



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
LOMBARDIA



空手道

**03 APRILE 2022**

**1<sup>^</sup> GARDA LAKE CUP**

**SECONDA TAPPA TROFEO CSEN LOMBARDIA KARATE**

**Percorso, Palloncino, Kata, Kumite e Sport Integrato**

**Location : Palazzetto Polifunzionale dello Sport "Pietro Manfredi"  
Via Tenente Olivari, 25014 -Castenedolo-**

**Responsabile gara M.Roncato cell.3406013817**

## INDICE

<b>1. CONSIDERAZIONI GENERALI</b>	<b>3</b>
<b>2. IL TROFEO</b>	<b>3</b>
<b>3. SEDE DI GARA</b>	<b>3</b>
<b>4. ORGANIZZAZIONE</b>	<b>4</b>
<b>5. CLASSI D'ETÀ</b>	<b>4</b>
<b>6. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA</b>	<b>4</b>
<b>6.1. PROCEDURE OPERATIVE</b>	<b>5</b>
<b>6.2. CONDIZIONI GENERALI e ACCREDITO</b>	<b>5</b>
<b>6.3. PROGRAMMA DI GARA</b>	<b>6</b>
<b>7. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA</b>	<b>6</b>
<b>8. SISTEMA DI GARA</b>	<b>7</b>
<b>8.1. PERCORSO</b>	<b>7</b>
<b>8.1.1. PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI</b>	<b>7</b>
<b>8.1.2. PERCORSO RAGAZZI</b>	<b>9</b>
<b>8.2. PALLONCINO</b>	<b>10</b>
<b>8.3. KATA</b>	<b>11</b>
<b>8.4. KUMITE</b>	<b>11</b>
<b>9. ECCEZIONI</b>	<b>12</b>
<b>10. ISCRIZIONI</b>	<b>12</b>
<b>10.1. REGISTRAZIONE TECNICI</b>	<b>13</b>
<b>11. RESPONSABILITÀ</b>	<b>14</b>
<b>12. NOTE</b>	<b>14</b>

## 1. CONSIDERAZIONI GENERALI

L'informativa di gara è redatta sulla base delle disposizioni attualmente vigenti in Italia ed alle restrizioni presenti in regione Lombardia.

Mail di riferimento: [gare.lombardia@csekaratenazionale.it](mailto:gare.lombardia@csekaratenazionale.it)

## 2. IL TROFEO

Il "Trofeo Garda Lake Cup 2022" rappresenta la seconda tappa del Trofeo Lombardia 2022 per una **Ripartenza In Sicurezza**. Si sta pian piano tornando ad una normalità anche nel nostro sport e per questo è stato deciso di aumentare il numero di categorie rispetto alla prima tappa del Trofeo Lombardia

## 3. SEDE DI GARA



Palazzetto Polifunzionale dello Sport "Pietro Manfredi"  
Via Tenente Olivari,  
25014 Castenedolo (BS)

#### **4. ORGANIZZAZIONE**

CSEN settore KARATE Comitato di Monza e Brianza

#### **5. CLASSI D'ETÀ**

Alla competizione possono partecipare gli Atleti appartenenti alle classi:

- BAMBINI A: 4 e 5 anni
- BAMBINI B: 6 e 7 anni
- FANCIULLI: 8 e 9 anni
- RAGAZZI: 10 e 11 anni
- ESORDIENTI: 12 e 13 anni
- CADETTI: 14 e 15 anni
- JUNIORES: 16 e 17 anni
- SENIORES: dai 18 ai 35 anni
- Master A/B: dai 36 ai 45 anni
- Master C/D: dai 46 ai 55 anni
- Master E/F: dai 56 ai 66 anni

graduati come cintura Bianca, Gialla, Arancione, Verde, Blu, Marrone o Nera REGOLARMENTE tesserati per l'anno in corso nell'Ente di Promozione CSEN o Federazioni Sportive convenzionate.

