



# **TROFEO NAZIONALE CENTRO NORD**

EVENTO DI PREMINENTE INTERESSE NAZIONALE  
Gara di KARATE interstile: kata e kumite individuale – pair kata

**CARUGATE - MI**  
**15 FEBBRAIO 2026**

.....

Il Dipartimento Nazionale Karate Libertas è lieto di presentare la competizione di cui al titolo, e chiede vivamente ai responsabili di settore, sollecitati dalle presidenze provinciali, di aderire e collaborare.

**PALASPORT**  
**VIA DEL GINESTRINO 17B – CARUGATE MI**

## **DOMENICA 08 GIUGNO**

ORE 8,15	RITROVO UdG E STAFF DI GARA
ORE 8,30	BRIEFING UFFICIALI DI GARA
ORE 8,50	INGRESSO ATLETI E COACH PER APERTURA MANIFESTAZIONE
ORE 9,00	SALUTO AUTORITY E APERTURA MANIFESTAZIONE
ORE 9,15	INIZIO GARE TUTTE LE CATEGORIE – SEGUIRANNO ORARI GARA PER CATEGORIA



**LIBERTAS**



## Regole-generalì.

Possono partecipare tutte le ASD con numero illimitato di atleti,

**I partecipanti**, su responsabilità del presidente dell'ASD di appartenenza, **dovranno essere in regola** con tutte le **disposizioni** vigenti in **materia assicurativa** e di **tutela sanitaria (certificazione sanitaria per attività agonistica, specialità KARATE)** inerenti alle attività sportive e che abbiano adempiuto agli obblighi conseguenti.

Gli atleti, a richiesta degli Ufficiali di Gara preposti, dovranno esibire un documento di identità e idonea documentazione (tessera e/o budopass, ecc.) attestante il grado.

**La categoria viene definita per anno di nascita (gli anni si intendono compiuti o da compiere nell'anno in corso).**

## CATEGORIE

Tutti i partecipanti, suddivisi tra maschi e femmine, gareggeranno, per età e grado con la seguente classificazione:

A- <u>PICCOLI</u>	fino a 8 anni
B- <u>BAMBINI</u>	9 – 10 anni
C- <u>RAGAZZI</u>	11 – 12 anni
D- <u>SPERANZE</u>	13 – 14 anni
E- <u>CADETTI</u>	15 – 17 anni
F- <u>JUNIORES</u>	18 – 20 anni
G- <u>SENIORES</u>	21 – 35 anni
H- <u>MASTER</u>	36 – 50 anni
I- <u>MASTER +</u>	+ 51 anni

**Attenzione non si comporranno categorie con meno di tre atleti. Tali atleti saranno collocati in categorie adiacenti o per età o per grado (od ambedue). La collocazione è incontestabile.**



**E' prevista la partecipazione gratuita di atleti diversamente abili, in apposite categorie, esclusivamente di kata, gli atleti dovranno essere segnalati al momento dell'iscrizione con (DIS).**

### **SUDDIVISIONE GRUPPI DI CINTURE KATA**

I PARTECIPANTI VERRANNO SUDDIVISI PER I SEGUENTI GRUPPI DI CINTURE

**BIANCHE**

**GIALLE/ARANCIO**

**VERDI/BLU**

**MARRONI/NERE 1° DAN**

**2°/3° DAN**

**DA 4° DAN IN POI**

**NON SARANNO ACCETTATI IN GARA ATLETI CON CINTURE BICOLORE NON PREVISTE DAL REGOLAMENTO NAZIONALE – CINTURA COME DA ISCRIZIONE**

### **TABELLA KATA DA ESEGUIRE**

**Per tutti gli stili:**

**fino alla cintura blu ( 4° kyu ) potranno essere eseguiti:**

**Taikyoku, Heian/pinan ( o equivalenti indicati dalle varie scuole/stili ) Tekki 1 ( equivalente )**

**Cinture marroni (1°-3° kyu ) e nere 1° Dan potranno essere eseguiti:**

**Heian/pinan ( o equivalenti indicati dalle varie scuole/stili ) Tekki 1 ( equivalente ), Sentei kata dei vari stili-scuole**

**Dalla cintura nera 2° Dan l'esecuzione è libera**

**VEDI TABELLA KATA SUL SITO [dipartimentonazion.wixsite.com/karatelibertas](http://dipartimentonazion.wixsite.com/karatelibertas)**

**pag. regolamenti**

#### **Arbitraggio a punteggio.**

I partecipanti possono presentare Kata di qualsiasi stile, purchè riconosciuto, in ogni prova si dovrà eseguire un kata diverso ( fino alla cintura arancio potrà essere ripetuto lo stesso kata in più prove )

Gli atleti eseguiranno due prove in tutti i tabelloni.

