



Il Presente Regolamento è realizzato in Collaborazione con



## **REGOLAMENTO - KARATE TRADIZIONALE**

Guida per la lettura del Documento:

**PARTE A)**

- **JIYU IPPON KUMITE (Settore Giovanile)**

**PARTE B)**

- **KUMITE - GARA SPERIMENTALE (CINTURE BLU/MARRONE/NERE)**

**PARTE C)**

- **JU KUMITE (JUNIORES-SENIORES-MASTER)**

**PARTE D)**

- **KATA TRADIZIONALE**

# PARTE A)

## JYU IPPON KUMITE (Settore Giovanile)

Questo Regolamento Gara sarà adottato per tutte le seguenti Classi:

01 - Bambini (fino a 7 anni)	KUMITE
02 - Ragazzi (8-9 anni)	KUMITE
03 - Speranze (10-11 anni)	KUMITE

Sarà effettuata la seguente divisione per Cintura:

- **Bianca / Gialla**
- **Arancio/verde**
- **Blu/marrone**
- **Nera**

**IL JYU IPPON KUMITE** è un combattimento tra due avversari (atleti), attaccante e difensore, che si scambieranno i ruoli delle tecniche pre – dichiarate, partendo da una posizione libera.

Gli attacchi previsti saranno:

1. **Jodan oi tsuki**
2. **Chudan Oi tsuki**
3. **mae geri e/o mawashi geri**
4. **yoko geri e/o ushiro geri**

Gli attacchi verranno eseguiti seguendo l'ordine così descritto, facendo un passo avanti, in maniera alternata dai due atleti (Aka e Shiro).

Inizierà per primo l'atleta cintura Rossa (Aka)

Le tecniche di calcio verranno eseguite con la gamba posteriore, nello specifico , Maegeri, Yokogeri, Ushirogeri solo Chudan (Area Addome); mentre Mawashigeri (predichiarato) Jodan o Chudan.

### **L'ATTACCANTE DEVE:**

1. Dichiarare in modo chiaro la tecnica da eseguire fuori, dalla distanza di sicurezza, dalla posizione di Kamae
2. Dopo aver dichiarato la tecnica, attenderà almeno 3 secondi prima di attaccare, ma entro 10 secondi dovrà eseguire la stessa.
3. Eseguire l'azione con il massimo controllo, rimanere fermo ad attendere che il difensore si allontani per primo dopo aver effettuato l'opportuno contrattacco.

### **L'ATTACCANTE PUO'**

1. Effettuare qualsiasi spostamento per la propria strategia di attacco, che può essere eseguita sia con la destra che con la sinistra, tuttavia dovrà dichiarare il lato che vuole esprimere nell'azione. P.es. Se vuole attaccare con il braccio destro dovrà partire avendo l'arto inferiore sx in avanti.

### **L'ATTACCANTE NON DEVE:**

1. Oltrepassare la distanza "area di sicurezza" se non durante l'azione di attacco
2. dovrà portare l'azione di attacco esattamente al bersaglio dichiarato (Jodan /Chudan)

### **IL DIFENSORE DEVE:**

1. Accettare il combattimento
2. Eseguire Solo tecniche di GO NO SEN con obbligo della parata
3. Dopo l'azione dovrà, con spostamento, porsi in distanza di sicurezza

### **IL DIFENSORE PUO':**

1. Effettuare qualsiasi spostamento ritenga opportuno purché rimanga sempre ad una distanza opportuna per poter eseguire la parata e contrattacco

### **IL DIFENSORE NON DEVE:**

1. Prendere l'iniziativa
2. Ostacolare con azioni non consone l'attacco

Il contatto sarà permesso, tuttavia lo stesso potrà essere sanzionato a seconda della gravità (Keikoku, Chui, Hansoku)

### **CRITERI DI VALUTAZIONE:**

- a. efficacia delle azioni
- b. atteggiamento dei contendenti
- c. tempo e distanza
- d. tattica e strategia
- e. etichetta
- f. forza, velocità, esplosività
- g. precisione, forma e dinamica
- h. penalità subite

### **PROTEZIONI:**

Corpetto, Guantini (rosso o blu, un nastro rosso ad AKA)  
Protezioni Piede - Tibia  
Paraseno - Conchiglia