Il kumite è riservato alle categorie verde, blu, marrone e nera per le categorie di età Esordienti, Cadetti e Juniores

#### **6. CONDIZIONI ACCESSO ALLA GARA**

In premessa è da sottolineare che il TROFEO GARDA LAKE CUP 2022 ha luogo solo attraverso la garanzia offerta dalle condizioni di seguito esplicitate, unitamente all'applicazione scrupolosa delle "Linee guida per l'organizzazione di eventi e competizioni sportive" disponibili sul sito CSEN Karate Nazionale

[https://www.csenkaratenazionale.it/images/varie/linee\\_guida\\_CSEN\\_per\\_eventi\\_e\\_competizioni\\_sportive\\_aggiornate\\_3\\_gennaio\\_2022.pdf](https://www.csenkaratenazionale.it/images/varie/linee_guida_CSEN_per_eventi_e_competizioni_sportive_aggiornate_3_gennaio_2022.pdf)

Gli Atleti, i Tecnici, gli Arbitri, lo Staff, i Dirigenti Nazionali e Periferici, coinvolti o partecipi all'evento devono presentare all'accredito la certificazione verde covid-19.

Per motivi di sicurezza, tutti i Soggetti Sportivi, che accedono al palazzetto non potranno, di conseguenza, avere contatti con altri soggetti esterni durante l'esecuzione della categoria di gara. Si rammenta a tutti l'obbligo del rispetto delle seguenti norme per evitare assembramenti e situazioni di pericolo. In particolare:

- muoversi e spostarsi nel Palazzetto, rispettando i layout stabiliti, la segnaletica predisposta e le indicazioni del Personale Incaricato;
- rispettare sempre la distanza di sicurezza di almeno 1 metro;
- indossare sempre le mascherine (FFP2) in modo corretto e sistemico;

- utilizzare frequentemente le soluzioni igienizzanti messe a disposizione;
- attenersi a quanto disposto dall'organizzazione in merito agli orari di accesso al palazzetto;
- attenersi in modo rispettoso e puntuale alle chiamate da parte degli UdG per le fasi di gara;

Si ricorda, inoltre, che:

- Non è consentito l'accesso all'area di gara ed agli spogliatoi agli accompagnatori;
- L'accesso al palazzetto avverrà previa misurazione della Temperatura e controllo Green Pass "rafforzato". Nel caso di soggetto ove non sia previsto Green Pass sarà necessaria autocertificazione;

Non sarà consentito l'accesso al palazzetto alle persone con la  $T^{\circ} > 37,5^{\circ}\text{C}$ . In tal caso il soggetto sarà invitato a rivolgersi al proprio medico e/o al Servizio Sanitario di riferimento.

## 6.1. PROCEDURE OPERATIVE

## 6.2. CONDIZIONI GENERALI e ACCREDITO

Per le procedure di accredito verrà richiesta un'autocertificazione da parte del rappresentante della Società Sportiva che attesti che:

- gli atleti iscritti abbiano l'autorizzazione alla partecipazione alla gara e siano in regola con la certificazione medica;
- la società sia in possesso della copia dei documenti d'identità dell'atleta e dei genitori (in caso di atleti minorenni) con la dichiarazione di conformità.

Tale dichiarazione verrà spedita via mail nei giorni precedenti la gara.

Il giorno della gara verrà richiesto per ogni atleta:

- Green Pass per gli atleti / coach / accompagnatori con età superiore a 12 anni
- autodichiarazione Covid19 per i maggiorenni  
([https://www.sportdata.org/csen/ausschreibungen/76/01\\_AUTOCERTIFICAZIONE\\_MAGGIORENNI.pdf](https://www.sportdata.org/csen/ausschreibungen/76/01_AUTOCERTIFICAZIONE_MAGGIORENNI.pdf))
- autodichiarazione Covid19 per gli atleti minorenni firmata da entrambi i genitori  
([https://www.sportdata.org/csen/ausschreibungen/76/02\\_AUTOCERTIFICAZIONE\\_MINORENNI.pdf](https://www.sportdata.org/csen/ausschreibungen/76/02_AUTOCERTIFICAZIONE_MINORENNI.pdf))