In caso di spareggio l'esecuzione del kata sarà scelta dal responsabile della pool arbitrale considerando il grado degli atleti e decisa a bandierine o alzata di mano.



## ARBITRAGGIO: in Divisa ufficiale

### Arbitraggio a punteggio

Con 5 arbitri il punteggio più alto e il più basso si eliminano e si sommano i tre rimasti, con 3 arbitri varrà la somma dei tre voti. In caso di spareggio kata deciso dall'arbitro centrale a bandierine.

## **KATA A SQUADRE PAIR KATA – KATA A COPPIE**

Per un atleta sarà possibile iscriversi soltanto con una squadra.

Le categorie non sono divise per sesso e si potranno formare squadre maschili, femminili o miste. Le divisioni per età e grado sono le medesime per entrambe le specialità e sono elencate a seguito. Un solo componente della squadra potrà appartenere a una categoria superiore o inferiore per età e/o per grado, verrà considerata la categoria dell'atleta superiore per grado e per età.

### **DIVISIONE PER ETÀ E CINTURE**

A. <b><u>PICCOLI</u></b>	<b>fino a 8 anni</b>	<b>Tutti i gradi</b>
B. <b><u>BAMBINI - RAGAZZI</u></b>	<b>9 - 12 anni</b>	<b>B/G/A - V/B/M - N</b>
C. <b><u>SPERANZE - CADETTI</u></b>	<b>13- 17 anni</b>	<b>B/G/A - V/B/M - N</b>
D. <b><u>JUNIORES - SENIORES</u></b>	<b>18-35 anni</b>	<b>B/G/A - V/B/M - N</b>
E. <b><u>MASTER - MASTER +</u></b>	<b>36 anni +</b>	<b>B/G/A - V/B/M - N</b>

Le squadre eseguiranno UNA prova in tutti i tabelloni

In caso di spareggio, verrà eseguita un'ulteriore prova in cui il kata sarà scelto dalle squadre. La decisione sarà presa a bandierine o per alzata di mano.

## **KUMITE INDIVIDUALE**

**Shobu Sanbon Kumite.** Incontro a tre ippon (sigla **KU**)

Per le cat. bambini/ragazzi/speranze: 1,30 min. (senza enchonsen -hantei diretto a fine incontro)

Per le cat. cadetti/juniores/seniores: 2 min., enchosen 1 min.



Solo per le categorie juniores/seniores cinture nere la finale che definirà il 1° classificato si svolgerà in 3 minuti, enchosen 1 minuto.

I partecipanti gareggiano suddivisi con le seguenti classi:

Piccoli M+F( 6 - 8 anni ) open

Bambini M. (9-10 anni) open

Ragazzi M. (11-12 anni) open

Speranze M. (13-14 anni) -55 +55Kg

Cadetti M.(15-17 anni) -70 +70 Kg

Juniores M. (18-20 anni) -75 +75 Kg

Seniores M. (21-35 anni) -80 +80 Kg

Master M. (+35 anni) open

Master+ M ( +51 anni ) open

Bambini F. (9-10 anni) open

Ragazzi F. (11-12 anni) open

Speranze F.(13-14 anni) -50 +50 Kg

Cadetti F. (15-17 anni) -60 +60 Kg

Juniores F. (18-20 anni) -65 +65 Kg

Seniores F. (21-35 anni) -70 +70 Kg

Master F. (+35 anni) open

Master+ F. ( + 51 anni ) open

**Le categorie con meno di 3 atleti saranno accorpate alle più vicine ad insindacabile giudizio dell'organizzazione.**

I partecipanti verranno inoltre suddivisi per gruppi di grado:

**Cinture gialle/arancio - Cinture verdi/blu**

**Cinture Marroni/Nere 1° DAN - Da 2° DAN**

E' responsabilità del Presidente ASD iscrivere o far partecipare atleti senza i requisiti richiesti, o con requisiti che risultino non corrispondenti, (grado, colore cintura, età, ecc) .

A controllo/verifica, le anomalie verranno sanzionate:  
sanzione minima, squalifica atleta e rappresentante, dal campo di gara.

La gara si svolge ad eliminazione diretta mediante poul, senza recupero.



Arbitraggio a specchio con tre arbitri.  
ARBITRAGGIO IN DIVISA UFFICIALE.

Protezioni obbligatorie:

Categorie piccoli, bambini, ragazzi,

Caschetto con facciale di protezione trasparente

/Corpetto/Conchiglia/Parastinchi con avampiede/Guantini

Categoria Speranze

Guantini, paradenti, corpetto sotto il ki, paratibie con avampiede, conchiglia per i maschi sotto il ki, corpetto-paraseno per le femmine sotto il ki.

