

TROFEO ALFIERI - CITTA' di TORINO

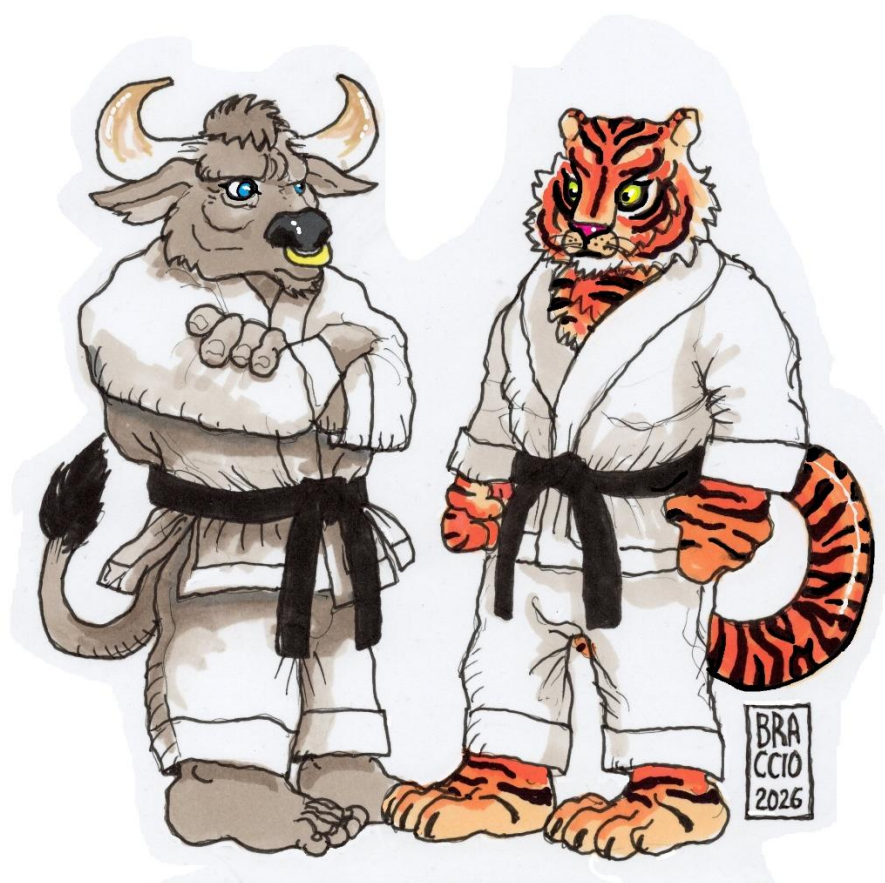
Domenica 25 ottobre 2026

Palazzetto "Le Cupole", via E. Artom 111 (Torino)

GARA di KARATE SHOTOKAN TRADIZIONALE

PROVE di KATA e KUMITE INDIVIDUALI e di KATA in COPPIA

REGOLAMENTO



Sommario

INFORMAZIONI UTILI	- 3 -
ISCRIZIONI.....	- 3 -
QUOTE di PARTECIPAZIONE	- 3 -
PROGRAMMA INDICATIVO:	- 3 -
CLASSI E CATEGORIE DI CINTURA PREVISTE	- 4 -
UNDER 15 - GARE DEL MATTINO	- 4 -
CLASSI DI ETÀ.....	- 4 -
CATEGORIE DI CINTURA.....	- 4 -
OVER 15 - GARE DEL POMERIGGIO	- 4 -
CLASSI DI ETÀ.....	- 4 -
CATEGORIE DI CINTURA.....	- 4 -
GARA DI KATA INDIVIDUALE.....	- 5 -
GARA DI KUMITE INDIVIDUALE.....	- 5 -
GARA DI KATA A COPPIA (kata in pair).....	- 7 -
ALTRE INDICAZIONI DI CARATTERE GENERALE.....	- 7 -
COACH	- 7 -
CINTURA ROSSA	- 8 -
DICHIARAZIONE	- 8 -
PREMIAZIONE DELLE 4 MIGLIORI SOCIETA' SPORTIVE	- 8 -

INFORMAZIONI UTILI

La competizione è aperta a tutte le società che hanno sede su tutto il territorio nazionale e che sono regolarmente iscritte a **FIKTA Hiroshi Shirai Karatedo asd** e/o a **FIJLKAM**. Il luogo di svolgimento è il palazzetto sportivo “**Le Cupole**” sito in Torino in via E. Artom, 111.

