POLISPORTIVE
GIOVANILI
SALESIANE

ASSOCIAZIONE NAZIONALE DI PROMOZIONE SPORTIVA

SEDE NAZIONALE
Via Ernesto Monaci 21 - 00161 ROMA – Tel. 06/4462179

REGOLAMENTO KARATE A.S. 2022-2023

Settore KARATE

TRIENNIO SPORTIVO 2022/2023

NORMATIVE ATTIVITA' DIDATTICA

e-mail: info@pgsitalia.org – segreteria@pgsitalia.org - sito: www.pgsitalia.org

NORME GENERALI

1. COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE

La Commissione Tecnica Nazionale, annualmente rinnovabile, è così composta:
a) Responsabile Nazionale Settore Discipline Orientai - Arti marziali e sport di combattimento
b) Responsabile Nazionale Settore Karate
c) Un componente nominato dal Commissario Tecnico Nazionale su proposta del Responsabile Nazionale Settore Disciplne Orientali e/o del Responsabile Nazionale Settore Karate

2. QUALIFICHE TECNICHE

Le PGS abilitano e riconoscono le seguenti qualifiche ed incarichi tecnici:

a) Qualifica Collaboratore Tecnico – Animatore (età minima 15 anni; grado minimo 1° Dan);

b) Qualifica Alleducatore 1° Livello – Insegnante Tecnico aiuto Istruttore (età minima 18 anni; grado minimo 2° Dan);

c) Qualifica Alleducatore 2° Livello – Insegnante Tecnico Istruttore (età minima 23 anni; grado minimo 3° Dan);

d) Qualifica Alleducatore 2° Livello – Insegnante Tecnico Maestro (età minima 30 anni; grado 4° Dan);

e) Abilitazione Responsabile di Commissione di Esami Dan (qualifica minima di Ins. Tecnico Maestro)

N.B.: Per quanto attiene la Formazione generale ed i relativi esami si fa riferimento a quanto predisposto dalla Scuola Nazionale PGS con l'aggiunta della parte tecnica relativa alla Discipina specifica per cui si richiede abilitazione; (per quanto riguarda il punto e) leggasi il punto 4.1)

3. GRADI TECNICI (KYU e DAN)

Le PGS abilitano e riconoscono i seguenti gradi tecnici secondo i Programmi d'Esame vigenti, allegati al presente Regolamento. Agli esami sono ammessi solo i tesserati per l'anno sportivo in corso in possesso dei requisiti minimi.

L'anzianità del grado di Dan decorre a partire dall'anno sportivo successivo a quello in cui è stato acquisito.

a) Fine al grado di **1° Kyu** (a cura dei responsabili Tecnici delle Società di appartenenza secondo il programma d'esame sociale)

b) **1° Dan** – <u>Esami Regionali</u> (età minima 14 anni, tesseramento di due anni effettivi nel grado di 1° Kyu, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche o incarichi anche in altri settori disciplinari)

c) **2° DAN** – Esami Regionali (età minima 17 anni, tesseramento di due anni effettivi nel grado di 1° Dan, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche o incarichi anche in altri settori disciplinari)
d) **3° DAN** – Esami Regionali o Nazionali (età minima 21 anni, tesseramento di tre anni effettivi nel grado di 2° Dan, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche o incarichi anche in altri settori disciplinari)
e) **4° DAN** – Esami Nazionali (età minima 26 anni, tesseramento di quattro anni nel grado di 3° Dan, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche o incarichi anche in altri settori disciplinari)
f) **5° DAN** – Esami Nazionali (età minima 32 anni, tesseramento di cinque anni effettivi nel grado di 4° Dan, qualifica Alleducatore 2° Livello Insegnante Tecnico Istruttore, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche o incarichi anche in altri settori disciplinari)
g) **6° DAN** – Esami Nazionali (età minima 39 anni, tesseramento di sei anni nel grado di 5° Dan, qualifica Alleducatore 2° Livello Insegnante Tecnico Maestro, partecipazione alle attività PGS: manifestazioni promozionali, agonistiche o incarichi anche in altri settori disciplinari)

3.1 Riconoscimento DAN acquisiti presso altri EPS o FSN

Il riconoscimento dei Dan, per coloro i quali sono in possesso di Gradi ottenuti in altre strutture (conformi alle normative PGS), è di esclusiva competenza della Commissione Tecnica Nazionale.

La richiesta potrà essere inviata alla Commissione o direttamente o per tramite del Comitato Regionale o del comitato territoriale o della società di appartenenza.

I richiedenti dovranno inviare idonea documentazione attestante il grado per il quale si richiede il riconoscimento; la documentazione resterà agli atti della Commissione che avrà cura di valutarla ed indicare agli interessati le modalità procedurali per ottenere il riconoscimento. L'accogliemento è subordinato tesseramento PGS ed al versamento della quota prevista. Ovviamente, in questi casi, fra i requisiti minimi non è prevista la partecipazione alle attività PGS (manifestazioni promozionali, agonistiche ecc.).

La Commissione Tecnica Nazionale può rilasciare eventuali deroghe per il solo riconoscimento del grado di 1° Dan.

3.2 Riconoscimento DAN "motu proprio"

Sentito il responsabile della Commissione Tecnica Nazionale ed il Responsabile di Settore, è facoltà del Presidente Nazionale PGS conferire Gradi di Dan "motu proprio".

3.3 Modalità di organizzazione e svolgimento Sessioni di Esami

a) Gli esami (nazionali o regionali) sono validi solo se le Commissioni sono conformi (V. punti 3.4 e 3.5)
b) Le sessioni sono, di norma, istituite nel numero di due all'anno (sessione estiva e sessione invernale) ed hanno valore nazionale purché conformi ai punti 3.4 e 3.5)
c) Le date delle sessioni di esame sono, inderogabilmente, stabilite in sede nazionale
d) I Comitati territoriali sono invitati a comunicare entro il 15 ottobre di ogni anno il loro calendario generale e, soprattutto, quello relative alle date degli esami che dovrà necessariamente essere armonizzato al calendario nazionale; N.B.: Non saranno validate sessioni di esami svolte al di fuori del calendario nazionale
e) Sono ammessi a sostenere l'esame tutti i Candidati, praticanti qualsiasi disciplina del Settore, regolarmente tesserati per per l'anno in corso presso una Società Sportiva affiliata PGS.
f) Per i tesserati da oltre due anni è inoltre necessario dimostrare la partecipazione alle attività PGS (manifestazioni, gare, feste, iniziative, incarichi, anche in altri settori).
g) I Candidati agli Esami di Dan possono iscriversi a qualsiasi sessione di esame conforme al calendario nazionale; ogni PGS locale è tenuta ad accogliere le iscrizioni da tutto il territorio nazionale.
h) Le PGS locali, per ragioni legate alla costituzione di regolari Commissioni di Esame e/o in relazione al numero di partecipanti, al fine di contenere i costi di gestione, hanno facoltà di consorziarsi e organizzare terriorialmente sessioni comuni; possono, inoltre, secondo necessità qualora ne fossero sprovvisti, richiedere alla Commissione Tecnica Nazionale un Responsabile Commissioni di Esame abilitato. La sessione, comunque, dovrà essere autorizzata ed armonizzata al calendario nazionale a cura alla Commissione Tecnica Nazionale.
i) Le sedi di svolgimento degli esami sono scelte dagli organizzatori purché conformi ai requisiti minimi di accessibilità e sicurezza
j) Il Responsabile Nazionale di Settore, in accordo con il Direttore Tecnico Nazionale, invierà, a campione e senza preavviso, uno o più rappresentanti della Commissione Tecnica Nazionale nelle varie sedi di esame in qualità di "Supervisori"
k) La prova d'Esame individuale avrà una durata minima di 10 minuti ed una massima di 20 minuti
l) I Candidati saranno valutati con il giudizio finale di: IDONEO o NON IDONEO
m) I Candidati Idonei saranno di diritto iscritti al "Club Cinture Nere PGS"

n) I Candidati Idonei riceveranno in sede di esame: Cintura Nera con logo PGS e il Diploma (modello nazionale prestampato), recante firme autorizzate e decorrenza del grado conseguito.

NB: Le PGS riconosceranno i gradi ai soli Candidati Idonei il cui elenco, redatto sui moduli nazionali predisposti ed a cura delle PGS locali, sarà inviato alla Commissione Tecnica Nazionale per l'inserimento nell'Albo Nazionale.

3.4 Commissioni Nazionali Esami (3°, 4°, 5° e 6° Dan)

La Commissione Nazionale è così composta:

a) Rappresentante Nazionale PGS

b) Responsabile Nazionale Settore Discipline Orientali

c) Responsabile Nazionale di Settore

d) Alleducatori Insegnanti Tecnici in ruolo abilitati "Responsabile di Commissione Esami di Dan" (stabiliti precentualmente in base al numero dei Candidati: n.1 ogni 20 Candidati)

3.5 Commissioni Regionali Esami (1°, 2° e 3° Dan)

a) Rappresentante Regionale PGS

b) Responsabile Regionale del Settore (o suo incaricato)

c) n. 1 Alleducatore Insegnante Tecnico in ruolo abilitato "Responsabili Commissioni Esami di Dan"

d) n.1 Alleducatore 2° Livello Insegnante Tecnico Maestro

3.6 Deroghe e precisazioni

a) Il Programma di Esami è fondato sui quattro principali stili diffusi al mondo; qualora il Candidato seguisse altri stili può richiedere eventuali deroghe inviando il programma d'Esame in uno nel suo stile alla Commissione Tecnica Nazionale che valuterà, a suo insindacabile giudizio, eventuali deroghe al programma vigente.

b) Calendario dei Corsi Tecnici, sessioni di esame, normative ulteriori, quote di iscrizione, modulista e quant'altro non fosse specificato nel presente Regolamento, sarà inviato alle società sportive con apposito comunicato ufficiale entro il 30 ottobre di ogni anno.

c) Il Responsabile di Settore è a disposizione per qualsiasi chiarimento.

