

# REGOLAMENTO NAZIONALE GARE USN KARATE

## SOMMARIO

<b>REGOLE GENERALI</b>		<b>2</b>
ARTICOLO I.	COMPORTEMENTO	2
ARTICOLO II.	ABBIGLIAMENTO UFFICIALE	2
ARTICOLO III.	FACOLTÀ E DOVERI DEGLI UFFICIALI DI GARA	3
ARTICOLO IV.	DIVISIONE CATEGORIE	4
ARTICOLO V.	CLASSIFICA SOCIETARIA	4
ARTICOLO VI.	PROTESTE UFFICIALI	4
<b>KATA</b>		<b>6</b>
ARTICOLO I.	GRUPPI DI CINTURE	6
ARTICOLO II.	AREA DI GARA	7
ARTICOLO III.	ORGANIZZAZIONE	7
ARTICOLO IV.	UFFICIALI DI GARA	8
ARTICOLO V.	CRITERI DI VALUTAZIONE	9
ARTICOLO VI.	ELENCO KATA DA ESEGUIRE	9
ARTICOLO VII.	PENALITÀ	10
<b>KUMITE INDIVIDUALE</b>		<b>12</b>
ARTICOLO I.	DIVISIONE CATEGORIE	12
ARTICOLO II.	AREA DI GARA	12
ARTICOLO III.	ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI	12
ARTICOLO IV.	ORGANIZZAZIONE	13
ARTICOLO V.	UFFICIALI DI GARA	14
ARTICOLO VI.	DURATA DELL'INCONTRO	18
ARTICOLO VII.	PUNTEGGIO	18
ARTICOLO VIII.	CRITERI PER LE DECISIONI	20
ARTICOLO IX.	COMPORTEMENTI PROIBITI	21
ARTICOLO X.	PENALITÀ	23
ARTICOLO XI.	FERITE E INCIDENTI DURANTE LA COMPETIZIONE	25
<b>KUMITE A SQUADRE</b>		<b>25</b>
ARTICOLO I.	ORGANIZZAZIONE	25
ARTICOLO II.	PUNTEGGI E PENALITÀ	26
<b>KUMITE DI "TIPO TRADIZIONALE"</b>		<b>27</b>
ARTICOLO I.	REGOLE GENERALI SULL'ARBITRAGGIO	27
ARTICOLO II.	KIHON IPPON KUMITE	28
ARTICOLO III.	JIYU IPPON KUMITE	28
<b>APPENDICI</b>		<b>29</b>
ARTICOLO I.	TERMINOLOGIA	29
ARTICOLO II.	GESTUALITÀ	30
ARTICOLO III.	SIMBOLI DI PUNTEGGIO	35

## REGOLE GENERALI

### **Articolo I. COMPORAMENTO**

Prima, durante e dopo una competizione, dovrebbe essere mantenuto da tutti (Atleti, Coach, Ufficiali di Gara, Staff e Pubblico) un comportamento adeguato al luogo e alla disciplina che si sta praticando.

È nelle facoltà e nei doveri degli Arbitri e/o della Commissione Arbitrale di tutelare ed eventualmente sanzionare adeguatamente le eventuali infrazioni nel mantenere questo comportamento marziale. Le sanzioni possono andare dal semplice richiamo verbale, fino all'estromissione dell'intera società dalla gara e devono essere proporzionate all'infrazione.

### **Articolo II. ABBIGLIAMENTO UFFICIALE**

Gli Arbitri, gli Atleti e i loro Coach devono indossare l'uniforme ufficiale. La Commissione Arbitrale può estromettere ogni Arbitro o Atleta che non osserva questa regola.

#### **Sezione 2.1 Atleti**

Gli atleti devono indossare un karate-gi bianco, senza alcun disegno, nastri e profili a cui possono essere soltanto applicati l'emblema societario e la bandiera nazionale.

La **giacca** deve essere chiusa attorno alla vita con la cintura e deve arrivare a coprire i fianchi, ma non deve essere di lunghezza superiore ai tre quarti della coscia. Le donne possono indossare una semplice T-shirt bianca sotto la giacca del karate-gi. Le maniche della giacca non devono essere più lunghe della piega del polso né più corte della metà dell'avambraccio. Le maniche non devono essere arrotolate.

I **pantaloni** devono essere lunghi almeno sino ai due terzi della tibia e non oltre la caviglia. Non devono essere arrotolati.

I contendenti dovranno indossare una **cintura** che deve essere di 4/5 cm di larghezza e di una lunghezza sufficiente per consentire un avanzo di 15 centimetri di cintura per parte dal nodo.

I contendenti devono avere unghie corte e non possono indossare oggetti metallici o altri oggetti che possano ferire sé stessi o gli altri. Nel kata fa eccezione una piccola forcina per capelli. I contendenti devono avere i capelli puliti e a una lunghezza che non comprometta una tranquilla condotta di gara. L'*hachimaki* (fascia applicata alla fronte) non è consentita.

Se l'Arbitro identifica una difformità nell'abbigliamento di un Atleta può impedirgli di gareggiare se quest'ultimo non rimedia alla difformità.

L'uso di apparecchi metallici per i denti deve essere approvato dal Medico Ufficiale. I contendenti si assumono ogni responsabilità, con una dichiarazione scritta, per l'uso in gara di tali apparecchi e per ogni tipo di ferita che possa essere provocata dagli stessi.

Ci può essere una motivazione religiosa per indossare alcuni oggetti, come turbanti o amuleti. Chi desidera indossare per motivi religiosi oggetti che sarebbero considerati non autorizzati, deve informarne la Commissione Arbitrale prima del torneo. La Commissione esaminerà ogni domanda. Non verrà rilasciata alcuna autorizzazione a coloro che si presentano direttamente il giorno del torneo e pretendono di partecipare con un abbigliamento inadeguato.

#### **Sezione 2.2 Ufficiali di Gara**

Arbitri e Presidenti di Giuria devono indossare l'uniforme ufficiale stabilita dalla Commissione arbitrale. Essa è costituita da:

- Pantaloni grigio scuro
- Camicia bianca
- Giacca blu Navy
- Cravatta dell'organizzazione
- Calzature apposite per l'utilizzo sul tatami, di colore nero.

Per accedere ad ambienti diversi dal luogo della gara (es. bagni, esterno...), sarà necessario cambiare la calzatura o utilizzare una copertura adeguata.

Tale uniforme deve essere indossata in occasione di tutti i tornei e corsi, salvo differenti indicazioni e/o deroghe dell'organizzazione gara.

### **Articolo III. FACOLTÀ E DOVERI DEGLI UFFICIALI DI GARA**

#### **COMMISSIONE ARBITRALE**

Le facoltà e i doveri della Commissione Arbitrale sono i seguenti:

- Assicurarsi della corretta preparazione di ogni torneo in collaborazione con il Comitato Organizzatore, riguardo alla preparazione dell'area di competizione, l'acquisizione e la disposizione di tutta l'attrezzatura e dei servizi necessari, le operazioni di gara e la supervisione, le misure di sicurezza, ecc...
- Nominare e disporre i Responsabili dell'area di gara (arbitri capi) nelle loro rispettive aree e decidere in merito ai loro rapporti
- Sorvegliare e coordinare le prestazioni generali degli ufficiali di gara
- Nominare ufficiali di gara sostituiti qualora richiesto
- Formulare un giudizio finale su questioni di natura tecnica che dovessero insorgere durante una gara e per le quali non è previsto nulla nel regolamento.

#### **RESPONSABILE DELL'AREA DI GARA**

Le facoltà e i doveri del Responsabile dell'area di gara sono i seguenti:

- Delegare, nominare e sorvegliare gli Arbitri e i Giudici per tutti gli incontri che si svolgono nelle aree di gara di sua competenza
- Osservare le prestazioni degli Arbitri e dei Giudici nella sua area e assicurarsi che gli Ufficiali designati siano in grado di svolgere i compiti a loro assegnati
- Preparare un rapporto giornaliero scritto sulla prestazione di ciascun Ufficiale sotto la loro supervisione, con le loro segnalazioni, se ce ne sono, alla Commissione Arbitrale.

#### **ARBITRI**

Gli arbitri hanno il dovere e la facoltà di gestire il quadrato di gara e il perimetro dello stesso, permettendone il corretto svolgimento della competizione. Hanno il compito di dettare i tempi durante le competizioni e vigilare sulle azioni dei giudici. Non hanno però potere di giudizio superiore a questi ultimi.

## **GIUDICI**

I giudici (compreso l'arbitro) hanno il dovere e il compito di valutare correttamente sia la prestazione tecnica e sportiva, sia il comportamento degli atleti. Hanno inoltre il compito di vigilare sul corretto svolgimento della competizione, in linea con il regolamento.

## **PRESIDENTI DI GIURIA**

I Presidenti di Giuria hanno il compito di gestire le chiamate e gli annunci riguardanti i punteggi degli atleti, sono addetti alla gestione della classifica e possono avere incarichi specifici a seconda della specialità.

## **Articolo IV. DIVISIONE CATEGORIE**

L'età per rientrare in una determinata categoria viene calcolata in base all'anno di nascita e si intende quindi l'età compiuta o da compiere nell'anno della gara.

<u>CAT. A</u>	<b>PICCOLI</b>	Fino a8 anni
<u>CAT. B</u>	<b>BAMBINI</b>	9 - 10 anni
<u>CAT. C</u>	<b>RAGAZZI</b>	11 - 12 anni
<u>CAT. D</u>	<b>SPERANZE</b>	13 - 14 anni
<u>CAT. E</u>	<b>CADETTI</b>	15 - 17 anni
<u>CAT. F</u>	<b>JUNIORES</b>	18 - 20 anni
<u>CAT. G</u>	<b>SENIORES</b>	21 - 35 anni
<u>CAT. H</u>	<b>MASTER</b>	36 - 50 anni
<u>CAT. I</u>	<b>MASTER +</b>	Da 51 anni.

## **Articolo V. CLASSIFICA SOCIETARIA**

Durante la gara, ogni atleta arrivato sul podio nella sua categoria riceverà un punteggio "societario", che verrà preso in considerazione per un eventuale classifica societaria della competizione. I punteggi sono in genere di 10 punti per il primo posto, 6 per il secondo, 3 per il terzo e 1 per il quarto.

In caso di parità tra due o più società, dovranno essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio nell'ordine:

- Maggior numero di 1°-2°-3°-4° posti
- Minor numero di atleti
- Sorteggio.

## **Articolo VI. PROTESTE UFFICIALI**

Nessuno può protestare per un giudizio (valutazione tecnica) espresso dai membri del gruppo arbitrale.

Se una procedura arbitrale appare contro le regole, il presidente dell'associazione/ente/federazione o il rappresentante delegato dalla stessa è l'unica persona alla quale è permesso presentare proteste.

La protesta dovrà essere un rapporto scritto presentato al Commissario di gara immediatamente dopo l'incontro in cui è nata la protesta, insieme con una somma in denaro di € 50. La protesta e

una copia della ricevuta devono essere affidate al Commissario di gara.

A tempo debito la Commissione d'Appello esaminerà le circostanze che hanno condotto alla protesta e dopo aver preso in considerazione tutti gli elementi disponibili, stenderà un rapporto/relazione e prenderà i provvedimenti necessari.

La Commissione d'Appello è composta da un membro rappresentativo della Commissione Arbitrale, uno della Commissione Tecnica e uno dalla Commissione Medica. Essa prenderà in esame le prove a supporto della protesta, anche avvalendosi di video e delle dichiarazioni degli Ufficiali di Gara in modo da esaminare oggettivamente la validità della protesta.