CASCHETTO NON AMMESSO

Categoria Cadetti,

Conchiglia sotto il ki/paraseno sotto il ki/ Parastinchi con avampiede/ guantini/paradenti – il corpetto è consentito sotto il ki, il caschetto non è consentito.

Categoria Juniores, Seniores, Master, Master+

Conchiglia sotto il ki/paraseno sotto il ki/parastinchi/guantini/paradenti – l'avampiede e corpetto sotto il ki consentiti, caschetto non consentito.

**Ogni atleta, dovrà essere munito di cintura rossa (aka)**

### **COLORI PROTEZIONI**

Gli atleti dovranno essere muniti di guantini di doppio colore in base alla cintura indossata, le restanti protezioni bianche sempre accettate, in deroga al regolamento i paratibie con avampiede sono accettati di qualsiasi colore a prescindere dalla cintura indossata ( aka rossa, shiro bianca, ao blu )

**SI RICHIEDE CHE LE PROTEZIONI SIANO DI TAGLIA ADEGUATA ALL'ATLETA PER PERMETTERE IL MOVIMENTO LIBERO SENZA IMPEDIMENTI**

**OGNI ATLETA DEVE ESSERE FORNITO DELLE PROTEZIONI INDICATE, NEL CASO L'ATLETA CHIAMATO NON AVESSSE LE PROTEZIONI SARA' DATO 1 MINUTO PER PROVVEDERE ALLA VESTIZIONE, SUCCESSIVAMENTE AL TERMINE DEL MINUTO L'ATLETA RICEVERA' KIKEN**



**LA COMPETIZIONE DI KUMITE E' APERTA AL METODO  
"BASIC TRADITIONAL", o "TIPO TRADIZIONALE"  
NON SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI A DUE TIPOLOGIE DI KUMITE**

**- Kihon Ippon Kumite (KIK)**

Età: da 6 anni a 14 anni (categorie come da regolamento )

Gradi: **da cintura gialla a marrone suddivisi: gialla-arancio / verde-blu-marrone**

Tecniche: solo tecniche base avanzamenti con passo; oi zuki jodan, chudan, mae geri per gialla-arancio; oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri ( predichiarando jodan o chudan ) per verde-blu-marrone - gli attacchi saranno alternati tra i due avversari

**Obbligo dichiarare la tecnica nel momento in cui si scende in guardia (kamae) ed attendere almeno tre secondi prima di eseguire l'attacco in modo che la tecnica sia recepita**

Solo attacchi destri, parata e contracco libero senza contatto in go no sen

**Protezioni obbligatorie:**

**esclusivamente guantini accettati nei colori bianchi-rossi-blu**

**si consiglia l'utilizzo di conchiglia e corpetto indossati sotto il ki.**

Arbitraggio: specchio + arbitrator; hantei con bandiera o braccia verso l'alto

No prolungamento incontro (enchosen), No parità (ikiwake), decisione diretta dei giudici

**PENALITA': KEIKOKU, HANSOKU CHUI, HANSOKU**

Le penalità saranno assegnate per: mancata attesa dei tre secondi, contatto, tecnica dichiarata con target errato, calci maegeri e yokogeri jodan, altre infrazioni previste nel kumite.





### - Jiyu Ippon Kumite (JIK)

Età: Speranze, Cadetti, Juniores, Seniores, Master, MASTER+ maschi e femmine insieme

Gradi: due gruppi di cinture, verde+blu, marrone+nera

Tecniche: **solo tecniche di base (avanzamenti con passo)**; oi zuki jodan, oi zuki chudan, mae geri ( verde – blu ) + yoko geri e mawashi geri ( marrone – nera )  
obbligo avvisare la tecnica nel momento in cui si scende in guardia (kamae) e 10 secondi di tempo per eseguire la tecnica.

attacchi di destra o sinistra alternati tra i due atleti (avanzamenti con passo)

parata go-no-sen e contracco libero, con controllo della tecnica, senza contatto lesivo

**Penalità keikoku, hansoku chui, hansoku:** contatto – non dichiarare la tecnica –  
differente target pugni e calci ( es: dichiarare chudan e tirare jodan ) - scappare non  
permettere all'avversario di eseguire la tecnica di contrattacco - jogai

Protezioni obbligatorie:

esclusivamente paradenti, conchiglia per i maschi, corpetto interno per le femmine,  
guantini, altre protezioni NON sono consentite, **GUANTINI DEL COLORE CINTURA**

Arbitraggio: specchio + arbitrator; hantei con bandiera o braccia verso l'alto

No prolungamento incontro (enchosen), No parità (ikiwake), decisione diretta dei giudici

### A - Norme generali.

I reclami saranno ammessi sul campo di gara, scritti, dall' accompagnatore/coach,

ufficialmente dichiarato sul modulo di iscrizione, diretti al **Commissario di gara,**

solo ed esclusivamente, previo versamento di €uro 150,00

**(restituiti nel solo in caso di valido fondamento).**

Sono previste opportune sanzioni, sino alla radiazione, nel caso di manifesta  
indisciplina o per condizioni che ledono il buon andamento dell'evento stesso.  
Tali sanzioni saranno rese ufficiali attraverso l'Ente organizzatore della  
manifestazione.





