



Alle società in indirizzo

Alla S.d.A. D.O. U.I.S.P. Naz.le.

Ai Provinciali U.I.S.P.

Il.ss.

Busto Arsizio, 11 febbraio 2023

La S.d.A. D.O. U.I.S.P. LOMBARDIA in collaborazione con il C. S. K. BUSTO ARSIZIO a.s.d. organizzano il

**XXI TROFEO**  
**KARATE DONNA**  
**Memorial Donatella Luraghi**  
*Gare Interregionali di Karate*  
*Categorie individuali di Kata*  
*e Squadre di Kata SOLO FEMMINILI*

**Per ogni atleta iscritto 1 euro verrà versato ad: AIRC** (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) e  
**Associazione AMICI COMITATO MARIA LETIZIA VERGA** (per lo studio e la cura della Leucemia del Bambino)

**DATA:** 12 marzo 2023

**LUOGO:** Busto Arsizio (Va) Palazzetto "B. Bisterzo" – Via Ferrini, 42

Indicazioni logistiche: Autostrada Varese-Laghi uscita CASTELLANZA proseguire verso sinistra direzione Busto Arsizio. Alla rotonda prima dell'ESSELUNGA girare a sinistra, superare la rotonda successiva e proseguire sempre diritto. Alla successiva rotonda girare a destra (viale Boccaccio). Quindi, alla rotonda, girare a sinistra (via Ferrini).

### Controllo documenti:

**ore 9.00** TUTTE LE CATEGORIE FEMMINILI: **KATA INDIVIDUALE**, gara a seguire;

**ore 10.00** PREAGONISTI MASCHILI (fascia A-B-C): **KATA INDIVIDUALE + KATA a SQUADRE e GIOCO CON PALLINE** (Femmine + Maschi UNIFICATI), gara a seguire;

**ore 14.00** CATEGORIE MASCHILI: Esordienti, Cadetti, Speranze, Junior, Seniores e Amatori **SOLO KATA INDIVIDUALE**, gara a seguire.

**QUOTE ISCRIZIONI:** **KATA** individuale € 10,00; **2 SPECIALITA'** €15,00;  
**KATA A SQUADRE** Femminile € 15,00

**ISCRIZIONI e INFORMAZIONI :** c/o Busacca Paolo Cell. 366 2762701

e-mail: [info@cskbustoa.it](mailto:info@cskbustoa.it)

**Entro e non oltre il 07/03/2023**

## Categorie FEMMINILI

<i>ore</i>	<i>categoria</i>	<i>anni</i>	<i>specialità</i>	<i>cintura</i>
9.00	Fascia A	2018 - 2015	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> </ul>
	Fascia B	2014 - 2013	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> </ul>
	Fascia C	2012 - 2011	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone/Nera</li> </ul>
	Esordienti	2010 - 2009	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone/Nera</li> </ul>
	Cadette	2008 - 2007	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Speranze	2006 - 2004	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Juniores	2003 - 2000	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Seniores	1999 - 1985	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Amatori A	1984 - 1973	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Amatori B	1972 in poi	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
10.00	Fascia B/C	2014 - 2011	<b>Kata a Squadre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone</li> </ul>
	Esordienti/Cadetti	2010 - 2007	<b>Kata a Squadre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone/Nera</li> </ul>
	Speranze/Juniores/Seniores	2006 - 1985	<b>Kata a Squadre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone/Nera</li> </ul>
	Amatori A+B	1984 in poi	<b>Kata a Squadre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone/Nera</li> </ul>
	Fascia A Femmine + Maschi UNIFICATI	2018 - 2015	<b>Gioco con palline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> </ul>
	Fascia B Femmine + Maschi UNIFICATI	2014 - 2013	<b>Gioco con palline con prova PALLONCINO CALCI SPERIMENTALE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone</li> </ul>

