

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PARAKARATE

Edizione 2026

1. CATEGORIE, CLASSI SPORTIVE E CLASSI DI ETÀ	2
2. LE SOTTOCATEGORIE DEL PARAKARATE.....	2
3. AREA DI GARA	3
4. ABITO UFFICIALE	4
4.1 CONCORRENTI	4
5. ATTREZZATURE.....	5
5.1 BENDA	5
5.2 SEDIA A ROTELLE	5
5.2.1 SEDIA A ROTELLE AMMESSE.....	5
6. ANIMALI PER PERSONE DISABILI	6
7. ORGANIZZAZIONE DELLA GARA DI KATA	6
8. GRUPPO ARBITRALE	6
9. CRITERI DECISIONALI	7
9.1 Lista ufficiale dei kata	7
9.2 Valutazione	8
9.3 Sistema di attribuzione del punteggio	8
9.4 Criteri di valutazione	8
9.5 Squalifica	9
9.6 Errori	9
10. PROTESTA UFFICALE.....	10
11. APPENDICE.....	13
11.1 Posizionamento consentito di pubblicità su carrozzine	13
11.2 Esempio di Benda consentita	13
11.3 Il Karategi	14

1. CATEGORIE DI ETÀ E CLASSI SPORTIVE

1. Le classi vengono così suddivise:
 - a. Atleti Ipovedenti
 - b. Atleti non vedenti
 - c. Atleti con Disabilità Intellettiva
 - d. Atleti con Disabilità Uditiva
 - e. Atleti con Disabilità Fisica
 - f. Atleti su Sedia a Rotelle Manuale o elettrica
2. Per quanto riguarda le categorie di età si fa riferimento a quelle stabilite dalle norme di tesseramento CSI.
3. Gli atleti con più di un tipo di disabilità certificate potranno gareggiare in una sola delle categorie menzionate nel punto 1

2. LE SOTTOCLASSI DEL PARAKARATE

Le seguenti sottoclassi, a loro volta sono suddivise in maschili e femminili, vengono classificate come di seguito riportate:

1. Atleti ipovedenti e non vedenti:

- K10 - Atleti con disabilità visiva totale: Tutti gli atleti gareggeranno con una benda omologata sugli occhi (vedi appendice 13.4);
- K11 - Atleti con disabilità ipovedenti.

2. Atleti con disabilità intellettiva:

- K20 – Atleti con disabilità intellettiva Borderline (Q.I. > di 75);
- K21 - Atleti con disabilità intellettiva da bassa a moderata (Spettro di Autismo);
- K22 - Atleti con disabilità intellettiva con menomazioni più gravi (Sindrome di Down).

3. Atleti con Disabilità Fisica

- K30 - Atleti con disabilità fisiche o motorie (atleti in carrozzina manuale);
- K30E – Atleti con disabilità fisiche o motorie (atleti in carrozzina elettrica);
- K31- disabilità motoria caratterizzata dalla parziale o totale limitazione del movimento, comprendendo impedimenti neuro-muscolo-scheletrici come diminuzione della forza, diminuzione del range di movimento;
- K32 - amputazioni e dismelia (anomalie congenite degli arti, assimilabili sul piano funzionale alle amputazioni);

- K33 - differente lunghezza degli arti;
- K34 - lesioni midollari (tetraplegia e paraplegia);
- K35 - lesioni cerebrali (comprendono patologie come spasticità, atetosi e atassia);
- K36 - nanismo, focomelia e displasia congenita dell'anca.

4. Atleti con disabilità Uditiva

- K40 - Tutti gli atleti che hanno sull'orecchio migliore una sordità al di sotto di 55 DB.

Gli atleti appartenenti alle categorie K10, K21 e K22 possono essere assistiti da un accompagnatore che deve essere comunque accreditato, oltre che dall'insegnante tecnico.