# PARTE B)

## **KUMITE - GARA SPERIMENTALE**

### **CINTURE BLU/MARRONE/NERE**

Sarà adottato per le seguenti classi un **Sistema di Gara a carattere Sperimentale**:

04 - Esordienti (12-13 anni)	KUMITE
05 - Cadetto A (14-15 anni)	KUMITE
06 - Cadetti B (16-17 anni)	KUMITE

### **Regolamenti: Sistema di Gara a carattere Sperimentale - KUMITE**

#### **JU KUMITE "Dichiarato"**

L'Attaccante dichiara una tecnica o una combinazione di 2 tecniche (Es: Kizami tsuki, Giaku Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Oi Komi, **oppure** una combinazione Es. la coppie: Kizami tsuki - Giaku Tsuki, Kizami tsuki- Mawashi Geri).

L'azione sarà libera sia sul tempo di attacco (destra o sinistra), che sulla gestione del territorio, spaziando sull'area di gara.

**L'incontro avrà una durata di 1,30/2 minuti.**

**Il Difensore POTRA' SCEGLIERE LIBERAMENTE** tra le seguenti opzioni:

- ATTACCARE PRIMA (Sen No Sen)
- TECNICA DI INCONTRO (Tai No Sen)
- TECNICA DI RIMESSA (Go No Sen)
- NESSUNA TECNICA

La medesima tecnica (quindi lo stesso attaccante) potrà ripetere, a richiesta dell'Arbitro Centrale, la stessa tecnica o combinazione.

Gli UFFICIALI DI GARA per la valutazione dell'incontro dovranno tener presente:

- a. TECNICA
- b. GESTUALITA'
- c. PENALITA'
- d. DISTANZA
- e. POSTURA

Gli attacchi si alterneranno (Aka e Shiro)

#### **SISTEMI DI VALUTAZIONE:**

- L'Arbitro non interviene se non vi è azione corretta, sia per l'attacco che per la Difesa.
- In caso di Tecniche eseguite correttamente l'Arbitro Centrale fermerà l'incontro e assegnerà con corretta gestualità Punteggi, Ammonizioni, Uscite dall'Area - Jogai

# PARTE C)

## **JU KUMITE (JUNIORES-SENIORES-MASTER)**

### **CRITERI PER DECISIONI DI GARA KUMITE INDIVIDUALE.**

#### **CRITERI PER LA VITTORIA**

La vittoria in una gara individuale di Kumite deve essere assegnata ad un concorrente:

1. nel caso di 'Shobu Ippon', basato sull'acquisizione di un Ippon;
2. il caso di "Encho Sen", basata sulla acquisizione della prima tecnica di punteggio;
3. in tutti gli altri casi, con decisione del Collegio dei Giudici.

#### **CRITERI PER ASSEGNAZIONE DI IPPON**

##### **1. Ippon**

Ippon è assegnato ad un concorrente quando una tecnica viene riconosciuto come tale e con "tre" giudizi a favore

##### **2. Awasete Ippon**

Quando un concorrente ha punteggi di due Wazaari, durante una gara, questi due Wazari, in associazione deve essere considerato come un 'Awasete Ippon'

#### **CRITERI PER DECISIONE DELLA VITTORIA.**

In assenza di una vittoria per Ippon, la vittoria per decisione può essere concessa sulla

base dei seguenti criteri, relativi ad ogni concorrente:

- se vi sia stato Wazari
- se vi sia stato un avvertimento per un fallo
- il numero di uscite al di fuori dell'area match
- l'eccellenza nella lotta contro l'atteggiamento, la capacità e abilità
- il grado di vigore e lo spirito nella lotta,
- il numero di mosse d'attacco,
- l'eccellenza nella strategia utilizzata.

