

**DOMENICA 8 MARZO 2020**  
**3° EDIZIONE GARA AL**  
**FEMMINILE**

*Gara riservata a tutte le atlete tesserate FJLKAM e presso Enti di promozione sportiva convenzionati*

SEDE DELLA GARA:

**CAVENAGO DI BRIANZA (MB)**

Via S. Giulio – palestra della scuola

*Da categoria BAMBINE a categoria MASTER  
E categoria FARFALLE (Atlete con disabilità)*

**LE ISCRIZIONI VERRANNO CHIUSE AL RAGGIUNGIMENTO  
DELLE 500 ISCRITTE**

**REGOLAMENTO GARA: W.K.F. – FJLKAM**

**Programma manifestazione:**

- **Ore 9.00: INIZIO GARA COMBINATA E KATA**
- **Ore 13.00: INIZIO GARA KUMITE**

**L'ORARIO DEFINITIVO DELLE SINGOLE CATEGORIE VERRA' COMUNICATO  
GIOVEDI' 5 MARZO 2020**

**A TUTTE LE ATLETE  
PARTECIPANTI  
VERRA' DATA LA MAGLIETTA  
DELL'EVENTO**



# Le categorie in gara:

CATEGORIA		CINTURE	PERCORSO	PALLONCINO	PROVA LIBERA	KUMITE
BAMBINE	2015-2013	GIALLA-ARANCIO	SI	SI	NO	NO
BAMBINE	2015-2013	VERDE-BLU	SI	SI	NO	NO
BAMBINE	2015-2013	MARRONE	SI	SI	NO	NO
FANCIULLE	2012-2011	GIALLA-ARANCIO	SI	SI	SI	NO
FANCIULLE	2012-2011	VERDE-BLU	SI	SI	SI	NO
FANCIULLE	2012-2011	MARRONE	SI	SI	SI	NO
RAGAZZE	2010-2009	GIALLA-ARANCIO	SI	SI	SI	SI
RAGAZZE	2010-2009	VERDE-BLU	SI	SI	SI	SI
RAGAZZE	2010-2009	MARRONE	SI	SI	SI	SI

## Regolamento gara giovani (fino a categoria ragazze)

- **PERCORSO**
- **PALLONCINO** - valutazione a bandierine con eliminazione diretta, le atlete gareggeranno contemporaneamente su due palloncini diversi
- **PROVA LIBERA** - kata di libera composizione o kata di stile

Le categorie, Fanciulle, Ragazze possono eseguire 1 Kata (kata di libera composizione o kata di stile) oppure tecniche di kumite o kata di libera composizione non superiore a 40 secondi

Iscrizioni gara giovani: si può iscrivere anche alla singola prova.

Premiazioni: vengono fatte fino al 3 posto pari merito per ogni categoria.

## Regolamento Kumite a coppie (non rientra nella combinata)

**Categoria OPEN KUMITE A COPPIE** due atlete della stessa palestra gareggeranno contro due atlete di un'altra palestra, la gara verrà effettuata a tabelloni con recuperi, con valutazione a bandierine.



CATEGORIA		CINTURE	CATEGORIE DI PESO				KATA
<b>ESORDIENTI</b>	2008-2007	GIALLA-ARANCIO / VERDE-BLU	-37 -42	-47 -53	-60 -68	-77	SI
<b>ESORDIENTI</b>	2008-2007	MARRONE	-37 -42	-47 -53	-60 -68	-77	SI
<b>CADETTE</b>	2006-2005	GIALLA-ARANCIO / VERDE-BLU	-42 -47	-54 -62	-71 -80		SI
<b>CADETTE</b>	2006-2005	MARRONE-NERA	-42 -47	-54 -62	-71 -80		SI
<b>JUNIORES</b>	2004-2003	GIALLA-ARANCIO / VERDE-BLU	-48 -53	-59 -66	-74 +74		SI
<b>JUNIORES</b>	2004-2003	MARRONE-NERA	-48 -53	-59 -66	-74 +74		SI
<b>SENIORES</b>	2002-1985	GIALLA-ARANCIO / VERDE-BLU	-50 -55	-61 -68	+ 68		SI
<b>SENIORES</b>	2002-1985	MARRONE-NERA	-50 -55	-61 -68	+ 68		SI
<b>MASTER*</b>	DA 1984	GIALLA-ARANCIO / VERDE-BLU	-50 -55	-61 -68	+ 68		SI
<b>MASTER*</b>	DA 1984	MARRONE-NERA	-50 -55	-61 -68	+ 68		SI

\*categoria Master suddivisa in MASTER A-B-C-D-E-F

## Regolamento Gara KATA

E' obbligatorio l'uso delle cinture ROSSA E BLU.