**NESSUN ATLETA potrà essere iscritto in sede di gara.**

### 6.3. PROGRAMMA DI GARA

DOMENICA 3 APRILE	ORARIO	CATEGORIE	TIMETABLE
Palazzetto dello sport Castenedolo	MATTINA	Categorie BAMBINI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	MATTINA	Categorie FANCIULLI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	MATTINA	Categorie RAGAZZI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	POMERIGGIO	Categoria DISABILI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	POMERIGGIO	Categorie ESORDIENTI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	POMERIGGIO	CADETTI	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	POMERIGGIO	JUNIORES	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	POMERIGGIO	SENIOR	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI
	POMERIGGIO	MASTER A/B/C/D/E/F	ORARI DEFINITIVI A CHIUSURA ISCRIZIONI

**SI RICORDA INOLTRE CHE IL PRESENTE PROGRAMMA POTRA' SUBIRE MODIFICHE IN BASE ALLA REALE PRESENZA DEGLI ATLETI A CHIUSURA ISCRIZIONI E DOPO LA FASE DI ACCREDITO.**

## 7. IL KARATEGI E REGOLAMENTO DI GARA

Per i Karate-Gi non esiste alcuna omologazione. Tutti i Karate-Gi, qualsiasi sia il produttore, possono essere utilizzati.