4. QUALIFICHE TECNICHE

a) Fatti salvi i casi previsti, la Formazione è affidata alle Scuole Regionali.

b) L’acquisizione delle Qualifiche Tecniche è subordinate alla frequenza al Campo Scuola PGS (residenziale o non residenziale, istituito periodicamente e a cura dei Comitati Regionali e/o Nazionali e/o Scuola AKTS -se preventivamente autorizzata) e, alla sua conclusione, al superamento degli esami previsti; ottenuta la qualifica tecnica sarà possibile il tesseramento nei quadri Insegnanti Tecnici; a partire dal 1° Livello Insegnante Tecnico aiuto Istruttore si è abilitati all’insegnamento autonomo e ricoprire l’incarico di responsabile tecnico sociale.

c) L’insegnante Tecnico abilitato può richiedere il rilascio della certificazione (diploma nazionale)

d) Coloro i quali sono in possesso di Qualifiche ottenute in altre strutture (conformi alle normative PGS), per validarle dovranno aderire e frequentare l’apposito “Corso Integrativo PGS”.

4.1 Responsabile di Commissone di Esami Dan

a) Fermo restando i requisiti previsti, di cui al punto 2. d), possono conseguire l’abilitazione i Candidati che partecipano al CORSO TECNICO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO.

b) L’abilitazione ha validità un anno e conferisce autorità, al rilascio dei gradi di 1°, 2° e 3° Dan agli Esami Regionali e ai gradi di Dan superiori (ma inferiori al proprio) agli Esami Nazionali di 3°,4° 5° e 6° Dan.

c) La Commissione Tecnica Nazionale può rilasciare eventuali deroghe (V. punto 3.1)

5. CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO

La Commissione Tecnica Nazionale organizza i CORSI TECNICI NAZIONALI DI AGGIORNAMENTO, nel numero di due all’anno, uno per l’area centro-nord, uno per l’area centro-sud (ogni tecnico può scegliere liberamente a quale dei due partecipare).

IN ALLEGATO:

2022-2023 - PROGRAMMA ESAME NAZIONALE DI GRADUAZIONE DA 1° A 6° DAN

PROGRAMMI ESAME GRADUAZIONE da 1° a 6° DAN

2022/2023 Programmi di Esame di Graduazione da 1° a 6° Dan

(a cura del Responsabile Nazionale Francesco Penna)

INDICE	**PAG.**
Premessa – KUMITE	9
Propedeutici Kumite da 1° a 5° Dan	10
Premessa – STILI	11
GOJU RYU	
Programma 1° Dan – 5° Dan	12-14
SHITO RYU	
Programma 1° Dan – 5° Dan	15-17
SHOTOKAN RYU	
Programma 1° Dan – 5° Dan	18-20
WADO RYU	
Programma 1° Dan – 5° Dan	21-23
PROVE SCRITTE	
Da 1° a 5° Dan	24
PROVE 6° DAN (TUTTI GI STILI)	
Programmi e prove scritte	25
Avvertenze generali e Legenda	25

NB: Per i requisiti di ammissione consultare: 2022/2023 “Normative attività didattica”

Premessa – KUMITE

Il combattimento non evidenzia differenze in ordine allo stile di appartenenza del praticante, pertanto, è opportuno un programma comune senza operare distinzioni in tal senso.

Gli esercizi propedeutici di Kumite, per loro stessa definizione, devono essere strutturati in maniera da trovare effettiva applicazione nel combattimento; essi, inoltre, dovendo costituire una solida base per più specifiche abilità tecnico-tattiche, devono essere considerati come fondamentali che, in una disciplina di combattimento, trovano senso solo se eseguiti interagendo con un antagonista; per questa ragione gli esercizi eseguiti a vuoto (tecniche o combinazioni), cioè senza un partner, non possono essere considerati 'fondamentali' di combattimento quanto, piuttosto, 'richiami coordinativi'.

Le sequenze proposte sono state formulate integrando le informazioni e le innovazioni che si sono succedute nel corso degli anni in ambito nazionale e internazionale (sportivo e non) che hanno determinato l'adeguamento progressivo del combattimento agli approfondimenti inevitabili delle scienze cognitive e del pensiero tattico fondamentale nelle Discipline di Combattimento.

La successione didattica, essendo proponibile a vari livelli di preparazione tecnica (agonistica o stilistica), può offrire spunti interessanti per l'attività all'interno delle Società Sportive e, inoltre, può fornire spunti a ipotesi di lavoro e di sviluppo proiettati nel futuro.

Ovviamente, l'intero programma, mira ad una crescita tecnica omogenea di tutti i tesserati e potrà essere soggetto a variazioni annuali condivise che nasceranno dalle esperienze sul campo; saranno importantissimi i suggerimenti che gli Insegnanti Tecnici e le Commissioni Esaminatrici vorranno sottoporre al Responsabile Nazionale, per tramite dei rispettivi Referenti Regionali di Settore.

PROPEDEUTICI KUMITE da 1° a 6° Dan

(Interazioni oppositive fondamentali)

Le interazioni oppositive si eseguono con un partner e devono esprimere dinamismo pluridirezionale.

GUARDIA LIBERA

1) **Attacco**: gyakuzuki chudan.
   Difesa: omolaterale (udeuke) e contrattacco gyakuzuki libero (jodan o chudan).
2) **Attacco**: kizamizuki.
   Difesa: omolaterale (tensho uke) e contrattacco jodan gyakuzuki;
   2a) Attacco: gyakuzuki jodan;
   Difesa: controlaterale (teisho uke) e contrattacco kizamizuki.
   (NB: le tecniche di attacco -2 e 2a- possono essere eseguite singolarmente o in successione rapida).
3) **Attacco**: jodan e/o chudan mawashigeri (arto arretrato);
   Difesa: contemporaneamente omolaterale (gedan uke) e controlaterale (tensho uke) e contrattacco kizamizuki e/o gyakuzuki e/o mawashigeri (arto avanzato) jodan.
4) **Attacco**: uramawashigeri anteriore;
   Difesa: contemporaneamente omolaterale (gedan uke) e controlaterale (tensho uke) e contrattacco libero (a piacere anche con presa e proiezione controllata fino a terra
5) **Attacco**: gyakuzuki jodan (con possibile presa del braccio anteriore dell'avversario);
   Difesa: controlaterale (tensho uke) e contrattacco uramawashigeri (arto avanzato) o mawashigeri (arto arretrato).

GUARDIA SPECULARE

1) **Attacco**: con spostamento laterale, chudan mawashigeri (arto arretrato);
   Difesa: contemporaneamente omolaterale (tensho uke) e controlaterale (gedan uke) e contrattacco jodan gyakuzuki (o a piacere anche con presa e proiezione purché controllata fino a terra).
2) **Attacco**: con spostamento laterale, finta chudan mawashigeri (arto arretrato) e trasformazione in uramawashigeri;
   Difesa: opposta alla 1) e contrattacchi come da 1).
3) **Attacco**: con spostamento laterale, chudan gyakuzuki;
   Difesa: udeuke e, con spostamento laterale, contrattacco mawashigeri jodan (arto avanzato).

NB: Sebbene sia preferibile che le tecniche degli arti inferiori siano eseguite come richiesto (chudan o jodan), il candidato potrà effettuarle ad altezze diverse purché rispetti la corretta esecuzione del gesto tecnico.

Premessa – STILI

Queste proposte sono il frutto di un insieme integrato le cui componenti strutturali trovano origine e linfa dalle osservazioni maturate con l'esperienza del mio passato sportivo e agonistico in Francia, Giappone, Inghilterra, Italia, Jugoslavia, Ungheria e Svizzera, vissuto con maestri riconosciuti come depositari della più pura tradizione stilistica: dal 1970 lo Shotokan Ryu (Enoeda, Ida, Yahara, Kase, Oishi, Miyazaki, Miura, Nakayama, Shirai, Sumi, Tanaka), dal 1981 il Wado Ryu (Arakawa), dal 1988 lo Shito Ryu (Ishimi, Nakahashi e, in parte, Miki), dal 1974 il Goju Ryu (Miki, Evangelisti, Rossato e, di Okinawa, Yagi e Taira); a tutto questo ho aggiunto le competenze tecnico arbitrali acquisite in seno alla WKF negli ultimi sei anni e quelle squisitamente metodologiche acquisite presso la Scuola Centrale dello Sport del Coni dal 1988 al 2014.

Gli esercizi proposti sono stati oggetto di elaborazioni che hanno tenuto in grande considerazione le evoluzioni scientifiche e le recenti acquisizioni in campo biomeccanico e cognitivo senza per nulla tralasciare gli aspetti legati alla gestualità tipica delle principali aree (Shorin e Shorei) in relazione alla loro storia e alla loro espressione tecnico-stilistica.

Ho tentato, quindi, di elaborare un modello prestativo che sapesse felicemente coniugare la preferenza per uno Stile e le necessarie integrazioni al suo miglioramento (frutto di un continuo ed inevitabile evolvere), secondo quanto di più attuale oggi offre la scienza in campo biologico e metodologico.

In buona sostanza la miscela tra tecnica dello stile e metodologia applicata si è concretata in una progressione didattica finalizzata, peculiarmente riferita alla razionalizzazione degli apprendimenti in economicità temporale e gestuale.

Da 1° a 5° Dan la progressione degli esercizi ha seguito il principio 'dal noto all'ignoto' e ha inteso offrire, agli Insegnanti Tecnici, uno strumento di lavoro razionalmente comprensibile e utilizzabile anche nelle proposte didattiche dell'attività di routine presso le proprie Società Sportive.

Per il 6° Dan (apice della carriera tecnica per Esami), il programma prevede la presentazione di combinazioni tecniche personali che tengano in debito conto da una parte i programmi da 1° a 5° Dan e, dall'altra, le competenze personali acquisite secondo una visione originale e propria.