#### **AREE DI PUNTEGGIO.**

Le aree di punteggio devono essere limitate a quanto segue:

- la testa
- il collo
- il petto

- l'addome
- la parte posteriore

### **CRITERI PER UNA TECNICA DI PUNTEGGIO**

1. Una tecnica di punteggio è una tecnica potente fornita con il controllo alle aree riconosciute di punteggio alle seguenti condizioni:

- buona forma
- buona attitudine
- forte vigore
- atteggiamento "Zanshin"
- timing corretto
- distanza corretta
- portata con "completo uso del corpo" (Kime)

### **VALUTAZIONE DI UNA TECNICA DI PUNTEGGIO.**

1. Per valutare una tecnica Giudici prendono in considerazione le potenzialità della tecnica, che significa che l'effetto la tecnica avrebbe avuto se non fosse stata controllata in modo adeguato. Contatto non è necessario per il punteggio.

2. Per valutare una tecnica, i Giudici non solo considerano la potenziale efficacia della

tecnica, ma anche l'atteggiamento del concorrente.

3. Una tecnica da punteggio eseguita contemporaneamente al comando "Yame" dell'Arbitro è conteggiata nel punteggio.

### **CRITERI PER LA REALIZZAZIONE DI UN WAZARI.**

Quando una tecnica da punteggio è riconosciuta per essere efficace, sarà classificata

come Wazari. Una tecnica da punteggio è considerata efficace se si ha il chiaro potenziale di ridurre in modo significativo, anche per un breve tempo, la capacità dell'avversario di competere.

### **CRITERI PER UN PUNTEGGIO DA IPPON.**

Quando una tecnica da punteggio viene riconosciuta per essere decisiva, sarà classificata

come Ippon. Una tecnica da punteggio è considerata determinante se si ha il chiaro potenziale per ridurre a zero, anche per un breve tempo, le capacità dell'avversario di competere.

### **CRITERI AGGIUNTIVI PER UN PUNTEGGIO DA IPPON.**

Tecniche efficaci effettuate alle seguenti condizioni sono considerate come Ippon:

- un attacco fornito con un tempismo perfetto
- quando l'avversario ha iniziato a muoversi verso l'attaccante
- un attacco immediato quando l'avversario è stato sbilanciato dall'attaccante
- una combinazione di attacchi efficaci

- un uso combinato di tecniche di Nage (proiezione) e attacchi efficaci
- quando l'avversario ha perso il suo spirito combattivo
- quando non vi è alcun tentativo di difendersi contro l'attacco
- quando non c'è alcuna possibilità di difendersi contro l'attacco.

## **NON ACCETTAZIONE DELLE TECNICHE.**

1. Tecniche effettuate alle seguenti condizioni non sono considerate valide, anche se sono state accompagnate da una potenza sufficiente:

- quando un concorrente non riesce a fornire una tecnica nel momento in cui ha preso il suo avversario
- quando un concorrente non riesce a fornire una tecnica nel momento in cui ha sbilanciato l'avversario.

2. Una tecnica, portata dopo che l'Arbitro dà il comando "Yame" non è riconosciuta come punto, né può costituire una base per la decisione.

3. Tecniche assegnate da fuori area gara non sarà valida. Tuttavia, se il concorrente che porta tale tecnica era all'interno del limite dell'area di gara quando ha eseguito la tecnica, deve essere considerata valida.

4. Nel caso in cui si combina un atto proibito o tecnica, la tecnica non deve essere presa in considerazione, e la Giuria prenderà una decisione sull'atto proibito o sulla tecnica.

5. Tecniche di punteggio simultanee fornite da entrambi i combattenti, non si contano (Aiuchi).

## **ATTI E TECNICHE PROIBITE.**

I seguenti atti e le tecniche sono vietate:

1. **Azioni pericolose:** atti o tecniche che invocano un rischio di infortunio o una riduzione dell'avversario capacità di competere, e cioè:  
 attacchi o tecniche incontrollate;  
 le tecniche che fanno contatto eccessivo;  
 attacchi agli arti superiori e inferiori;  
 tecniche a mano aperta al volto;  
 attacchi all'inguine;  
 attacchi alla articolazione dell'anca, del ginocchio, il collo del piede e della tibia;  
 prese, a meno che immediatamente seguito da una tecnica;  
 corpo a corpo o contatto fisico del corpo contro l'avversario inutilmente; atti pericolosi.  
 mancanza di riguardo per la propria sicurezza (Mubobi).

