

**Istituto Shotokan Italia A.S.D.**  
**a.s.d. Yoshitaka**

---

**“Trofeo Maestro Taiji Kase”**  
**Gara Interregionale - Specialità KIHON**

**domenica 9 febbraio 2020**

**in occasione del 91° anniversario della nascita  
del Maestro Kase**

si svolgerà  
in **Abbiategrasso**, Strada Chiappana n. 5  
presso la Palestra “Omnicomprendivo” dell’Istituto V. Bachelet  
il

**Trofeo Interregionale «Maestro Taiji Kase» - Specialità KIHON**

---

**RITROVO ATLETI    ore 9:00 – 9:30**

**INIZIO GARA    ore 10:00**

---

Il programma potrà essere variato in relazione alle iscrizioni, che dovranno avvenire inviando una mail, **esclusivamente con il modulo allegato in formato excel**, a [centroservizi@fikta.it](mailto:centroservizi@fikta.it) **inderogabilmente entro e non oltre il 27 Gennaio 2020.**

**La competizione è aperta agli atleti tesserati ISTITUTO SHOTOKAN ITALIA ed estesa anche agli atleti tesserati solo FIKTA.**

**La quota di iscrizione individuale di euro 5,00 dovrà essere versata sul posto.**

---

## Categorie di Gara:

Alla competizione potranno partecipare gli atleti:

con grado di cintura **Verde e Blu** insieme, da 12 a 17 anni, così suddivisi:

per genere: maschile e femminile

per categorie: **12-13-14 anni** (nati nel 2008-2007-2006)

**15-16-17 anni** (nati nel 2005-2004-2003)

con grado di cintura **Marrone**, da 12 a 18 anni, così suddivisi:

per genere: maschile e femminile

per categorie: **12-13-14 anni** (nati nel 2008-2007-2006)

**15-16-17-18 anni** (nati nel 2005-2004-2003-2002)

con grado di cintura **Nera 1° dan e 2° dan** insieme, così suddivisi:

per genere: maschile e femminile

per categorie: **Cadetti e Speranze** (nati da 2002 a 2005)

**Juniores** (nati da 1999 a 2001)

**Seniores** (nati da 1985 a 1998)

Categoria di peso open per tutte le categorie di Gara.

## Regolamento di Gara:

Tutte le prove dovranno essere eseguite con entrambe le guardie (destra e sinistra)

Eliminazioni a bandierina con recupero; valutazione a punteggio per gli ultimi 6 finalisti.

Verranno premiati con medaglia i primi 6 classificati per ogni categoria di Gara.

Sarà premiata con il Trofeo la Società che avrà raggiunto il maggior numero di vittorie, attribuendo a ciascun podio il seguente punteggio:

6 punti al 1° classificato

5 punti al 2°

4 punti al 3°

3 punti al 4°

2 punti al 5°

1 punto al 6°

Tutti gli atleti dovranno essere muniti di valida tessera I.S.I. o FIKTA e dovranno essere in regola con le vigenti norme sanitarie sportive.

Non saranno accettate sostituzioni o aggiunte sul posto.

Per il tempo strettamente limitato alla presenza dei propri atleti, nell'area di Gara sarà consentito l'accesso - con l'apposito Pass - a un solo Responsabile per ogni Società partecipante, a condizione che il suo nominativo sia stato indicato sul modulo di iscrizione.

# PROGRAMMA

---

## Cinture VERDI e BLU

Inizio con guardia sinistra:

- 1.a Prova: (5 passi avanti) SANBONZUKI  
(5 passi indietro) AGEUKE GYAKUZUKI  
(5 passi avanti) UCHIUKE GYAKUZUKI  
(5 passi indietro) SOTOUKE GYAKUZUKI  
(5 passi avanti) GEDANBARAI GYAKUZUKI  
(5 passi indietro) SHUTOUKE NUKITE (KOKUTSUDACHI)

Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito:

- 2.a Prova: (5 passi avanti) MAEGERI  
poi, MAWATTE:  
(ritorno 5 passi) MAWASHIGERI

Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito ripete 1.a e 2.a Prova con guardia destra

**FINALE:** Ripete 1.a e 2.a Prova con entrambe le guardie (sinistra e destra)

## Cinture MARRONI

Inizio con guardia sinistra:

- 1.a Prova: (5 passi avanti) SANBONZUKI  
(indietreggiando) AGEUKE GYAKUZUKI  
UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI  
SOTOUKE YOKOJIATE URAKENUCHI GYAKUZUKI  
GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI  
SHUTOUKE KIZAMIGERI NUKITE

Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito:

- 2.a Prova: (avanzando) MAEGERI JUNZUKI GYAKUZUKI  
YOKOGERI KEKOMI URAKENUCHI GYAKUZUKI  
MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI  
USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito ripete 1.a e 2.a Prova con guardia destra

**FINALE:** Ripete 1.a e 2.a Prova con entrambe le guardie (sinistra e destra) poi di seguito:

- 3.a Prova: (avanzando) MAEGERI YOKOGERI  
(indietreggiando) GEDANBARAI GYAKUZUKI  
(avanzando) MAWASHIGERI YOKOGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

## Cinture NERE

### Inizio con guardia sinistra:

- 1.a Prova: (avanzando 3 volte) KIZAMIZUKI OIZUKI GYAKUZUKI  
(indietreggiando) AGEUKE SOTOUKE (stesso braccio) - GYAKUZUKI  
SOTOUKE GEDANBARAI (s. b.) - URAKENUCHI GYAKUZUKI  
GEDANBARAI UCHIUKE (s. b.) - KIZAMIZUKI GYAKUZUKI

### Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito:

- 2.a Prova: (4.a combinazione) KIZAMI MAEGERI - MAEGERI KIZAMIZUKI GYAKUZUKI  
KIZAMI MAWASHIGERI - MAWASHIGERI GYAKUZUKI  
URAKENUCHI  
KIZAMI MAEGERI USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI

### Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito ripete 1.a e 2.a Prova con guardia destra

## FINALE:

### Inizio con guardia sinistra:

- 3.a Prova: (avanzando 1 volta) KIZAMIZUKI OIZUKI GYAKUZUKI  
(indietreggiando) una sola delle tre parate (scelta libera)
- (avanzando) KIZAMI MAEGERI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI  
(indietreggiando) GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI  
(sul posto) MAWASHIGERI (ritorno) URAKEN GYAKUZUKI  
(avanzando) USHIROGERI URAKENUCHI GYAKUZUKI  
TSUGIASHI MAEASHI MAWASHIGERI GYAKUZUKI URAKENUCHI

### Ritorno in posizione, Yoi, Kamae, di seguito ripete 3.a Prova con guardia destra