ISCRIZIONI

I direttori tecnici di ogni società dovranno **compilare il modulo**, scaricabile dal sito www.trofeoalfieri.it, indicando nome e cognome, età, sesso, colore della cintura e tipologia di gara a cui desiderano iscrivere (kata, tipo di kumite, kata a coppie) e **inviarlo** direttamente a karatealfieri@gmail.com.

Le iscrizioni apriranno **mercoledì 16 settembre 2026** e si chiuderanno alle ore 23,59 di **domenica 18 ottobre 2026**.

Gli atleti che non saranno stati iscritti regolarmente entro tale data saranno inseriti in una lista d’attesa.

Le quote degli atleti iscritti dovranno essere versate anche in caso di assenza.

QUOTE di PARTECIPAZIONE

Per gli atleti under 15 (mattina), la partecipazione è comprensiva delle prove di kata e kumite individuale e la quota è di **27€**. In aggiunta, per coloro che lo desiderano si aggiungono **5€ ad atleta per la prova di kata a coppie**.

Per gli atleti over 15 (pomeriggio), la quota di partecipazione è di 20€ per la prova di kata individuale, 20€ per la prova di kumite individuale OPPURE 30€ per entrambe le specialità. In aggiunta, per coloro che lo desiderano si aggiungono **5€ ad atleta per la prova di kata a coppie**.

Ogni società dovrà versare la quota complessiva degli atleti partecipanti tassativamente tramite **bonifico bancario** intestato a:

- ASD Karate Alfieri
- iban: **IT52M0307502200CC8501110661**

ed inviare la ricevuta del bonifico all’indirizzo karatealfieri@gmail.com indicando il nome del dojo, il nome del direttore tecnico e il numero di atleti iscritti alla gara. Ulteriori dettagli saranno estrapolati direttamente dall’applicativo attraverso il quale saranno pervenute le iscrizioni.

PROGRAMMA INDICATIVO:

- ore 8.30 ingresso categorie UNDER 15
- ore 9.00 CERIMONIA D’APERTURA, SALUTO e a seguire INIZIO GARE UNDER 15

- Le premiazioni avverranno a fine gara di ogni categoria
- ore 13.30 ingresso categorie over 15
- ore 14.30 inizio GARE OVER 15
- Le premiazioni avverranno a fine gara di ogni categoria
- Gli orari delle varie categorie verranno comunicati entro venerdì 23 ottobre 2025.

CLASSI E CATEGORIE DI CINTURA PREVISTE

(le categorie definitive verranno formate al ricevimento delle iscrizioni e potranno essere accorpate o ulteriormente suddivise a seconda del reale numero di partecipanti. Anche la suddivisione maschi-femmine nelle gare di kata sarà valutata in seguito).

UNDER 15 - GARE DEL MATTINO

CLASSI DI ETÀ

- BAMBINI PICCOLI 2020-2019-2018 (6-7-8 anni)
- BAMBINI 2017-2016 (9-10 anni)
- RAGAZZINI 2015-2014 (11-12 anni)
- RAGAZZI 2013-2012 (13-14 anni)

CATEGORIE DI CINTURA

- BIANCA/BIANCO-GIALLA
- GIALLA/GIALLO-ARANCIO
- ARANCIO/ARANCIO-VERDE
- VERDE/VERDE-BLU/BLU/BLU-MARRONE
- MARRONE/NERA

OVER 15 - GARE DEL POMERIGGIO

CLASSI DI ETÀ

- Atleti nati negli anni 2011-2010-2009 (15-16-17 anni)
- Atleti nati negli anni 2008-2007-2006 (18-19-20 anni)
- Atleti nati negli anni dal 2005 al 1991 (21...35 anni)
- Atleti nati negli anni dal 1990 - MASTER e MASTER+ (oltre i 36 anni)

CATEGORIE DI CINTURA

- BIANCA/BIANCA-GIALLA
- GIALLA/GIALLO-ARANCIO
- ARANCIO/ARANCIO-VERDE
- VERDE/VERDE-BLU/BLU/BLU-MARRONE
- MARRONE/NERA 1° DAN
- NERA da 2° DAN in su

GARA DI KATA INDIVIDUALE (SHITEI TOKUI KATA)

SVOLGIMENTO e FASI della GARA:

I kata saranno scelti dall'atleta (tokui kata).

La gara si svolgerà con una prima fase eliminatoria con valutazione a BANDIERINE, tutti gli atleti che hanno perso con i due finalisti accederanno a un secondo turno di eliminatorie con ripescaggi all'italiana per individuare gli altri due finalisti per la finale 1°-4° posto che sarà a votazioni.