Se la protesta viene considerata valida dalla giuria d'appello, verranno presi i provvedimenti necessari e il deposito pagato verrà restituito. Inoltre, verranno presi provvedimenti tali affinché siano evitati fatti simili nelle competizioni future.

Se la protesta viene considerata come non valida, essa verrà respinta e il deposito verrà incamerato.

Le gare e gli incontri seguenti non verranno sospesi, anche se si sta preparando una protesta ufficiale. È responsabilità dell'Arbitrator assicurarsi che la gara sia stata condotta in accordo con le regole della competizione.

#### **Sezione 6.1**    *Precisazioni sul contenuto*

La protesta deve includere i nomi dei contendenti, del gruppo arbitrale che dirigeva la competizione, nonché dettagli precisi inerenti all'oggetto del reclamo. Non verrà accettato come protesta legittima alcun reclamo generale riguardante situazioni non specifiche. Spetta al ricorrente il compito di portare le prove della validità della protesta.

#### **Sezione 6.2**    *Eccezioni*

L'unica eccezione riguarda una protesta per un errore di tipo amministrativo. Il Responsabile dell'area di gara deve essere avvisato immediatamente nel momento in cui viene evidenziato l'errore amministrativo. Di conseguenza avviserà l'Arbitro.

## KATA

### Articolo I. GRUPPI DI CINTURE

Gli atleti in una stessa categoria per età saranno raggruppati secondo il livello in:

- Bianca
- Gialla - Arancio
- Verde - Blu
- Marrone - 1° Dan
- 2°- 3° Dan
- Da 4° Dan
- Tecnici<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Tecnici: Maestri o Gradi superiori al 6° Dan

L'atleta dovrà indossare la cintura dichiarata all'atto dell'iscrizione, che deve corrispondere al grado effettivo dell'atleta.

## **Articolo II. AREA DI GARA**

L'area per una competizione di kata deve essere posta su una superficie piana, deve essere priva di pericoli ed deve avere dimensioni sufficienti a consentire l'esecuzione del Kata senza interruzioni.

L'area può essere ricoperta di tatami oppure no.

## **Articolo III. ORGANIZZAZIONE**

Le competizioni di Kata possono essere di tipo individuale o a squadre.

### **Sezione 3.1 Kata individuali**

La gara individuale di Kata consiste in esecuzioni individuali con categorie maschili e femminili separate. La competizione può prevedere delle fasi eliminatorie, che in genere si articolano secondo i multipli di 8, oppure può consistere in una doppia prova per ogni partecipante.

In ogni prova, si deve eseguire un kata diverso da quello eseguito precedentemente; fanno eccezione le categorie fino alla cintura arancio compresa, che possono ripetere lo stesso kata in ogni prova.

Negli eventuali spareggi, verrà eseguito un kata in contemporanea dai due contendenti parimerito; il kata può essere scelto dagli atleti o dal gruppo arbitrale tra i kata conosciuti dai contendenti a seconda dell'organizzazione della gara. Una volta svolto il kata dello spareggio, la votazione sarà a bandierine.

### **Sezione 3.2 Kata a squadre**

Le gare a squadre consistono in competizioni tra squadre composte da 2 (kata a coppie) o 3 atleti; è consentito l'uso di una riserva.

La squadra può essere composta da individui dello stesso sesso, oppure di sesso differente (squadre miste). A seconda della gara potrebbero essere definite delle categorie in cui diverse età vengono unite tra loro in modo da diminuire la necessità di eseguire accorpamenti. In genere è consentito che un elemento della squadra o della coppia appartenga a una categoria inferiore o superiore agli altri e/o che faccia parte di un gruppo di cinture inferiore o superiore. Per quanto riguarda il kata a coppie, sarà considerata come categoria di appartenenza sia per la cintura sia per l'età, la categoria del componente d'età e cintura superiori.

### **Sezione 3.3 Sistema di punteggio**

Il sistema di punteggio utilizzato sia nelle competizioni singole, sia in quelle a squadre è il medesimo (nonostante i criteri per l'assegnazione di un punteggio possano variare) e consiste in un sistema a decimi: ognuno dei 5 giudici al termine della prova sceglie un punteggio, che verrà poi sommato a quelli degli altri quattro componenti del gruppo arbitrale. A questa somma vengono sottratti il punteggio minimo e quello massimo ricevuto durante la stessa prova. Al punteggio così ottenuto verrà sommato quello ottenuto nelle altre prove per arrivare al punteggio finale.

In caso di punteggi finali uguali, prima di eseguire uno spareggio, verranno confrontate le somme dei punteggi minimi e, se uguali anch'esse, le somme dei punteggi massimi. Solo in caso dovesse permanere ancora uno stato di parità, verrà effettuato lo spareggio.

### **Sezione 3.4 Operazioni della gara di kata**

L'ordine di chiamata è determinato dal numero di sorteggio e sarà compito dei Presidenti di Giuria annunciare la chiamata e l'inizio delle varie fasi della competizione.

Il punto di partenza per l'esecuzione del Kata è all'interno del perimetro dell'area di competizione.

Alla fine del Kata, l'atleta rimarrà sul perimetro, l'arbitro centrale chiamerà la decisione ("Hantei") e userà il proprio fischietto emettendo due toni (uno basso e uno alto). A questo segnale, tutti i giudici solleveranno i punteggi contemporaneamente.

Una volta annunciati i punteggi e il totale da parte dei Presidenti di Giuria, l'arbitro userà ancora il proprio fischietto emettendo un solo tono acuto e i punteggi saranno abbassati. Solo a questo punto l'atleta potrà uscire dal tatami.

## **Articolo IV. UFFICIALI DI GARA**

Il gruppo arbitrale è composto da 5 giudici, 4 dei quali posizionati agli angoli del quadrato di gara ("di sedia") e uno al centro del lato corrispondente al tavolo di giuria ("centrale"). In aggiunta, i Presidenti di Giuria sono addetti alla gestione del punteggio e della classifica e agli annunci e chiamate.

### **Sezione 4.1 Inizio della Poule**

Una poule inizia sempre con un saluto iniziale in cui il gruppo arbitrale si pone di fronte agli atleti con le spalle alla giuria; l'Arbitro "centrale" al centro e i giudici posti dal lato della corrispondente postazione (i giudici posizionati al fianco del centrale si porteranno poi alle sedie posizionate sul lato opposto del tatami rispetto alla giuria).

Dopo il formale scambio di saluti da parte dei contendenti e della commissione arbitrale, l'Arbitro centrale fa un passo indietro, i giudici si girano verso di lui e si salutano reciprocamente, poi si dirigono verso le rispettive posizioni. A questo punto, i giudici si siedono contemporaneamente al cenno del centrale.

### **Sezione 4.2 Chiamata dei giudici**

I giudici possono essere chiamati o richiedere una chiamata dall'arbitro centrale. Solitamente le motivazioni sono inerenti a incomprensioni, penalità non segnalate o differenze importanti tra i punteggi. La chiamata e il colloquio devono essere svolti in modo marziale e senza far sentire all'atleta, né mostrando il labiale.

Per chiamare un singolo giudice, l'arbitro si alza, stende il braccio verso di lui con la mano aperta e il palmo verso il basso e poi lo porta a sé piegando il gomito. Nel frattempo annuncia: "Fukushin". Lo stesso gesto può essere eseguito da un giudice di sedia per richiedere di essere chiamato.

Per chiamare tutti i giudici, l'arbitro si alza, stende entrambe le braccia con le mani aperte e i palmi verso il basso, per poi portarli a sé piegando i gomiti. Nel frattempo annuncia: "Fukushinshugo". Una volta che i giudici giungono in prossimità dell'arbitro, esso si volta dando le spalle all'atleta.

### **Sezione 4.3 Cambi**

Quando cambia tutto il gruppo arbitrale, gli uscenti si pongono nella posizione del saluto iniziale, fanno un passo in avanti, si voltano e si pongono di fronte al gruppo degli entranti, anch'essi in riga; si salutano reciprocamente al comando dell'Arbitro entrante e in fila (nella stessa direzione) lasciano l'area di gara.

Quando cambia un solo Giudice, il Giudice entrante va dal Giudice uscente, si salutano e cambiano la loro posizione.

## Articolo V. CRITERI DI VALUTAZIONE

Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali che lo costituiscono. Nel valutare l'esecuzione di un contendente, i giudici devono considerare:

- Una dimostrazione realistica del significato del Kata
- Comprensione delle tecniche usate (*BUNKAI*)
- Buon tempismo, ritmo, velocità, equilibrio e messa a fuoco della potenza (*KIME*)
- Uso corretto e appropriato della respirazione a supporto del *Kime*
- Messa a fuoco corretta dell'attenzione (*CHAKUGAN*) e della concentrazione
- Posizioni corrette (*DACHI*), con appropriata tensione delle gambe e piedi aderenti al suolo
- Tensione appropriata nell'addome (*HARA*) e mancanza di oscillazione in senso verticale dei fianchi durante i movimenti
- Forma corretta (*KIHON*) dello stile eseguito.

L'esecuzione deve anche essere valutata con l'ottica di penalizzare posture antifisiologiche.

Il Kata deve rispondere ai valori e ai principi tradizionali. L'esecuzione deve essere realistica e l'esecutore deve dimostrare concentrazione, potenza, capacità, forza, velocità, ritmo ed equilibrio.

Nelle prove di squadra il sincronismo, senza segnali esterni, rappresenta un fattore aggiuntivo di valutazione. I membri della squadra devono iniziare il kata rivolti verso il lato dell'arbitro centrale. I membri della squadra devono dimostrare competenza non solo nel sincronismo, ma in tutti gli aspetti dell'esecuzione di Kata. I comandi di inizio e di fine, il battere i piedi a terra, il darsi colpi sul petto, sulle braccia o sul Karate-gi ed anche una respirazione non corretta, sono tutti esempi negativi di segnali esterni e devono essere tenuti in considerazione dai giudici nella propria valutazione.

## Articolo VI. ELENCO KATA DA ESEGUIRE

### Sezione 6.1 Kata individuale

Nel kata individuale gli atleti potranno scegliere i kata da portare in base al loro grado:

#### FINO ALLA CINTURA BLU (4° KYU)

Heian/Pinan (o equivalenti indicati dalle varie scuole/stili) e Tekki 1 (o equivalente).

#### CINTURE MARRONI (1°-3° KYU) E 1° DAN

Heian/Pinan (o equivalenti indicati dalle varie scuole/stili), Tekki 1 (o equivalente) e Sentei kata<sup>2</sup> dei vari stili-scuole.

#### DA 2° DAN

Esecuzione libera.

---

<sup>2</sup>Sono considerati Sentei: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi e Hangetsu.

### **Sezione 6.2 Kata a squadre**

Nel kata a squadre il kata da eseguire è libero e può essere ripetuto in tutte le prove.

### **Sezione 6.3 Precisazioni**

Nel caso l'atleta dichiari e/o inizi l'esecuzione di un kata non previsto per il suo livello, la prova sarà annullata e sarà permesso all'atleta di ripeterla eseguendo uno dei kata concessi da regolamento.

Nel caso un atleta sia accorpato in un'altra categoria, gli sarà concesso di svolgere a sua scelta sia i kata previsti per sua categoria di origine, sia quelli disponibili per la categoria di accorpamento.

Allo stesso modo, se un grado inferiore alla cintura verde venisse accorpato a una categoria di grado superiore, avrà la facoltà di ripetere lo stesso kata due volte. Lo stesso non si applica nel caso opposto.