3. AREA DI GARA

1. L'area di gara è formata da una superficie quadrata i cui lati misurano otto metri (a partire dall'esterno), cui va aggiunto un altro metro su ogni lato, come area di sicurezza. È prevista un'area di sicurezza che si estende per due metri su ogni lato. Nel caso in cui venga utilizzata un'area di gara sopraelevata, alla zona di sicurezza si deve aggiungere un altro metro su ogni lato.
2. I materassini devono essere di colore uniforme, ad eccezione di quelli che costituiscono il perimetro dell'area di gara di m. 8 x 8 o 7 x 7 che devono essere di colore differente.
3. L'area di gara per le competizioni in carrozzina manuale e/o elettrica può essere delimitata da nastri e priva di tatami o materassine delle misure regolamentari.
4. L'area di gara nel caso di gare con armi (parakobudo) può essere priva di materassina o tatami per tutte le classi e sottocategorie di gara e solo delimitata da nastri a terra delle misure regolamentari.
5. Se gli incontri si svolgono su una piattaforma:
 - a) L'assistente degli atleti con disabilità intellettiva e disabilità visiva (l'insegnante tecnico o l'assistente accreditato) può sedersi sulla sedia posta sulla pedana vicino all'atleta;
 - b) Nel caso in cui l'atleta venga supportato sia da un Assistente che da un insegnante Tecnico: l'Assistente accompagnatore potrà sedersi sulla sedia posta sulla pedana accanto all'Atleta, mentre l'insegnante Tecnico dovrà sedersi sulla sedia per gli Allenatori;
 - c) Nel caso in cui sia presente solo l'insegnante tecnico, solo con gli atleti con disabilità intellettiva e visiva, egli potrà scegliere una delle due postazioni;

6. I Tecnici di tutti gli altri atleti afferenti alle altre patologie di disabilità siederanno sull'asedia predisposta per allenatori;
7. L'intera Area di gara deve essere priva di qualsiasi tipo di ostacolo che impedisca il movimento;
8. Si consigliano spogliatoi maschili e femminili che dovranno essere dotati di porte larghe almeno 1 metro ed essere privi di ogni barriera architettonica.

4. ABITO UFFICIALE

4.1 ATLETI

1. Gli Atleti devono indossare un Karate-gi bianco senza strisce, decori o ricami personali oltre a quelli espressamente consentiti dal regolamento CSI. L'emblema o la bandiera nazionale del rispettivo Paese devono essere portati sulla parte anteriore sinistra della giacca e non deve superare complessivamente la misura di 12 cm per 8 cm. Solo le etichette originali del fabbricante possono apparire sul gi. Inoltre, sulla parte posteriore potrà essere apposto un numero identificativo rilasciato dal Comitato Organizzatore. Gli Atleti devono indossare una cintura rossa o una cintura blu, a seconda del gruppo in cui vengono inseriti nel caso di gare ad eliminazione diretta. Nelle gare a punteggio ognuno indosserà la propria cintura di graduazione. Le cinture devono essere larghe circa cinque centimetri e sufficientemente lunghe da lasciare liberi quindici centimetri su ciascun lato del nodo, ma non devono superare in lunghezza i tre quarti della coscia. Le cinture devono essere senza ricami personali, pubblicità o altri segni oltre l'etichetta originale del fabbricante.
2. Le maniche della giacca devono essere sufficientemente lunghe da coprire almeno metà dell'avambraccio ma non devono essere più lunghe della piega del polso. Non è consentito arrotolare le maniche della giacca.
3. I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi della tibia, ma non devono essere più lunghi della caviglia e non possono essere arrotolati.
4. Gli Atleti devono tenere puliti i propri capelli e tagliarli ad una lunghezza che non intralci la regolare esecuzione del Kata. I fermacapelli sono proibiti, come anche le mollette metalliche. Nastri, perline e altre decorazioni sono proibiti. Sono consentiti uno o due elastici discreti su una singola coda di cavallo. Consentiti orecchini molto discreti.
5. Gli Atleti possono indossare per motivi religiosi il copricapo (turbante-hijab)
6. Non è consentito indossare oggetti metallici o di altro tipo.
7. Atleti in sedia a rotelle possono proteggere i loro piedi dalle lesioni indossando scarpe sportive. Sono consigliate di colore bianco. I calzini possono essere indossati ma devono essere di colore bianco e non più lunghi del gambale della scarpa.

