

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

# Natale con noi



Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

## Descrizione dell'evento

Questo documento informativo accompagna l'evento **“Natale con noi – Karate Christmas”**. Fornisce indicazioni pratiche per lo svolgimento della giornata di gare, elencando gli orari delle varie attività, le procedure di arbitraggio e le modalità di supporto. Serve da guida alle società partecipanti e agli atleti per assicurare che l'evento si svolga in modo ordinato, inclusivo e in linea con gli obiettivi di promozione dello sport e dello stare bene insieme, arrivando il giorno della gara preparati e formati sulle varie attività proposte.

## Iscrizioni

Quota di partecipazione: 10€ per atleta iscritto. Si richiede un unico pagamento (bonifico) per l'intera società.

**INTESTAZIONE:** Società Ginnastica Bresciana Forza e Costanza - Associazione sportiva

**IBAN:** IT54C0511611204000000003143

**CAUSALE:** Società + n° atleti + Natale con noi Karate

Termine iscrizione atleti: 15 dicembre 2025

Iscrizioni tramite [form: https://forms.gle/f6MLJ3cWNU4L2xmZ9](https://forms.gle/f6MLJ3cWNU4L2xmZ9)

Compilare l'intero form con nome atleti, età, peso approssimativo, sesso e società di appartenenza (per più di 10 atleti iscritti compilare più volte).



**N.B. Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento di 200 atleti**

## Orari

Saluti e inizio gare ore 14:00

Conclusione gare (previsto) ore 18:30

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

## Classifica e premiazione

Tranne il gruppo 1, tutti gli altri gruppi (2-5) saranno soggetti a classifica: gli atleti saranno divisi in gruppi da 4 partecipanti per esperienza e seguiti durante la giornata da un arbitro amico.

Tutti gli atleti saranno premiati.

Punti del percorso:

- 4 punti per il tempo più basso
- 3 punti per il secondo
- 2 punti per il terzo
- 1 punto per il quarto

Punti del combattimento dimostrativo e del palloncino doppio:

Classifica data da girone a 4 partecipanti: 3 punti per il primo classificato, 2 punti per il secondo, 1 punto per i due terzi posti a pari merito.

Terminate le prove, il gruppo di atleti si reca al podio dove gli organizzatori presenti stilano la classifica finale e premiano tutti gli atleti.

Se gli atleti vogliono tenere il foglio gara non c'è problema.

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

## Prove proposte

Si ricorda a tutti gli arbitri che daranno disponibilità sia della Forza e Costanza che di altre società lo spirito della giornata: i primi passi alla competizione, ma soprattutto il divertimento dei nostri piccoli atleti.

Gli atleti saranno suddivisi in 5 gruppi per età. Per la categoria U12 (gruppo 5) è previsto il combattimento a punti. Tutti i gruppi sono aperti sia a maschi sia a femmine; per gli U12 sono previste categorie di peso distinte maschili e femminili.

Saranno a disposizione 3 tatami per il palloncino, 3 tatami per il combattimento, un'area per il percorso e un'area per gli esercizi motori dei più piccoli.

### Gruppo 1 (4-5 anni)

Unico gruppo, tutti i partecipanti saranno premiati con una medaglia di partecipazione.

#### Percorso



Partenza nel cerchio; toccare i coni; saltare l'ostacolo in avanti, spostare la pallina da un cono all'altro; rotolata o capovolta (in base alle capacità); lancio della cintura (massimo 3 tentativi) e si procede saltando l'ultimo ostacolo liberamente. Il termine del percorso avverrà toccando l'ultimo cono.

[Percorso\\_piccoli](#)

#### Guardia al centro



Due atleti posizionati opposti intorno al cerchio con guardia alta si muovono in modo circolare.

Al battito di mani entrano in guardia nel cerchio con un piede solo, ripetere per 4-5 volte per coppia di atleti.

[guardia al centro](#)

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

### Doppia guardia



L'atleta, partendo dall'esterno del cerchio, salta a piedi pari all'interno.

Tornando sempre al centro si mette in kiba-dachi lasciando prima il piede destro nel cerchio, poi il sinistro.