Inoltre, seguendo l'esempio della All Japan Karate Federation, la stesura di questo programma ha voluto ribadire non solo la pari dignità di ciascuno stile: Shotokan Ryu (J.K.A. / S.K.K.I. / S.K.I. / I.S.I.), Wado Ryu (Wado Kai), Shito Ryu (Hayashi, Ishimi, Inoue, Nakahashi), Goju Ryu (I.K.G.A. Yamaguchi, Scuola Yamazato, Scuola Toguchi) ma anche di essere equamente rappresentate senza nulla togliere a ciascuna di esse, nelle differenti espressioni e interpretazioni tecniche, con l'assunto che solo l'insieme delle differenze può garantire l'integrale esistenza dello stile stesso.

Ovviamente, l'intero programma, mira ad una crescita tecnica omogenea di tutti i Tesserati e potrà essere soggetto a variazioni annuali condivise che nasceranno dalle esperienze sul campo; saranno importantissimi i suggerimenti che gli Insegnanti Tecnici e le Commissioni Esaminatrici vorranno sottoporre al Responsabile Nazionale, per tramite dei rispettivi Referenti Regionali di Settore.

GOJU RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
chudan seikenzuki jodanuke (s.b), gyakuzuki, sotochudanuke shitabaraiuke, renzuki.

B) Partenza: nekoashidachi kake-uke
gyakuzuki, gedan-harai otoshi-uke sotochudan-uke (s.b.), renzuki.

C) Partenza: sanchindachi mawashiuke
tekubini yoru kakeuke, kakeuke, gyakuzuki, gedanharai otoshiuke, sotochudanuke, gyakuzuki, kakeuke, maegeri seikenzuki kagizuki

D) Partenza: zenkutsudachi junzuki
seikenzuki, gyakuchudanuke kakeuke, sotojodanuke otoshiudeuke (s.b.), gyakuzuki, maegeri kansetsugeri (s.g.), seikenzuki

KATA 1° Dan:
GEKISAI 1 e SAIFA

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maeashide maegeri kansetsugeri (s.g.), mawashigeri urauchi, renzuki

B) Partenza: sanchindachi sinistro kamae
morote sotouke, moroteshitabarai, mawashiuke, morote awasezuki, sokuto

C) Partenza: shikodachi sinistro kamae
surikomi sotochudanuke urauchi (s.b.), gyakuzuki, maegeri, yokohijiate

D) Partenza: zenkutsudachi junzuki
maegeri seikenzuki, gedanharai otoshiuke gyakuzuki, jodanuke, sukuiuke sotohaito uchiuke (s.b.) gyaku sotokakeuke, sukuiuke, kansetsugeri urauchi gyakuzuki

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maeashide maegeri, mawashiuke, morote teishozuki, sokutogeri, sotochudan uchiuke (2 rip.) maegeri, gedanharai otoshiuke, sanbonzuki

KATA 2° Dan:
GEKISAI 2 e SEIENCHIN

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
mawashi hijiate otoshi hijiate jodanuke (s.b.), gyakuzuki, sagiashi chudan shitabaraiuke, kansetsugeri, gyakufuruiuchi seikenzuki

B) Partenza: nekoashidachi sinistro guardia libera

maeashide maegeri, ushirogeri urauchi gyaku teisho, uramawashi, renzuki

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri gyakuzuki, shikodachi sotochudanuke e urauchi (s.b.), gedanharai otoshiuke tekubini yoru kakeuke (s.b.), gyaku soto chudanuke, kansetsugeri, mawashiuke morote awasezuki, morote sukui ageuke, morote yoko nukitezuki (3 rip.) jodan ageuke gyakuzuki

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
seikenzuki uchiuke shutoageuke (s.b), sagiashidachi sukui ageuke, maeashide maegeri, zenkutsudachi renzuki

KATA 3° Dan:
SHISOCHIN e SEIPAI

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
tekubini yoru kakeuke sukuiuke, shutouke, zenkutsudachi mawashiuke morote teisho haitouchi, sanbonzuki

B) Taisabaki con proiezione su attacco di maegeri, mawashigeri, ushirogeri

C) Partenza: sanchindachi o nekoashidachi morote kakeuke
morote sukuiuke, tekubini yoru kakeuke, haitouchi destro, sokuteuke destro, tobi nidan geri, kizamizuki gyakuzuki

D) Nekoashidachi soto chudanuke urauchi (s.b.), avanzare destro zenkutsudachi gedanharai otoshiuke, soto chudan kakeuke, gyaku jodan ageuke tetsuiuchi, maegeri sokutogeri con la gamba posteriore, si scende in shikodachi destro 90° sukuiage otoshiuke (s.b.) in posizione kokutsudachi, si richiama la gamba destra e si esegue sokutogeri, shikodachi 90° uchiuke urauchi yoko hijiate (s.b.) zenkutsudachi gyakuzuki, kakeuke kizamizuki urauchi (s.b.), gyakuzuki

E) Shikodachi 45° soto chudanuke, avanzando hanzekutsudachi mawashiuke, maegeri con la gamba anteriore, avanzando zenkutsudachi morote awasezuki, sul posto in nekoashidachi kakeuke, tobinidangeri seikenzuki destro in zenkutsudachi

KATA 4° Dan:
KURURUNFA e SEISAN

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Nekoashidachi soto chudanuke urauchi (s.b.), avanzare destro zenkutsudachi gedanharai otoshiuke, soto chudan kakeuke, gyaku jodan ageuke tetsuiuchi, maegeri sokutogeri con la gamba posteriore, si scende in shikodachi destro 90° sukuiage otoshiuke (s.b.) in posizione kokutsudachi, si richiama la gamba destra e si esegue sokutogeri, shikodachi 90° uchiuke urauchi yoko hijiate (s.b.) zenkutsudachi gyakuzuki, kakeuke kizamizuki urauchi (s.b.), gyakuzuki

B) Partenza: sanchindachi o nekoashidachi morote kakeuke

morote sukuiuke, tekubini yoru kakeuke, haitouchi destro, sokuteuke destro, tobi nidan geri, kizamizuki gyakuzuki

C) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna

KATA 5° Dan:
SUPARINPEI e SANSEIRU

*****

SHITO RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
oizuki ageuke (s.b.) renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri oizuki, nekoashidachi yokouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
oizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
oizuki, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
oizuki, nekoashidachi ageuke, zenkutsudachi renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
oizuki, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

KATA 1° Dan:
PINAN SHODAN e PINAN SANDAN e (a scelta del Candidato):
SEIENCHIN – BASSAI DAI – SAIFA – ROHAI

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: nekoashidachi yokouke sinistro
gyakuzuki, shutouke gyakuzuki.

B) Partenza: nekoashidachi kaketeuke sinistro
gyakuzuki, maegeri gedanbarai yokouke (s.b.), gyakuzuki.

C) Partenza: sanchindachi yokouke sinistro
renzuki, shikodachi gedanbarai kagizuki, shikodachi gedanbarai, renzuki.

D) Partenza : zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, zenkutsudachi ageuke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi ageuke e renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi yokouke e renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, nekoashidachi gedanbarai, zenkutsudachi renzuki.

KATA 2° Dan:
PINAN YODAN e PINAN GODAN e (a scelta del Candidato)
SEIPAI - KUSHANKU (Kosokun) – TOMARI BASSAI – MATSUMURA NO BASSAI

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: shikodachi gedanbarai sinistro
zenkutsudachi renzuki, nekoashidachi shutouke, maeashi maegeri, nekoashidachi renzuki.

B) Partenza: nekoashidachi shutouke sinistro
nekoashidachi gyakuzuki, kosadachi mawashizuki, (r.a.) shikodachi gedanbarai ageuke (s.b.), zenkutsudachi renzuki.

C) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke
maegeri, tsuriashi nekoashidachi gyakuzuki gyakuageuke (s.b.), sanbonzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, shikodachi gedanbarai kagizuki, nekoashidachi kaketeuke, zenkutsudachi jodan junzuki e gyakuzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi chudan uragyakuzuki, sanchindachi mawashiuke, zenkutsudachi gedanbarai e renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) nekoashidachi gedanshutouke e tenshouchi, (r.o.) nekoashidachi shutouke gyakuzuki, zenkutsudachi junzuki e renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi ura gyakuzuki, (r.o.) nekoashidachi kaketeuke, maeashi yokogeri, renzuki.

KATA 3° Dan:
NAIFANCHIN 1 e NAIFANCHIN 2 (a scelta del Candidato):
SEISAN – CHINTO – ANNAN – NIPAIPO

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: nekoashidachi sinistro yokouke
yoriashi gyakuzuki gyaku ageuke (s.b.), sanchindachi junzuki yokouke (s.b.), renzuki.

B) Partenza: sanchindachi sinistro mawashiuke
sanchindachi kaketeuke, shikodachi otoshiuke, agezuki urakenuchi (s.b.), maeashi yokogeri, yokouke renzuki, nekoashi mawashiuke.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) nekoashidachi yokouke gyakuzuki, (r.o.) yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi chudan uragyakuzuki, (r.o.) shikodachi gedanbarai kagizuki, hikite, maeashi yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, sanchindachi mawashiuke, (r.o.) heikodachi haishu-uke e kaketeuke, yokogeri, zenkutsudachi renzuki.

KATA 4° Dan:
NAIFANCHIN 3 e (a scelta del Candidato):
CHATAN JARA KUSHANKU – UNSHU – PACHU – PAIKU

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, zenkutsudachi ura gyakuzuki, (r.o.) nekoashidachi kaketeuke, maeashi yokogeri, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) nekoashidachi gedanshutouke e tenshouchi, (r.o.) nekoashidachi shutouke gyakuzuki, zenkutsudachi junzuki e renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) kokutsudachi gedanbarai, sanchindachi mawashiuke, (r.o.) heikodachi haishu-uke e kaketeuke, yokogeri, zenkutsudachi renzuki.
D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna

KATA 5° Dan (a scelta del Candidato):
GOJUSHIHO – SUPARINPEI – ANNAN DAI – MATSUKAZE – PAPUREN

*****

SHOTOKAN RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsu dachi sinistro gedanbarai
oizuki, shutouke, renzuki.