8. Gli occhiali sportivi indossati su prescrizione sono ammessi solo per gli atleti con disabilità intellettiva e disabilità fisica. Tutti gli occhiali devono essere fissati alla testa con una cinghia e devono rimanere sempre saldamente in posizione durante l'uso, senza cadere. L'uso di occhiali sportivi deve essere approvato dalla Commissione Tecnica Nazionale. Le lenti a contatto possono essere indossate a rischio e pericolo dell'atleta.

9. Non è consentito indossare indumenti o dispositivi proibiti.

5. ATTREZZATURE

Gli accessori accettati sono:

- la benda copri-occhi per la categoria K10;
- occhiali sportivi per le categorie K21, K22;
- sedie a rotelle per la classe K30 e protesi per tutte le altre categorie di disabilità fisica;

In gara, è consentito l'utilizzo di bastoni, stampelle e altre attrezzature utilizzate per il supporto fisico.

5.1 BENDA

Gli atleti della classe non vedenti (K10) sono tenuti a indossare una benda copri-occhi. Questa deve essere di un colore scuro comunque discreto (grigio, blu, nero) e non deve avere loghi o segni di sponsor o produttori.

Le bende devono inoltre rimanere saldamente posizionate sul viso e sulla testa dell'Atleta per mezzo di un elastico o cinturino regolabile che non deve allentarsi o slacciarsi durante l'esecuzione del Kata.

5.2 SEDIA A ROTELLE

Particolare attenzione deve essere posta alla carrozzina, in quanto considerata parte dell'Atleta. La violazione delle seguenti regole comporterà l'esclusione della carrozzina dalla gara. Sono consentite fino a tre fasce per il blocco dei piedi e gambe.

5.2.1 SEDIA A ROTELLE AMMESSE

Saranno ammessi tutti i tipi di sedia a rotelle che consentano la presentazione atletica e indisturbata di un Kata.

6. ANIMALI PER PERSONE DISABILI

1. Gli animali per persone disabili sono addestrati per aiutare le persone con disabilità e per svolgere funzioni specifiche, come cani per persone non vedenti o cani addestrati a rilevare convulsioni o ipoglicemia.
2. Gli animali di servizio medico possono accompagnare gli Atleti all'interno del campo di gara. Solamente gli animali addestrati e certificati per rilevare condizioni pericolose per la vita, saranno ammessi al perimetro esterno dell'Area di gara, dove devono sostare senza provocare interferenze. Gli animali non possono entrare nell'Area di gara.
Gli animali da terapia, animali di supporto emotivo o animali domestici che non sono animali di servizio medico non saranno ammessi nell'Area di gara o nel suo perimetro.

7. ORGANIZZAZIONE DELLA GARA DI KATA

ADATTAMENTO MANUALE DEL SISTEMA DI GIUDIZIO KATA

Per le competizioni nelle quali non è disponibile il sistema elettronico di arbitraggio del Kata verranno usati pannelli del punteggio manuali. In tali casi il Capo Giudice darà col suo fischiotto il segnale di mostrare i pannelli nei quali saranno riportati i punteggi attribuiti da ciascun Giudice. Dopo che saranno stati annunciati tutti i punteggi, darà con il fischiotto il segnale di abbassare i pannelli. I Giudici che compongono il gruppo arbitrale sono designati dal Direttore di gara. I Giudici mostreranno un unico punteggio con il quale esprimeranno la loro valutazione sia sulla prestazione tecnica che su quella atletica.