Terminato esce dal cerchio con un salto a piedi pari.

 doppia guardia

### Serie di guardie



L'atleta, per ognuno dei cerchi in fila, si sposta di fronte a ogni cerchio ed entra con un piede per entrambe le guardie destra e sinistra zenkutsu-dachi.

 serie di guardie

## Gruppo 2 (6-7 anni)

### Percorso



Partenza nel cerchio; toccare i coni; saltare l'ostacolo in avanti: spostare la pallina da un cono all'altro; rotolata o capovolta (in base alle capacità); lancio della cintura (massimo 3 tentativi) e si procede saltando l'ultimo ostacolo liberamente. Il termine del percorso avverrà toccando l'ultimo cono.

 Percorso\_piccoli

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

### Combattimento dimostrativo



5 tecniche consentite (vecchio regolamento esordienti).

Durante il combattimento sono obbligatorie le protezioni complete.

Arbitraggio a tre, giudizio finale per il vincitore.

Durata dell'incontro: 40s

### Palloncino doppio



Palloncino doppio, libera composizione braccia e gambe.

30 secondi di incontro.

### Gruppo 3 (8-9 anni) e Gruppo 4 (10-11)

#### Percorso



Partenza nel cerchio; toccare i coni; saltare l'ostacolo avanti-indietro-avanti; spostare la pallina da un cono all'altro; capovolta; lancio della cintura (massimo 3 tentativi); 4 cambio guardia con libero attacco di braccia. Il termine del percorso avverrà toccando l'ultimo cono.

 [Percorso\\_grandi](#)

### Combattimento dimostrativo



5 tecniche consentite (vecchio regolamento esordienti).

Durante il combattimento sono obbligatorie le protezioni complete.

Arbitraggio a tre, giudizio finale per il vincitore.

Durata dell'incontro: 40s

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

### Palloncino doppio



Palloncino doppio, libera composizione braccia e gambe.

40 secondi di incontro.

### Gruppo 5 (categoria U12)

#### Percorso



Partenza nel cerchio; toccare i coni; saltare l'ostacolo avanti-indietro-avanti; spostare la pallina da un cono all'altro; capovolta; lancio della cintura (massimo 3 tentativi); 4 cambio guardia con libero attacco di braccia. Il termine del percorso avverrà toccando l'ultimo cono.

 [Percorso\\_grandi](#)

#### Kumite a punti



5 tecniche consentite (vecchio regolamento esordienti).

Durante il combattimento sono obbligatorie le protezioni complete.

Arbitraggio a tre, giudizio finale per il vincitore.

Durata dell'incontro: 60s

Categorie maschili: -35 kg, -40 kg, +40 kg

Categorie femminili: -30 kg, -35 kg, +35 kg

Gli atleti verranno inseriti nella categoria di peso sulla base del peso indicato nel form di iscrizione; eventuali aggiustamenti saranno concordati il giorno della gara in caso di scostamenti significativi.

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

### Palloncino doppio



Palloncino doppio, libera composizione braccia e gambe.

40 secondi di incontro.

### Timetable e categorie

Orario	Gruppo	Anno di nascita	Cintura
14:00	1-2	dal 2018 al 2021	Tutte
15:00	3	2016/17	Tutte
16:00	4	2014/15	Fino ad arancio
16:00	5	2014/15	Oltre ad arancio

Karate Christmas – 20 dicembre 2025 – Palazzetto San Filippo (via L. Bazoli, 10)  
Per società partecipanti e atleti

## Concorso di disegno

Concorso di disegno su tema karate rivolto a tutti i partecipanti con classifiche divise per fasce d'età senza suddivisione tra maschi e femmine.

I disegni possono essere di qualsiasi formato; la partecipazione è gratuita.

Sul retro del disegno dovrà essere scritto nome e cognome, data di nascita, indirizzo, numero di telefono. Inviare a

**segreteria@forzaecostanzabrescia.it**

entro il 13 dicembre 2025 foto fronte e retro del disegno.

La giuria (il cui giudizio sarà insindacabile) sarà composta da apposita commissione.

I primi tre di ogni categoria verranno premiati con una maglietta raffigurante la loro opera.