B) Partenza: kamae, guardia libera
maegeri sanbonzuki, shutouke, yokogeri, nukite junzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, gedanbarai ageshuto, shutouchi.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
oizuki, gedanbarai, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
oizuki, nekoashi ageuke, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
oizuki, kokutsu gedanbarai gyakuzuki, uchiuke renzuki.

KATA 1° Dan
HEIAN SHODAN e HEIAN NIDAN e (a scelta del Candidato):
KANKU DAI – BASSAI DAI – JION – WANKAN

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
maegeri oizuki, kokutsu gedanbarai, kagizuki, ageuke renzuki.

B) Partenza: kamae, guardia libera
yokogeri, gedanbarai e jodan uchiuke (s.b.), nekoashi gedanbarai gyakuzuki, junzuki.

C) Partenza: kamae, guardia libera
yokogeri gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, tateshutouke renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, kibadachi gedanbarai kagizuki, ageuke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

F) Partenza : zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, nekoashi gedanbarai, renzuki.

KATA 2° Dan
HEIAN SANDAN e HEIAN YODAN e (a scelta del Candidato):
ENPI – BASSAI SHO – JITTE – HANGETSU

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: gedanbarai sinistro
oizuki, nekoashi gedanbarai uchiuke (s.b.), yoriashi gyakuzuki, junzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
shutouchi, kagizuki, gedanbarai, yokogeri urakenuchi, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
oizuki gyakuzuki, ushirouramawashigeri, nekoashi gedanbarai teishouke, urakenuchi gyakuzuki, uchiuke renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, kiba gedanbarai kagizuki, nekoashi teishouke, gyakuzuki junzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai nukite, (r.o.) sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) shutouke, zenkutsu gyakuzuki, (r.o.) shutouke, yokogeri renzuki.

KATA 3° Dan
HEIAN GODAN e TEKKI SHODAN e (a scelta del candidato):
GANKAKU – KANKU SHO – JIIN – MEIKYO

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
maegeri oizuki, shutouke gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai
oizuki, kiba gedanbarai kagizuki tateshutouke, yokogeri kagizuki, uchiuke gyakuzuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi gedanbarai sinistro
shutouchi gyakuzuki, ushirouramawashi, kokutsu shutouke gyakuzuki, maegeri, kiba gedanbarai jodan haitouke, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) shutouke gyakuzuki,(r.o.) yokogeri, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) kiba gedanbarai kagizuki, yokogeri, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) kokutsu gedanbarai, sanchin tomoeuke awaseuchi, (r.o.) kiba haitouke kagizuki, yokogeri, renzuki.

KATA 4° Dan

TEKKI NIDAN e (a scelta del Candidato):
UNSU – SOCHIN – NIJUSHIHO – CHINTE

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
oizuki, sanchin tomoeuke awaseuchi, ageuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, kokutsu gedanbarai, uchiuke renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro gedanbarai
maegeri, (r.a.) nekoashi gedanbarai zenkutsudachi tateshuto, (r.o.) nekoashi gyakuzuki, shutouke gyakuzuki, junzuki e renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna e relativa applicazione

KATA 5° Dan
TEKKI SANDAN e (a scelta del Candidato):
GOJUSHIHO SHO e GOJUSHIHO DAI

*****

WADO RYU

1° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki jodanuke (s.b.), renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, sotouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri sanbonzuki, gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, shutouke, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, sotouke gyakuzuki, jodanuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, shutouke, sotouke, renzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, gedanbarai, sotouke renzuki.

KATA 1° Dan
PINAN SHODAN e PINAN NIDAN e (a scelta del Candidato):
KUSHANKU – PASSAI (Bassai) - JION

2° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza zenkutsudachi sinistro junzuki
junzuki, sotouke gyakuzuki, shutouke, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
kakeuke, maegeri junzuki gedanbarai, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, sotouke gyakuzuki, gedanbarai, renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, gedanbarai kagizuki, shutouke, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, mawashiuke morote teisho, jodanuke renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, shutouke, shutouke, gedanbarai renzuki, maegeri junzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri junzuki, sotouke renzuki, mawashiuke morote teisho, gedanbarai renzuki.

KATA 2° Dan
PINAN SANDAN e PINAN YODAN e (a scelta del Candidato):
SEISHAN – WANSHU

3° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
sotouke, maegeri (arto avanzato) gyakuzuki, jodanuke gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
sotouke, maegeri (arto avanzato) renzuki, shutouke, renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
shutouke nukite, gedanbarai sotouke (s.b.), maegeri (arto avanzato) renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan gyakuzuki, shutouke, shutouke, gyakuzuki, gedanbarai renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan sotouke, sotouke gyakuzuki, gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki, maegeri junzuki.

G) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan sotouke, sotouke, sokutogeri (arto avanzato), (r.o.) shutouke, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai renzuki.

KATA 3° Dan
PINAN GODAN e NAIHANCHI SHODAN (a scelta del candidato):
JITTE – ROHAI

4° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
kakeuke, gyakuzuki, sokutogeri (arto avanzato), gedanbarai kagizuki, jodanuke renzuki, jodanuke renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
mawashiuke morotezuki, mawashiuke morote teisho, gyaku kakeuke, fumikomi, kagizuki, morote udeuke, maegeri (arto avanzato) jodanzuki renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi junzuki sinistro
shutouke, maegeri junzuki, sotouke, sokutogeri (arto avanzato) gyakuzuki, mawashiempi, gedanbarai renzuki.

D) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) sotouke gyakuzuki,(r.o.) sokutogeri, renzuki.

E) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) gedanbarai, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

F) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

KATA 4° Dan:
NAIHANCHI NIDAN e NISEISHI

5° DAN

KIHON DI STILE

A) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
maegeri, (r.a.) gedanbarai, mawashiuke morote teisho, (r.o.) gedanbarai kagizuki, sokutogeri, renzuki.

B) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan sotouke, sotouke, sokutogeri (arto avanzato), (r.o.) shutouke, gyakuzuki, (r.o.) gedanbarai renzuki.

C) Partenza: zenkutsudachi sinistro junzuki
gedanbarai jodan gyakuzuki, maegeri, gedanbarai kagizuki, sotouke renzuki.

D) n. 3 combinazioni personali con almeno n. 6 tecniche ciascuna e relativa applicazione.

KATA 5° Dan:
NAIHANCHI SANDAN e CHINTO

*****

Prove scritte da 1° a 5° Dan

TEORIA

Il programma di Esame da 1° a 5° Dan prevede anche la presentazione di uno scritto proprio e dissertazione.
1° Dan: minimo 1500 e massimo 2000 parole
2° Dan: minimo 2000 e massimo 2500 parole
3° Dan: minimo 2500 e massimo 3000 parole
4° Dan: minimo 3500 e massimo 4000 parole
5° Dan: minimo 4000 e massimo 5000 parole
Il titolo dell'argomento che dovrà essere trattato e le modalità di svolgimento (utilizzando il modello che sarà inviato) saranno rese note agli Interessati con un preavviso minimo di 120 giorni sulla data fissata per l'Esame.

*****

6° DAN – TUTTI GLI STILI

PRATICA

KATA 6° Dan (a scelta del Candidato a seconda dello Stile praticato):

- *GOJU RYU: KURURUNFA o SUPARINPEI e Libera Composizione (con applicazione)*
- *SHITO RYU: GOJUSHIHO o SUPARINPEI e Libera Composizione (con applicazione)*
- *SHOTOKAN RYU: GOJUSHIHO SHO o GOJUSHIHO DAI e Libera Composizione (con applicazione)*
- *WADO RYU: CHINTO o NISEISHI e Libera Composizione (con applicazione)*

TEORIA

Prova scritta e dissertazione:

1) *Descrizione della prova libera eseguita*
2) *Tesi (min.4500 e max 5500 parole come da modello che sarà inviato):*
   il titolo della prova sarà comunicato con un preavviso minimo di 120 giorni sulla data fissata per l'Esame

*****

AVVERTENZE GENERALI

A TUTTI I PROGRAMMI DI ESAME DEVONO ESSERE INTEGRATI CON

- **NORME DI ARBITRAGGIO**
- **PRATICA DI ARBITRAGGIO**

SECONDO QUANTO INDICATO I TUTTI I CORSI PROPEDEUTICI OBBLIGATORI DI AMMISSIONE ALL'ESAME.

LEGENDA:
r.o. rotazione oraria
r.a. rotazione antioraria
s.b. stesso braccio
s.g. stessa gamba

REGOLAMENTO

ATTIVITA' PREAGONISTICA 5-11 anni

(In vigore dal 1° settembre 2022 al 30 agosto 2023)

E' in previsione l'adeguamento del presente regolamento con l'inserimento di altri Settori disciplinari

Eventuali variazioni saranno rese note a mezzo

Comunicato Nazionale.

REGOLAMENTO ATTIVITA' PREAGONISTICA (4-11 ANNI)

L'attività promozionale e pre-sportiva 2022/2023 rivolta alle fasce 5-11 anni, **privilegia l'attività ludica, il gioco, il divertimento e l'avviamento sportivo pre-agonistico.**
Gli atleti si suddividono per classe (in base all'età secondo l'anno solare) e per grado tecnico secondo la seguente tabella.

