trovate al seguente link <https://www.aicsbiella.it/moduli-iscrizione-karate/>

Il portale verrà chiuso alle ore 23.59 del 17 marzo o al raggiungimento dei 500 atleti pertanto non sarà poi possibile effettuare le iscrizioni.

NON VERRANNO ACCETTATE ISCRIZIONI IN ALTRI FORMATI O MODALITÀ DI INVIO.



La quota di iscrizione alla gara è stabilita in:

- € 15,00 (quindici/00) ad atleta per chi effettua una sola specialità tra kata/kumite/palloncino;
- € 25,00 (venticinque/00) ad atleta per chi effettua entrambe le specialità sia kata che kumite/palloncino;
- € 7,00 (sette/00) ad atleta che si iscrive alla gara del percorso.

La quota è da versarsi al momento dell'accredito in gara.

PROGRAMMA DI GARA

Gli orari verranno indicati alla chiusura delle iscrizioni.

REGOLAMENTO TECNICO

KATA

| Categoria | Anno di nascita | M/F | Grado di cintura | Programma tecnico | Valutazione |
|------------|-----------------|-----------|------------------|-------------------|---------------------|
| U6 | 2019-2020 | Maschile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| | | Femminile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| U8 | 2017-2018 | Maschile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| | | Femminile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| U10 | 2015-2016 | Maschile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| | | Femminile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| U12 | 2013-2014 | Maschile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| | | Femminile | Bianche-gialle | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Bandierine |
| | | | Blu-marroni | Kata di stile | Bandierine |
| Esordienti | 2011-2012 | Maschile | Bianche-gialle | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |

| | | | | | |
|----------|-----------|-----------|------------------|---------------|---------------------|
| | | | Blu-marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche-gialle | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Arancio-verdi | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Blu-marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| Cadetti | 2010-2009 | Maschile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-Arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verde-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| Juniore | 2008-2007 | Maschile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-Arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verde-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| Seniores | 1989-2006 | Maschile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-Arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |

| | | | | | |
|--------|----------------|-----------|----------------|---------------|---------------------|
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verde-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| Master | Prima del 1989 | Maschile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-Arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Gialle-arancio | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verde-blu | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Kata di stile | Regolamento Fijlkam |

Spiegazione delle voci:

Bandierine: il regolamento a bandierine AiCS prevede l'eliminazione diretta con recupero.

KUMITE

| Categoria | Anno di nascita | M/F | Grado di cintura | Peso | Programma |
|------------------|------------------------|------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| U6 | 2019-2020 | Maschile | Bianche-gialle arancio-verdi | | Palloncino |
| | | | Blu-marroni nere | | Palloncino |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio-verdi | | Palloncino |
| | | | Blu-marroni nere | | Palloncino |
| U8 | 2017-2018 | Maschile | Bianche-gialle arancio-verdi | | Palloncino |
| | | | Blu-marroni nere | | Palloncino |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio-verdi | | Palloncino |
| | | | Blu-marroni nere | | Palloncino |
| U10 | 2015-2016 | Maschile | Bianche-gialle arancio-verdi | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio-verdi | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| U12 | 2013-2014 | Maschile | Bianche-gialle arancio-verdi | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio-verdi | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Combattimento libero con interruzione |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------|-----------|-----------|------------------------|--------------------------|---------------------|
| Esordienti | 2011-2012 | Maschile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| Cadetti | 2010-2009 | Maschile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| Juniore | 2008-2007 | Maschile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| Seniores | 1989-2006 | Maschile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--------|-----------|-----------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| Master | 1959-1988 | Maschile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Marroni-nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | Femminile | Bianche-gialle arancio | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Verdi-Blu | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |
| | | | Blu-marroni nere | Vedi tabella sottostante | Regolamento Fijlkam |