## 8. SISTEMA DI GARA

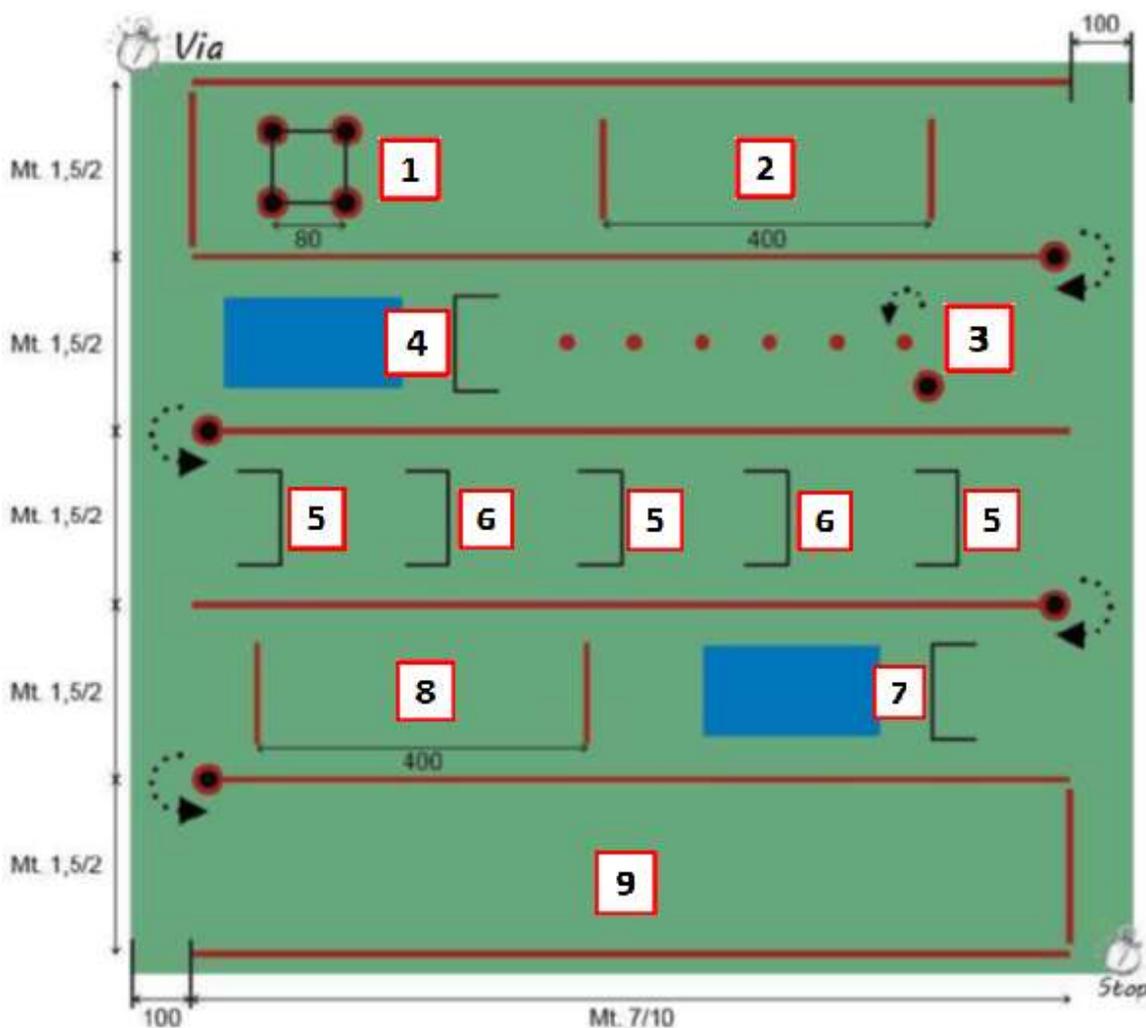
### 8.1. PERCORSO

Il Percorso a Tempo deve svolgersi su un Tappeto costituito da materassini di gomma regolamentari per evitare di delimitare le corsie con strisce adesive.

**In tutte le categorie di gara ogni errore sarà sanzionato, ove previsto, con un numero di secondi come descritto nel seguito.**

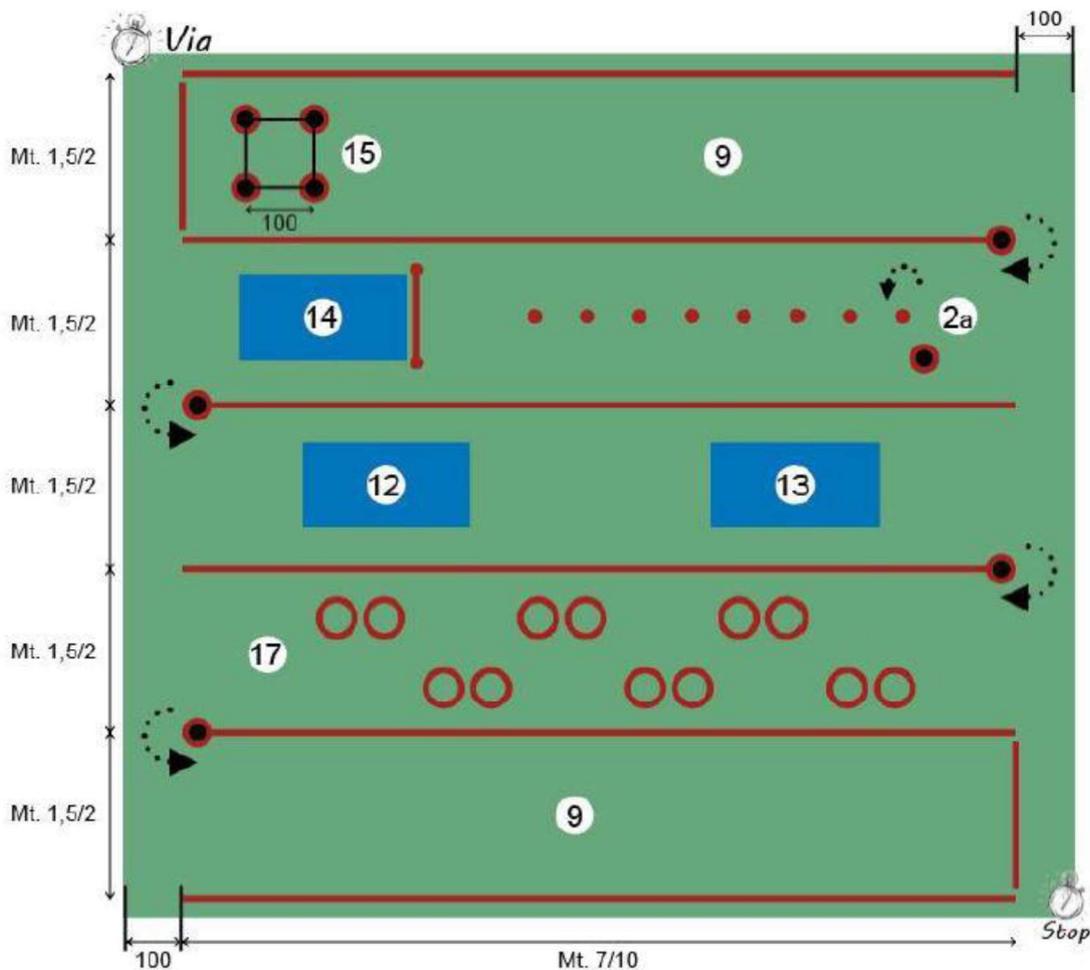
**Ogni parte del percorso non svolta comporta 5/10 secondi di penalità**

