

COPA CATALANA DE KATAS ALEVÍ/BENJAMÍ

| | |
|------------------------|--|
| DATA | Dissabte 13 de juny (tarda) |
| LLOC | Pavelló Poliesportiu Municipal. Carrer d'en Pau Casals, s/n. El Papiol. |
| CATEGORIES | Aleví 2014 -2015 Benjamí 2016 -2017 |
| CONTROL | 16H |
| INICI DE LA COMPETICIÓ | A LES 16:30h |
| JUDOGUI | Blanc |
| EDATS | Nascuts entre 2017 a 2014 |
| CATEGORIA | Masculina, femenina, mixte |
| DOCUMENTACIÓ: | Llicència Federativa en vigor 2026 DNI o NIE original |
| INSCRIPCIONS: | Fins dimarts 9 de juny a través de : https://inscripcions.fedecatjudo.cat/ El programa només permet la inscripció individual. Les parelles s'han d'enviar per correu electrònic a aalonso@fedecatjudo.cat |

Nota : Els/les guardonats/des hauran d'anar al podi amb judiqui BLANC

Tots els entrenadors/es hauran de portar l'acreditació corresponent a l'any en curs per poder dirigir els combats des de l'àrea de competició.

Fermin Parra
President

Alicia Alonso
Directora Tècnica

Normativa i funcionament de la competició de kates

Amb l'objectiu d'informar adequadament clubs, entrenadors i participants, a continuació es detalla el funcionament de la competició de kates.

Categories i modalitats

- Es podrà escollir entre dues modalitats NAGE NO KATA o KATA LLIURE
- Les parelles podran ser mixtes.
- També s'admetran parelles aleví-benjamí, però en aquest cas competiran en categoria aleví.
- Totes les persones participants hauran de portar judogi blanc.

Categoria Aleví :

Els participants podran escollir una de les dues modalitats següents:

1. NAKE NO KATA

- Es realitzarà amb els 3 primers grups, dels quals se n'hauran d'escollir 2.
- La realització serà continuada, incloent la cerimònia d'obertura i de tancament.
- S'executarà pels dos costats: dreta i esquerra.
- Es podrà canviar d'uke i tori a cada grup, però no durant els moviments.
- Kata-guruma serà l'únic moviment en què s'admetrà una adaptació per seguretat en la projecció, podent-se fer de genolls, sense projectar, només amb càrrega, només kuzushi-sukuri, etc.

2. KATA LLIURE

- S'hauran de realitzar **2 grups**, formats per **3 tècniques** cadascun, incloent la cerimònia d'obertura i de tancament.
- Cada grup haurà d'incloure **una tècnica de cada columna**.
- En tots els moviments s'hauran de fer els **3 passos típics de la kata**.

Columna de tècniques:

| Te waza | Koshi Waza | Ashi Waza |
|------------|------------------|----------------------|
| Tai otoshi | O Goshi | O Soto Gari / Otoshi |
| Seoi Nage | Harai Goshi | O Uchi Gari |
| Uki Otoshi | Tsuri Komi Goshi | Okuri ashi barai |

Exemple de grups:

- Grup 1: **Seoi nage** – O goshi – O soto gari
- Grup 2: Uki otoshi – **Tsuri-komi goshi** – O uchi gari

Categoria Benjamí :

Els participants podran escollir una de les dues modalitats següents:

1. NAKE NO KATA

- Es realitzarà amb els 3 primers grups, dels quals se n'hauran d'escollir 1.
- La realització serà continuada, incloent la cerimònia d'obertura i de tancament.
- S'executarà només per un dels dos costats: dreta o esquerra.
- Es podrà canviar d'uke i tori a cada grup, però no durant els moviments.
- Kata-guruma serà l'únic moviment en què s'admetrà una adaptació per seguretat en la projecció, podent-se fer de genolls, sense projectar, només amb càrrega, només kuzushi-sukuri, etc.

2. KATA LLIURE

- S'haurà de realitzar **1 grup** format per **3 tècniques**, amb cerimònia d'obertura i tancament.
- Cada grup haurà d'incloure una tècnica de cada columna.
- En tots els moviments s'hauran de fer els 3 passos típics de la kata.

| Te waza | Koshi Waza | Ashi Waza |
|------------|------------------|----------------------|
| Tai otoshi | O Goshi | O Soto Gari / Otoshi |
| Seoi Nage | Harai Goshi | O Uchi Gari |
| Uki Otoshi | Tsuri Komi Goshi | Okuri ashi barai |

Exemple de grup:

- **Seoi nage – O goshi – O soto gari**

Valoració

La puntuació es basarà en una valoració global de cada tècnica, tenint en compte els aspectes següents:

- Posició
- Desplaçament
- Sincronització
- Estabilitat
- Execució
- Uniformitat

Per qualsevol aclariment, us podeu adreçar a l'organització.