Valutazione a bandierine. Eliminazione diretta con ripescaggi.

Le cinture colorate possono eseguire solo 1 Kata, le cinture marroni- nere devono cambiare kata ad ogni prova.

L'ultimo anno dei Cadetti potrà gareggiare nella categoria Juniores, l'ultimo anno degli Juniores potrà gareggiare nei Seniores

## Regolamento Gara Kumite

E' obbligatorio l'uso delle cinture ROSSA E BLU.

Le partecipanti devono avere tutte le protezioni obbligatorie: corpetto, paraseno, paradenti, guantini e parastinchi con collo piede (ROSSI E BLU), mascherina (cat. ESORDIENTI).

all'atto dell'iscrizione inserire, per il kumite, il peso reale dell'atleta.



**COSTO A CARICO DEI PARTECIPANTI:**

**SINGOLA SPECIALITA': € 15,00**

**PERCORSO + PALONCINO + PROVA LIBERA: € 15,00**

**KUMITE A COPPIE CAT. RAGAZZE: € 30,00 A COPPIA**

**Non saranno rimborsate quote per eventuali atleti assenti.**

**L'ACCESSO ALL'AREA DI GARA E' CONSENTITO ESCLUSIVAMENTE AD ATLETI, TECNICI E STAFF.**

**LE FOTO DELLE PREMIAZIONI VERRANNO SCATTATE DA PERSONE AUTORIZZATE E PUBBLICATE SULLA PAGINA FACEBOOK "ATP MILANO LODI" IN QUANTO NON E' PIU' CONSENTITO L'ACCESSO ALL'AREA DEL PODIO.**

**Iscrizioni tramite modulo allegato tassativamente entro e non oltre LE ORE 12 DI DOMENICA 01 MARZO 2020, ALLA SEGUENTE E-MAIL: [fjlkammilomb@gmail.com](mailto:fjlkammilomb@gmail.com)**

**PER INFO: 3312198629 - 3331210137**

**VERRA' COMUNICATO IL CORRETTO RICEVIMENTO DELLE ISCRIZIONI.**

**GLI ORARI DEFINITIVI VERRANNO COMUNICATI GIOVEDI' 05 MARZO 2020.**

**CONFERMA RICEZIONE ISCRIZIONI SOLO CON MODULO CORRETTO. I MODULI INCOMPLETI O COMPILATI IN MANIERA ERRATA NON VERRANNO ACCETTATI.**

**NON VERRANNO ACCETTATE ISCRIZIONI IL GIORNO DELLA GARA.**

**CATEGORIA FARFALLE (Atlete con disabilità) DICHIARARE DISABILITA' AL MOMENTO DELLE ISCRIZIONI**

**Gara riservata a tutte le atlete tesserate FIJKAM e presso Enti di promozione sportiva convenzionati – si declina ogni responsabilità durante la manifestazione.**



La Società: \_\_\_\_\_

Iscrive i seguenti atleti:

N°	COGNOME E NOME	Data Di Nascita	Sesso	Categoria	Cintura		PE	PA	PL
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

		<b>PA</b> Palloncino	<b>PL</b> Prova Libera	<b>PE</b> Percorso a Tempo
--	--	----------------------	------------------------	----------------------------

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati alla FIJLKAM/Karate per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Luogo e data
Timbro e firma

→ COMPILARE A MACCHINA O A STAMPATELLO ←



La Società: \_\_\_\_\_

Iscrive i seguenti atleti:

N.	Cognome e Nome	Data di Nascita	Sesso	Cintura	KA	KU	Peso
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati alla FIJLKAM/Karate per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

Tel \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
Luogo e data

\_\_\_\_\_   
Timbro e firma

→ COMPILARE A MACCHINA O A STAMPATELLO ←



KUMITE A COPPIE RAGAZZE

La Società: \_\_\_\_\_

Iscrive i seguenti atleti:

N.	Cognome e Nome	Data di Nascita	Sesso	Cintura			
1							
1							
2							
2							
3							
3							
4							
4							
5							
5							
6							
6							
7							
7							
8							
8							
9							
9							
10							
10							

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, in qualità di **Presidente** della Società Sportiva, dichiara sotto la propria responsabilità che gli Atleti sopra elencati, il Dirigente Sociale responsabile e l'Insegnante Tecnico sono tesserati alla FIJLKAM/Karate per l'anno in corso e sono in regola con le norme sanitarie in vigore.

Tel \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_   
Luogo e data

\_\_\_\_\_   
Timbro e firma

→ COMPILARE A MACCHINA O A STAMPATELLO ←