TABELLA PESI

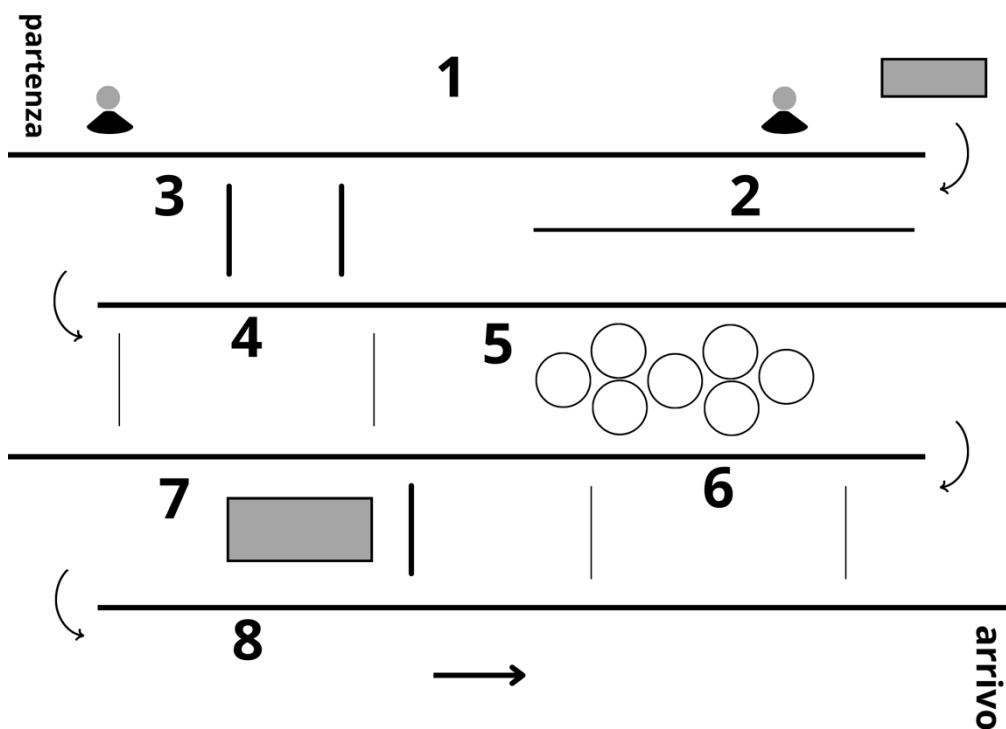
| Categoria | Peso | |
|------------|---------------|---------------|
| | Maschile | Femminile |
| U10 | Fino a kg 25 | Fino a kg 25 |
| | Fino a kg 30 | Fino a kg 30 |
| | Fino a kg 35 | Fino a kg 35 |
| | Fino a kg 40 | Sopra i kg 35 |
| | Sopra i kg 40 | |
| U12 | Fino a kg 25 | Fino a kg 25 |
| | Fino a kg 30 | Fino a kg 30 |
| | Fino a kg 35 | Fino a kg 35 |
| | Fino a kg 40 | Fino a kg 42 |
| | Fino a kg 45 | Fino a kg 47 |
| | Fino a kg 50 | Sopra i kg 47 |
| | Fino a kg 55 | |
| | Sopra i kg 55 | |
| Esordienti | Fino a kg 38 | Fino a kg 35 |
| | Fino a kg 43 | Fino a kg 40 |
| | Fino a kg 48 | Fino a kg 45 |
| | Fino a kg 53 | Fino a kg 50 |
| | Fino a kg 58 | Fino a kg 56 |
| | Fino a kg 63 | Fino a kg 62 |
| | Fino a kg 68 | Fino a kg 68 |
| | Fino a kg 75 | Sopra i kg 68 |
| | Sopra i kg 75 | |
| Cedetti | Fino a kg 47 | Fino a kg 42 |
| | Fino a kg 52 | Fino a kg 47 |
| | Fino a kg 57 | Fino a kg 54 |
| | Fino a kg 63 | Fino a kg 61 |
| | Fino a kg 70 | Fino a kg 68 |
| | Fino a kg 78 | Sopra i kg 68 |
| | Sopra i kg 78 | |
| Juniores | Fino a kg 50 | Fino a kg 48 |
| | Fino a kg 55 | Fino a kg 53 |
| | Fino a kg 61 | Fino a kg 59 |
| | Fino a kg 68 | Fino a kg 66 |
| | Fino a kg 76 | Fino a kg 74 |
| | Fino a kg 86 | Sopra i kg 74 |
| | Sopra i kg 86 | |
| Seniores | Fino a kg 60 | Fino a kg 50 |
| | Fino a kg 67 | Fino a kg 55 |
| | Fino a kg 75 | Fino a kg 61 |
| | Fino a kg 84 | Fino a kg 68 |
| | Sopra i kg 84 | Sopra i kg 68 |
| Master | Fino a kg 67 | Fino a kg 55 |

| | | |
|--|--------------|---------------|
| | Fino a kg 75 | Fino a kg 61 |
| | Sopra i 75 | Sopra i kg 61 |

Percorso

Il percorso è unico e valido per le categorie U6, U8, U10.

La classifica è suddivisa per categoria e per sesso.



Descrizione:

1. Prendere la pallina dal cinesino, correre con la pallina in mano e posizionarla sul cinesino situato al fondo della corsia. Tirare due pugni con braccio destro e due con braccio sinistro al totem posizionato al fondo della corsia (rettangolo grigio). Prendere nuovamente la pallina e riportarla sul cinesino posizionato al punto di partenza, correre fino al totem e tirare due calci circolari con la gamba destra e due con la gamba sinistra;
2. Saltare lateralmente l'ostacolo almeno 4 volte;
3. Saltare frontalmente a piedi uniti i due ostacoli;
4. Corsa in quadrupedia, 3m tra la linea di partenza e la linea di fine;
5. Saltare a piedi uniti i cerchi singoli e a gambe divaricate i cerchi affiancati;
6. Corsa a leprotto/coniglio, 3m tra la linea di partenza e la linea di fine;
7. Capovolta;
8. Corsa fino al punto di arrivo.

Ogni errore 1s aggiunto al tempo totale.

Per informazioni o chiarimenti contattare il Responsabile Sport AICS Piemonte Antonino Cartisano al seguente indirizzo mail sport@aicstorino.it o ai numeri 011 2396372 – 011 2386380.

Il Responsabile Sport
AICS Comitato Regionale Piemonte APS
Antonino Cartisano

Antonino Cartisano