



DOMENICA 17 FEBBRAIO 2019

TROFEO SHOTOKAN CSEN MILANO

PROMOSSO DAI COMITATI PROVINCIALI CSEN MILANO E CSEN BERGAMO
COL PATROCINIO DEL COMUNE DI PIEVE EMANUELE
Gara per atleti Shotokan di Kata – Kata a squadre - Kumite

Gara aperta a tutte le Federazioni ed Enti di promozione sportiva in regola con le proprie norme assicurative.

Località: Palazzetto dello Sport, Via Viquarterio 01, 20090, Pieve Emanuele, MI

PROGRAMMA

Ore 08.15 – 09.00	Ritrovo Registrazione Società
Ore 09.00	Inizio Gara
Ore 09.00 – 12.00	Kata Individuale Cat. Samurai/Bambini/Ragazzi/Eso A
Dalle Ore 12.30	Kata Individuale Cat. Eso B/Cadetti/Junior/Senior/Master A seguire Kata a squadre
A seguire	Shobu Nihon Kumite Cat. Cadetti e Junior/Senior

***si ricorda che gli orari sono indicativi, da considerarsi STIMATI e NON esatti**

Iscrizioni: Entro e non oltre **LUNEDI' 11 FEBBRAIO 2019**

Le iscrizioni dovranno pervenire esclusivamente alla Segreteria utilizzando l'apposito modulo allegato ed inviato via E-mail a:
karatetradizionale@csenmilano.it

Nota: i partecipanti potranno iscriversi solo nella loro categoria di appartenenza

Contributo: Fino a due specialità individuali: **€ 20,00**

Kata a squadre: **€ 15.00 a squadra**

Nota: le quote di iscrizione andranno versate in loco dai responsabili delle società. Le iscrizioni via mail faranno fede per il conteggio delle quote.

Pass: Verrà rilasciato un pass di accesso per un solo Coach a società valido esclusivamente per l'ingresso in area di gara per le categorie iscritte al Kumite. Durante le pool di Kata gli atleti verranno seguiti dal personale di gara.



Premiazioni: Medaglia ai primi tre classificati di ogni categoria
 Coppa alla Società vincitrice per punti cat. Kata
 Coppa alla Società vincitrice per punti cat. Kumite
Medaglia di partecipazione per tutti

CATEGORIE

KATA INDIVIDUALE CATEGORIA SAMURAI – 2011/2013							
A1	6/8 anni	B/G	M	A4	6/8 anni	B/G	F
A2	6/8 anni	A/V	M	A5	6/8 anni	A/V	F
A3	6/8 anni	BL/M	M	A6	6/8 anni	BL/M	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA BAMBINI – 2009/2010							
B1	9/10 anni	B/G	M	B4	9/10 anni	B/G	F
B2	9/10 anni	A/V	M	B5	9/10 anni	A/V	F
B3	9/10 anni	BL/M	M	B6	9/10 anni	BL/M	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA RAGAZZI – 2007/2008							
C1	11/12 anni	B/G	M	C4	11/12 anni	B/G	F
C2	11/12 anni	A/V	M	C5	11/12 anni	A/V	F
C3	11/12 anni	BL/M	M	C6	11/12 anni	BL/M	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA ESO A – 2006/2005							
D1	13/14 anni	B/G	M	D4	13/14 anni	B/G	F
D2	13/14 anni	A/V	M	D5	13/14 anni	A/V	F
D3	13/14 anni	BL/M	M	D6	13/14 anni	BL/M	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA ESO B – 2004/2003							
E1	15/16 anni	B/G	M	E5	15/16 anni	B/G	F
E2	15/16 anni	A/V	M	E6	15/16 anni	A/V	F
E3	15/16 anni	BL/M	M	E7	15/16 anni	BL/M	F
E4	15/16 anni	NERA	M	E8	15/16 anni	NERA	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA CADETTI – 2002/2001							
F1	15/17 anni	B/G	M	F5	15/17 anni	B/G	F
F2	15/17 anni	A/V	M	F6	15/17 anni	A/V	F
F3	15/17 anni	BL/M	M	F7	15/17 anni	BL/M	F
F4	15/17 anni	NERA	M	F8	15/17 anni	NERA	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA JUNIORES – 2000/1998							
G1	18/20 anni	G/A/V	M	G4	18/20 anni	G/A/V	F
G2	18/20 anni	BL/M	M	G5	18/20 anni	BL/M	F
G3	18/20 anni	NERA	M	G6	18/20 anni	NERA	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA SENIOR – 1997/1984							
H1	21/35 anni	G/A/V	M	H4	21/35 anni	G/A/V	F
H2	21/35 anni	BL/M	M	H5	21/35 anni	BL/M	F
H3	21/35 anni	NERA	M	H6	21/35 anni	NERA	F
KATA INDIVIDUALE CATEGORIA MASTER – DAL 1983							
I1	36+ anni	M/N	M	I2	36+ anni	M/N	F
CATEGORIA KATA SQUADRE – CAD/JUN/SEN							
J1	15-35 anni	BL/M/N	M/F				
KUMITE SHOBU NIHON CADETTI – MARRONI/NERE							
K1	15/17 anni	OPEN	M	K2	15/17 anni	OPEN	F
KUMITE SHOBU NIHON JUNIOR/SENIOR – MARRONI/NERE							
L1	18/35 anni	-65 Kg	M	L3	18/35 anni	-50 Kg	F
L2	18/35 anni	+65 Kg	M	L4	18/35 anni	+50 Kg	F



