



# SHOU NEN KARATE

**FIKTA**



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI

## **PRESENTAZIONE**

Il *Shou Nen Karate* (karate per i giovani) è il Giocosport della FIKTA, Federazione Italiana Karate Tradizionale, descrive e rappresenta, con i propri contenuti e le proprie iniziative, la volontà di promuovere la pratica ludico, educativa e sportiva.

Le attività realizzate devono rendere espliciti i valori educativi del Giocosport per tutti i bambini dai 6 agli 11 anni, con un approccio graduale ed intelligente alla formazione sportiva giovanile che può trasformarsi in pratica agonistica.

Il *Shou Nen Karate* deve rispondere alle esigenze di formazione e crescita dei bambini, rispettandone i ritmi di apprendimento e creatività, accompagnando e sostenendo i bisogni di integrazione e socializzazione e seguendo principi educativi, progressivi e di controllo abitualmente utilizzati in allenamento.

Per essere percepito e condiviso nei suoi valori fondanti, il Giocosport necessita di un regolamento che allinei e codifichi i comportamenti e le azioni dei protagonisti del gioco.

Le regole sono uno strumento educativo rassicurante per i bambini, il quale progressivamente ne prende coscienza, dando ad esse il giusto valore, condizione indispensabile per giocare in modo consapevole, divertirsi e crescere.

Il Regolamento di gioco assume dunque una giustificazione ed un valore pedagogico, indica la gradualità metodologica, e grazie alla sua applicazione consente un continuo adeguamento alle problematiche legate all'attività ludica dei giovani ed alle difficoltà di rendere totalmente condivisi i principi del vivere positivamente ed in chiave formativa ed educativa, il gioco e lo sport.

I Maestri, gli Istruttori, gli Arbitri sono certamente persone professionalmente qualificate, attente e sensibili al valore ed al senso di un *Shou Nen Karate* Giocosport Educativo fatto a misura di bambini: spetta al Maestro/Educatore indicare come applicare le regole nei giusti termini e con una corretta progressione, tenendo conto dell'età dei bambini, del loro ritmo di apprendimento, dei livelli di competenza raggiunti, e di tutto ciò che può essere determinante per la definizione di una adeguata programmazione.

Il Regolamento di gioco va, quindi, insegnato ed applicato tenendo presente quanto riferito alla funzione educativa del *Shou Nen Karate*; e sarà un prezioso strumento per un corretto sviluppo della personalità del vero protagonista del *Shou Nen Karate*: i bambini!

## **DEFINIZIONE DEL GIOCO**

### **A CHI E' RIVOLTO**

Il *Shou Nen Karate* è un giocosport ispirato al karate ed è riservato alle bambine e ai bambini che abbiano un'età compresa fra i 6 e gli 11 anni (anno di compimento) all'atto dell'iscrizione alla FIKTA.

## **SCOPO DEL GIOCO**

Lo scopo del gioco è riuscire ad eseguire prestabilite tecniche di Karate con forma qualitativamente migliore rispetto all'avversario osservando le regole del gioco di seguito riportate.

Per garantire un elevato livello di sicurezza tali incontri dovranno svolgersi in presenza di almeno un arbitro federale o istruttore/maestro regolarmente tesserati ed in regola con l'aggiornamento formativo, in loco dovrà essere presente un medico.

## **EQUIPAGGIAMENTO**

I giocatori devono indossare il karategi di colore bianco e la cintura relativa al grado coi colori riconosciuti dalla FIKTA (No cinture bicolore). Per distinguere i due giocatori verrà utilizzata una cintura di colore rosso oppure un nastro del medesimo colore.

È vietato giocare con collanine, anelli, orecchini, orologi e braccialetti o quanto altro possa recare danno ai giocatori durante il gioco.

## **REGOLE DEL GIOCO**

### **CINTURA BIANCA**

**6 – 8 anni** SOLO KATA Kata a bandierine: Taikyoku shodan

**9 – 11 anni** Kata a bandierine: Taikyoku shodan

Khion Ippon Kumite da Yoi: Jodan, Chudan da guardia sx

Difesa con spostamenti, parate e guardia libera (dx o sx), contrattacco Gyaku tzuki

### **CINTURA GIALLA/ARANCIO**

**6 – 8 anni** Kata a bandierine: Heian shodan – Heian nidan

Khion Ippon Kumite da Yoi:

Jodan, Chudan, Maegeri da guardia sx

Difesa con spostamenti, parate e guardia libera (dx o sx), contrattacco Gyaku tzuki

**9 – 11 anni** Kata a bandierine: Heian shodan – Heian nidan

Khion Ippon Kumite da Yoi:

Jodan, Chudan, Maegeri da guardia sx

Difesa con spostamenti, parate e guardia libera (dx o sx), contrattacco Gyaku tzuki

## CINTURA VERDE/BLU

**6 – 8 anni** Kata a bandierine: Heian sandan – Heian yodan

Khion Ippon Kumite da Yoi:

Jodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri (dichiarare Jodan o Chudan) da guardia sx

Difesa con spostamenti, parate e guardia libera (dx o sx), contrattacco Gyaku tzuki

**9 – 11 anni** Kata a bandierine: Heian sandan – Heian yodan

Khion Ippon Kumite da Yoi:

Jodan, Chudan, Maegeri, Mawashigeri (dichiarare Jodan o Chudan) da guardia sx

Difesa con spostamenti, parate e guardia libera (dx o sx), contrattacco Gyaku tzuki

## CINTURA MARRONE

**6 – 8 anni** Kata a bandierine: Heian godan – Tekky shodan – In finale tokui Kata

Jiyu Ippon Kumite:

Regolamento indicato di seguito

**9 – 11 anni** Kata a bandierine: Heian godan – Tekky shodan – In finale tokui Kata

Jiyu Ippon Kumite:

Regolamento indicato di seguito

## REGOLAMENTO KATA A BANDIERINE

Nel regolamento a bandierine il kata sarà essere scelto dall'arbitro centrale tra i kata presenti nel programma.

## REGOLAMENTO JIYU IPPON KUMITE

Ogni atleta dovrà eseguire a turni alterni, dichiarandoli, tre attacchi a scelta tra i seguenti:

**Oi tzuki** (dichiarare jodan o chudan) - **Kizami tzuki** (Jodan con tsugiashi) – **Gyaku tzuki** (Chudan con tsugiashi) – **Uraken uchi** (Jodan con tsugiashi) **Maegeri – Tsugiashi Maeashi Mawashigeri – Mawashigeri** (per gli ultimi due calci dichiarare jodan o chudan).

E' obbligatorio eseguire almeno una tecnica di tzuki o uraken e una di geri.

E' obbligatorio l'utilizzo del **GO-NO-SEN**.

E' ammesso l'utilizzo di finta prima di ogni attacco purché al di fuori della distanza di attacco.

E' ammesso il cambio guardia dopo aver dichiarato al di fuori della distanza di attacco senza necessariamente ridichiarare la tecnica.

Dopo aver dichiarato la tecnica dovranno trascorrere *minimo* 3 secondi prima dell'esecuzione della stessa.

Il kamae di partenza dovrà essere in guardia sinistra

*Questa è la linea guida. Si lascia autonomia decisionale alla Commissione Tecnica Regionale sulla tipologia delle prove di gara avendo come priorità la sicurezza dei partecipanti.*