#### 8.1.1. PERCORSO BAMBINI / FANCIULLI



Numero	Legenda	Penalità
1	Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato	1 secondo ogni passaggio saltato 5 secondi salto completo della stazione
2	Andatura in quadrupedia prona (viso rivolto verso il basso)	1 secondo se le mani si posizionano dopo la riga alla partenza 1 secondo se ci si alzi prima che le mani siano uscite dalla stazione (riga) 5 secondi salto completo della stazione
3	Slalom tra i paletti	1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto 5 secondi salto completo della stazione
4	Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta	1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra) 5 secondi se si salta la stazione
5	Superamento libero dell'ostacolo	1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto
6	Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti	1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo caduto 1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti
5-6-5-6-5		5 secondi salto completo della stazione
7	Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti seguito da capovolta	1 secondo se il superamento dell'ostacolo non avviene a piedi pari uniti 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra) 5 secondi salto completo della stazione
8	Balzi in avanzamento a lepre	1 secondo se le mani vengono posizionate all'interno della stazione prima dell'inizio dei balzi 1 secondo se le mani e i piedi escono prima della riga di fine stazione 5 secondi se si salta la stazione
9	Corsa	--

### 8.1.2. PERCORSO RAGAZZI



Numero	Legenda	Penalità
15	Balzi a piedi pari uniti sui quattro lati del quadrato	1 secondo ogni passaggio saltato/ostacolo non superato a piedi pari uniti 10 secondi salto completo della stazione
9	Corsa	--
2a	Slalom tra i paletti variante ragazzi	1 secondo ogni passaggio saltato/paletto caduto 5 secondi salto completo della stazione
14	Capovolta saltata (tuffo)	1 secondo se la capovolta non è saltata 14) 1 secondo se si esce dai limiti per eseguire la capovolta (righe a terra) 14) 5 secondi se si salta la stazione
12	Ruota destra	1 secondo Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino 5 secondi salto completo della stazione

13	Ruota sinistra	1 secondo Se i piedi non oltrepassano la linea del bacino 5 secondi salto completo della stazione
12 – 13	<i>È possibile invertire l'ordine destra-sinistra purché la ruota sia eseguita bilateralmente</i>	3 secondi e si effettua ruota monolaterale
17	Superamento dell'ostacolo a piedi pari uniti È una sequenza di 12 balzi monopodali. Si inizia con due balzi con il piede sinistro e due con il piede destro. I cerchi di destra vanno affrontati con il piede destro e i cerchi di sinistra con il piede sinistro	1 secondo se l'atleta inverte gli ordini degli appoggi. 1 secondo per ogni balzo non all'interno del cerchio o calpestato. 5 secondi salto completo della stazione
9	Corsa	--

## 8.2. PALLONCINO

Nella prova palloncino verrà effettuata una prova unica.