GUIDA ALLE ISCRIZIONI

1. Scaricare il modulo di iscrizione formato excel allegato via mail.
2. Aprire e compilare il modulo in ogni sua parte (il file è compilabile solamente nelle celle stabilite, ogni altra modifica non è possibile).
3. All'atto della trascrizione degli atleti all'interno del modulo selezionare dal menù a tendina la categoria corrispondente all'atleta, seguendo la tabella delle categorie così come riportata sopra (vedi voce "categorie"). Se ad esempio il proprio atleta corrisponde a Kata individuale, femminile, 8 anni, cintura gialla selezionare dal menù il codice corrispondente "A4".
4. Cliccare su File → Salva con Nome... e salvare il file con il nome della propria società.
5. Inviare il modulo come allegato via E-mail a karatetradizionale@csemilano.it

NOTA BENE: non è necessario aggiungere alcun dato aggiuntivo oltre ai dati della società, nome e cognome dell'atleta e codice di iscrizione. Il codice comprende già in sé le indicazioni circa età, sesso, colore di cintura e specialità scelte per l'iscrizione alla gara.

REGOLAMENTO DI GARA

KATA INDIVIDUALE

Gli atleti saranno divisi per sesso, categoria e grado. Nel caso non si raggiungesse un numero minimo di partecipanti in una categoria, saranno accorpati a discrezione dei P.d.G.

- **FASI, NUMERO DI PROVE E SISTEMA DI GIUDIZIO**

VOTAZIONE A PUNTEGGIO (no bandierine)

NUMERO DI ATLETI PER POOL	1° TURNO	2° TURNO	3° TURNO
Da 1 a 6 atleti	1° Kata Finale Diretta		
Da 7 a 14 atleti	1° Kata <u>Eliminazione</u> Passano i primi 6	2° Kata <u>Finale</u>	
Da 15 a 30+ atleti	1° Kata <u>Eliminazione</u> Passano i primi 14	2° Kata <u>Semifinale</u> Passano i primi 6	3° Kata <u>Finale</u>

NOTA BENE: nei turni 2 e 3 la classifica verrà stilata mediante la somma tra il punteggio della prova eseguita ed i punteggi dei turni precedenti.

Da cintura bianca a cintura arancione gli atleti potranno ripetere lo stesso kata in entrambe le prove.

Da cintura verde a cintura nera dovranno cambiare kata.

Tutti dovranno attenersi ad eseguire i kata compresi nella loro tabella di appartenenza. (vedi sotto)



KATA A SQUADRE

La specialità kata a squadre è aperta alle sole categorie **CADETTI, JUNIOR E SENIOR** e a partire dalla **CINTURA BLU**. La categoria unica prevede la possibilità di formare squadre miste per grado, età e sesso o squadre omogenee per grado e/o età e/o sesso.