NOTA BENE: SONO AMMESSI ESCLUSIVAMENTE KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Durante le **ELIMINATORIE**, le **CINTURE COLORE** potranno eseguire esclusivamente uno dei cinque HEIAN (taikyoku-shodan per le bianche e bianco-gialle); le **CINTURE MARRONI** potranno eseguire uno dei cinque HEIAN + TEKKEI-SHODAN + BASSAIDAI; le **CINTURE NERE** potranno scegliere il kata da eseguire tra uno dei cinque HEIAN oppure TEKKEI-SHODAN, BASSAIDAI, KANKUDAI, JION, JITTE, EMPI.

Durante le **FINALI**, i quattro finalisti dovranno obbligatoriamente cambiare kata (le cinture da bianco a arancio, potranno ripetere lo stesso kata), le cinture nere potranno eseguire qualsiasi kata Shotokan a scelta, senza limitazioni.

L'uso di occhiali è consentito nelle prove di kata, esclusivamente nel caso in cui gli stessi siano fissati con appositi accessori e non possano cadere, rischiando di ferire l'atleta.

GARA DI KUMITE INDIVIDUALE

La prova di Kumite individuale è aperta a tutti i gradi di cintura e a tutte le età, ogni atleta dovrà verificare e scegliere in **quale tipologia** di kumite può partecipare KIK, JIK o JK e iscriversi nella relativa tipologia di gara.

Non sono previste categorie di peso.

Gli atleti dovranno indossare le protezioni obbligatorie, è responsabilità della società sportiva l'eventuale mancanza della protezione prevista, e nel caso verrà concesso un minuto per recuperare e indossare le protezioni mancanti, diversamente l'atleta sarà squalificato.

Non è consentito l'uso di occhiali, di qualsiasi tipo, di fermagli metallici, piercing e di altro accessorio che possa ferire l'atleta stesso o l'avversario, per lo stesso motivo non sarà consentito l'accesso al tatami con unghie lunghe, né qualsiasi tipo di braccialetto, anello o ornamento che potrebbe rischiare di impigliarsi durante il combattimento.

- cintura da BIANCA a ARANCIO-VERDE esclusivamente KIK (oizuki jodan, oizuki chudan, mae-geri)
- cintura da VERDE a MARRONE (mattino – under 15) esclusivamente JIK
- cintura da VERDE a MARRONE (pomeriggio – over 15) a scelta JIK o JK
- cintura NERE esclusivamente JK

Tutti gli atleti che avranno perso con i due finalisti per il primo e secondo verranno ripescati e si confronteranno in un secondo turno di eliminatorie fino ad individuare i due vincitori di questo secondo girone che si classificheranno al terzo posto pari-merito.

- **KIK (Kihon Ippon Kumite)** possono partecipare esclusivamente le cinture colore da BIANCA fino a ARANCIO-VERDE di qualsiasi età.
 - La prova prevede tre attacchi destri alternati, Jodan, Chudan e Maegeri,
 - partendo da yoi, l'attaccante scende indietro con la gamba destra, in gedan-barai sinistro;
 - dichiarare la tecnica e aspettare circa 3 secondi prima di attaccare,
 - l'attaccante deve dare il tempo al difensore di eseguire il contrattacco prima di tornare in posizione, (contrattacco obbligatorio gyakuzuki, in fase di parata sono consentite le uscite laterali).

Protezioni obbligatorie: NON SONO PREVISTE PROTEZIONI

- **JIK (Jiyu Ippon Kumite):** La prova richiede l'esecuzione di **tre attacchi alternati**, effettuati in **movimento** e con partenza dalla **guardia libera** (destra o sinistra). Gli attacchi devono rispettare la seguente sequenza obbligatoria:

1. Attacco di braccia

Un attacco a scelta tra:

- *Oizuki jodan*
- *Oizuki chudan*

2. Calcio frustato

Un calcio a scelta tra:

- *Maegeri (solo chudan)*
- *Mawashigeri (dichiarare jodan o chudan).*

3. Calcio penetrante

Un calcio a scelta tra:

- *Yokogeri*
- *Ushirogeri*

Tutti i calci penetranti devono essere **chudan**.

Tempi e modalità di esecuzione

Dopo la dichiarazione della tecnica, prima di partire con l'attacco, è obbligatorio attendere **circa 3 secondi**. L'atleta che difende deve avere il tempo di eseguire il **contrattacco**, che è **libero**.

Sono consentite **finte** e **cambi di guardia**, ma:

- **Se si cambia guardia, non è necessario dichiarare nuovamente, ma è obbligatorio attendere i 3 secondi** prima di procedere.
- Tutte le azioni (finte, cambi di guardia, dichiarazioni) devono avvenire entro **circa 10 secondi** dalla dichiarazione iniziale.