**DURATA:** La durata della prova del palloncino sarà:

- 20 secondi per le categorie Bambini / Fanciulli
- 30 secondi per le categorie Ragazzi

Il Gioco Tecnico Palloncino deve svolgersi su Tappeto di m. 4 x 4, costituito da materassini di gomma. Vengono usati 2 palloni di spugna uno sospeso all'altezza del viso, mentre l'altro viene posizionato all'altezza dell'addome.

Tecniche di gambe ammesse, eseguite con L'ARTO ARRETRATO E L'ARTO AVANZATO:

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri); Jodan – Chudan
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) Jodan
- Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-UraMawashigeri) Jodan.

Tecniche di braccia ammesse:

- Pugno diretto arto superiore omolaterale (Kizamitsuki);
- Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakutsuki);
- Pugno rovescio sul piano trasverso (Uraken) Jodan

**PENALITA':** Portare Tecniche non consentite o portare Tecniche consentite che toccano il palloncino sono da considerare penalità e, pertanto, sarà detratto 0.2 punti ogni infrazione.

### 8.3. KATA

Nella prova Kata,

- le categorie bambini, fanciulli effettueranno un'unica prova
- le categorie ragazzi effettueranno una prova iniziale per determinare i 4 finalisti che disputeranno una seconda prova di finale per determinare le medaglie.
  - o Nel caso la categoria fosse in numero minore o uguale a quattro, si disputerà un'unica prova.
- le categorie ESORDIENTI, CADETTI, JUNIORES, SENIOR e MASTER saranno divise in gruppi a seconda del numero di atleti come da regolamento. Le cinture bianche, gialle ed arancioni potranno ripetere il kata, mentre le cinture verde, blu, marroni e nere dovranno cambiare il kata ad ogni prova.

Gli atleti classificati come quarti nel punteggio, saranno comunque premiati come terzi.

Nelle categorie bambini, fanciulli e ragazzi si possono eseguire kata di libera composizione o kata di stile. Nella prova di kata non sarà preso in considerazione il tempo.

### 8.4. KUMITE

Tutti gli atleti potranno, a discrezione della commissione arbitrale, essere sottoposti al controllo del peso

Il kumite verrà svolto dividendo gli atleti per gruppi di cintura (Verde/Blu e Marrone/Nera) e per peso omogeneo come da tabella seguente

	Maschile		Femminile	
	Peso iniziale	Peso finale	Peso iniziale	Peso finale
<b>ESORDIENTI</b>				
1	33	39.9	30	36.9
2	40	44.9	37	41.9
3	45	49.9	42	46.9
4	50	54.9	47	52.9
5	55	60.9	53	59.9
6	61	67.9	60	67.9
7	68	74.9	68	77
8	75	83.9		
9	84	94		
<b>CADETTI</b>				
1	40	46.9	35	41.9
2	47	51.9	42	46.9
3	52	56.9	47	53.9
4	57	52.9	54	61.9
5	63	69.9	62	70.9
6	70	77.9	71	80
7	78	86.9		
8	87	97		

JUNIORES				
1	43	49.9	41	47.9
2	50	54.9	48	52.9
3	55	60.9	53	58.9
4	61	67.9	59	65.9
5	68	75.9	66	73.9
6	75	85.9	74	--
7	86	--		

## 9. ECCEZIONI

Tenuto conto del periodo pandemico, l'organizzazione, sentiti i tecnici presenti in gara, si riserva di modificare tale regolamento per oggettive problematiche dovessero occorrere durante la gara stessa.