## **Articolo VII. PENALITÀ**

Il voto derivante dalla valutazione complessiva del kata deve essere diminuito di un determinato numero di decimi (penalità) in queste situazioni:

1) Esitazione breve o vuoto di memoria durante l'esecuzione	-1
2) Leggera perdita di equilibrio subito corretta	-1
3) Lieve perdita di sincronizzazione(a squadre)	-1
4) Evidente perdita di equilibrio	-2
5) Mancanza di <i>Kiai</i> (per ogni mancanza)	-2
6) Aggiunta di più di un <i>Kiai</i>	-2
7) Evidente perdita di sincronizzazione (a squadre)	-2
8) Posizioni esagerate e/o antifisiologiche	-3
9) Grave perdita di equilibrio o caduta	-5
10) Dichiarare un kata ed eseguirne unaltro	Minimo
11) Interrompere una prova o non eseguirne una parte	Minimo
12) Kata privo dei contenuti minimi	Minimo
13) Kata ingiudicabile per errore di tecnica <i>oembusen</i>	Minimo

### **Sezione 7.1 Precisazioni**

Nella decisione delle penalità non sono da considerare le esecuzioni delle diverse scuole e le differenze tra i diversi stili.

Per “aggiunta di più di un *Kiai*” si intende che l’aggiunta di un solo *Kiai* non viene valutata con alcuna penalità.

Per “Minimo” si intende che il gruppo arbitrale, a seconda degli accordi stabiliti con la Commissione arbitrale prima dell’inizio della gara, conferirà all’atleta in questione il punteggio minimo ottenibile per quella competizione.

Nonostante non sia indicato un punteggio fisso di penalità, eseguire una posizione errata (es. *Shiko dachi* invece di *Kiba dachi*) deve essere valutato come un errore e quindi penalizzato. Per valutare l’entità della penalità si potrà chiamare un *Fukushinshugo*.

## KUMITE INDIVIDUALE

### Articolo I. DIVISIONE CATEGORIE

#### Sezione 1.1 Divisione per peso

<u>CAT. A</u>	<b>PICCOLI</b>	6 - 8 anni	M: open	F: open
<u>CAT. B</u>	<b>BAMBINI</b>	9 - 10 anni	M: open	F: open
<u>CAT. C</u>	<b>RAGAZZI</b>	11 - 12 anni	M:open	F: open
<u>CAT. D</u>	<b>SPERANZE</b>	13 - 14 anni	M:-55/+55 Kg	F:-50/+50Kg
<u>CAT. E</u>	<b>CADETTI</b>	15 - 17 anni	M:-70/+70 Kg	F:-60/+60 Kg
<u>CAT. F</u>	<b>JUNIORES</b>	18 - 20 anni	M:-75/+75 Kg	F:-65/+65Kg
<u>CAT. G</u>	<b>SENIORES</b>	21 - 35 anni	M:-80/+80 Kg	F:-70/+70 Kg
<u>CAT. H</u>	<b>MASTER</b>	36 - 50 anni	M: open	F: open
<u>CAT. I</u>	<b>MASTER+</b>	51 + anni	M: open	F: open

#### Sezione 1.2 Gruppi di Cinture

- Gialle-Arancio
- Marroni - 1° Dan
- Verdi- Blu
- Da 2° Dan

Le cinture bianche non possono quindi partecipare a competizioni di kumite.

### Articolo II. AREA DI GARA

L'area per una competizione di kumite deve essere piana e priva di pericoli di ogni tipo. Non ci devono essere tabelloni pubblicitari, muri, pilastri ecc. entro un metro dal perimetro esterno dell'area di sicurezza.

Dovrà essere costituita da un quadrato di 8 m x 8 m (si consiglia 10 m x 10 m con bordo di sicurezza), coperto di tatami. Il perimetro del quadrato 8x8 dovrà essere di colore diverso dall'interno e dal bordo di sicurezza. I tappeti impiegati per l'area devono essere adatti all'uso. In caso di necessità è consentito l'uso di un tatami di dimensioni 7x7 ( si consiglia sempre un bordo di un metro di sicurezza )

Una linea lunga mezzo metro deve essere segnata a due metri dal centro dell'area nella direzione del tavolo di giuria per posizionare l'Arbitro centrale.

Due linee parallele, lunghe un metro ciascuna e perpendicolari alla linea dell'Arbitro, devono essere poste alla distanza di un metro e mezzo dal centro dell'area di gara per posizionare i contendenti.

Coach: ai lati del quadrato sarà predisposta una zona di seduta fissa per i coach degli atleti che stanno gareggiando. La seduta sarà scelta dal responsabile di gara prima dell'inizio degli incontri e il coach non potrà permanere nelle vicinanze del quadrato di gara se non in quella zona.

### Articolo III. ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI

I contendenti e i giudici devono indossare l'uniforme ufficiale come descritta nell'[Articolo III](#) delle regole generali.

Uno dei contendenti (*aka*) deve indossare una cintura rossa e l'altro (*shiro/ao*) deve indossarne una bianca/blu.

Nei combattimenti di Kumite sono proibiti fermagli per capelli e mollette metalliche. Inoltre, gli occhiali sono proibiti. A rischio del contendente possono essere indossate lenti a contatto esclusivamente morbide, di cui deve essere segnalato l'uso all'inizio della gara.

### **Sezione 3.1 Protezioni obbligatorie**

Sono obbligatori per tutte le categorie guantini eparatibie; la conchiglia è sempre obbligatoria per il settore maschile.

Paratibie, conchiglia e paraseno vanno indossati sempre sotto il gi.

Il colore delle protezioni in vista (guantini e parapiedi) deve essere coerente con la posizione dell'atleta all'interno del combattimento: rosse per *aka* e bianche/blu per *shiro/ao*.

L'organizzazione accetterà anche **parapiedi** di colore neutro bianco.

#### **PICCOLI - BAMBINI - RAGAZZI**

**OBBLIGATORI:** Caschetto, Corpetto, Conchiglia, Parastinchi con Parapiedi e Guantini

#### **SPERANZE**

**OBBLIGATORI:** Corpetto sotto il gi (o Paraseno), Conchiglia, Paradenti, Parastinchi con Parapiedi e Guantini.

Il Caschetto è vietato.

#### **CADETTI**

**OBBLIGATORI:** Conchiglia/Paraseno, Paradenti, Parastinchi con Parapiedi e Guantini.

Il Corpetto è consentito sotto il gi.

Il Caschetto è vietato.

#### **JUNIORES - SENIORES - MASTER - MASTER +**

**OBBLIGATORI:** Conchiglia/Paraseno, Paradenti, Parastinchi e Guantini.

Il Corpetto sotto il gi e i parapiedi sono consentiti.

Il Caschetto è vietato.

### **Sezione 3.2 Precisazioni**

Tutti gli accessori protettivi devono essere omologati e di taglia adeguata all'atleta.

L'uso di bendaggi, imbottiture o supporti a causa di una lesione deve essere approvato dall'Arbitro, su parere del Medico Ufficiale di gara.

Se un Atleta entra nell'area di gara vestito in modo non appropriato non verrà subito squalificato, gli verrà dato un minuto di tempo per rimediare.

## **Articolo IV. ORGANIZZAZIONE**

Il combattimento individuale può essere suddiviso in categorie di peso e open. Nelle categorie individuali divise per peso, gli atleti possono gareggiare esclusivamente nella categoria risultante all'atto del controllo del peso ufficiale, che deve risultare simile a quello fornito in sede di iscrizione.

La competizione individuale è organizzata in diversi "turni" a seconda del numero di partecipanti (ottavi di finale, quarti di finale, semifinali, finali...). Il numero di turni è stabilito in anticipo a seconda del numero di iscritti in quella categoria e non verrà modificato in sede di gara: eventuali assenze risulteranno nella vittoria dell'avversario. L'ordine degli incontri e gli accoppiamenti sono stabiliti in modo casuale.

Dopo ogni turno passa alla fase successiva il 50% dei contendenti, compresi i contendenti senza avversario. Dopo i quarti di finale, si svolgerà prima un combattimento per il 3°-4° posto tra i perdenti ai quarti di finale e poi quello per stabilire il 1°-2°. Fanno eccezione le competizioni con ripescaggi.

Una competizione col metodo del "Girone all'Italiana" permette a tutti i contendenti di una poule di combattere una volta tra di loro. In genere questo metodo è utilizzato nelle poule con 3 contendenti.

Nessun contendente può essere sostituito da un altro in un combattimento per il titolo individuale.

#### **Sezione 4.1    *Precisazioni***

Coach: Non è consentito dare indicazioni agli atleti durante la gara, né urlare agli atleti in gara disturbando la competizione. I coach possono assistere e consigliare gli atleti prima della gara e nei momenti di pausa per importanti interruzioni, senza creare ritardi o prolungamenti dell'incontro. Eventuali difformità al comportamento saranno sanzionate, come da regolamento, con la penalizzazione dell'atleta fino alla squalifica del coach e dell'atleta.

Se, per un errore, dovesse combattere l'atleta sbagliato, indipendentemente dal risultato, quell'incontro sarà dichiarato nullo.

I singoli contendenti che non sono presenti all'atto della chiamata saranno squalificati da quella categoria (*Kiken*).

### **Articolo V.    UFFICIALI DI GARA**

In ogni combattimento il gruppo arbitrale deve essere composto da un Arbitro "centrale", un Giudice "a specchio" e un Arbitrator, posizionato in piedi sul margine opposto del quadrato rispetto alla giuria.

In aggiunta, i Presidenti di Giuria si occupano della gestione del cronometraggio, dell'annuncio dei contendenti, di tenere il punteggio e della registrazione dei risultati.

#### **Sezione 5.1    *Inizio della Poule***

Una poule inizia sempre con un saluto iniziale in cui il gruppo arbitrale si pone di fronte agli atleti con le spalle alla giuria; l'Arbitro al centro, il Giudice a destra e l'Arbitrator a sinistra. Dopo il formale scambio di saluti da parte dei contendenti e del gruppo arbitrale, l'Arbitro fa un passo indietro, il Giudice e l'Arbitrator si girano verso di lui e si salutano reciprocamente, poi occupano le rispettive posizioni.

All'inizio dell'incontro di Kumite, l'Arbitro è sul bordo esterno dell'area di competizione sul lato della giuria, il giudice e l'arbitrator si trovano invece sul bordo opposto.

## **Sezione 5.2 Inizio, sospensione e fine dei combattimenti**

I termini e i gesti che devono essere utilizzati dall'Arbitro e dai Giudici nelle operazioni di una gara sono specificati nelle APPENDICI 1 e 2.

L'Arbitro annuncia l'ingresso degli atleti (*"Aka, shiro, nakaé"*) e si porta insieme al Giudice "a specchio" all'appropriata posizione. Una volta entrati, fa eseguire ai contendenti prima un saluto agli arbitri e poi tra i concorrenti stessi. L'Arbitro annuncerà successivamente: *"Shobu Sanbon (Kumite), hajime!"* e l'incontro inizierà.

L'incontro dovrà essere fermato temporaneamente nelle seguenti situazioni:

- Quando uno o entrambi i concorrenti sono all'esterno dell'area (*Joga*)
- Quando l'arbitro ordina al concorrente di sistemare il proprio gi o equipaggiamento protettivo
- Quando un concorrente ha contravvenuto alle regole
- Quando l'Arbitro crede che uno o entrambi i concorrenti non possano continuare l'incontro a causa di lesioni o altre cause. Prendendo in considerazione l'opinione del medico del torneo, l'Arbitro deciderà se si potrà continuare l'incontro
- Quando uno o entrambi i concorrenti cadono o vengono atterrati, dando il tempo minimo per finalizzare un'azione in corso
- Quando due Giudici danno lo stesso segnale o indicano un punteggio per lo stesso concorrente.

