



4° TRADITIONAL CUP 2025

Presso il PALA SPORT di TECCHIENA (FR)

DOMENICA 21 Dicembre 2025

La T.K.A. Italia e Shinten Zen Wellness organizzano
la gara di Karate Tradizionale per Pre-Agonisti - Agonisti e Veterani.
Play Contact Kumite – Kihon – Kihon Ippon Kumite - Kata ind., Kata a Coppia

PROGRAMMA

Domenica 21 Dicembre 2025

- Ore 08.30 Controllo Iscrizioni con i Coach
- Ore 09.00 Inaugurazione della manifestazione con sfilata degli atleti fino a 13 anni (Anno 1012 - 2021)
- Ore 09.15 Inizio Competizione
- Ore 13.00 Inizio gara degli atleti dai 14 anni in poi (Anno 2011 – 2007 UP)

Saranno espletate tutte le categorie di età e cintura dalle più piccole alle più grandi per ogni specialità

QUOTE D'ISCRIZIONE:	INGRESSO PUBBLICO GRATUITO
<i>Play Contact Kumite €15,00</i>	-----
<i>1 Specialità individuale €20,00</i>	1 Specialità a coppie (quota x 2 atleti) €20,00
<i>2 Specialità individuale €30,00</i>	2 Specialità a coppie (quota x 2 atleti) €30,00

Iscrizioni: saranno accettate esclusivamente sul FORMAT allegato entro e non oltre il 10 Dicembre 2025
da inviare all'indirizzo e-mail: infotkaitalia@gmail.com

Non verranno accettate iscrizioni sul posto, le quote d'iscrizione, dovranno essere versate presso
i maestri di riferimento entro la data di scadenza, si dovranno pagare tutte i nominativi inviati
entro il termine di scadenza.

INFORMAZIONI: Sito: www.tkaitalia.it

Soshi Ivano DI Battista cell.393 - 20.88.750 Kyoshi Massimiliano Vona 334 – 96.23.261



REGOLAMENTO GENERALE

- .. L'atleta che si classifica ai primi 4 posti di ogni specialità concorre per il premio **3°TRADITIONAL CUP** per il 1°posto punti 20, per il secondo punti 10, per il terzo punti 5, per il quarto posto 1
- .. Verranno premiati i primi 4 classificati di ogni categoria.
- .. Diploma di partecipazione per tutti.
- .. Il Campione della **4°TRADITIONAL CUP** riceverà una **COPPA PERSONALE**
- .. I Diplomi di partecipazione saranno consegnati al tecnico al controllo iscrizione, il quale provvederà a darli ai suoi atleti.
- .. Alla competizione possono partecipare tutti gli atleti, purché provvisti di regolare certificato medico.
- .. Non ci sarà punteggio di società allo scopo di valorizzare solamente gli atleti.
- .. Per la determinazione della categoria di appartenenza, **specificare solo l'anno di nascita.**
- .. Se nella categoria di appartenenza ci saranno meno di tre atleti, saranno accorpati alla classe superiore o inferiore di pari grado.
- .. Per l'iscrizione usare i moduli Excel allegati e compilare obbligatoriamente tutti i dati richiesti: (Cognome e Nome, Anno di Nascita, Cintura, Specialità, Società, Tecnico).

REGOLAMENTO PLAY CONTACT KUMITE

Arbitraggio a Bandierine

categoria fino a 8 anni (4-6) (7-8)

Ai concorrenti verranno concessi 30 secondi per mostrare il proprio bagaglio tecnico. I criteri sono gli stessi di quelli osservati per il Kumite. Ci si aspetta che le tecniche vengano mostrate con entrambe le guardie rispettando Kiai e Zanshin.

- Il play ball deve essere colpito con il controllo poiché rappresenta l'avversario.
- Le pause superiori a 1" saranno considerate perdita di tempo e saranno penalizzate.
- Gli atleti concorrono insieme su due Play Ball distinti senza interruzioni, al termine dei 30 secondi sarà dato l'Hantei.

CATEGORIE	CINTURA	SESSO	COD.
4-6 anni	OPEN	MIX	PC01
7-8 anni	OPEN	MIX	PC02

REGOLAMENTO KIHON

Arbitraggio a Bandierine

- .. **La gara di Kihon è interstile e tutte le categorie sono composte da maschi e femmine insieme.**
- .. Gli atleti gareggeranno sul tatami 2 alla volta in contemporanea.
- .. La struttura dei Kihon è libera, ma deve essere composta da massimo 16 tecniche.
- .. Nella gara di Kihon (Bianche - Gialle - Arancio - Verde) possono ripetere lo stesso Kihon.
- .. Nella gara di Kihon (Blu - Marrone - Nera) devono sempre cambiare Kihon.