Dovranno in ogni caso tenere a mente che la prestazione tecnica pesa il 70% della prova complessiva mentre la prestazione atletica pesa il restante 30%. Qualora si dovesse verificare una parità tra più Atleti quando si utilizza il sistema manuale, dovrà essere eseguito un ulteriore Kata che potrà essere uguale ai precedenti e i Giudici saranno obbligati a differenziare il loro punteggio per risolvere la parità.

8. GRUPPO ARBITRALE

In tutte le competizioni ufficiali CSI il Gruppo Arbitrale, può essere composto da tre o cinque giudici per ogni turno.

9. CRITERI DECISIONALI

9.1 Lista ufficiale dei kata

Lista dei Kata di libera scelta

A1	Anan	J1	Jiin	P4	Passai
A2	Anan Dai	J2	Jion	P5	Pinan 1
A3	Ananko	J3	Jitte	P6	Pinan 2
A4	Aoyagi	J4	Jyuroku	P7	Pinan 3
B1	Bassai Dai	K1	Kanchin	P8	Pinan 4
B2	Bassai Sho	K2	Kanku Dai	P9	Pinan 5
C1	Chatanyara Kushanku	K3	Kanku Sho	R1	Rohai
C2	Chibana No Kushanku	K4	Kanshu	S1	Saifa (Saiha)
C3	Chinte	K5	Kishimoto No Kushanku	S2	Sanchin
C4	Chinto	K6	Kosokun (Kushanku)	S3	Sansai
E1	Enpi	K7	Kosokun (Kushanku) Dai	S4	Sanseiru
F1	Fukyugata 1	K8	Kosokun (Kushanku) Sho	S5	Sanseru
F2	Fukyugata 2	K9	Kyan No Wanshu	S6	Seichan
G1	Gankaku	K10	Kyan No Chinto	S7	Seichin
G2	Garyu	K11	Kururunfa	S8	Seienchin (Seyenchin)
G3	Gekisai (Geksai) 1	K12	Kusanku	S9	Seipai
G4	Gekisai (Geksai) 2	M1	Matsukaze	S10	Seiryu
G5	Gojushiho	M2	Matsumura Bassai	S11	Seisan
G6	Gojushiho Dai	M3	Matsumura Rohai	S12	Shiho Kousoukun
G7	Gojushiho Sho	M4	Meikyo	S13	Shinpa
H1	Hakucho	M5	Myojo	S14	Shinsei
H2	Hangetsu	N1	Naifanchin (Naihanshin) 1	S15	Shisochin
H3	Haufa	N2	Naifanchin (Naihanshin) 2	S16	Sochin
H4	Heian 1 (shodan)	N3	Naifanchin (Naihanshin) 3	S17	Suparinpei
H5	Heian 2 (nidan)	N4	Nijushiho	T1	Tekki 1
H6	Heian 3 (sandan)	N5	Nipaipo	T2	Tekki 2
H7	Heian 4 (yodan)	N6	Niseishi	T3	Tekki 3
H8	Heian 5 (godan)	O1	Ohan	T4	Tensho
H9	Heiku	O2	Ohan Dai	T5	Tomari Bassai
I1	Ishimine Bassai	O3	Oyadomari No Passai	U1	Unsu (Unshu)
I2	Itosu Rohai 1	P1	Pachu	U2	Useishi (Gojushiho)
I3	Itosu Rohai 2	P2	Paiku	W1	Wankan
I4	Itosu Rohai 3	P3	Papuren	W2	Wanshu

ULTERIORI FUORI TABELLA

H11	Heiwa shodan	E2	Empi Ha	T8	Taikyoku shodan
H12	Heiwa nidan	G8	Gojo Yon	T9	Taikyoku nidan
H13	Heiwa sandan	H10	Hiji no kata	T10	Taikyoku sandan
H14	Heiwa yondan	H16	Hyakuhachi	T11	Taikyoku soft
H15	Heiwa godan	J5	Juni	T12	Taikyoku jodan
		T6	Tajima	T13	Taikyoku chudan
		T7	Ten Ryu no kata	T14	Taikyoku gedan

Nota: I nomi di alcuni kata sono ripetuti due volte in considerazione delle varianti nello spelling dovute alla romanizzazione. In alcuni casi un kata può essere conosciuto con un nome differente dastile (Ryu-ha) a stile ed in casi eccezionali lo stesso nome viene utilizzato per kata diversi nei diversi stili.