Ogni volta che si riveli necessario, l'Arbitro fermerà l'incontro annunciando *"Yame!"*. L'Arbitro e i giudici ritorneranno alla loro posizione e, se necessario, l'arbitro ordinerà ai concorrenti di riprendere le posizioni originarie (*"Moto no ichi"*). Nel frattempo, tutto il gruppo arbitrale starà indicando la propria opinione con l'uso di segnali. A questo punto, gli scenari possibili sono 4:

### **TORIMASEN**

L'incontro è stato fermato per uno dei motivi sopra elencati, ma non è possibile assegnare alcun punto né penalità. L'arbitro annuncia il motivo, a cui seguono l'annuncio e il gesto di *"Torimase n"*. Successivamente fa riprendere l'incontro annunciando: *"Tsuzukete hajime!"*.

### **ASSEGNAZIONE DI UN PUNTO**

Nel caso si raggiunga una maggioranza nel conferire un punto, l'Arbitro identifica il concorrente che ha eseguito la tecnica (*aka* o *shiro*), la tecnica eseguita (*tsuki, geri...*) e l'area attaccata (*chudan* o *jodan*), e assegna il punteggio (*Wazari* o *Ippon*) usando il gesto prescritto. Successivamente fa riprendere l'incontro.

### **PENALITÀ**

In caso di contatto importante, di colpi in zone particolarmente delicate o se l'atleta presentasse ferite dovrebbe essere immediatamente chiamato il medico di gara.

Nel caso uno o più giudici segnino una penalità, l'arbitro chiama quel giudice (*"Fukushin"*) o entrambi i giudici (*"Fukushinshugo"*), per stabilire il motivo e l'entità dell'eventuale penalità. Una volta stabilito e/o una volta ascoltato il parere del medico sull'entità del contatto, i giudici ritornano alle loro postazioni e l'Arbitro annuncia l'eventuale penalità: identifica il concorrente penalizzato (*aka* o *shiro*), dichiara il motivo (*ate, kinshi...*) e l'entità della penalità con il gesto corrispondente,

poi, a seconda della penalità, dà eventualmente un punto o la vittoria all'avversario. Se l'avversario non raggiunge i 3 *IPPON*, fa riprendere l'incontro.

### **JOGAI**

In caso di uscita di uno o entrambi i contendenti, l'arbitro identifica il contendente (*aka* o *shiro*), dichiara "*jogai*" e poi indica quante volte quel concorrente è uscito, assegnando eventualmente punti o la vittoria all'avversario. Se l'avversario non raggiunge i 3 *IPPON*, fa riprendere l'incontro.

Quando un concorrente raggiunge i 3 *IPPON* viene segnalata la fine del tempo, l'Arbitro chiamerà "*Yame!*" tornando alla posizione di partenza. Quindi dichiarerà vincitore il contendente con punteggio maggiore ("*Shiro* (o *aka*) *no kachi*") alzando la mano corrispondente. A questo punto l'incontro è terminato; gli atleti eseguono prima il saluto tra di loro e poi agli arbitri, uscendo infinedal tatami.

Quando il tempo termina e il punteggio è pari, l'Arbitro annuncerà il pareggio (*Aka, shiro, Hikiwake*) e darà inizio all'*encho-sen* laddove sia applicabile. Nel caso di nuovo pareggio all'*encho-sen* o nei casi in cui l'*encho-sen* non sia previsto (categorie dalle Speranze in giù), si procederà immediatamente alla decisione per *Hantei*, in cui i Giudici e l'Arbitro hanno un voto ciascuno. Dopo la votazione, l'arbitro seguirà la medesima procedura descritta sopra.

## **Sezione 5.3 Doveri e facoltà degli Ufficiali di Gara**

### **ARBITRI**

L'arbitro nella competizione di kumite ha dovere e facoltà di:

- Condurre gli incontri dandone l'annuncio d'inizio, di sospensione e di fine
- Ricevere e considerare l'opinione dei Giudici
- Conferire punti
- Imporre penalità e ammonizioni prima, durante e dopo l'incontro
- Controllare la presenza e la conformità delle protezioni obbligatorie e l'assenza di qualsiasi protezione o oggetto non consentito
- Annunciare i prolungamenti dell'incontro (*encho-sen*)
- Condurre la votazione del Gruppo Arbitrale (*Hantei*) e annunciarne il risultato
- Annunciare il vincitore
- Chiedere ai Giudici di rivedere la loro decisione se crede che essi si siano sbagliati o quando l'adempimento rappresenterebbe una violazione delle regole; quando per esempio una tecnica è stata eseguita con un contatto eccessivo, quando un punteggio venga assegnato a un concorrente che era al di fuori dell'area di gara (*jogai*) o quando l'Arbitro crede che il punteggio sia troppo alto o troppo basso
- Prendere una decisione che sia supportata da uno dei giudici o che gli altri componenti del gruppo arbitrale non contestino.

Gli arbitri avranno il dovere di sanzionare atleti e coach per mancato rispetto nei loro confronti, nei confronti degli avversari, nei confronti della disciplina praticata. Il sanzionamento può essere applicato agli atleti, ai coach ed infine alla società con eventuale squalifica dall'area di gara.

## **GIUDICI**

Giudice e Arbitrator nella competizione di kumite hanno principalmente la facoltà e il dovere di esercitare il proprio diritto di voto quando deve essere presa una decisione. In particolare, essi devono osservare attentamente le azioni dei concorrenti e dare la propria opinione all'Arbitro nei seguenti casi:

- Quando bisogna esaminare il punteggio
- Quando un concorrente sta per commettere o ha commesso un atto o tecniche non permesse
- Quando viene notata una ferita o un malore di un concorrente
- Quando uno o entrambi i concorrenti sono usciti dall'area di competizione
- In altri casi in cui si ritiene necessario richiamare l'attenzione dell'Arbitro, per esempio in caso di difformità al regolamento.

Quando Giudice e Arbitrator danno lo stesso segnale o indicano un punteggio per lo stesso concorrente, l'Arbitro fermerà l'incontro e applicherà la decisione della maggioranza. Nel caso in cui l'Arbitro non interrompa l'incontro, l'Arbitrator dovrà intervenire. In ogni caso, quando l'incontro viene fermato prevarrà la decisione della maggioranza.

I Giudici devono segnalare solamente ciò che vedono realmente. Se non sono sicuri che una tecnica abbia raggiunto l'area punti, dovrebbero segnalare "miena".

Nel caso in cui le decisioni dell'Arbitro e/o Giudice non siano in accordo con le regole della competizione, essi potranno intervenire, invitando l'Arbitro a fermare l'incontro e a correggere le irregolarità.

Il gruppo arbitrale ha il dovere di fornire spiegazioni in merito a una sua decisione, qualora richiesto, solo ed esclusivamente al proprio responsabile dell'area di gara o alla Commissione di gara.

## **PRESIDENTI DI GIURIA**

I Presidenti di Giuria nella competizione di kumite hanno i seguenti doveri e facoltà:

- Tenere una registrazione scritta dei punteggi assegnati dall'Arbitro
- Tenere il tempo effettivo dell'incontro escludendo le pause e avvisare l'Arbitro a 30 secondi dalla fine e al termine dell'incontro
- Chiamare i contendenti e verificare la corrispondenza tra nome e atleta chiamati
- Aggiornare la classifica in seguito a una vittoria, un abbandono o una squalifica.

Nel caso in cui l'arbitro non senta il campanello di tempo scaduto, il Presidente di Giuria o l'Arbitrator suonerà il proprio fischiello.

### **Sezione 5.1 Cambi**

Quando cambia tutto il gruppo arbitrale, gli uscenti si pongono nella posizione del saluto iniziale, fanno un passo in avanti, si voltano e si pongono di fronte al gruppo degli entranti, anch'essi in fila; si salutano reciprocamente al comando dell'Arbitro entrante e in fila (nella stessa direzione) lasciano l'area di gara.

Quando cambia un solo Giudice, il Giudice entrante va dal Giudice uscente, si salutano e cambiano la loro posizione.

## Articolo VI. DURATA DELL'INCONTRO

La durata dell'incontro di Kumite è stabilita in:

- 1,30 minuti per le categorie: Piccoli - Bambini - Ragazzi - Speranze (fino ai 14 anni)
- 2 minuti per le categorie: Cadetti - Juniores - Seniores - Master - Master +. Solo per le categorie Cadetti - Juniores - Seniores è previsto un prolungamento a 3 minuti per la finale.

L'*encho-sen* (prolungamento dell'incontro) è previsto solo nelle categorie Cadetti - Juniores - Seniores - Master - Master +, nel caso termini in parità un combattimento. L'*encho-sen* termina al primo punto che viene conseguito con la vittoria dell'atleta o al termine di un minuto effettivo dal suo inizio. Se non viene conseguito alcun punto, la vittoria sarà stabilita tramite un *Hantei* chiamato dall'Arbitro.

Per le categorie giovanili (fino ai 14 anni - categoria Speranze) non è previsto *encho-sen*; perciò, nel caso in cui un combattimento finisca in parità, l'arbitro centrale dovrà chiamare l'*Hantei* immediatamente per decidere il vincitore. All'*Hantei*, i giudici non potranno votare per la parità

Il tempo dell'incontro comincia quando l'Arbitro dà il segnale di inizio (*hajime*) e si ferma ogni volta che egli impartisce il comando di "Yame". Il responsabile del tempo deve dare segnali ben udibili con una campanella o un fischietto, indicando "30 secondi alla fine" e "tempo scaduto". Il segnale di "tempo scaduto" indica la fine dell'incontro.

Il segnale di tempo scaduto indica il termine della possibilità di fare punti in quell'incontro, anche se l'Arbitro può inavvertitamente non fermare l'incontro immediatamente. Esso comunque non preclude la possibilità di imporre penalità. Le penalità possono essere assegnate dal gruppo arbitrale fino al momento in cui i concorrenti lasciano l'area dopo la conclusione dell'incontro. Dopo di che le penalità possono essere imposte solo dalla Commissione Arbitrale di gara.

## Articolo VII. PUNTEGGIO

### Sezione 7.1 Valori dei punteggi

I punteggi sono i seguenti:

- **Wazari**            ½ Punto
- **Ippon**             1 Punto.

### Sezione 7.2 Aree valide

Gli attacchi possono essere eseguiti nelle seguenti aree:

- Testa
- Viso
- Collo
- Addome
- Petto
- Schiena
- Fianco.

Le tecniche che giungono al di sotto della cintura possono ottenere punti purché siano al di sopra dell'osso pubico. Il collo è un'area di bersaglio così come la gola. Non è tuttavia permesso alcun contatto con la gola: un punto può essere assegnato in quest'areola per una tecnica correttamente controllata che non ha contatto.

Una tecnica che giunge sulla scapola può ottenere punti. La parte della spalla che non può portare punti è la zona di congiunzione dell'omero con la scapola.

### **Sezione 7.3 Criteri per l'assegnazione**

I punti vengono assegnati quando una tecnica viene eseguita all'interno di un'area da punteggio secondo i seguenti criteri:

1. BUONA FORMA
2. COMPORTAMENTO SPORTIVO
3. VIGORE D'APPLICAZIONE
4. CONSAPEVOLEZZA (*zanshin*)
5. BUON TEMPO D'ESECUZIONE
6. DISTANZA CORRETTA.