CATEGORIE	CINTURA	SESSO	COD.
5 - 8 ANNI	OPEN	MIX	KI01
9 -13 ANNI	BIANCA - GIALLA - ARANCIO - VERDE	MIX	KI02
9 -13 ANNI	BLU - MARRONE - NERA	MIX	KI03
14 -17 ANNI	BIANCA - GIALLA - ARANCIO - VERDE	MIX	KI04
14 - 17 ANNI	BLU - MARRONE - NERA	M	KI05
14 - 17 ANNI	BLU - MARRONE - NERA	F	KI06
18 UP	BIANCA - GIALLA - ARANCIO - VERDE	MIX	KI07
18 UP	BLU - MARRONE - NERA	M	KI08
18 UP	BLU - MARRONE - NERA	F	KI09



REGOLAMENTO KATA INDIVIDUALE

Arbitraggio a PUNTEGGIO

- .. La gara di Kata individuale è Interstile.
- .. Questo regolamento è valido per tutte le categorie.
- .. Tutti gli atleti eseguiranno una prova indistintamente dal numero di partecipanti mentre i primi sei con il punteggio più alto faranno la seconda prova che sommata alla prima prova, determinerà la classifica finale per i primi 4 posti del podio.
- .. Se gli atleti di una categoria sono fino a 6 eseguiranno tutti una prova con la lista TOKUI, in caso contrario tutti gli atleti in prima prova devono eseguire un kata della lista **SHITEI**.
- .. Nel Kata da cintura Bianca ad Arancio **possono ripetere lo stesso Kata**, in ogni prova è d'obbligo portare solo kata (**SHITEI**)
- .. Nel Kata da cintura Verde a Blu **devono cambiare sempre il Kata** in ogni prova è d'obbligo portare solo kata (**SHITEI**)
In caso di spareggio **si potrà ripetere uno dei kata eseguiti**.
- .. Nel Kata cintura Marrone e Nera, nella prima prova **devono portare uno (SHITEI)**, nella prova successiva possono portare un (**TOKUI**) cambiando sempre kata anche in caso di spareggio.
- .. Per prova (**TOKUI**) si intende che sono compresi anche i kata dell'intera lista (**SHITEI**)

CATEGORIE	CINTURA	SESSO	COD.
5 - 8 ANNI	OPEN	MIX	KA01
9 -13 ANNI	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	MIX	KA02
9 -13 ANNI	VERDE - BLU	MIX	KA03
9 -13 ANNI	MARRONE - NERA	MIX	KA04
14 -17 ANNI	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	M	KA05
14 -17 ANNI	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	F	KA06
14 -17 ANNI	VERDE - BLU	M	KA07
14 -17 ANNI	VERDE - BLU	F	KA08
14 – 17 ANNI	BLU – MARRONE - NERA	M	KA09
14 – 17 ANNI	BLU – MARRONE - NERA	F	KA10
18 UP	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	M	KA11
18 UP	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	F	KA12
18 UP	VERDE - BLU	M	KA13
18 UP	VERDE - BLU	F	KA14
18 UP	BLU – MARRONE - NERA	M	KA15
18 UP	BLU – MARRONE - NERA	F	KA16



T.K.A. ITALIA LISTA KATA

SHITEI	TOKUI	TOKUI
Shito Ryu 1-5 Pinan - Gekisai Ichi - Gekisai Ni - Taikyoku 1-2-3 - Taikyoku Dai - Naihanchi 1-3	- Bassai Dai - Tomari no Washu - Jion - Matsumura no Rohai - Bassai-Sho - Matsumura Bassai - Kosokun-Dai - Kosokun-Sho - Chinto - Gojushiho - Naihanchi Shodan - Itosu Rohai Shodan - Saifa - Seienchin - Seipai - Seisan	- Shisochin - Sanseiru - Kururunfa - Suparimpei - Nisenshi - Sochin (Aragaki) - Unshu - Nipaipo - Ananko - Chatayara Kushanku - Hanan - Paiku - Heiku - Papuren
Wado Ryu 1-5 Pinan - Kihon Kata	- Kushanku - Jion - Bassai - Naihanchi - Seishan - Chinto - Bassai - Niseishi - Rohai - Wanshu - Jitte - Seishan - Chinto - Jion	
Goju Ryu - Taikyoku (Tutti) - Shiho (Waza) – (Kata) - Jun-Jo Ichi - Ni - Gekisai – Ichi - Nishiyama Gekisai (Sho) – (Dai) - Gekisai – Ni	- Saifa - Seienchin - Seipai - Shisochin - Seisan - Kururunfa - Suparimpei - Tensho - Sanchin - Sanseiru - Hakutsuru - Hi-Jo - Chidori Ashi No Kata - Tai Sabaki No Kata - Sanchin Tensho Sho - Sanchin Tensho Dai - Kaza Guruma - Go-Ju No Goshin - Kime No Kata	