## Categorie **MASCHILI**

<i>ore</i>	<i>categoria</i>	<i>anni</i>	<i>specialità</i>	<i>cintura</i>
10.00	Fascia <b>A</b>	2018 - 2015	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> </ul>
	Fascia <b>B</b>	2014 - 2013	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> </ul>
	Fascia <b>C</b>	2012 - 2011	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone/Nera</li> </ul>
14.00	Esordienti	2010 - 2009	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone/Nera</li> </ul>
	Cadetti	2008 - 2007	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Speranze	2006 - 2004	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Juniores	2003 - 2000	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Seniores	1999 - 1985	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca</li> <li>• Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu</li> <li>• Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Amatori <b>A</b>	1984 - 1973	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>
	Amatori <b>B</b>	1972 in poi	Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianca/Gialla/Arancio</li> <li>• Verde/Blu/Marrone</li> <li>• Nera</li> </ul>

## **Regolamento competizione**

### **K A T A INDIVIDUALE:**

Valutazione kata a punteggio.

Gli atleti dal grado di **cintura VERDE** dovranno cambiare kata alla seconda prova.

Le categorie fino a quattro atleti iscritti eseguiranno una sola prova.

Gli Atleti selezionati per la finale saranno: 8 se la categoria è superiore a 16 iscritti e 4 se inferiore a 16.

### **K A T A SQUADRE FEMMINILI:**

Le squadre potranno essere formate da 3 atlete categorie femminili, con la possibilità di **inserire un atleta categorie maschili**, per permettere la composizione di più squadre.

Le squadre eseguiranno 1 solo kata (tokui kata). In caso di spareggio si potrà ripetere lo stesso kata.

### **GIOCO con PALLINE:**

Questo tipo di gara è stato scelto in quanto di facile lettura per il pubblico, facilita inoltre i giovani atleti ad un confronto diretto con gli avversari.

**Ogni società per partecipare alla competizione dovrà dotarsi di corpetti e palline per far gareggiare i propri atleti.**

Gli incontri avverranno ad eliminazione diretta. Vince chi per primo attaccherà 3 palline al corpetto dell'avversario, o sarà in vantaggio al termine del tempo regolamentare (60" effettivi).

1° Jogai o mancato controllo – avvertimento

2° Jogai o mancato controllo – 1 punto all'avversario

3° Jogai o mancato controllo – squalifica (sconfitta 3 a 0)

Il punto sarà assegnato se il gesto tecnico corrisponderà a quello di kizamizuki o gyakuzuki.

**Il controllo dovrà essere assoluto.**

**"Gioco con PALLINE" ATTIVITA' INTEGRATIVA SPERIMENTALE- PROPEDEUTICA utilizzo CALCI:**

Solo per la categoria **FASCIA B 2013-2014**, nel **"Gioco con Palline"** verrà proposta un'attività integrativa utilizzando dei "palloncini".

Occorre tenendo presente che:

- I palloncini saranno 2 e verranno posizionati su un'asta rigida;
- Il primo sarà posizionato ad altezza chudan mentre il secondo ad altezza jodan;
- Gli atleti verranno chiamati a coppie (aka e shiro/ao);
- Ogni singolo atleta, prima dell'incontro per il gioco con le palline, avrà 10 secondi per eseguire liberamente i calci: mai-geri, yoko-geri, mawashi-geri e ura-mawashi-geri.
- Al termine delle due prove di calci verrà assegnato per hantei 1 yuko all'atleta che ha eseguito la migliore performance.
- Saranno valutati:
  - 1 - tecnica;
  - 2 - precisione: il palloncino non dovrà mai essere toccato.
- di conseguenza il totale del punteggio sarà portato da 3 a 4 punti/yuko.

### **LE CATEGORIE POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI IN BASE ALLE ISCRIZIONI RICEVUTE**

*La competizione è aperta a Società invitate, iscritte ad Enti e Federazioni riconosciute da D.O. U.I.S.P. Gli atleti iscritti a partecipare dovranno essere in regola con le norme sanitarie previste e coperti da assicurazione sportiva.*

Il Presidente C.S.K.B.A. asd  
Patrizia Taddeo