

**2023/2024**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di II grado**  
**KARATE**

*Programma tecnico*

***Rappresentativa di Istituto***

La Rappresentativa di Istituto è di libera composizione.

***Partecipazione***

La partecipazione delle Rappresentative Scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto viene stabilita dalla Commissione competente.

***Impianti ed attrezzature***

Le gare vengono svolte all'interno di impianti sportivi e su superfici (materassini) regolamentari approvate dalla Federazione.

***REGOLE DI BASE***

**PROVA STRUTTURATA – Tecnica.**

Per motivi di accessibilità e sicurezza viene applicato il regolamento esordienti nella specialità Kumite (combattimento) e Kata (composizione di forme).

**Prova KUMITE**

La prova consiste in un combattimento simbolico (simulato e senza alcuna forma di contatto). Le tecniche di attacco e le tecniche di difesa devono essere completamente controllate e che consentono un'espressione articolata di fondamentali degli arti inferiori e superiori come da regolamento FIJLKAM.

***Categorie di peso e durata dei combattimenti come da regolamento adattato FIJLKAM.***

**Prova KATA**

La prova consiste nella combinazione in successione di posture ed azioni fondamentali del Karate come da regolamento FIJLKAM.

***Classifiche***

A conclusione della fase verrà stilata una classifica per Istituto in base ai piazzamenti ottenuti dagli Atleti. In caso di parità fra due Rappresentative prevarrà quella con minor numero di Atleti ed in caso di ulteriore parità quella in cui gli Atleti risulteranno più giovani.

\*\*\*\*\*