Per andare a segno, una tecnica deve essere indirizzata verso un'area utile per il punteggio, secondo la definizione data nella [sezione 2](#). La tecnica deve essere adeguatamente controllata rispetto all'area interessata e deve soddisfare tutti i sei criteri per l'assegnazione del punteggio, che possono essere così spiegati:

- Una tecnica con "BUONA FORMA" è considerata tale se possiede le caratteristiche che le conferiscono efficacia all'interno del contesto dei concetti tradizionali di Karate
- Il COMPORTAMENTO SPORTIVO è una componente della buona forma e si riferisce a un comportamento non malizioso e di grande concentrazione durante l'esecuzione
- VIGORE D'APPLICAZIONE definisce la potenza e la velocità della tecnica e l'evidente volontà che essa abbia successo. Esso risulta con un *kiai*
- La CONSAPEVOLEZZA (*zanshin*) è uno stato di continuo coinvolgimento in cui l'atleta mantiene totale concentrazione, osservazione e consapevolezza delle potenzialità dell'avversario nel contrattacco. Egli non abbandona l'attenzione voltando la testa mentre esegue una tecnica e anche dopo l'esecuzione continuerà a mantenere lo sguardo rivolto verso l'avversario
- TEMPISMO: significa eseguire una tecnica nel momento in cui avrà il massimo effetto potenziale. Se una tecnica viene effettuata su un avversario che si sta rapidamente spostando, l'effetto potenziale della tecnica è ridotto
- DISTANZA CORRETTA: significa eseguire una tecnica alla precisa distanza in cui avrà il massimo effetto potenziale ed è anche connessa al punto in cui la tecnica completata si ferma. Una tecnica che arriva tra il contatto epidermico e 2-3 cm può essere considerata una tecnica eseguita con distanza corretta. La distanza è un parametro complesso da calcolare, che dipende dalla tecnica eseguita, dall'area bersagliata e dalla categoria che sta combattendo. Nelle categorie giovanili il contatto deve essere minimo o nullo, così come in tutti i bersagli sensibili (gola): una distanza di 3-4 cm deve essere ritenuta corretta. A livello dell'addome invece la distanza deve essere inferiore.

Una tecnica è senza valore se manca di "buona forma" e potenza, indipendentemente da dove e come sia stata effettuata, e non potrà pertanto essere meritevole di punteggio.

#### Sezione 7.4 **Precisazioni**

Una tecnica efficace effettuata nello stesso movimento in cui viene segnata la fine dell'incontro, deve essere considerata valida. Un attacco, anche se efficace, eseguito dopo l'ordine di sospendere o fermare l'incontro non deve essere considerato valido e può essere assegnata una penalità al concorrente.

Nessun attacco, anche se tecnicamente corretto, verrà preso in considerazione quando uno o entrambi i concorrenti si trovano fuori dell'area di competizione.

Tecniche efficaci eseguite simultaneamente dai due concorrenti l'uno contro l'altro (*aiuchi*) non portano punteggio. Casi di veri *Aiuchi* si verificano raramente. Infatti, non solo le due tecniche devono giungere a destinazione simultaneamente, ma entrambe devono essere valide per il punteggio: ognuna con "buona forma", ecc. Due tecniche possono andare a segno contemporaneamente, ma raramente sono entrambe efficaci. L'Arbitro non deve considerare come *Aiuchi* una situazione in cui una sola delle tecniche effettuate simultaneamente porti punti reali, ma deve dare il punto all'atleta che ha eseguito la tecnica valida.

Se un contendente scivola, cade o perde l'equilibrio per effetto di una sua azione ed è colpito dall'avversario; il punteggio che verrà assegnato sarà determinato come se il contendente fosse in piedi.

È consentito afferrare l'avversario solo per evidente tentativo di attacco, oppure come risposta all'attacco dell'avversario ed entro un brevissimo spazio di tempo contrattaccare. È vietato effettuare una presa a due mani o una presa a cui non segua un attacco entro brevissimo tempo.

Per ragioni di sicurezza, le proiezioni in cui l'avversario viene atterrato pericolosamente o in cui il perno della proiezione sia al di sopra del livello dell'anca, sono proibite e riceveranno un'ammonizione o una penalità pesante. Sono tecniche convenzionali di Karate le spazzate, le quali non richiedono che l'avversario venga tenuto mentre si sta eseguendo la tecnica, purché vengano seguite da tecnica efficace nell'immediato timing alla caduta.

### **Articolo VIII. CRITERI PER LE DECISIONI**

Il risultato di un incontro viene determinato dal concorrente che ottiene un punteggio pari o superiore a 3 *Ippon* o, a tempo scaduto, dal concorrente che ottiene il punteggio più alto. L'incontro termina anche dopo una decisione per *Hantei*, un *Hansoku*, un *Shikkaku* o un *Kiken*.

La decisione, durante un *Hantei* viene presa sulla base dei seguenti criteri:

- Il comportamento, lo spirito di combattimento e la forza dimostrata dai concorrenti
- La superiorità tecnica e tattica dimostrata
- Le penalità ricevute
- Quale dei concorrenti ha effettuato il maggior numero di azioni.

Nel caso di *encho-sen*, tutte le penalità ricevute durante l'incontro vengono mantenute. Il primo concorrente che ottiene il punto sarà dichiarato vincitore. Nel caso in cui a nessuno dei due concorrenti venga assegnato il punto, la decisione verrà presa ai voti (*Hantei*), con decisione obbligatoria.

Quando si decide il risultato di un incontro ai voti, l'arbitro farà un passo indietro e dichiarerà "*Hantei!*", seguito da un fischio a due toni (uno basso e uno alto). Tutti i componenti del gruppo arbitrale indicheranno le loro opinioni alzando il braccio verso il concorrente prescelto (nel caso sia possibile votare per il pareggio, alzeranno entrambe le braccia incrociandole tra loro).

Successivamente l'arbitro emetterà un fischio monotono per poi ritornare alla sua posizione originaria ad annunciare la decisione levando nuovamente il braccio verso il concorrente che ha ottenuto il maggior numero di voti.

## Articolo IX. COMPORAMENTI PROIBITI

Sono proibiti:

- Tecniche con contatto eccessivo in considerazione dell'area attaccata e tecniche che hanno contatto con la gola (*Ate o Kinshi*)
- Attacchi diretti alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni, al collo del piede (*Kinshi*)
- Attacchi al viso con tecniche a mano aperta. Non sono permessi a causa dei danni che potrebbero essere causati agli occhi dei concorrenti (*Kinshi*)
- Proiezioni pericolose
- Fingere o esagerare ferite o lesioni
- Uscite dall'area di competizione (*Joga*)
- Mettere in pericolo la propria sicurezza con comportamenti che espongono facilmente il promotore dell'azione di attacco a ferite da parte dell'avversario o non adottare adeguate misure di difesa (*Mubobi*)
- Evitare il combattimento in modo da non dare all'avversario l'opportunità di fare punti
- Spingere e/o afferrare l'avversario inutilmente, senza cercare di portare una tecnica o per tempi prolungati (*Kumade*)
- Tecniche che per loro natura non possono essere controllate e che mettono in pericolo la sicurezza dell'avversario e attacchi pericolosi e/o incontrollati che vadano o meno a segno (*Kinshi*)
- Attacchi con la testa, le ginocchia e i gomiti
- Parlare o provocare l'avversario, tenere comportamenti scorretti nei confronti degli ufficiali di gara o altre violazioni alle normali regole adottate in sede di gara.

Le tecniche tradizionali di Karate effettuate a tutta forza possono causare serie ferite, anche la morte. La competizione di Karate è sport, per questo le tecniche più pericolose sono proibite e tutte le tecniche devono essere controllate. Concorrenti allenati possono assorbire colpi relativamente potenti su parti con muscolatura come l'addome; tuttavia rimane il fatto che la testa, il viso, il collo, l'inguine e le articolazioni sono aree particolarmente suscettibili a lesioni. Qualsiasi tecnica che causi lesioni o che sia ad alto rischio di causarle deve essere penalizzata. I concorrenti devono effettuare tutte le tecniche con attenzione (controllo) e buona forma. Se non ne sono in grado, indipendentemente dalla tecnica mal utilizzata, possono essere imposte penalità.

### Sezione 9.1 Tecniche di atterramento

Le tecniche di atterramento sono di due tipi:

1. Tecniche, quali la spazzata, in cui l'avversario viene fatto cadere facendogli perdere l'equilibrio o proiettato a terra senza essere prima afferrato
2. Tecniche che richiedono che l'avversario venga afferrato e tenuto per una frazione di secondo mentre viene eseguito l'atterramento. Tali atterramenti possono essere effettuati solo eseguendo un tentativo autentico di compiere una tecnica di karate nell'immediato

timing conseguente alla proiezione e comunque non afferrando con entrambe le mani.

Se un avversario viene ferito di conseguenza ad una tecnica di atterramento, il gruppo arbitrale deciderà l'assegnazione di una penalità.

### **Sezione 9.2 Contatto al viso Adulti**

Dalla categoria Juniores è ammessa una "toccata" non lesiva, leggera e controllata al viso o alla testa (non alla gola). Nei casi in cui un contatto sia ritenuto troppo forte, può essere data una penalità di diverso grado a seconda della gravità del contatto. Non necessariamente le penalità per contatto devono essere date in scaletta: possono essere saltati dei passaggi.

### **Sezione 9.3 Contatto al viso categorie giovanili**

Nelle gare giovanili (fino ai 17 anni), tutte le tecniche alla testa o al viso devono essere assolutamente controllate. In caso di tecniche che vengano considerate più di un leggero contatto, il gruppo arbitrale darà una penalità. Le tecniche alla gola non devono invece mai essere portate a contatto. Qualsiasi tecnica diretta al viso, alla testa o al collo che causi ferite, indipendentemente se lievi o meno, verrà penalizzata.

Quanto espresso, è riferito anche alle categorie Piccoli/Bambini/Ragazzi, che hanno l'obbligo di utilizzare il caschetto protettivo. In questo caso il plexiglas sostituisce il viso dell'atleta e deve quindi essere trattato allo stesso modo.

### **Sezione 9.4 Gestione delle ferite**

In seguito a un contatto in zone delicate (viso, gola) o a un contatto eccessivo in tutte le zone, deve essere chiamato il medico di gara in modo da quantificare l'entità del contatto. Il medico deve essere sempre chiamato nel caso il contendente presenti segno di ferita.

L'Arbitro deve tenere costantemente sotto osservazione il concorrente ferito. Un breve ritardo nel dare un giudizio può permettere ai sintomi della ferita come un'emorragia nasale di manifestarsi. L'osservazione consentirà anche di notare qualsiasi tentativo da parte dei concorrenti di aggravare una ferita leggera al fine di ottenere un vantaggio tattico. Esempi sono soffiare il naso già ferito o sfregarsi il viso violentemente.

Ferite preesistenti possono causare sintomi fuori proporzione rispetto al tipo di contatto e gli Arbitri devono prendere in considerazione questo fatto nel momento in cui valutano le penalità per quei contatti che possono apparire eccessivi. Per esempio, ciò che può apparire un contatto leggero per un concorrente, può essere un impedimento a continuare a combattere se cumulato con ferite ricevute nei precedenti combattimenti. Prima dell'inizio della gara o dell'incontro, il Responsabile dell'area di gara deve esaminare le carte mediche e assicurarsi che i concorrenti siano fisicamente in grado di combattere. L'arbitro deve anche essere informato se uno dei concorrenti è stato precedentemente curato per una ferita.