Shotokan Ryu 1-5 Heian - Tekki - Shodan	- Bassai-Dai - Bassai-Sho - Jion - Kanku Dai - Tekki - Nidan - Tekki - Sandan - Enpi - Kanku-Dai - Kanku-Sho - Hangetsu - Jitte - Gankaku - Jion - Sochin - Nijushiho Sho - Goju Shiho-Dai - Goju Shiho-Sho - Chinte	- Meikyo - Wankan - Jiin - Unsu
---	---	--

REGOLAMENTO BUNKAI KATA A COPPIA

Arbitraggio a BANDIERINE e PUNTEGGIO

La gara di **BUNKAI KATA** può essere mista (**Masch. e Femm.**) in tutte le categorie con regolamento arbitrale TKA Italia.

CATEGORIE	CINTURA	SESSO	COD.
9 -13 ANNI	BIANCA – GIALLA – ARANCIO – VERDE - BLU	MIX	BU01
9 -13 ANNI	MARRONE - NERA	MIX	BU02
14 -17 ANNI	BIANCA – GIALLA – ARANCIO – VERDE - BLU	MIX	BU03
14 – 17 ANNI	MARRONE - NERA	MIX	BU04
18 UP	BIANCA – GIALLA – ARANCIO – VERDE - BLU	MIX	BU05
18 UP	MARRONE - NERA	MIX	BU06

BUNKAI - KATA

- Categorie:**

In caso di un numero di coppie inferiori a 4, la categoria di appartenenza sarà accorpata con quella più adeguata.

- Lista Kata:**

Per la lista Kata fa fede il regolamento TKA Italia relativo al kata individuale

Da Gialla a Blu Superiore	Mar – Nera
Pinan 1-5 Heian 1-5 Gekisai 1-2	Tokui Kata

- Modello applicativo:**

Il Bunkai potrà contenere, rimanendo nel significato del Kata, tecniche di leva, strangolamenti, proiezioni, immobilizzazioni, tecniche di Gheri, Tsuki, e Uchi.



- **Durata complessiva:**

Indipendentemente dal kata eseguito, il tempo è fissato massimo di 3.00 minuti. Il giudice di tavolo fa scattare il cronometro nel momento in cui la squadra esegue la prima tecnica del Bunkai e ferma il tempo quando i tre componenti fanno il saluto finale.

- **Sistema di Gara:**

Il sistema di gara segue lo schema ad eliminazione diretta (valutazione a bandierine) fino alla semifinale.

Tutte le coppie devono eseguire il kata secondo le liste.

Una volta individuati le 4 coppie semifinaliste, queste eseguiranno la prova di Kata e relativo Bunkai a punteggio.

REGOLAMENTO KIHON IPPON KUMITE

Arbitraggio a BANDIERINE

.. **La gara di Kihon Ippon è tutte le categorie sono composte da maschi e femmine insieme.**

.. Gli atleti gareggeranno sul tatami una coppia per volta (**AKA e AO**)

.. La coppia dopo aver eseguito il saluto all'arbitro centrale, si girano tra di loro ed eseguono alternativamente attacco e difesa seguendo il seguente schema:

Partenza entrambi YOI, Tori attacca sempre indietreggiando con la gamba dx in ghedan barai sx.

Attacchi (TORI)	Difese (UKE)
Zuki Jodan	Aghe Uke + Gyaku Zuki
Zuki Chudan	Yoko Uke (parata media dall'interno all'esterno) + Gyaku Zuki
Zuki Ghedan	Ghedan Barai Uke + Gyaku Zuki
Zuki Chudan	Naka Uke (parata media dall'esterno all'interno) + Gyaku Zuki

CATEGORIE	CINTURA	SESSO	COD.
9 -13 ANNI	OPEN	MIX	IP01
14 – 17 ANNI	OPEN	MIX	IP02
18 UP	OPEN	MIX	IP03

**PER L'ISCRIZIONE COMPILARE IL FORMAT IN EXCELL
SPECIFICANDO CON ESATTEZZA
TUTTI I DATI RICHIESTI**