- FASI, NUMERO DI PROVE E SISTEMA DI GIUDIZIO**

VOTAZIONE A PUNTEGGIO (no bandierine)

NUMERO DI SQUADRE PER POOL	1° TURNO	2° TURNO	3° TURNO
Da 1 a 6 squadre	1 Kata <u>Finale Diretta</u>		
Da 7 a 14 squadre	1° Kata <u>Eliminazione</u> Passano le prime 6	2° Kata <u>Finale</u>	
Da 15 a 30+ squadre	1° Kata <u>Eliminazione</u> Passano le prime 14	2° Kata <u>Semifinale</u> Passano le prime 6	3° Kata <u>Finale</u>

NOTA BENE: nei turni 2 e 3 la classifica verrà stilata mediante la somma tra il punteggio della prova eseguita ed i punteggi dei turni precedenti.

- TABELLA KATA (KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE)**

<u>CINTURE</u>	<u>KATA DA ESEGUIRE</u>
BIANCA/GIALLA	Taikyoku Shodan – Heian Shodan – Heian Nidan
ARANCIONE	Heian 1 – 2 – 3
VERDE/BLU	Heian 2 – 3 – 4 – 5
MARRONE	Heian 5 – Tekki 1 – Bassai Dai – Kanku Dai – Jion - Enpi
NERA	Bassai Dai – Kanku Dai – Jion – Enpi – Hangetsu – Jitte – Bassai Sho – Kanku Sho – Tekki Nidan – Tekki Sandan – Jitte – Jiin – Gankaku – Chinte – Unsu – Sochin – Nijushiho – Meikyo – Gojushiho Dai – Gojushiho Sho – Wankan

SHOBU NIHON KUMITE

La competizione di Kumite è aperta solamente per le categorie **CADETTI, JUNIORES E SENIORES a partire dalla cintura MARRONE.**

CATEGORIE DI PESO			
OPEN MASCHE CADETTI	OPEN FEMMINILE CADETTI	-65/+65 MASCHE JUNIOR/SENIOR	-50/+50 FEMMINILE JUNIOR/SENIOR



REGOLAMENTO KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE

1. PARITA' E KATA OBBLIGATORI

In caso di parità si procederà al conteggio degli scarti +alti se sussiste ancora parità a quelli + bassi, ulteriore parità si andrà allo spareggio a bandierine (AKA indosserà la cintura rossa e SHIRO la bianca) con le seguenti modalità: i due contendenti entreranno sul tatami singolarmente eseguendo il Kata di spareggio in base alla loro categoria, al termine delle due esecuzioni si presenteranno entrambi sul tatami attendendo il verdetto che sarà espresso dagli arbitri per Hantei. I kata sono stabiliti in base al livello tecnico (colore cintura):

<u>GRADO</u>	<u>KATA OBBLIGATORIO DA ESEGUIRE</u>	<u>CATEGORIE</u>
BIANCA/GIALLA/ARANCIONE	Heian Shodan	Tutte le categorie
VERDE	Heian Nidan	Tutte le categorie
BLU/MARRONE	Heian Godan/Bassai Dai	Tutte le categorie
NERA	Tokui	Tutte le categorie

2. PENALITA' E SQUALIFICHE

Le penalità designate dovranno essere comunicate dall'arbitro centrale al presidente di Giuria che procederà ad annotare tale penalità dal punteggio finale. Quindi gli arbitri dovranno dare il punteggio senza tenere conto della penalità.

a) **Penalità** I punti di penalità sono della seguente tipologia:

- Per una piccola esitazione, subito corretta, -0.1 decimi
- Per una momentanea, ma discernibile pausa, -0.2 decimi
- Per una momentanea perdita di equilibrio, subito corretta, da -0.1 a -0.2 decimi
- Per una tecnica del Kata non eseguita, da -0.3 a -0.5 decimi a seconda dell'importanza della tecnica stessa
- Embusen: mancato punto di arrivo. Il quadrato dell'embusen sarà di cm. 100x100
 - Nessuna penalità con entrambi i piedi entro il quadrato
 - -0.1 un piede completamente fuori dal quadrato
 - -0.2 due piedi completamente fuori dal quadrato
 - Oltre questa distanza verrà chiamato FUKUSHIN SHUGO
- Sincronismo kata squadra:
 - Evidente perdita di sincronismo da parte di un atleta -0.2 decimi
 - Ripetute perdite di sincronismo -0.5 decimi

b) **Squalifica** Il contendente sarà squalificato:

- Se eseguirà un Kata sbagliato, diverso da quello annunciato;
- Se il Kata viene sostanzialmente variato rispetto ai canoni previsti;
- Se il concorrente si ferma nel corso dell'esecuzione (**minimo 5 secondi**);



- Se il concorrente perde completamente l'equilibrio o cade;
- Se il concorrente esegue un Kata diverso dal suo stile;
- Il mancato saluto all'inizio e alla fine del Kata
- Quando la condotta del concorrente non è consona alle regole del Karate.

L'indicazione della squalifica sarà manifestata **dall'Arbitro portando sopra al capo il braccio destro e ruotando lo stesso emettendo nel contempo brevi colpi di fischietto.**

Alla richiesta di punteggio sarà esposto lo 0.0 ad eccezione delle gare della categoria Ragazzi nelle quali sarà esposto il punteggio minimo di quel turno.

REGOLAMENTO KUMITE – NIHON KUMITE

1. NIHON KUMITE – DURATA DEGLI INCONTRI, ETA' DEI CONTENDENTI

E' un combattimento nel quale si impone l'atleta che ottiene 2 Ippon (o 4 Wazaari) prima del tempo limite. L'ippon sarà conteggiato con il valore di 2 punti ed il wazaari con 1 punto.

a) La durata di un incontro (tempo effettivo) sarà:

- **CADETTI maschile e femminile:** 1 minuto e 30 secondi eliminatorie, finale 2 minuti. In caso di pareggio: Encho Sen – Saisho (la prima tecnica valida decreterà la vittoria); tempo dell'incontro 1 minuto e 30 secondi, in caso di ulteriore parità si procederà con il giudizio arbitrale .
- **JUNIORES/SENIORES maschile e femminile:** 2 minuti eliminatorie, 3 minuti finali, in caso di pareggio: Encho Sen – Saisho (la prima tecnica valida decreterà la vittoria); tempo dell'incontro 2 minuti, in caso di ulteriore parità si procederà con il giudizio arbitrale.

2. PROTEZIONI ED ACCESSORI OBBLIGATORI

- Il paradenti
- La conchiglia nel Kumite maschile
- I guantini di colore bianco e rosso (spessore max. 2 cm senza copertura del pollice)
- Il paraseno nel Kumite femminile
- Gli occhiali sono vietati nel Kumite
- Le lenti a contatto sono ammesse sotto responsabilità del contendente

In caso non vengano rispettate queste disposizioni l'atleta sarà squalificato dalla competizione (Shikkaku)

Punteggio: Vittoria al raggiungimento di 2 Ippon oppure 4 Wazari prima del tempo regolamentare, oppure 1 Wazari minimo allo scadere del tempo di gara. L'Arbitro Centrale decreterà Shiro o Aka Awasete Ippon. Nel caso di pareggio in un combattimento individuale si procederà con il tempo supplementare Encho Sen – Saisho (la prima tecnica valida decreterà la vittoria); se dopo il tempo supplementare si riscontra ancora una situazione di parità gli U.d.G. dovranno prendere obbligatoriamente una decisione per Hantei.

3. VITTORIE E SCONFITTE

Vittorie e sconfitte dei contendenti vengono determinate sulla base dei 2 Ippon o 4 Wazari, di una vittoria per Hantei o di sconfitte per Hansoku.



4. ATTACCHI VALIDI

- a) Gli attacchi sono limitati alle seguenti superfici: testa, petto, addome, schiena, collo (spalle escluse).
- b) Una tecnica valida portata contemporaneamente al segnale sonoro di fine combattimento va conteggiata.
- c) Dopo il segnale, anche se prima dello "Yame" dell'Arbitro è nulla.
- d) Nessun attacco è valido se i due contendenti sono fuori dalla superficie di gara.
- e) Nelle uscite valgono le seguenti regole:
- Se Aka esegue una tecnica non valida, e subito dopo esce, l'uscita sarà conteggiata; jogai ikkai (prima uscita solo avvertimento verbale)
 - Se Aka esegue una tecnica valida e subito dopo esce, verrà data la tecnica e l'uscita non sarà conteggiata;
 - Se Shiro esce dopo che Aka ha ottenuto un punto per una tecnica vincente, l'uscita non sarà conteggiata;
 - Se Shiro esce mentre Aka porta una tecnica vincente restando all'interno del perimetro di gara, sarà dato il punto ad Aka e non conteggiata l'uscita a Shiro.
- f) Tecniche valide, di pari valore, espresse dai due contendenti contemporaneamente, non potranno dar luogo a punteggi **(Aiuchi)**.