Tabella A – Classi Pre-agonistiche

Classi Fijlkam	Classi PGS	Anni	Set-Dic 2022	Gen-Ago 2023	Grado A	Grado B	Grado C
			Anni di nascita				
Bambini	Micro	4-5-6-7	2018-2015	2019-2016	Tutte le cinture	-	-
Fanciulli	Supermini	8-9	2014-2013	2015-2014	Cintura Bianca e Gialla	Cintura Arancio e oltre	-
Ragazzi	Mini	10-11	2012-2011	2013-2012	Cintura Bianca, Gialla e Arancio	Cintura Arancio e Verde	Cintura Blu e Marrone

Nota: In caso di cintura bicolore, si considera il grado inferiore (es. gialla/arancio: si considera gialla)

PROSPETTO DELLA MANIFESTAZIONE

La manifestazione "Multipla" si basa su una serie di prove mirate a favorire il più ampio sviluppo motorio polivalente ed a porre le basi per una ottimale progressione tecnica e tattica; possono essere usate denominazioni diverse a seconda dell'attività promozionale che si intendono svolgere (gran prix, gran premio, trofeo giovanissimi ecc), fermo restando che la tipologia ed il regolamento "Multipla" restano invariati.

AREA ASSEGNATA ALLE PROVE

L'area di svolgimento delle prove è costituita da una superficie di materassine con spessore di almeno 2 cm. E' riservata all'organizzazione della manifestazione la suddivisione delle aree per lo svolgimento delle prove. La sua superficie sarà commisurata alle necessità della tipologia di prova e alla sicurezza dei partecipanti.

CLASSI INTERESSATE E ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI

Classi **MICRO (Bambini) - SUPERMINI (Fanciulli) - MINI (Ragazzi): "MULTIPLA"**
Viene stilato un elenco, in ordine di importanza, dei risultati raggiunti dai partecipanti. L'elenco della "Multipla" viene stilata in base ai punteggi ottenuti nelle prove di prova libera (PL), gioco con palloni (Pa) e dal tempo impiegato per l'esecuzione del percorso (T), secondo la seguente formula.
Risultato = PL+Pa-(2*T)
In caso di manifestazioni articolate su più giornate (con unico elenco dei migliori risultati), per stilare quello finale si segue il criterio di cui alla "tabella B".

Tabella B – Prova Multipla

Elenco migliori prove	Punti acquisiti
1^ miglior prova	10
2^ miglior prova	8
3^ miglior prova	7
4^ miglior prova	6
5^ miglior prova	5
6^ miglior prova	4
7^ miglior prova	3
8^ miglior prova	2
9^ miglior prova	2
10^ miglior prove	2
Successive migliori prove	1

Per le classi da MICRO (Bambini) a MINI (Ragazzi) non vi è distinzione per sesso.

Alla "Multipla" ogni giovane può partecipare liberamente a tutte o solo ad alcune delle prove previste.

Le manifestazioni devono prevedere un numero sufficiente di tatami per evitare perdite di tempo e lunghe attese per giovani e accompagnatori. Di norma e fatti salvi casi di attività nazionali, la manifestazione dovrebbe conclusa (per ciascuna classe) nel tempo massimo compreso fra 90 e 120 minuti.

Alle Finali Regionali e alla Finale Nazionale si accede su richiesta o su invito indipendentemente dai risultati conseguiti nelle fasi precedenti.

Alla Finale Nazionale possono accedere tutti gli atleti tesserati fino al giorno precedente alla manifestazione per PGS locali che abbiano svolto attività in ambito PGS nel corso degli anni sportivi 2019/2020 e 2021/2022 e che siano in regola con le norme di tesseramento e qualifica del tecnico responsabile; delle società affiliate (al primo anno di tesseramento e non ancora in regola con le norme riguardanti il tecnico responsabile o che non abbiano svolto alcuna attività in ambito PGS) sono ammessi tutti gli atleti tesserati entro il 31 dicembre 2022 e gli atleti "cintura bianca " tesserati entro 30 giorni prima della Finale Nazionale.

Riepilogo prove per Classe:

Classe	PROVE KARATE	PROVE JUDO
Micro (Bambini)	1. Percorso di abilità motoria a tempo 2. Gioco tecnico con palloni 20” 3. Prova libera di fondamentali o kata di libera composizione min. 20”, max 30” (è valida anche l’esecuzione di una parte di un kata codificato)	1. Percorso agilità 2. Esecuzione di tre tecniche in piedi con uke e tori 3. 30 secondi di uchi komi
Super mini (Fanciulli)	1. Percorso di abilità motoria a tempo 2. Gioco tecnico con palloni 30” 3. Prova libera di fondamentali o kata di libera composizione min. 25”, max 35” (è valida anche l’esecuzione di una parte di un kata codificato)	1. Percorso agilità 2. Esecuzione di tre tecniche in piedi con uke e tori 3. 30 secondi di uchi komi
Mini (Ragazzi)	1. Percorso di abilità motoria a tempo 2. Gioco tecnico con palloncino 15” (braccia) 15” (gambe) 15” (combinazioni braccia/gambe) 3. Prova libera di fondamentali o kata di libera composizione min. 30”, max 60” (è valida anche l’esecuzione di una parte di un kata codificato) 4. Combattimento dimostrativo a coppie fisse 60’’ effettivi	1. Percorso agilità 2. Esecuzione di tre tecniche in piedi con uke e tori 3. 30 secondi di uchi komi **REGOLAMENTO JUDO**

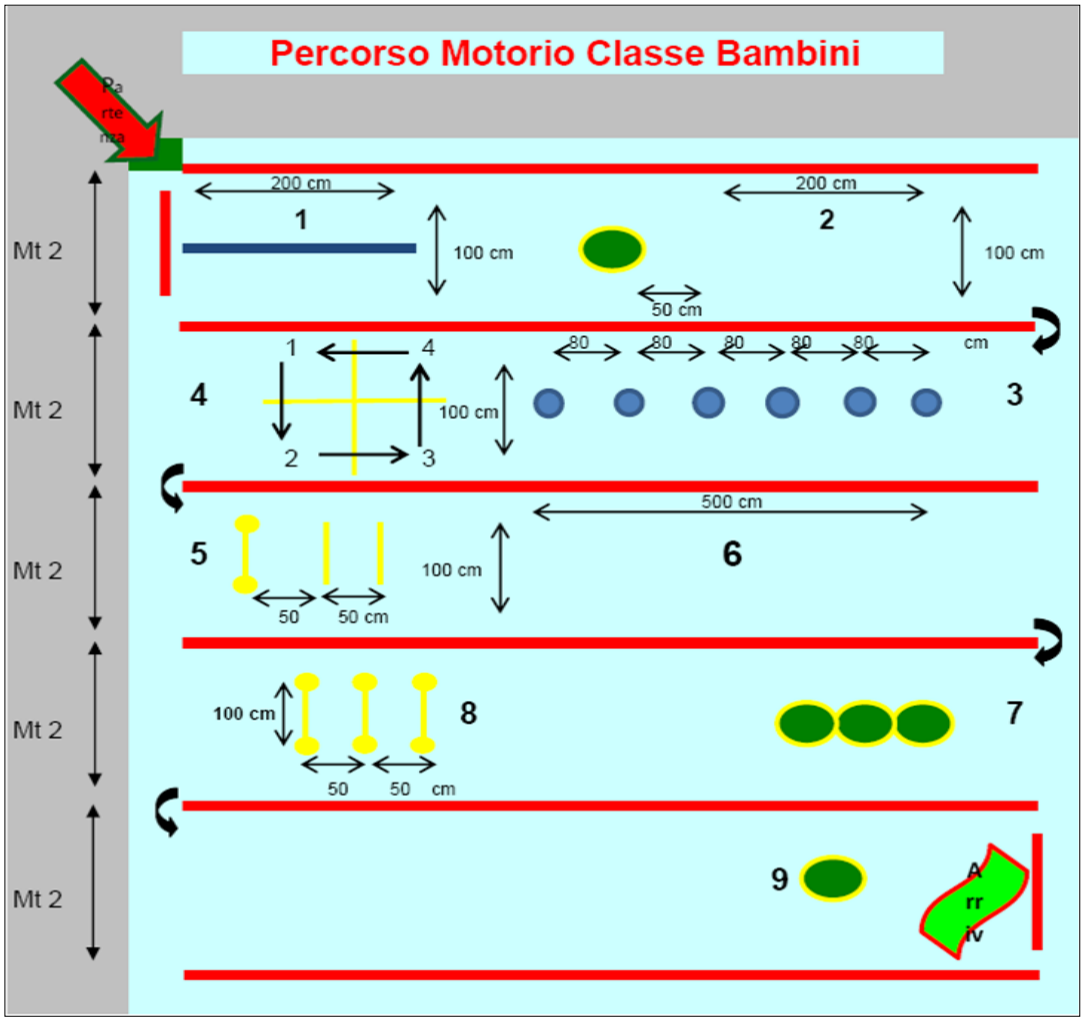
REGOLAMENTO KARATE e JUDO

1) PERCORSO MISTO DI ABILITA' MOTORIA A TEMPO

Regole generali:

a) Tutte le stazioni devono essere affrontate.
b) Una stazione non eseguita prevede il ritorno e l’esecuzione della stessa.
c) Se, nonostante il richiamo del giudice una stazione non viene eseguita, vi è l’assegnazione del tempo massimo di 3 minuti.
d) Una stazione eseguita non correttamente deve essere ripetuta.
e) Una stazione può essere ripetuta una sola volta dopodiché, si prosegue anche a fronte di una esecuzione non corretta.
f) E’ prevista la ripetizione di max 2 stazioni diverse nell’ambito della stessa prova.
g) Se si sono già ripetute due stazioni, si prosegue anche a fronte di altre esecuzioni non corrette con l’assegnazione della prevista penalità di 3 minuti.