9.2 Valutazione

1. I Giudici valuteranno la prestazione degli Atleti basandosi su due criteri principali di uguale importanza (prestazione tecnica e prestazione atletica).
2. La prestazione è valutata dal saluto iniziale al saluto finale del kata.
3. Gli atleti possono eseguire lo stesso Kata in ogni round; quindi, è consentita la ripetizione del Kata.
4. Alcune variazioni possono essere accettabili a causa del tipo di menomazione.
5. Sono consentite leggere variazioni secondo lo stile (Ryu-ha) dell'Atleta.

9.3 Sistema di attribuzione del punteggio

1. I Giudici valuteranno separatamente la prestazione tecnica e la prestazione atletica, attribuendo a ciascuna il relativo punteggio, che va da un minimo di 6.0 fino a un massimo di 8.0. La squalifica è indicata con il punteggio di 6.0.
2. Il sistema eliminerà il punteggio più alto e il punteggio più basso assegnati rispettivamente alla prestazione tecnica e alla prestazione atletica, nel caso di 5 Giudici.

Nel caso in cui più contendenti abbiano riportato lo stesso punteggio, la parità verrà risolta a spareggio.

9.4 Criteri di valutazione

KATA	
1. Prestazione Tecnica	
a. Posizioni b. Tecniche c. Movimenti di Transizione/Traslazione d. Scelta del Tempo e. Respirazione Corretta f. Messa a Fuoco (Kime) g. Conformità: Consiste nell'esecuzione del Kihon dello stile (ryu-ha) del kata	70%
2. Prestazione Atletica	
a. Forza b. Velocità c. Equilibrio	30%

9.5 *Squalifica*

Un Atleta può essere squalificato per una delle seguenti ragioni:

1. Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.
2. Non eseguire il saluto all'inizio e/o alla fine del kata
3. Sospendere o interrompere nettamente durante l'esecuzione del Kata.
4. Interferire con la funzione dei Giudici (per esempio costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice).
5. Far cadere la cintura durante l'esecuzione del Kata.
6. La benda copri occhi nella categoria K10 cade durante l'esecuzione del kata
7. Non seguire le istruzioni del Capo Giudice, o porre in essere altri comportamenti illeciti.

9.6 *Errori*

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione:

- a) Piccola perdita di equilibrio.
- b) Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione/ traslazione del corpo sia completato
- c) segnali acustici o quelli teatrali - come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi o la respirazione inappropriata, devono essere tenuti in considerazione dai Giudici nella loro valutazione come errori molto seri e penalizzati allo stesso modo in cui si penalizzerebbe una temporanea perdita di equilibrio.
- d) Cintura che si allenta scendendo sui fianchi durante l'esecuzione.
- e) La benda copri occhi si allenta scoprendo uno o tutte e due gli occhi
- f) Altre attrezzature, come cinturini per le gambe o occhiali sportivi che cadono dai loro posti appropriati durante la prestazione.
- g) Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.

10. NORME PER LA GIUSTIZIA SPORTIVA

10.1 applicabilità delle norme negli sport individuali

Si applicano le norme del Regolamento di giustizia sportiva contenuto in “Sport in Regola” con le limitazioni e le specificità proprie del Regolamento tecnico di disciplina e secondo le precisazioni degli articoli seguenti.