5. TECNICHE VALIDE PER DETERMINARE UN IPPON O UN WAZARI

- a) **L'Ippon** sarà concesso quando una tecnica, precisa e potente, tale da poter essere considerata decisiva, viene portata su un'area valida con le seguenti condizioni:
- Buona forma: ovvero un attacco che possieda i requisiti abitualmente ritenuti validi nella competizione tradizionale del Karate;
 - Velocità e potenza: ovvero il grado ottimale di velocità - potenza della tecnica stessa;
 - Zanshin: ovvero la concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione;
 - Tempo: ovvero l'esecuzione della tecnica nel momento di massimo effetto;
 - Corretta distanza: ovvero la realizzazione di una tecnica ad una distanza tale da poter ottenere il massimo effetto possibile.

Tecniche portate su avversari che arretrano hanno un effetto ridotto, mentre tecniche portate arretrando sono considerate nulle. In ogni caso la tecnica deve avere la possibilità teorica di "penetrare" nell'obbiettivo pur mantenendo un livello ottimale di controllo. I valori esposti vanno interpretati in modo rigorosamente letterale in quanto sono la base di giudizi corretti. Gli UdG presteranno particolare attenzione alla gestualità espressa dagli atleti prima, durante e dopo l'esecuzione di ogni tecnica. In particolare costituisce punto di riferimento l'atteggiamento mentale dell'atleta in ogni momento della competizione: dall'entrata sul Tatami, al saluto al termine della competizione.



b) **L'Ippon** può essere concesso anche per tecniche valide mancanti di parte dei requisiti specificati al punto a), ma espresse nelle seguenti condizioni:

- Tecnica d'incontro, ovvero portata con tempo perfetto nel momento in cui l'avversario attacca;
- Tecnica portata nel momento in cui l'avversario è stato sbilanciato;
- Combinazione di due o più tecniche valide;
- Combinazione valida di attacco di pugno abbinata ad un attacco di gamba;
- Quando l'avversario ha perso il suo spirito combattivo e volge la schiena girandosi;
- Tecniche valide portate su parti completamente indifese dell'avversario;
- Proiezione deve essere conclusa in tempo immediato con una tecnica valida di pugno o di gamba.

c) **Il Wazari sarà concesso** per una tecnica valida mancante di parte dei requisiti elencati al punto a), che non ricada nella casistica riportata al punto b)

Gli UdG dovranno mentalmente prima verificare i presupposti per l'assegnazione di un Ippon poi quelli concernenti il Wazari.

6. DECISIONE PER HANTEI IN ASSENZA DI IPPON O WAZARI ALLO SCADERE DEL TEMPO

In assenza di Ippon, Wazari o di una sconfitta per Hansoku o abbandono (Kiken) la decisione che determinerà il vincitore sarà presa in base ai seguenti criteri:

- Se sono state comminate penalità (Keikoku – Hansoku Chui)
- L'attitudine al combattimento dei due contendenti;
- La superiorità tattica, tecnica e stilistica espressa nel corso del combattimento;
- La potenza e lo spirito combattivo;
- Il numero degli attacchi portati;
- L'educazione e la sportività espressa ("fair play").

L'atleta che emergerà dal confronto dei dati sopra elencati sarà dichiarato vincitore.

7. IL COACH

Prima, durante e dopo il combattimento dovrà restare al posto assegnato senza disturbare lo svolgimento della gara. Nel caso questo accada, l'Arbitro dovrà ammonirlo o penalizzarlo a seconda della gravità dell'infrazione. La penalità dovrà essere riportata sul tabellone dell'atleta assistito ed andrà eventualmente ad aggiungersi ad altre penalità concernenti ai casi precedenti esposti.

