5°TRADITIONAL CUP 2026

Presso il PALASPORT "SARA BRAGHESE" DI PALESTRINA (Via Pedemontana, 34)

DOMENICA 20 Dicembre 2026

La T.K.A. Italia e Shinten Zen Wellness organizzano

la gara di Karate Tradizionale per Pre-Agonisti - Agonisti e Veterani

SPECIALITA'

Play Contact Kumite – Kihon – Kihon Ippon Kumite

Jyu Kihon Ippon Kumite - Kata ind.- Kata a Coppia con Bunkai

PROGRAMMA

Domenica 20 Dicembre 2026

· Ore 08.30 Controllo Iscrizioni con i Coach
· Ore 09.00 Inaugurazione della manifestazione con sfilata degli atleti fino a 13 anni (Anno 2013)
· Ore 09.15 Inizio Competizione
· Ore 13.00 Inizio gara degli atleti dai 14 anni in poi (Anno 2012 + UP)

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

INGRESSO PUBBLICO GRATUITO

QUOTE D'ISCRIZIONE:

1 Specialità individuale €.20,00	1 Specialità a coppie (quota x 2 atleti) €.20,00
2 Specialità individuale €.30,00	2 Specialità a coppie (quota x 2 atleti) €.30,00
3 Specialità individuale €.40,00	3 Specialità a coppie (quota x 2 atleti) €.40,00

INFORMAZIONI: Sito: www.tkaitalia.it

ISCRIZIONI: saranno accettate esclusivamente sul **FORMAT** allegato entro e non oltre il **10 Dicembre 2026** da inviare all'indirizzo email:**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 tutti i nominativi inviati entro il termine di scadenza.

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 **5°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.
- Medaglia di partecipazione a tutti.
- Il Campione della **5°TRADITIONAL CUP** riceverà una **COPPA PERSONALE**
- Le medaglie di partecipazione saranno consegnati al tecnico al controllo iscrizione, il quale provvederà a darle 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 l'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 INDIVIDUALE

Arbitraggio a Bandierine

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 3'' 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 INDIVIDUALE (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	MIX	KI02
9 -13 ANNI	VERDE - BLU	MIX	KI03
9 -13 ANNI	MARRONE - NERA	MIX	KI04
14 -17 ANNI	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	MIX	KI05
14 – 17 ANNI	VERDE - BLU	MIX	KI06
14 – 17 ANNI	MARRONE - NERA	M	KI07
14 – 17 ANNI	MARRONE - NERA	F	KI08
18 UP	BIANCA – GIALLA – ARANCIO	MIX	KI09
18 UP	VERDE - BLU	MIX	KI10
18 UP	BLU – MARRONE - NERA	M	KI11
18 UP	BLU – MARRONE - NERA	F	KI12

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	MARRONE - NERA	M	KA09
14 – 17 ANNI	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	MARRONE - NERA	M	KA15
18 UP	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 • Shinsei • Kensho • Juroku	• 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	
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 A COPPIA

KATA CON BUNKAI (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.
- Le categorie da Bianca a Blu possono eseguire solo kata SHITEI in tutte le prove
- Le Categorie Marrone e Nera possono eseguire tutti i Kata TOKUI
- Il Bunkai sarà eseguito solo dai 4 finalisti con arbitraggio a punteggio con doppia valutazione per la sincronizzazione del Kata e per il Bunkai.

Da Gialla a Blu Superiore KATA SHITEI	**Mar – Nera KATA TOKUI**
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 A COPPIE

KIHON IPPON KUMITE (Arbitraggio a BANDIERINE)

- **La gara di Kihon Ippon 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 girarono 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 o Uchi Uke (parata media dall'Interno all'esterno) + Gyaku Zuki
Zuki Ghedan	Ghedan Barai Uke + Gyaku Zuki
Zuki Chudan	Naka Uke o Soto 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



REGOLAMENTO A COPPIE

JYU KIHON IPPON KUMITE

(Arbitraggio a BANDIERINE)

- **La gara di Jyu Kihon Ippon Kumite: 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 girarono fanno il saluto e **si mettono in Camae tra di loro** per eseguire attacco e difesa seguendo il seguente schema:
- **Partenza entrambi Camae**, lo stesso atleta esegue i tre attacchi e lo stesso esegue le tre risposte libere, al termine dei tre attacchi si invertono i ruoli di Tori e Uke.
- La risposta difensiva libera deve essere eseguita da una o più tecniche come se fosse un Bunkai
- Nella difesa sono previste prese, leve e proiezioni con assoluto controllo, pena la squalifica della coppia.

Attacchi (TORI)	Difese (UKE)
Zuki Jodan Zuki	Risposta libera
Zuki Chudan Zuki	Risposta libera
Maegheri Chudan	Risposta libera

CATEGORIE	CINTURA	SESSO	COD.
9 -13 ANNI	OPEN	MIX	JIP01
14 – 17 ANNI	OPEN	MIX	JIP02
18 UP	OPEN	MIX	JIP03

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