Fingere di avere una ferita è considerata una gravissima infrazione delle regole, perciò il contendente in questione verrà squalificato (*shikkaku*). Esempi sono il cadere o rotolarsi al suolo quando non sia giustificato dall'evidenza di una ferita proporzionata, come giudicato da un medico neutrale.

Esagerare una ferita che esiste è considerato meno grave. I concorrenti che reagiscono eccessivamente a un lieve contatto (tenersi il viso, barcollare, cadere per finta), nel tentativo di ottenere dall'arbitro una penalità per l'avversario, saranno immediatamente penalizzati.

I concorrenti che ricevono *shikkaku* per simulazione di una lesione saranno sottoposti ad un

controllo della commissione medica, la quale eseguirà un immediato esame. La commissione medica presenterà il proprio rapporto prima della fine delle gare per permettere la presa in visione del consiglio arbitrale. I concorrenti che simulano una lesione saranno soggetti a penalità molto severe, fino alla sospensione a vita dalla partecipazione alle competizioni.

### **Sezione 9.5 Uscita dal quadrato**

*Jogai* fa riferimento alla situazione in cui il piede, o qualsiasi altra parte del corpo, di uno o entrambi i concorrenti tocchi il pavimento al di fuori dell'area di gara. L'unica eccezione è rappresentata dal caso in cui un concorrente venga fisicamente spinto o gettato fuori dall'area dal suo avversario.

Se un contendente esegue una tecnica con successo e immediatamente dopo esce dal tatami, l'uscita avviene oltre il tempo dell'incontro e non deve essere penalizzata, anzi, dovrebbe essere conferito il punto. Se invece il tentativo di acquisire il punto risulta inefficace, l'incontro non verrà interrotto e l'uscita verrà registrata. Se l'avversario esce appena dopo che il contendente ha effettuato un attacco valido, l'uscita non verrà registrata, ma il contendente riceverà il punto. Se invece l'uscita avviene in contemporanea all'esecuzione della tecnica valida da parte dell'avversario, verranno registrati sia il punto sia la penalità *Jogai*, rispettivamente.

### **Sezione 9.6 Mubobi**

Esistono diversi tipi e situazioni in cui l'atleta si mette in pericolo e in cui deve essere ammonito di conseguenza. Un esempio di *Mubobi* è il caso in cui il concorrente effettui un attacco senza riguardo alla sicurezza personale. Alcuni concorrenti, per esempio, si gettano in un lungo scambio di tecniche o non sono capaci di bloccare un contrattacco. Questi attacchi aperti costituiscono un atto di *mubobi* e non segnano punti, anzi possono essere penalizzati.

Alcuni combattenti assumono atteggiamento teatrali finalizzati ad influenzare l'Arbitro nell'assegnazione del punto. Gli Atleti che abbassano la guardia e abbandonano l'attenzione nei confronti dell'avversario hanno l'obiettivo, girandosi, di attirare l'attenzione dell'Arbitro sulla loro tecnica. Anche questo è un chiaro atto di *mubobi*. Nel caso in cui l'attaccante dovesse causare una ferita e la colpa fosse invece in realtà causata dal destinatario della tecnica, l'Arbitro può anche non penalizzare l'Atleta esecutore dell'azione.

### **Sezione 9.7 Altri comportamenti vietati**

Il concorrente che continua a indietreggiare senza effettuare contrattacchi efficaci, non permettendo all'avversario l'opportunità di segnare punti, deve essere ammonito o penalizzato. L'arbitro deve comunque assicurarsi che il concorrente non stia indietreggiando perché l'avversario sta agendo in modo incauto o pericoloso, nel qual caso è l'attaccante a dover essere ammonito o penalizzato.

Un comportamento incivile da parte di un membro della delegazione ufficiale potrà portare alla squalifica dal torneo del concorrente e dell'intera squadra o delegazione.

## **Articolo X. PENALITÀ**

Le penalità possono essere distinte in due "scale" separate: la scala delle uscite dal tatami (*Jogai*) e quella delle penalità per altre infrazioni. Mentre la prima deve essere applicata in ordine e senza saltare alcun passaggio, la seconda può saltare dei passaggi, ma non può mai regredire, neanche per infrazioni differenti (per esempio, una volta conferito un *Hansoku-chui*, l'infrazione successiva sarà per forza un *Hasoku*, anche se lieve).

<b>CHUKOKU:</b>	Un'ammonizione che può essere imposta al primo caso di infrazione minore.
<b>KEIKOKU:</b>	Viene imposto per infrazioni non così gravi da meritare un <i>HANSOKU-CHUI</i> o quando <i>CHUKOKU</i> è già stato attribuito. A questa penalità segue l'assegnazione di un <i>Wazari</i> all'avversario.
<b>HANSOKU-CHUI:</b>	Viene imposto per infrazioni non così gravi da meritare un <i>HANSOKU</i> o quando un <i>KEIKOKU</i> è già stato attribuito. A questa penalità segue l'assegnazione di un <i>Ippon</i> all'avversario.
<b>HANSOKU:</b>	Viene imposto a seguito di un'infrazione molto grave o quando un <i>HANSOKU-CHUI</i> è già stato attribuito. Il risultato è la vittoria dell'avversario.
<b>SHIKKAKU:</b>	Squalifica dal torneo, competizione o gara. Al fine di definire il limite dello <i>SHIKKAKU</i> bisogna consultare il concilio arbitrale. Si può chiedere un <i>SHIKKAKU</i> quando l'atleta si comporta in modo malizioso o commette un atto che danneggia il prestigio e l'onore del karate o quando certe azioni vengono considerate tali da violare le regole e lo spirito del torneo.
<b>JOGAI:</b>	Uscita dall'area di gara: 1° segnalazione, <i>IKKAI</i> → Avviso verbale 2° segnalazione, <i>NIKKAI</i> → <i>Wazari</i> all'avversario 3° segnalazione, <i>SANKAI</i> → <i>Ippon</i> all'avversario 4° segnalazione, <i>YONKAI</i> → Vittoria all'avversario.

Una qualsiasi penalità può essere direttamente imposta per infrazione di regole, ma, una volta data, una eventuale ripetizione dell'infrazione dovrà essere accompagnata da un aumento nella severità delle penalità imposte. Per esempio, non è possibile dare un *Keikoku* per un contatto eccessivo e in seguito dare un *Chukoku* per un secondo comportamento vietato (neanche un *Keikoku*: sarà necessario arrivare all'*Hansoku-chui*).

Un *Keikoku* viene imposto quando la potenzialità di vincere del concorrente viene lievemente diminuita dall'azione dell'avversario (secondo l'opinione del gruppo arbitrale).

Un *Hansoku-chui* può essere imposto direttamente, dopo un'ammonizione o un *keikoku* e viene dato quando le potenzialità di vittoria del concorrente vengono ridotte seriamente da un fallo dell'avversario.

Un *Hansoku* viene imposto per penalità accumulate, ma può anche essere imposto direttamente per infrazioni gravi. È usato quando, secondo l'opinione del gruppo arbitrale, le potenzialità di vittoria del concorrente leso vengono virtualmente ridotte a zero da un fallo dell'avversario.

Qualsiasi concorrente che, secondo l'opinione dell'arbitro e/o del controllore dell'area di gara, ha agito impropriamente, pericolosamente e maliziosamente e che viene considerato come non avente le previste capacità di controllo per una competizione, sarà deferito alla Commissione Arbitrale. Quest'ultima deciderà se quel concorrente debba essere sospeso per il resto della competizione e/o altre competizioni.

Uno *Shikkaku* può essere imposto direttamente senza ammonizioni di alcun tipo. Il concorrente non deve avere necessariamente fatto qualche azione per meritarlo: è sufficiente che l'allenatore o membri non combattenti della delegazione del concorrente si comportino in modo tale da danneggiare il prestigio e l'onore del karate. Se l'arbitro crede che un concorrente si sia

comportato o abbia agito in modo malizioso indipendentemente dal fatto che abbia causato lesioni fisiche o meno, la giusta penalità è *shikkaku* e non *hansoku*.

## **Articolo XI. FERITE E INCIDENTI DURANTE LA COMPETIZIONE**

Quando un concorrente è ferito, l'Arbitro deve immediatamente fermare l'incontro e chiamare il medico. Il medico è il solo autorizzato a diagnosticare e curare le ferite.

Ad un concorrente che viene ferito durante un incontro e necessita di cure mediche, sono concessi tre minuti in cui ricevere cure. Se le cure non vengono portate a termine entro questo tempo, l'arbitro deciderà se il concorrente non sia idoneo a combattere o se può essere dato ulteriore tempo per permettere le cure necessarie.

*Kiken* è la decisione data quando un concorrente o i concorrenti non sono in grado di continuare, abbandonano o non si presentano alla gara. Le cause di abbandono includono lesioni non ascrivibili alle azioni dell'avversario.

Se due concorrenti si feriscono l'un l'altro riportano danni causati da lesioni avvenute precedentemente e sono dichiarati non in grado di continuare da parte del medico del torneo, l'incontro viene attribuito al concorrente che ha raccolto il maggior numero di punti. Se il punteggio dei due avversari è il medesimo, una decisione (*Hantei*) definirà il risultato dell'incontro.

Un concorrente ferito dichiarato non idoneo a combattere dal medico del torneo non può continuare a combattere in quella competizione. Un concorrente ferito che vince un incontro per squalifica dovuta a lesioni non può continuare in quella competizione senza il permesso medico. Se è ferito, può vincere un secondo incontro per squalifica ma viene immediatamente ritirato da qualsiasi altra categoria di kumite di quel torneo. Quando un medico dichiara non idoneo un concorrente, la registrazione deve essere fatta sul cartellino personale del concorrente. Il grado di non idoneità deve essere comunicato al resto del gruppo arbitrale.

Qualsiasi concorrente che cada, venga atterrato o proiettato a terra e non sia in grado di rimettersi in piedi entro pochi secondi deve essere considerato non idoneo a continuare l'incontro e sarà automaticamente ritirato dal torneo.

Un concorrente può vincere per squalifica dell'avversario a causa di infrazioni minori. Può darsi che il vincitore non sia stato danneggiato da ferite in modo significativo. Una seconda vittoria sulle stesse basi deve condurre a un ritiro del vincitore, anche nel caso in cui egli sia fisicamente in grado di continuare.

L'arbitro deve chiamare il medico solamente quando un contendente è ferito e necessita di cure mediche. Il medico è obbligato a dare raccomandazioni di sicurezza solo se si riferiscono alla corretta cura medica del concorrente ferito.

Il gruppo arbitrale sceglierà tra *Kiken*, *Hansoku* o *Shikkaku* seconda dei casi.

## **KUMITE A SQUADRE**

Il kumite a squadre è la variante del kumite individuale in cui vengono mantenute la maggior parte delle caratteristiche delle competizioni individuali, ad eccezione di quelle qui elencate.

### **Articolo I. ORGANIZZAZIONE**

### **Sezione 1.1 Composizione delle squadre**

Una squadra è in genere composta da 3 atleti, senza riserve fisse. Una squadra può essere composta da 2 atleti; in questo caso essa verrà considerata perdente con una sola sconfitta o con due pareggi.

Le squadre possono essere composte solo da atleti dello stesso sesso senza restrizioni di peso. Le categorie sono le medesime del kumite individuale, ma a seconda della gara potrebbero essere definite delle categorie in cui diverse età vengono unite tra loro in modo da diminuire la necessità di eseguire accorpamenti. In genere è consentito che un elemento della squadra o della coppia appartenga a una categoria inferiore o superiore agli altri e/o che faccia parte di un gruppo di cinture inferiore o superiore.