8. PENALITA', FERITE ED INCIDENTI

a) L'Arbitro dovrà **ammonire o comminare una penalità** ad un contendente:

- Quando dimostra assoluta incapacità a combattere (Mubobi)
- Nel caso commetta azioni che possano mettere in pericolo la sua e l'altrui incolumità con tecniche non controllate o proibite (Ate)

b) L'Arbitro dovrà comminare direttamente **la squalifica** nei seguenti casi:

- Quando un contendente non obbedisce agli ordini degli UdG;
- Quando un contendente appare sovraeccitato, tanto da poter essere giudicato pericoloso per la propria od altrui incolumità
- Nel caso le azioni commesse vengano considerate in palese contrasto con lo spirito sportivo della competizione;



9. AZIONI PROIBITE

Le seguenti azioni e tecniche sono proibite:

- Attacchi senza controllo
- Tecniche eccessivamente potenti rispetto al punto di impatto
- Attacchi alle articolazioni di gambe e braccia
- Attacchi di gomito (Enpi), ginocchio (Hiza), testa (Atama.), gola ed a mano aperta (Nukite) verso il volto
- Attacchi all'inguine
- Afferrare l'avversario senza far seguire immediatamente una tecnica valida
- Spingere o lottare con l'avversario
- Proiezioni pericolose che per la loro natura pregiudichino all'avversario una caduta controllata
- I movimenti atti a guadagnare tempo
- Comportamenti poco sportivi quali abusi verbali, provocazioni
- Mancanza di riguardo verso la propria od altrui sicurezza (Mubobi)
- Simulazioni di qualsiasi genere; qualsiasi atto che possa portare discredito alla disciplina del Karate, anche se lo stesso viene effettuato dal Coach, dall'accompagnatore ufficiale o da qualsiasi altra persona riconducibile al contendente.

10. PENALITA' PER COACH ED ATLETI ESTERNI AL TATAMI

In caso di comportamento scorretto, la penalità verrà assegnata all'Atleta in campo con Mubobi: Keikoku - Hansoku Chui – Hansoku – Shikkaku.

11. PENALITA'

Le penalità di MUBOBI e ATE verranno SOMMATE.

Le penalità d'uscita JOGAI saranno conteggiate da sole

12. CONTEGGIO PENALITA' CONTATTO

Le tecniche dovranno essere sempre controllate; i contatti possono essere:

- **CONTATTO LEGGERO** che non comprometta la possibilità all'atleta colpito di continuare l'incontro = **ATENAI KEIKOKU**
- **CONTATTO MEDIO** che comprometta parzialmente l'integrità dell'atleta colpito = **HANSOKU CHUI**
- **CONTATTO FORTE** che pregiudica all'atleta colpito il proseguimento della gara = **HANSOKU**

N.B. In caso di vittoria per Hansoku l'atleta potrà continuare l'incontro successivo solo dopo previo consenso del medico, che ne valuterà le condizioni.

13. CONTEGGIO USCITE JOGAI

- Prima uscita: **JOGAI IKKAI**
- Seconda uscita: **KEIKOKU**
- Terza uscita: **HANSOKU CHUI**
- Quarta uscita: **HANSOKU**



14. COMPOSIZIONE DEL GRUPPO ARBITRALE SUL TATAMI (KATA E KUMITE)

KATA: tipo di arbitraggio a punteggio con la composizione di n. cinque UdG sul tatami (un arbitro centrale (Sushin) e quattro arbitri di lato (Fukoshin)).

KUMITE: tipo di arbitraggio a bandierine con la composizione di n. cinque UdG sul tatami (un arbitro centrale (Sushin) e quattro arbitri di lato (Fukoshin)). E' prevista la possibilità di arbitraggio con la composizione di n. tre UdG sul tatami (un arbitro centrale (Sushin) e due arbitri di sedia (Fukoshin) posti lateralmente di fronte all'arbitro centrale).

NOTE REGOLAMENTO ARBITRALE

Per eventuali particolari casi non contemplati in questo regolamento il Responsabile di Gara sarà l'unico interlocutore al quale potersi rivolgere, il quale valuterà il problema e ne trarrà le decisioni più opportune.

Nota: le società interessate potranno richiedere alla segreteria il regolamento completo.