Protezioni obbligatorie: NON CI SONO PROTEZIONI OBBLIGATORIE, E' CONSENTITO L'USO DI GUANTINI, PARASENO E CONCHIGLIA

JK (jiyu Kumite) possono partecipare le cinture da verde in su OVER 15. Per le cinture nere è obbligatorio il JK. Durata dell'incontro:

- UNDER 15: SAMBON IPPON KUMITE un minuto, sei wazari/3 ippon;
- OVER 15 SHOBU IPPON KUMITE un minuto e mezzo, due wazari/1 ippon.

In caso di **parità** senza assegnazione di punti, saranno previsti ulteriori 30 secondi per gli UNDER 15 e 60 secondi per gli OVER 15. Ulteriormente, la parità la vittoria sarà assegnata dai giudici di gara. In caso di parità con assegnazione di punti, la vittoria verrà assegnata a chi ha conseguito il primo punto (senshu). In caso di eventuali chiarimenti ulteriori, si farà riferimento al regolamento FIKTA.

Protezioni obbligatorie: SONO **OBBLIGATORIE** LE SEGUENTI PROTEZIONI: PARATIBIE con PARAPIEDE, CORPETTO, PARASENO o CONCHIGLIA, PARADENTI, per le categorie ESORDIENTI (12, 13, 14 anni) E' OBBLIGATORIO ANCHE IL CASCHETTO.

GARA DI KATA A COPPIA (kata in pair)

La gara prevede solo tre categorie di cintura: bianca-gialla-arancio / verde-blu / marrone-nera; senza nessuna divisione di età.

Ogni società potrà iscrivere esclusivamente fino a due squadre per ogni categoria, quindi in totale, massimo 12 squadre e di categorie diverse per ogni società (6 al mattino per gli under 15 e 6 al pomeriggio per gli over 15).

La gara si svolgerà con una prima fase eliminatoria con valutazione a BANDIERINE, tutte le squadre che avranno perso con le due finaliste accederanno a un secondo turno di eliminatorie con ripescaggi all'italiana per individuare le altre due squadre per la finale 1°- 4° posto, che sarà a PUNTEGGIO.

NOTA BENE: SONO AMMESSI ESCLUSIVAMENTE KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Le CINTURE COLORE potranno eseguire esclusivamente uno dei cinque HEIAN (taikyoku-shodan per le bianche e bianco-gialle); le CINTURE MARRONI e NERE potranno eseguire un qualsiasi kata dello stile Shotokan, durante la FINALE, i quattro finalisti, potranno ripetere lo stesso kata.

ALTRE INDICAZIONI DI CARATTERE GENERALE

COACH

Ogni società avrà diritto ad **un coach ogni 10 atleti partecipanti**, i coach non potranno accedere all'area di gara durante le prove di kata; durante le prove di kumite potranno accedere all'area di gara ma dovranno sedersi sulla sedia messa a disposizione dagli organizzatori, dovranno mantenere un comportamento dignitoso e potranno comunicare con i loro atleti esclusivamente durante le pause degli incontri; eventuali comportamenti scorretti da parte del coach potranno essere sanzionati con la penalizzazione dell'atleta fino alla squalifica di coach e atleta.

CINTURA ROSSA

Ogni atleta dovrà essere **munito della propria cintura rossa**, in ogni caso sarà cura degli organizzatori mettere a disposizione alcune cinture per chi ne fosse sprovvisto.

DICHIARAZIONE

I presidenti delle Società con l'atto di iscrizione, attraverso il modulo apposito (che troveranno on-line), dovranno garantire che tutti i propri atleti siano **regolarmente tesserati FIJLKAM, in regola con le certificazioni mediche come da normative vigenti e coperti da assicurazione**, dovranno altresì garantire che **tutti i propri allievi abbiano firmato la liberatoria per le riprese video e fotografiche e la loro eventuale diffusione mediante i social media e canali web per fini promozionali dell'evento e, più in generale, per la diffusione dei principi del Karate Shotokan tradizionale**; assumendosi la piena responsabilità in caso di dichiarazioni mendaci.

PREMIAZIONE DELLE 4 MIGLIORI SOCIETA' SPORTIVE

Al termine della manifestazione, saranno **premiare le 4 società che otterranno i migliori piazzamenti dei loro atleti**; ASD Karate Alfieri, in caso di qualificazione tra i primi 4 dojo, essendo la società organizzatrice del torneo non potrà essere premiata.

Criterio di assegnazione punti:

- 1° posto kata, kumite e kata in pair 10 pt,
- 2° posto kata, kumite e kata in pair 7 pt,
- 3° posto kata 4 pt,
- 4° posto kata 2 pt,
- 3° posto pari-merito kumite 3 pt.

