



## GARA DI KATA

### ❖ Kata a mano libera

I Kata ammessi in gara, sono quelli del programma tecnico WJFF.

Tutti gli atleti dovranno obbligatoriamente indossare il kimono, di qualsiasi colore e tipo, con o senza hakama.

La prestazione di ogni singolo atleta verrà valutata esclusivamente se eseguirà il kata previsto dal presente regolamento per la propria categoria di appartenenza.

### *Kata consentiti per ogni categoria.*

- Gli atleti con cintura bianca, gialla, arancio potranno eseguire soltanto KATAZERO.
- Gli atleti con cintura verde, blu, viola, marrone, nera 1° Dan, potranno eseguire BLOCK KATA (Kata 1).
- Gli atleti con la cintura nera 2° Dan potranno eseguire, a loro scelta, uno dei seguenti kata: Block Kata, Kata 2, Kata 3.
- Gli atleti cintura nera da 3° Dan in poi potranno eseguire, a loro scelta, uno dei seguenti Kata o Forme: Block Kata, Kata 2, Kata 3, Kata 4, Stance Kata, Si lium tao, Praying mantis.

Le categorie in gara saranno 3, divise in 3 fasce d'età:

**Categoria:** cinture bianche, gialle, arancio  
cinture verdi, blu  
cinture marroni e nere

**Fasce d'età:** fino ad 11 anni  
da 12 a 16 anni  
da 17 anni in poi

## ❖ **Kata con armi**

I Kata ammessi in gara, sono quelli del programma tecnico WJJF attualmente in vigore.

Tutti gli atleti dovranno obbligatoriamente indossare il kimono, di qualsiasi colore e tipo, con o senza hakama.

La prestazione di ogni singolo atleta verrà valutata esclusivamente se eseguirà il kata previsto dal presente regolamento per la propria categoria di appartenenza.

### ***Kata consentiti per ogni categoria.***

- Gli atleti con cintura verde, blu, marrone, potranno eseguire solo il KATA DI NUNCHAKU
- Gli atleti con cintura nera 1° Dan, potranno eseguire, a scelta: KATA DI NUNCHAKU – KATA DI TONFA
- Gli atleti con la cintura nera 2° Dan potranno eseguire, a loro scelta: KATA DI NUNCHAKU – KATA DI TONFA – TRIMENS KATA (i primi 4 movimenti con il katana) – KATA DI SAI – KATA DI KAMA
- Gli atleti cintura nera da 4° Dan in poi potranno eseguire, a loro scelta, uno dei seguenti Kata: KATA DI NUNCHAKU – KATA DI TONFA – TRIMENS KATA (i primi 4 movimenti con il katana) – KATA DI SAI – KATA DI KAMA – KATA DI NAGINATA

Si precisa che i Kata che potranno essere presentati in gara sono esclusivamente quelli del programma tecnico attualmente in vigore. Per esempio quando si parla di “Kata di Nunchaku” ci si riferisce al primo Kata di Nunchaku, etc.

Qualora un atleta presentasse un kata non consentito per la sua categoria, la prova non verrà valutata e l’atleta verrà squalificato al termine della propria prova.

Le categorie in gara saranno 2, divise in 2 fasce d’età:

**Categoria:** cinture verdi, blu, marroni  
cinture nere

**Fasce d’età:** fino a 15 anni  
da 16 anni in poi

## **CRITERI DI VALUTAZIONE PER LE GARE DI KATA (a mano libera e con armi)**

Gli Arbitri (minimo 2 – massimo 5) preposti alla valutazione delle singole prove e quindi alla stesura della graduatoria di merito, terranno conto esclusivamente dei seguenti elementi:

1. tecnica
2. potenza
3. kimè
4. ritmo
5. espressività

Ogni singola prova verrà valutata tenendo conto della **globalità della prestazione**, che servirà a dimostrare l'abilità raggiunta dall'atleta nell'eseguire il kata prescelto.