10.2 reclami e ricorsi

Non è possibile modificare una decisione su una questione di fatto presa dall’ufficiale di gara (Arbitro o Giudice) o su una questione d’interpretazione dei Regolamenti presa dall’arbitro della gara o su qualsiasi altra questione di conduzione della gara, presa dalla Commissione Tecnica Nazionale.

Un reclamo avverso la decisione di un Ufficiale di gara su una decisione o questione di interpretazione regolamentare di gara può essere presentato, in forma verbale, alla Commissione tecnica nazionale di Karate, prima dell'ufficializzazione del risultato.

Un ricorso avverso la decisione dell’Ufficiale di gara, può essere presentato alla Giuria d’Appello, presso la Segreteria Tecnica, entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati. La decisione della Giuria d’Appello sarà definitiva. Il reclamo va accompagnato dalla tassa di € 60,00. In caso di accoglimento del reclamo la tassa verrà restituita.

10.3 ricorsi per legittimità

Non è possibile modificare una decisione su una questione di fatto presa dall’Ufficiale di gara.

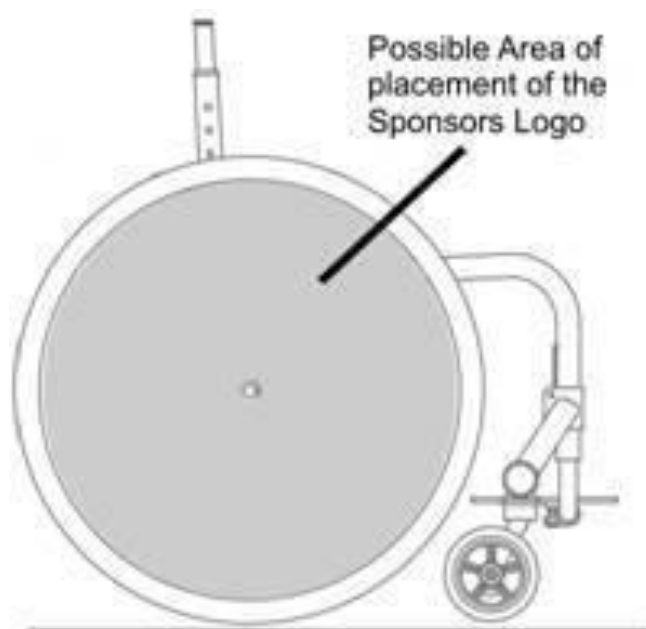
I provvedimenti di cui agli articoli precedenti sono definitivi. È ammesso ricorso solo per motivi di legittimità alla CNGS nei termini e con le modalità di cui al Regolamento di Giustizia Sportiva in “Sport in Regola”. La CNGS se accoglie, anche parzialmente, il ricorso rimette gli atti alla CGN per la pronuncia definitiva.

10.4 sanzioni oltre la durata della manifestazione

Qualora nel corso della manifestazione si verificano da parte di Società, dirigenti, tecnici e atleti comportamenti che necessitano di sanzioni disciplinari che vadano oltre la durata della rispettiva manifestazione, la Commissione Tecnica Nazionale di Atletica leggera rimette gli atti alla Commissione Disciplinare Nazionale per i provvedimenti di competenza. Le procedure per l'assunzione di tali provvedimenti e la loro eventuale impugnazione sono quelle previste dal Regolamento di Giustizia Sportiva.

11. APPENDICE

11.1 Posizionamento consentito di pubblicità su carrozzine



11.2 Esempio di Benda consentita



11.3 Il karategi



ADVERTISING SPACE FOR THE WKF OF 20 x 10 cm
AD



ADVERTISING SPACE FOR THE N.F. OF 15 x 10 cm



BACK RESERVED FOR THE ORGANISING FEDERATION OF 30 x 30 cm
DISPLAY THREE LETTER COUNTRY CODE



EMBLEM OF THE NATIONAL FEDERATION OF 12 x 8 cm



SPACES FOR THE MANUFACTURERS TRADEMARK OF 5 x 4 cm