Classe “MICRO” (Bambini)



LEGENDA (MICRO)

1) Deambulare in avanti sulla striscia di equilibrio (larg. 10 cm) con almeno 6 appoggi. *Ripetere se:*
   - *(a) Non vengono effettuati 6 appoggi.*
2) Entrare ed uscire dal cerchio (diametro 50 cm) in avanti a piedi pari e successivamente effettuare una capovolta. *Ripetere se:*
   - *(a) Non si entra o esce dal cerchio a piedi pari;*
   - *(b) I piedi toccano il cerchio;*
   - *(c) Il piano sagittale di rotazione del corpo nella capovolta è inferiore ai 45° rispetto al piano del pavimento.*
3) Slalom tra i paletti. *Ripetere se:*
   - *(a) Si salta un paletto.*
4) Disegnare una croce sul tappeto, eseguire sequenza saltelli a piedi pari: 1 saltello avanti, 2 saltello laterale sinistro, 3 saltello indietro, 4 saltello laterale destro e 5 saltello avanti e riprendere la direzione. *Ripetere se:*
   - *(a) Lo stacco non è a piedi pari;*
   - *(b) Si tocca la croce;*
   - *(c) Uno o entrambi i piedi non passano nello spazio successivo;*
   - *(d) Non si completa il numero di balzi previsto.*
5) Saltare a piedi pari l'ostacolo di altezza cm 20 e passare sotto il tunnel di altezza cm 40 e lungh. cm 100. *Ripetere se:*
   - *(a) L'ostacolo cade o viene spostato;*
   - *(b) Il tunnel cade o viene spostato;*
   - *(c) Lo stacco non è a piedi pari.*

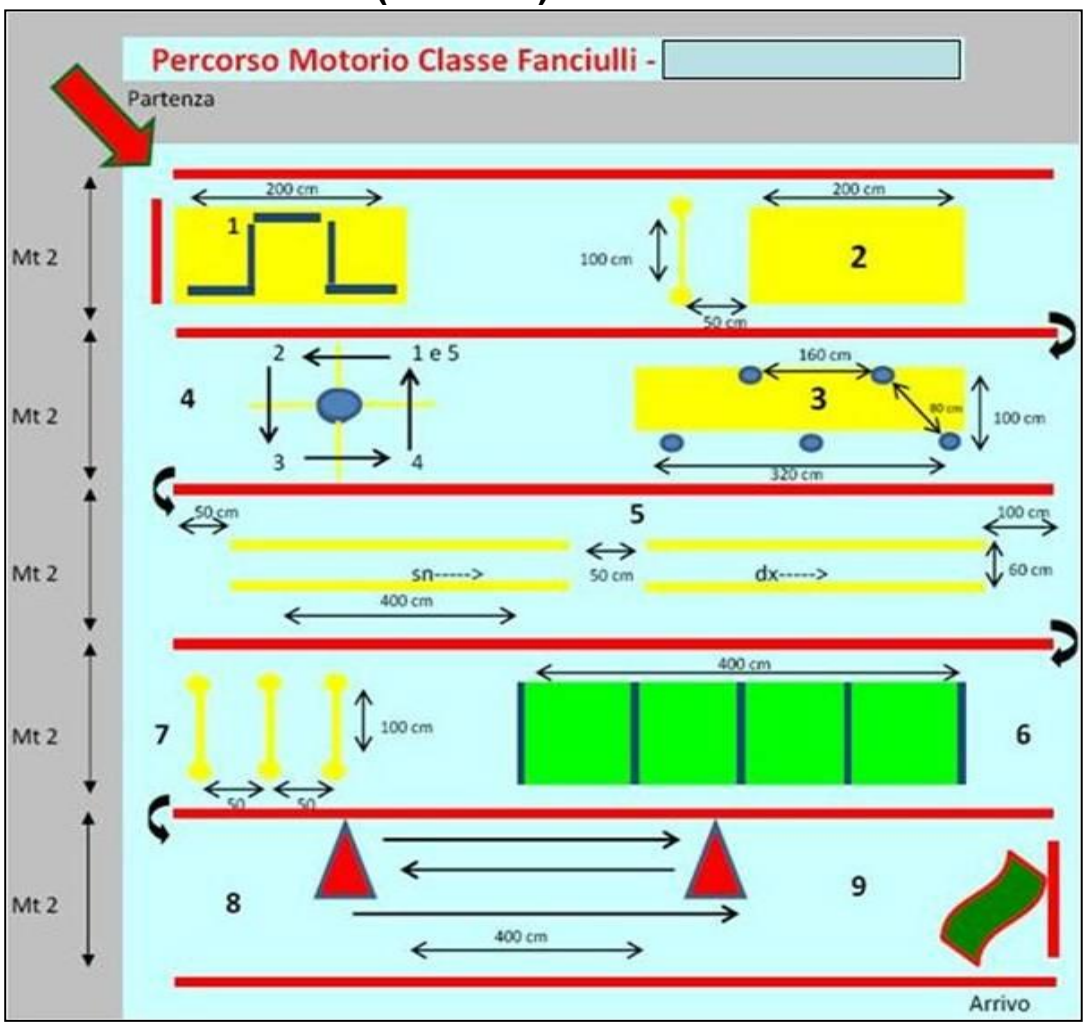
6) Andatura in quadrupedia avanti prona. La prima striscia di nastro determina l'inizio dell'appoggio delle mani, quando queste raggiungono la seconda si può riprendere l'andatura libera. *Ripetere se:*
   - *(a) Le mani vanno in appoggio oltre la prima linea;*
   - *(b) Ci si rialza prima che le mani abbiano superato la seconda linea.*

7) Correre avanti entrando liberamente almeno con un appoggio in tutti i cerchi (diametro 50 cm). *Ripetere se:*
   - *(a) Il piede tocca il cerchio.*

8) Saltare in successione e liberamente i tre ostacoli (posti all'altezza di cm 20 dal tappeto). *Ripetere se:*
   - *(a) L'ostacolo cade.*

9) Correre avanti entrando nel cerchio a piedi pari, uscire posteriormente sempre a piedi pari e sprint finale. *Ripetere se:*
   - *(a) Non si entra o esce dal cerchio a piedi pari;*
   - *(b) I piedi toccano il cerchio.*

Classe "SUPERMINI" (Fanciulli)

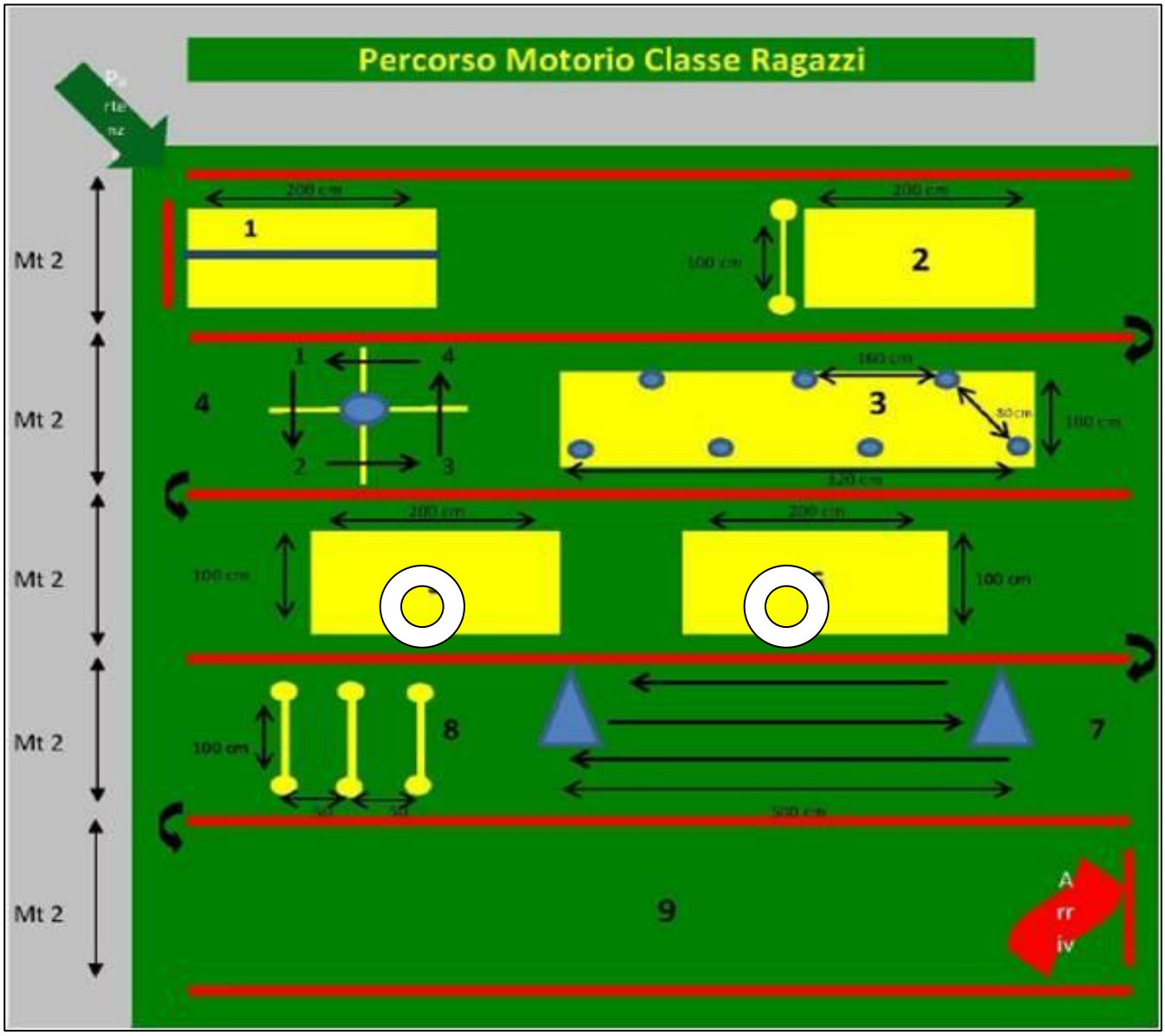


LEGENDA (SUPERMINI)