### **Sezione 1.2 Ordine di gara**

All'inizio di ogni scontro tra due squadre, sarà prima eseguito un saluto formale tra gli atleti posti in riga ai due lati del tatami.

Prima di ogni turno, un rappresentante della squadra deve consegnare al tavolo della giuria un modulo ufficiale che indichi i nomi e l'ordine di combattimento dei membri della squadra. Il modulo con l'ordine di combattimento può essere presentato dal Coach o da un contendente della squadra appositamente nominato (capitano). Se è il Coach a consegnarlo, egli deve essere chiaramente identificabile come tale, altrimenti può essere respinto. La lista deve includere il nome della nazione o del club, il colore della cintura assegnato alla squadra per quell'incontro e l'ordine di combattimento dei membri della squadra. Sia i nomi dei combattenti che i loro numeri devono essere indicati e il modulo deve essere firmato dall'allenatore o dalla persona nominata (capitano).

L'ordine di combattimento può essere cambiato a ogni turno, a condizione che il nuovo ordine sia notificato prima dell'inizio dello stesso; una volta consegnato il documento, l'ordine non può essere cambiato sino a che quel turno non sia concluso. Una squadra verrà squalificata se qualcuno dei suoi membri o il Coach cambia la composizione della squadra o l'ordine di combattimento senza avere notificato per iscritto il cambiamento prima dell'inizio del turno. Se non verrà notificato un cambio, verrà automaticamente utilizzato l'ordine del turno precedente.

### **Sezione 1.3 Turni**

Anche il kumite a squadre è organizzato in turni, in cui le squadre si affrontano a due a due in combattimenti consecutivi tra i loro componenti. La vittoria viene conseguita dalla squadra che raggiunge per prima due vittorie o che dopo i tre combattimenti si trova in vantaggio. Nel caso di pareggio la squadra sceglie un proprio componente per un combattimento aggiuntivo. Nel caso anche quest'ultimo risultasse in un pareggio, si procederà alla votazione per *Hantei* senza parità.

Nei combattimenti a squadre, la squadra vincente è quella col maggior numero di incontri vinti. In caso di parità vengono contati i punti tecnici tenendo in conto sia gli incontri vinti che quelli persi. Se due squadre hanno lo stesso numero di vittorie e punti, allora bisognerà effettuare un combattimento supplementare. Nel caso in cui continui la parità, ci sarà un'estensione (*Encho-sen*). Nel caso in cui non ci sia ancora il punto la decisione sarà presa con un voto (*Hantei*).

## **Articolo II. PUNTEGGI E PENALITÀ**

Il kumite a squadre si articola in combattimenti che terminano dopo 1,30 minutio al raggiungimento di 1 *Ippon* (*Shobu Ippon*). In questa specialità non è mai previsto l'*encho-sen*, ad eccezione dell'incontro di spareggio eseguito quando due squadre sono in parità dopo tre incontri.

Soltanto nel kumite a squadre è possibile che un incontro termini in parità: al termine dei minuti di combattimento, l'Arbitro chiamerà l'*Hantei* e ogni giudice avrà la possibilità di dare un voto o indicare parità (incrociando le braccia davanti alla testa). Se non si raggiunge una maggioranza l'Arbitro dichiarerà la parità (*Hikiwake*) e porrà fine all'incontro. Dopo l'*encho-sen* dell'incontro di spareggio, invece, i giudici sono obbligati a votare per uno dei due contendenti.

### **Sezione 2.1 Penalità**

Le penalità rimangono simili a quelle del kumite individuale per quanto riguarda i criteri di assegnazione, ma si modifica invece l'assegnazione dei punti.

#### **CHUKOKU E KEIKOKU**

Diventano entrambe penalità senza assegnazione di punti all'avversario. Assegnare un *Keikoku* però implica che all'ammonizione successiva si dovrà assegnare per forza almeno *Hansoku-chui*.

#### **HANSOKU-CHUI**

Il punteggio assegnato all'avversario è un *Wazari* (1/2 punto).

#### **HANSOKU**

Porta all'assegnazione di un *Ippon* all'avversario, quindi similmente al kumite individuale, porta alla vittoria dell'avversario.

#### **JOGAI**

Nel kumite a squadre le prime due uscite non portano a punteggio; in seguito, ogni uscita conferirà un *Wazari* all'avversario. Il massimo delle uscite consentite senza altri punti assegnati è quindi di 4.

#### **KIKEN**

Nelle competizioni a squadre un membro può ricevere il *kiken*. L'avversario riceverà un *Ippon* in più del punteggio dell'atleta che ha ricevuto il *kiken*.

## **KUMITE DI "TIPO TRADIZIONALE"**

I Kumite di "Tipo Tradizionale" seguono regole di gestione della gara simili a quelle dello *Shobu Sanbon Kumite*, ad eccezione di quelle elencate.

### **Articolo I. REGOLE GENERALI SULL'ARBITRAGGIO**

L'arbitraggio è a specchio come nel *Jiyu Kumite* con le seguenti differenze:

- L'incontro non deve essere fermato, a meno che non ci sia stato un contatto importante e quindi debba essere data una penalità a uno degli atleti
- I punti e le penalità possono essere segnalati, ma non è necessario fermare l'incontro
- È utile segnalare ciò che avviene durante l'incontro, ovvero le eventuali parate, errate distanze, tecniche mancate...
- Soprattutto nel *Kihon Ippon Kumite* non è permesso alcun contatto, ancor più se al viso.

Nel *Jiyu Ippon Kumite* può essere tollerato un minimo contatto a livello *chudan*.

In queste tipologie di kumite l'obiettivo degli arbitri e dei giudici è quello di valutare ogni avvenimento che avviene durante il combattimento in modo da poter stabilire un vincitore alla fine dello stesso tramite un *Hantei* senza la possibilità di pareggio, valutando: determinazione, distanza, forma, bersaglio, transizioni e kime.

## Articolo II. KIHON IPPON KUMITE

**Età:** Da 6 anni a 14 anni (categorie da Piccoli a Speranze), maschi e femmine insieme.

**Gradi:** Da cintura Gialla a Marrone suddivisi in: Gialla-Arancio e Verde-Blu-Marrone.

**Tecniche:** *Oi tsukijodan* e *chudan emae geri* per tutte le categorie, in aggiunta *yoko geri* solo per la categoria Verde-Blu-Marrone.

Uke: solo attacchi destri, discesa in guardia portando indietro la gamba destra.

Tori solo parate sinistre, contrattacco *gyakutsuki* destro.

È d'obbligo dichiarare la tecnica nel momento in cui si scende in guardia (*kamae*) e attendere almeno 3 secondi prima di eseguire l'attacco, in modo che la tecnica sia recepita.

### Protezioni

**obbligatorie:** Guantini: accettati bianchi, rossi o blu.

Si consiglia l'utilizzo di conchiglia e corpetto indossati sotto il ki.  
Altre protezioni NON sono consentite

## Articolo III. JIYU IPPON KUMITE

**Età:** Da 13 anni (Categorie da Speranze a Master +), maschi e femmine insieme.

**Gradi:** Da cintura Verde suddivisi in: Verde-Blu e Marrone-Nera.

**Tecniche:** *Oi tsukijodan* e *chudan, mae geri eyoko geri*, in aggiunta *mawashi geri* solo per la categoria Marrone-Nera. È obbligatorio dichiarare l'altezza (*Jodan* o *Chudan*) del *mawashigeri*.

È d'obbligo dichiarare la tecnica prima di attaccare e si hanno 10 secondi di tempo per eseguirla. Gli attacchi consistono in tecniche in avanzamento con un passo.

Uke: attacchi di destra o sinistra (purché siano avanzamenti).

Tori: parata e contracco liberi, purché inverso alla parata.

### Protezioni

**obbligatorie:** Guantini (colori come nel kumite) e paradenti; conchiglia per i maschi e corpetto interno per le femmine.

Altre protezioni NON sono consentite.

## APPENDICI

### **Articolo I. TERMINOLOGIA**

Sono indicate i principali termini o espressioni utilizzate in una competizione. Per le espressioni accompagnate da gesti passare all'[Appendice 2: Gestualità](#).

#### **AKA, SHIRO NAKAE**

“Rosso, bianco entrare”

L'arbitro fuori dal tatami, porta prima il braccio destro con la mano aperta verso *aka* (mentre lo chiama), poi fa lo stesso con il sinistro verso *shiro* (mentre lo chiama) e avvicina le braccia tra loro (mentre chiede di entrare). Insieme agli atleti, anche Arbitro e giudice entrano nel tatami e assumo le rispettive posizioni.

#### **SHOBUSANBON (KUMITE) HAJIME**

“Inizio dell'incontro a 3 Ippon”

L'Arbitro è in *Mosubi-Dachi* e dopo l'annuncio fa un passo indietro.

#### **ATOSHIBARAKU**

“Resta ancora un po' di tempo”

Dopo un segnale udibile da parte di chi segna il tempo, 30 secondi prima l'effettiva fine della ripresa.

#### **MOTO NO ICHI**

“Riprendere la posizione originaria”

I contendenti tornano alle loro posizioni iniziali.

#### **TSUZUKETE**

“Combattete”

Ripresa del combattimento ordinato quando si è verificata un'interruzione non autorizzata.

#### **HANTEI**

“Decisione”

Dopo aver fatto un passo indietro, annuncia “*Hantei!*” e usa il fischietto emettendo due toni (uno basso e uno alto). I Giudici (compreso l'arbitro) comunicano il loro voto sollevando il braccio. Infine, l'Arbitro emette un ultimo suono col fischietto e i giudici abbassano le braccia.

#### **ENCHO-SEN**

“Estensione del tempo”

L'Arbitro riapre il combattimento in *Mosubi-dachi* con il comando “*Encho-senHajime*”.

#### **AKA (SHIRO) NO KACHI**

“Il rosso (bianco) vince”

### AKA (SHIRO) IPPON

“Il rosso (bianco) fa un punto”

### AKA (SHIRO) WAZARI

“Il rosso (bianco) fa mezzo punto”

## Articolo II. GESTUALITÀ

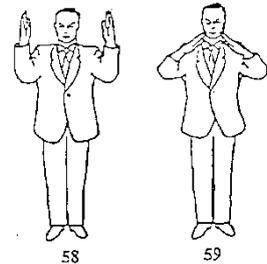
L'Arbitro e i giudici all'inizio, alla fine e durante tutti i momenti di pausa dell'incontro devono mantenere la posizione *Mosubi-dachi*, tranne quando diversamente indicato.

### REI

“Saluto”

Invito ai concorrenti a salutarsi o a salutare gli arbitri.

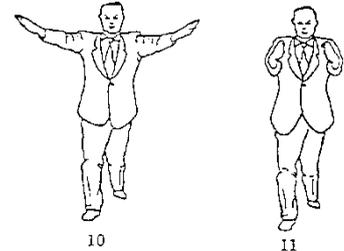
L'arbitro porta le braccia davanti a sé con i gomiti piegati a 90° verso l'alto con i palmi aperti. Poi, a seconda che voglia chiedere il saluto verso gli arbitri o tra gli atleti, inclina le braccia rispettivamente verso di sé o una verso l'altra.



### TSUZUKETEHAJIME

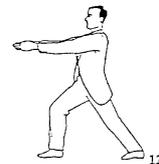
“Ripresa del combattimento”

Quando dice “*Tsuzukete*” si porta indietro una gamba e si assume una posizione avanzata (*Zenkutsu-dachi*). Contemporaneamente si stendono le braccia allargate in avanti con i palmi rivolti verso i



contendenti.