Nella prova di kumite, le categorie potranno essere accorpate per peso e cintura omogenei in modo che la differenza di peso risulti la minima possibile. Tale decisione sarà presa in accordo con i tecnici delle società

## 10. ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno essere effettuate sul portale CSEN Karate Sportdata al seguente link e scegliendo la gara corretta

[SET Online CSEN \(sportdata.org\) \(https://www.sportdata.org/csen/set-online/index.php\)](https://www.sportdata.org/csen/set-online/index.php)

Il costo è: **10,00€** per iscrizione in categoria e 5,00€ per la categoria successiva.

Tutti gli Atleti inseriti sono comunque posti in "lista di attesa". **Le Società Sportive di appartenenza devono provvedere a inserire nel proprio data base la foto degli Atleti interessati e effettuare il pagamento dell'iscrizione entro il giorno 30 marzo 2022.**

**Attenzione:** Il limite massimo di iscrizioni è di 600 ed è calcolato sulla base di limiti per categoria. Nel caso in cui una categoria non raggiungesse il limite, è possibile bilanciare su altre categorie

### PAGAMENTO DELLA QUOTA di ISCRIZIONE

Il pagamento dovrà essere effettuato **tramite bonifico bancario, specificando codice della Società Sportiva e nominativi degli Atleti iscritti:**

COMITATO PROVINCIALE CSEN MONZA BRIANZA IBAN: IT 41S 02008 01652 000101404767

Copia della contabile di bonifico dovrà essere inviata a [gare.lombardia@csenkaratenazionale.it](mailto:gare.lombardia@csenkaratenazionale.it)

**DATA SCADENZA ISCRIZIONI 30 marzo 2022**

Si ricorda che per la registrazione è **OBBLIGATORIO** l'inserimento della foto nel portale Sportdata KARATE. La foto dovrà essere del tipo fototessera su sfondo **BIANCO**, con le stesse caratteristiche visive per il rilascio dei documenti d'identità o passaporto.

**Non sono accettate copie di foto dal documento d'identità o dal passaporto.**

Qui sotto esempio di foto conformi e non conformi. Tali esempi sono di aiuto per capire che è **un primo piano su sfondo BIANCO**, può essere fatta con il cellulare in modalità 4/3 verticale.



### 10.1. REGISTRAZIONE TECNICI

Le Società Sportive devono registrare sul portale Sportdata dell'Evento i Tecnici accompagnatori nella misura di:

- Al massimo 1 Tecnico (fino a 5 Atleti) e un massimo di 3 (per almeno 11 Atleti).

La registrazione dei Tecnici dovrà avvenire aggiornando l'anagrafica presente nel proprio data base Sportdata e successivamente iscriverli all'evento.

- *La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico, purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Allenatore, ad eseguire accredito dei propri Atleti fatto salvo che il Tecnico delegato sia in possesso di delega e dei documenti d'identità o copia conforme, secondo quanto previsto dall'allegato nell'area download.*
- *La Società Sportiva ha facoltà di delegare altro Tecnico purché regolarmente tesserato con qualifica minima di Allenatore, a seguire i propri Atleti durante le fasi di gara.*

Tutti i campi contrassegnati dall'asterisco sono obbligatori, compreso il codice fiscale e la Foto.

Tutte le iscrizioni saranno poste in lista di attesa per la verifica della Qualifica, del tesseramento per l'anno in corso e della FOTO e approvate successivamente.

## **11. RESPONSABILITÀ**

Il CSEN declina ogni responsabilità in merito ad eventuali danni alle persone ed alle cose degli Atleti, dei Tecnici, degli Ufficiali di Gara o terzi derivanti dalla manifestazione o in conseguenza di essa, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

## **12. NOTE**

L'evento e le modalità di svolgimento dello stesso sono, ovviamente, subordinati alle ulteriori eventuali limitazioni derivanti dall'andamento della pandemia e potrà subire variazioni e/o modifiche sulla base delle disposizioni, di carattere Nazionale o Regionale, assunte dalle Autorità Governative.