1) Deambulare in avanti seguendo la direzione sulle 5 strisce di equilibrio (larg. 10 cm) con almeno due appoggi su ogni striscia. *Ripetere se:*
   - *(a) non vengono effettuati 10 appoggi.*
2) Saltare l'ostacolo di cm 20 a piedi pari seguito da capovolta in avanti e successivamente effettuando in risalita una circonduzione degli arti superiori. *Ripetere se:*
   - *(a) L'ostacolo cade o viene spostato;*
   - *(b) La partenza e l'arrivo del salto non avviene a piedi pari;*
   - *(c) Il piano sagittale di rotazione del corpo nella capovolta è inferiore ai 45° rispetto al piano del pavimento;*
   - *(d) Non c'è stacco dei piedi da terra durante la risalita;*
   - *(e) Le mani non superano il livello delle spalle nella circonduzione.*
3) Eseguire uno slalom tra i cinque paletti (attacco sinistro al primo paletto). *Ripetere se:*
   - *(a) Si abbatte un paletto;*
   - *(b) Si attacca il primo paletto dalla parte sbagliata;*
   - *(c) Si salta un paletto.*
4) Sequenza balzi a piedi pari: 1 balzo avanti h 20 cm, 2 balzo laterale sinistro h 30 cm, 3 balzo indietro h 20 cm e 4 balzo laterale destro h 30 cm, 5 balzo avanti h 20 cm e riprendere la direzione. *Ripetere se:*
   - *(a) Lo stacco non è a piedi pari;*
   - *(b) Si tocca l'ostacolo o il cono di supporto;*
   - *(c) Uno o entrambi i piedi non passano nello spazio successivo;*
   - *(d) Non si completa il numero di balzi previsto.*
5) Corsa laterale sinistra (corsia 1) e corsa laterale destra (corsia 2). *Ripetere se:*
   - *(a) Il busto non è posto lateralmente alla direzione di marcia già dalla prima linea;*
   - *(b) I piedi non devono incrociare e non deve superare l'altro;*
   - *(c) Il secondo piede non ha superato la seconda linea.*

   (E' POSSIBILE INVERTIRE IL SENSO DELLA CORSA EFFETTUARE PRIMA LA CORSA LATERALE DESTRA E POI QUELLA SINISTRA)
6) Quadrupedia avanti prona in successione avanti (coniglietto): da posizione di massima raccolta slanciare contemporaneamente gli arti superiori in appoggio/avanti e richiamare di seguito in simultanea gli arti inferiori in ogni spazio delimitato da 4 ostacoli (o tubolari) di altezza cm 10. *Ripetere se:*
   - (a) *Le mani vanno in appoggio oltre la prima linea;*
   - (b) *Sul balzo avanti le mani non appoggiano prima dei piedi;*
   - (c) *L'ostacolo cade o viene spostato;*
   - (d) *Ci si rialza prima che le mani abbiano superato la l'ultima linea;*
   - (e) *Fa più di uno slancio per ogni spazio.*
7) Saltare in successione a piedi pari i tre ostacoli (posti all'altezza di cm 30 dal tappeto). *Ripetere se:*
   - *(a) L'ostacolo cade o viene spostato;*
   - *(b) La partenza e l'arrivo del salto non avviene a piedi pari.*
8) Navetta tra 2 coni (superamento intorno A). *Ripetere se:*
   - *(a) Il cono cade o viene spostato;*
   - *(b) Si salta un giro;*
   - *(c) Non si effettua il giro intorno ad A.*
9) Corsa finale

Classe “MINI” (Ragazzi)



LEGENDA (MINI)

1) Deambulare indietro con almeno 4 appoggi liberi sulla striscia di equilibrio (larg. 10 cm). *Ripetere se:*
   (a) *non vengono effettuati almeno 4 appoggi.*
2) Effettuare capovolta saltata (tuffo) con ostacolo di altezza 30 cm. *Ripetere se:*
   (a) L’ostacolo cade o viene spostato;
   (b) Il piano sagittale di rotazione del corpo nella capovolta è inferiore ai 45° rispetto al piano del pavimento.
3) Eseguire uno slalom tra i sette paletti (attacco esterno al primo paletto). *Ripetere se:*
   (a) Si abbatte un paletto;
   (b) Si attacca il primo paletto dalla parte sbagliata;
   (c) Si salta un paletto.
4) Sequenza balzi a piedi pari : 1 balzo avanti h 30 cm, 2 balzo laterale sinistro h 40 cm, 3 balzo indietro h 30 cm, 4 balzo laterale destro h 40 cm e 5 balzo avanti h 30 cm e riprendere la direzione. *Ripetere se:*
   (a) Lo stacco non è a piedi pari;
   (b) Si tocca l’ostacolo o il cono di supporto;

(c) *Uno o entrambi i piedi non passano nello spazio successivo;*
(d) *Non si completa il numero di balzi previsto.*

5) Rotazione esterna in piedi attorno al cerchio in senso orario. *Ripetere se:*
   (a) *Si tocca il cerchio.*

6) Rotazione esterna in piedi attorno al cerchio in senso antiorario. *Ripetere se:*
   (a) *Si tocca il cerchio.*

(E' POSSIBILE INVERTIRE IL SENSO DELLE ROTAZIONI IN 5) E 6) AL TERMINE ESEGUIRE 5 ADDOMINALI A PIACERE DA DECUBITO SUPINO E PROSEGUIRE CON LA STAZIONE 7

7) Navetta tra i coni (superamento intorno A). *Ripetere se:*
   (a) Il cono cade;
   (b) Si salta un giro;
   (c) Non si effettua il giro intorno ad A.

8) Saltare in successione lateralmente i tre ostacoli in andata e ritorno (posti all'altezza di cm 40 dal tappeto) riprendere la direzione passando sotto gli ostacoli. *Ripetere se:*
   (a) L'ostacolo cade.

9) Corsa finale

2) KARATE: GIOCO TECNICO CON PALLONI

Riferimento: **DUE** palloni (dimensione calcio).
Il primo posizionato all'altezza del viso dell'atleta (indicazione di bersaglio **JODAN**) ed il secondo poco sotto il primo (indicazione bersaglio **CHUDAN**)

Classe: MICRO (Bambini)
La prova consiste in 20" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Classe: SUPERMINI (Fanciulli)
La prova consiste in 30" di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

Classe: MINI (Ragazzi)
La prova consiste in 15" di tecniche di braccia, 15" di tecniche di gamba, 15" di libera combinazione di tecniche di gamba e di braccia. Un colpo di fischietto determinerà il passaggio dalla prima alla seconda ed alla terza prova.

Tecniche ammesse (per tutte le classi)**:**

ARTI INFERIORI:
- Calcio circolare frontale sul piano trasverso (Mawashigeri) Jodan e Chudan
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (Ura-Mawashigeri) solo Jodan
- Calcio circolare con rotazione dorsale rovescio sul piano trasverso (Ushiro-Ura-Mawashigeri) solo Jodan.

ARTI SUPERIORI:
- Pugno rovescio sul piano trasverso arto omolaterale (Uraken) solo Jodan
- Pugno diretto arto omolaterale (Kizamizuki) solo Jodan
- Pugno diretto arto superiore controlaterale (Gyakuzuki) Jodan e Chudan

Nota:

1) Il punteggio che il singolo giudice può attribuire va da un minimo di 5 punti ad un massimo di 30 punti

2) Arti inferiori: per le classi Micro (Bambini) e Supermini (Fanciulli) sono consentite esclusivamente tecniche con l'arto posteriore, mentre per la classe Mini (Ragazzi) sono consentite anche tecniche con l'arto anteriore

N.B. Le tecniche sono le uniche possibili e sono ritenute valide solo se portate sui palloni a distanza corretta.
Il mancato controllo della tecnica sul bersaglio comporta una riduzione sul punteggio a fine prova.

Criteri di valutazione:

Le valutazioni saranno espresse da tre giudici secondo i seguenti parametri:

Tecnica		Postura e guardia		Simmetria (bilateralità)		Distanza		Dinamismo motorio	
Ottimo	7	Ottimo	6	Ottimo	6	Ottimo	6	Ottimo	5
Buono	6	Buono	5	Buono	5	Buono	5	Buono	4
Discreto	5	Discreto	4	Discreto	4	Discreto	4	Discreto	3
Sufficiente	4	Sufficiente	3	Sufficiente	3	Sufficiente	3	Sufficiente	2
Mediocre	3	Mediocre	2	Mediocre	2	Mediocre	2	Insufficiente	1
Insufficiente	2	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1		
Modesto	1								

3) KARATE: PROVA LIBERA DI FONDAMENTALI

Classe: MICRO (Bambini)
E' possibile eseguire o i kata codificati (Hein, Pinan ecc) o combinazioni di fondamentali di stile (Kihon) o di kumite.
La durata minima della prova deve essere compresa fra di 20" e 50".
Classe: SUPERMINI (Fanciulli)
E' possibile eseguire o i kata codificati (Hein, Pinan ecc) o combinazioni di fondamentali di stile (Kihon) o di kumite.
La durata minima della prova deve essere compresa fra 25" e 50".
Classe: MINI (Ragazzi)
E' possibile eseguire o i kata codificati (Hein, Pinan ecc) o combinazioni di fondamentali di stile (Kihon) o di kumite.
La durata minima della prova deve essere compresa fra 30" e 60".
Per queste classi la tabella di valutazione previste è la seguente:

Criteri di valutazione

Tecnica		Creatività		Ritmo		Kime		Espressività	
Ottimo	7	Ottimo	7	Ottimo	7	Ottimo	4	Ottimo	5
Buono	6	Buono	6	Buono	6	Discreto	3	Buono	4
Discreto	5	Discreto	5	Discreto	5	Sufficiente	2	Discreto	3
Sufficiente	4	Sufficiente	4	Sufficiente	4	Insufficiente	1	Sufficiente	2
Mediocre	3	Mediocre	3	Mediocre	3			Insufficiente	1
Insufficiente	2	Insufficiente	2	Insufficiente	2				
Modesto	1	Modesto	1	Modesto	1				

PENALITA':

Tabella per il kata di libera composizione o Kata codificato

Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo **in meno / in più**	-0,10
Verificata e conteggiata al tavolo da cronometrista/Presidente di Giuria	

Note:

1) ***Nell'esecuzione della prova deve essere privilegiata la qualità del movimento.***
2) ***Le combinazioni vanno composte in modo da formare un unico esercizio della durata prevista***
3) ***Il kata di libera composizione deve esprimere il combattimento stilizzato pertanto, non sono ammesse e sono penalizzate nel punteggio finale le gestualità teatrali prive di significati applicativi propri del karate.***
4) ***Il punteggio che il singolo arbitro può attribuire per la prova libera va da un minimo di 5 punti ad un massimo di 30 punti.***

4) KARATE: COMBATTIMENTO DIMOSTRATIVO

Classe: MINI (Ragazzi)

La prova consiste in una dimostrazione di combattimento (kumite) effettuata preferibilmente* da due atleti della stessa Società Sportiva *(* società con difficoltà a presentare coppie di atleti possono concordare preventivamente l'abbinamento tra loro atleti e comunicarlo all'ente organizzatore all'atto dell'iscrizione; non sono ammessi formazioni di coppie in sede di manifestazione)*, dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

a) movimento e controllo del territorio (naturalezza delle posizioni e fluidità dei movimenti);

b) strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo);

c) padronanza simmetrica dei fondamentali (bilateralità delle azioni tecniche);

d) tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco e in fase di difesa).