Quando dice “*Hajime*” si ruotano i palmi uno verso l'altro e si avvicinano rapidamente. Immediatamente dopo si fa un passo indietro.



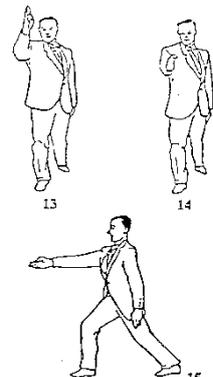
### YAME

“Stop”

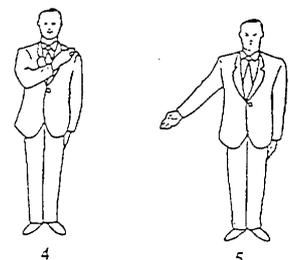
Interruzione o fine del combattimento

Quando fa l'annuncio l'Arbitro fa un movimento di taglio verso il basso con la mano portandola orizzontalmente davanti a sé e interponendola tra i contendenti.

Nel frattempo, fa un passo avanti e assume una posizione avanzata (*Zenkutsu-dachi*).



### WAZARI



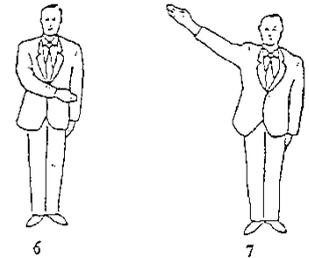
“1/2 punto”

L'Arbitro porta il braccio corrispondente piegato a mano aperta alla spalla opposta e poi lo stende verso il basso a 45°, dal lato di chi ha conseguito il punto.

**IPPON**

“1 punto”

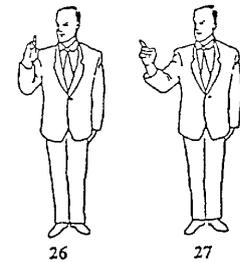
L'Arbitro porta il braccio corrispondente piegato a mano aperta al fianco opposto e poi lo stende verso l'alto a 45°, dal lato di chi ha conseguito il punto.



**CHUKOKU**

Penalità con ammonizione verbale

L'Arbitro porta il braccio corrispondente all'ammonito piegato con il dito verso l'alto vicino alla spalla e successivamente sempre piegato ma nella direzione dell'atleta.

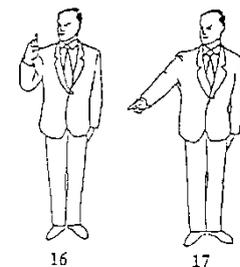


**KEIKOKU**

Penalità con assegnazione 1/2 punto all'avversario

L'Arbitro porta il braccio corrispondente all'ammonito piegato con il dito verso l'alto vicino alla spalla e successivamente lo stende puntando il dito indice in basso a 45° in direzione dell'atleta.

Infine, assegna *Wazari* all'avversario.

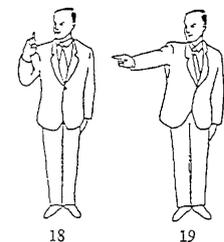


**HANSOKU-CHUI**

Penalità con assegnazione 1 punto all'avversario

L'Arbitro porta il braccio corrispondente all'ammonito piegato con il dito verso l'alto vicino alla spalla e successivamente lo stende puntando il dito indice orizzontalmente in direzione dell'atleta.

Infine, assegna *Ippon* all'avversario.

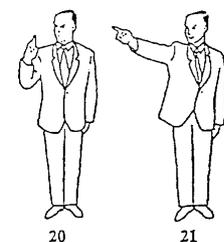


**HANSOKU**

Penalità con assegnazione di vittoria all'avversario

L'Arbitro porta il braccio corrispondente all'ammonito piegato con il dito verso l'alto vicino alla spalla e successivamente lo stende puntando il dito indice in alto a 45° in direzione dell'atleta.

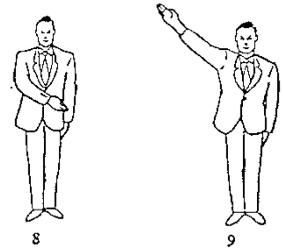
Infine, annuncia la vittoria all'avversario.



### NO KACHI

“Vince”

Alla fine dell'incontro o dopo un *Hantei* l'Arbitro porta il braccio corrispondente al vincitore piegato a mano aperta al fianco opposto e poi lo stende verso l'alto leggermente in diagonale.

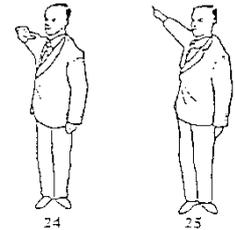


### SHIKKAKU

“Squalifica”

L'Arbitro porta il braccio corrispondente allo squalificato piegato con il dito verso l'alto vicino alla spalla e successivamente lo stende puntando il dito indice in alto dietro alle proprie spalle.

Infine, annuncia la vittoria dell'avversario.

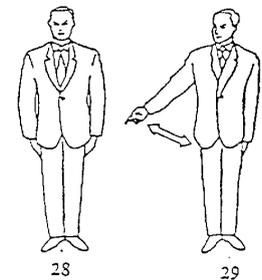


### JOGAI

“Uscita dall'area di gara”

L'Arbitro indica l'uscita, puntando con il dito indice al limite dell'area di gara dal lato del colpevole. Poi indica il numero dell'uscita (*Ikkai*, *Nikkai*, *Sankai* o *Yonkai*) con il braccio piegato.

- In seguito a *Nikkai* assegna *Wazari* all'avversario
- In seguito a *Sankai* assegna *Ippon* all'avversario
- In seguito a *Yonkai* assegna la vittoria all'avversario.



### KIKEN

“Rinuncia”

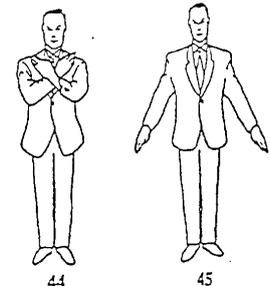
L'Arbitro punta con il dito indice verso la linea del concorrente che rinuncia e poi annuncia la vittoria dell'avversario.



### TORIMASEN

“Tecnica non idonea al fine del punteggio”

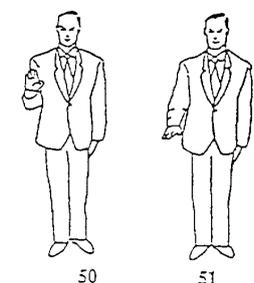
L'Arbitro incrocia le braccia e poi fa un movimento di taglio in diagonale, i palmi rivolti verso il basso.



### JOAI

“Tecnica debole”

L'Arbitro muove la mano corrispondente all'atleta che ha eseguito la tecnica aperta col palmo verso il basso dall'alto verso il basso per indicare che la



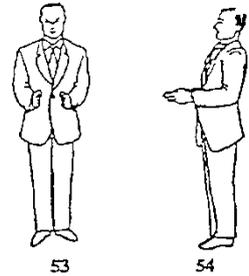
tecnica non aveva sufficiente potenza.  
Successivamente annuncia *Torimasen*.

**MAAI**

“Troppo Distante”

L'Arbitro tiene le mani a 30 cm di distanza l'una dall'altra, palmo fronte palmo, per indicare che la distanza della tecnica era troppo elevata.

Successivamente annuncia *Torimasen*.



**MAAI**

“Troppo vicino”

L'Arbitro incrocia braccia, dorso delle mani uno di fronte all'altro e dita rivolte in avanti per indicare che la distanza della tecnica era troppo ravvicinata.

Successivamente annuncia *Torimasen*.

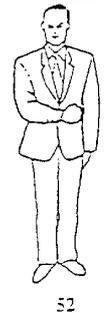


**NUKE**

“Tecnica mancata”

L'Arbitro mette il pugno di traverso al corpo per indicare che la tecnica ha mancato o sfiorato la zona valida per i punti.

Successivamente annuncia *Torimasen*.



**UKE**

“Parata”

L'Arbitro pone il braccio corrispondente all'atleta che ha parato piegato verticale contro il busto e batte con il pugno opposto sull'avambraccio.

Successivamente annuncia *Torimasen*.

**AIUCHI**

“Tecniche che fanno punto in contemporanea”

L'Arbitro porta i pugni uniti a toccarsi di fronte al petto.

Nessun punto è assegnato ai contendenti, viene dichiarato *Torimasen*.



**HAIAI**

“Ha fatto punto per primo”

L'Arbitro indica che un contendente ha fatto punto per primo portando la mano corrispondente aperta al palmo della mano opposta, posizionata sul fianco.

Successivamente assegna punto.

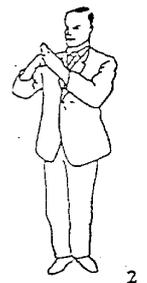


**ATE**

“Colpo”, contatto

L'Arbitro indica che c'è stato un contatto portando il pugno corrispondente al contendente che ha colpito contro la mano opposta aperta davanti al petto. In alternativa porta il pugno corrispondente a livello della gancia.

Successivamente dà una penalità.



**MUBOBI**

“Mettersi in pericolo”

L'Arbitro si tocca il viso con la punta delle dita, poi allontana e avvicina la mano per indicare che il concorrente si è messo in pericolo. In alternativa pone la mano aperta col palmo verso il viso in orizzontale.

Successivamente dà una penalità.



**KINSHI**

“Tecnica pericolosa”

L'arbitro unto la mano aperta corrispondente al concorrente ha eseguito la tecnica verso il collo.

Successivamente dà una penalità.



**CANCELLARE L'ULTIMA DECISIONE**

L'Arbitro si volta verso il concorrente, annuncia “Aka” o “Shiro”,incrocia le braccia e poi fa un movimento a taglio, con i palmi verso il basso, per indicare che l'ultima decisione è stata cancellata.



56



57

**FUKUSHIN**

“Chiamata di un Giudice”



42



43

L'Arbitro chiama un Giudice per decidere una penalità o per altri motivi.

Il braccio viene allungato verso il giudice con la mano aperta e il palmo verso il basso, poi ruotando il palmo verso di sé, piega il gomito.

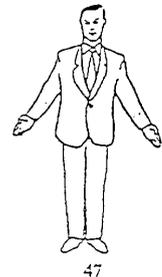
### HIKIWAKE

“Parità”

In caso di parità all'Hantei (possibile solo nel kumite a squadre), l'Arbitro incrocia le braccia al petto e poi le distende con i palmi rivolti in avanti



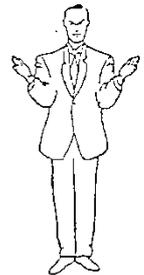
46



47

### RICONSIDERAZIONE

Dopo aver indicato le sue ragioni, l'Arbitro chiede ai Giudici di rivedere le loro decisioni.



61

## Articolo III. SIMBOLI DI PUNTEGGIO

○	WAZARI	½ Punto
●	IPPON	1 Punto
□	KACHI	Vincitore
X	MAKE	Perdente
P	HIKIWAKE	Parità
C	CHUKOKU	Avviso senza penalità
M	MUBOBI	Mettere in pericolo sé stessi
K	KEIKOKU	Penalità con 1 Wazari all'avversario
HC	HANSOKU-CHUI	Penalità con 1 Ippon all'avversario
H	HANSOKU	Penalità con vittoria dell'avversario
S	SHIKKAKU	Squalifica
J1, J2, J3, J4	JOGAI	Uscita dall'area di gara

Revisione 28 Novembre 2022

USacli Nazionale Karate

Il Coordinatore Nazionale Uff. di Gara  
Cozzani Alessandro