## **A.1**

Non è consentito dare indicazioni agli atleti durante la gara, non è consentito urlare agli atleti durante la gara disturbando la competizione, i coach possono assistere e consigliare gli atleti prima della gara e nei momenti di pausa per importanti interruzioni, senza creare ritardi o prolungamenti dell'incontro. Eventuali difformità al comportamento saranno sanzionate, **come da regolamento**, con la penalizzazione dell'atleta fino alla squalifica del coach e atleta.

## **A.2**

Gli atleti dovranno indossare le protezioni obbligatorie, è responsabilità della associazione sportiva se l'atleta si presenta senza protezione, 1 minuto per indossare le protezioni mancanti, diversamente l'atleta sarà squalificato.

## **A.3**

**Non è consentito l'uso di occhiali, di fermagli metallici, piercing e di altro materiale duro che possa ferire l'atleta stesso o l'avversario. Non sarà consentito l'accesso alla competizione con unghie lunghe, con qualsiasi tipo di braccialetto o ornamento. Come da regolamento**

## **A.4**

Verranno disposte apposite sedute per i coach sui quadrati kumite

Regolamento sul sito [dipartimentonazion.wixsite.com/karatelibertas](http://dipartimentonazion.wixsite.com/karatelibertas) sezione regolamenti

L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.

**L'ingresso del pubblico alla manifestazione è gratuito e subordinato ai protocolli ministeriali.**

Le Società con l'atto di iscrizione, e modulo apposito, garantiscono che gli atleti sono regolarmente tesserati, in regola con le certificazioni mediche di cui alle normative in vigore, coperti da assicurazione, liberi da vincoli che



escludano le loro riprese e/o video, assumendosene la piena responsabilità nella persona del rappresentante legale.

### **Premiazioni**

Verranno premiati i primi 4 classificati di ogni categoria.

### **Iscrizioni:**

**Dovranno pervenire, compilando in toto il modulo excel  
E TRASMETTERLO NEL SOLITO FORMATO, NO PDF, Jpeg etc...,**

**entro e non oltre DOMENICA 8/FEBBRAIO/2026 via mail a:**

**Ufficio Gare Nazionale, Dipartimento Nazionale Karate Libertas**

**[iscrizionigare.dnkl@gmail.com](mailto:iscrizionigare.dnkl@gmail.com)**

### **Quote:**

**KATA € 15,00 – KUMITE € 15,00 – KATA+KUMITE €25 – PAIR KATA € 20 (coppia)**

**Le CORREZIONI sulle iscrizioni saranno accettate fino al mercoledì 11 GIUGNO**

**E' COMPITO DEI RESPONSABILI VERIFICARE LA CORRETTA COMPILAZIONE**

### **LE QUOTE NON SARANNO RESTITUITE**

E potranno essere versate sul posto o con bonifico bancario a:

---

**Dipartimento Nazionale Karate Libertas**

**IBAN: IT88V0623032620000015482811**

---

**Causale: DENOMINAZIONE SOCIETA' - Iscrizione campionato .....**

**ATTENZIONE: NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI PRIVE DI PARTE DELLA  
DOCUMENTAZIONE RICHIESTA. INVIARE IN SOLUZIONE UNICA LA  
DOCUMENTAZIONE**

**LA DOCUMENTAZIONE DI GARA DA INVIARE PER E-MAIL DOVRA'  
ESSERE COMPLETA E TRASMESSA CON UNICO INVIO:**



- MODULO ISCRIZIONE ATLETI COMPILATO PER INTERO CON DENOMINAZIONE ASD CORRETTA CON NUMERO DI CODICE AFFILIAZIONE LIBERTAS, DIVERSAMENTE SCRIVERE: no LIBERTAS
- CODICE FISCALE ASSOCIAZIONE – IMPORTANTE PER LA REGISTRAZIONE DELLA GARA ALLA SOCIETA’
- DICHIARAZIONE PRESIDENTE
- COPIA BONIFICO EFFETTUATO O DICHIARARE PAGAMENTO SUL POSTO

Per qualsiasi informazione contattare:

M° Cozzani Alessandro 3466444919 –  
[dipartimentonazionalekarate@libertasnazionale.it](mailto:dipartimentonazionalekarate@libertasnazionale.it)