La prova ha la durata di 60" effettivi; a 10" dal termine viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

È obbligatorio l'uso di: guantini, paratibia + paracollo del piede, paradenti, conchiglia e corpetto.

AZIONI CONSENTITE:

- Calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo ed al tronco (Mawashigeri Jodan e Chudan)
- Calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (Ura-Mawashigeri Jodan)
- Pugno rovescio alla testa (Uraken Jodan)
- Pugno diretto controlaterale al tronco (Giakutsuki Chudan)

N.B.:

1) In tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) il controllo è fondamentale e non è ammesso nessun contatto (nemmeno epidermico);

2) In tutte le tecniche portate al torace e all'addome (Chudan) è tollerato un leggero contatto che, tuttavia, sarà penalizzato in caso di recidiva.

COMPORTAMENTI ED AZIONI VIETATE (penalizzate):

- tutte le tecniche non citate tra quelle consentite;
- le proiezioni e le spazzate;
- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse;
- i contatti eccessivi o ripetuti al tronco (Chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).

Criteri di valutazione:

Il punteggio attribuito alla coppia (con un'unica valutazione) determinerà il punteggio finale della prova della coppia.

Le valutazioni saranno espresse da tre giudici secondo i seguenti parametri:

Tecniche di Gambe (esecuzione, simmetria)		**Tattica in attacco** (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di attacco)		**Tattica in difesa** (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento in fase di difesa)		**Tecniche di Braccia** (esecuzione - simmetria)	
Ottimo	8	Ottimo	8	Ottimo	8	Ottimo	6
Buono	7	Buono	7	Buono	7	Buono	5
Discreto	6	Discreto	6	Discreto	6	Discreto	4
Sufficiente	5	Sufficiente	5	Sufficiente	5	Sufficiente	3
Mediocre	4	Mediocre	4	Mediocre	4	Insufficiente	2
Insufficiente	3	Insufficiente	3	Insufficiente	3	Modesto	1
Modesto	2	Modesto	2	Modesto	2		
Scarso	1	Scarso	1	Scarso	1		

Ogni sanzione verrà verbalizzata dall'arbitro detraendo ad ogni richiamo 1 punto, senza arrivare così alla squalifica (Hansoku).

Il risultato sarà dato dalla somma dei punteggi dei tre giudici, meno le eventuali penalità.

Nota:

Il punteggio che il singolo arbitro può attribuire va da un minimo di 4 punti ad un massimo di 30 punti.

*****

REGOLAMENTO JUDO

2) SECUZIONE DI TRE TECNICHE IN PIEDI CON UKE E TORI

Le tecniche verranno dichiarate all'inizio della prova e una commissione tecnica giudicherà le tre prove assegnando un punteggio
Nelle esecuzione di tre tecniche verrà valutato lo squilibrio, il contatto l'esecuzione e il controllo dopo proiezione i punti potranno essere da 1 a 5

Criteri di valutazione:

Tecnica		Squilibrio		Contatto		Esecuzione		Controllo	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5
Buono	4	Buono	4	Buono	4	Buono	4	Buono	4
Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2
Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1

3) 30 SECONDI DI UCHI KOMI

Nell'esecuzione verranno valutati i vari ingressi e le prese con un punteggio da 1 a 5

Criteri di valutazione:

Tecnica		Squilibrio		Contatto		Esecuzione		Controllo	
Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5	Ottimo	5
Buono	4	Buono	4	Buono	4	Buono	4	Buono	4
Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3	Discreto	3
Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2	Sufficiente	2
Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1	Insufficiente	1

CONSIDERAZIONI FINALI
L'incolumità, l'attività ludica e il DIVERTIMENTO dei partecipanti deve essere il principale obiettivo da raggiungere in questo tipo di manifestazioni. Solo così potranno essere perseguiti anche altri obiettivi educativi che le discipline orientali possono offrire.

Specifiche PGS al regolamento WKF e Fijlkam

REGOLAMENTO GENERALE E KUMITE
Art. 1 – Area di gara
Punto 1 – i tappetini possono essere non omologati WKF anche in ordine al colore; le misure possono essere ridotte a m.6x6 per i giovanissimi (under 9)
Art. 2 – Divisa Arbitri
I giudici, arbitri e presidenti di giuria PGS dovranno indossare la divisa PGS.
Art. 2 – Atleti Protezioni
Possono essere anche non omologate WKF o Fijlkam; in linea di principio di colore rosso e blu ma anche bianche a seconda della tipologia di gara PGS.
Art. 2 – Abbigliamento allenatori
Gli allenatori (anche con funzione di coach) potranno utilizzare la tuta sociale; a tal riguardo, comunque, non esiste vincolo ostativo.
Art. 3 – Organizzazione delle gare di Kumite
Saranno seguite le norme introdotte dalle PGS Nazionali o Territoriali
Art. 4 – Gruppo Arbitrale
Nelle gare PGS, la loro composizione, distribuzione e tipologia, saranno adattate alle necessità delle singole manifestazioni.
Art. 5 – Durata del combattimento
Per le gare PGS si fa riferimento a "2022-2023 Specifiche Regolamento Don Bosco Cup"
Art. 11 – Protesta Ufficiale
Restano validi solo i punti da 1 a 5
Art. 12 – Poteri e Doveri
In linea di principio restano tali ma saranno adattati alle possibilità logistiche ed al regolamento nazionale arbitrale PGS

REGOLAMENTO KATA
Art. 1 – Area di gara
Punto 1 – i tappetini possono essere non omologati WKF anche in ordine al colore; le misure possono essere ridotte a m.6x6 per i giovanissimi (under 9)
Art. 2 – Divisa Arbitri
I giudici, arbitri e presidenti di giuria PGS dovranno indossare la divisa PGS.
Art. 2 – Atleti Protezioni
Possono essere anche non omologate WKF o Fijlkam; in linea di principio di colore rosso e blu ma anche bianche a seconda della tipologia di gara PGS.
Art. 2 – Abbigliamento allenatori
Gli allenatori (anche con funzione di coach) potranno utilizzare la tuta sociale; a tal riguardo, comunque, non esiste vincolo ostativo.
Art. 3 – Organizzazione delle gare di Kata
Saranno seguite le norme introdotte dalle PGS Nazionali o Territoriali
Art. 4 – Gruppo Arbitrale
Nelle gare PGS, la loro composizione, distribuzione e tipologia, saranno adattate alle necessità delle singole manifestazioni.
Art. 7 – Protesta Ufficiale
Restano validi solo i punti da 1 a 5

Il Regolamento Gare PGS è soggetto a modificazioni ed adeguamenti che saranno tempestivamente comunicati alle società interessate.
Il Regolamento Gare PGS non contempla le riprese video come strumento di soluzione di controversie sulle valutazioni dei Giudici e degli Arbitri

REGOLAMENTO PER DON BOSCO CUP

Da Regolamento WKF 2021 (per tutte le Classi - Kata e Kumite)

Classi e Categorie di peso:

BEGINNER UN12 (10-11 anni) M/F (tecniche consentite: gyakuzuki chudan, urakenuchi, mawashigeri e uramawashigeri) 80" effettivi con determinazione del punto **(*)**
Maschile: Kg - 30, 35, 40, 45, 50 / Femminile: Kg. -28, 32, 37, 42, 47

KIDS U14 (12-13 anni) M/F (regolamento Cadet) 90" effettivi
Maschile: Kg - 40, -45, -50, -55, -61, + 61 / Femminile: Kg. 37, -42, -47, -53, +53

CADET (14-15 anni) M/F (120" effettivi)
Maschile: Kg - 52, -57, -63, -70, +70 / Femminile: Kg 47, -54, +54

JUNIOR (16-17 anni) M/F (120" effettivi)
Maschile: Kg - 55, -61, -68, -76, +76 / Femminile: Kg. -48, -53, -59, +59

SENIOR (da 18 a 35 anni) M/F (180" effettivi)
Maschile: Kg -67, -75, +75 / Femminile: Kg -55, -61, +61

MASTER 1 (da 36 a 45 anni) M/F (120" effettivi)
Maschile: Kg -67, -75, +75 / Femminile: Kg -55, -61, +61

MASTER 2 (da 46 a 55 anni) M/F (90" effettivi)
Maschile: Kg -67, -75, +75 / Femminile: Kg -55, -61, +61

MASTER 3 (da 56 a 65 anni) M/F (90" effettivi)
Maschile: Kg -67, -75, +75 / Femminile: Kg -55, -61, +61

Per il Kumite sono obbligatorie protezioni.

(*) Alcuni tecnici hanno mostrato interesse all'inserimento della classe (e relativo regolamento) nel GRAND PRIX PGS