**2. Comportamenti scorretti (Taido):** atti che dimostrano un comportamento improprio,  
e cioè:

2.1 in mancanza di obbedienza agli ordini del Giudice Arbitro;

2.2 sovreccitazione, a tal punto che il concorrente è considerato dai Giudici come un

pericolo per il suo avversario;

2.3 ogni atto o atti di un concorrente considerato dannoso o violando testardamente le

regole che li proibiscono;

2.4 ogni comportamento antisportivo quali abusi verbali, provocazione o frasi inutili;

2.5 comportamenti suscettibili di portare il karate in discredito (questo include allenatori,

manager o qualcuno collegato con il concorrente);

2.6 tutti gli atti che sono considerati come violare le regole della gara.

**3. Evitare la disputa:** atti o tecniche che stanno dimostrando intenzionalmente o non

intenzionalmente di evitare la disputa, e cioè:

muoversi e perdere tempo;

muoversi evitando il combattimento;

fuga dalla zona di gara.

### **ATTENZIONE, FALLO E SQUALIFICA.**

1. Quando un concorrente ha commesso un atto vietato o tecnica vietata l'Arbitro, in accordo con Giudici d'Angolo, annuncia un fallo (Hansoku).

L'annuncio darà automaticamente la squalifica del concorrente.(Hansoku)

2. Quando un concorrente è in procinto di commettere un atto o tecnica vietata, l'Arbitro, in accordo con il gruppo di Giudici d'Angolo, dà un avvertimento. A seconda della gravità si può essere un rimprovero ufficiale (Keikoku) o un avviso di squalifica (Chui).

3. Nel caso in cui il concorrente, dopo essere stato avvisato una volta, ripete continuamente atti simili, l'Arbitro può annunciare la sua squalifica, in accordo con la Terna Arbitrale

4. Se un concorrente sfugge continuamente dalla zona match:

- Dopo la prima uscita, al concorrente verrà dato un richiamo ufficiale ('Jogai Keikoku').

- Dopo la seconda uscita, al concorrente verrà consegnato un avviso di squalifica ('Jogai Chui ').

- Dopo la terza uscita, il concorrente sarà squalificato ('Jogai Hansoku').

5. Tutte le avvertenze comprendono due categorie distinte.

La prima categoria si riferisce a "Jogai - evitare la disputa", la seconda categoria riguarda tutte le altre.

6. Le ammonizioni sono progressive: Richiamo Verbale, Keikoku, Hansoku Chui,



Hansoku

## **PROBLEMI DI SICUREZZA**

1. Se un concorrente si aggiudica due gare per squalifica dell'avversario per infortunio o contatto eccessivo, al concorrente non sarà permesso di continuare in gara di kumite.

2. Un concorrente è ammesso a richiedere un (1) minuto di riposo tra due gare immediatamente successive, o tra una estensione (Encho Sen) e un incontro immediatamente successivo.

- **PROTEZIONI**

### **OBBLIGATORIE:**

**Guantini**

**Paratibie**

**Corpetto** (Obbligatorio solo per le classi: da Atleti Esordienti in poi)

**Paraseno**

**Paradenti** (Obbligatorio solo per le classi: da Atleti Cadetti A in poi)

**Conchiglia** (Obbligatorio solo per le classi: da Juniores in poi, Facoltativo per Cadetti A e Cadetti B)

# PARTE D)

## **KATA - TRADIZIONALE**

### **TUTTE LE CINTURE/TUTTE LE CLASSI**

Sarà adottato per le seguenti classi un **Sistema di Gara a carattere Sperimentale**:

01 - Bambini (fino a 7 anni)	KATA
02 - Ragazzi (8-9 anni)	KATA
03 - Speranze (10-11 anni)	KATA
04 - Esordienti (12-13 anni)	KATA
05 - Cadetto A (14-15 anni)	KATA
06 - Cadetti B (16-17 anni)	KATA
07 - Juniores (18-20 anni)	KATA
08 - Seniores (21-35 anni)	KATA
09 - Veterani A (36-45 anni)	KATA
10 - Veterani B (46-55 anni)	KATA
11 - MASTER (+56 anni)	KATA

### **Regolamento: Sistema di Gara a carattere Sperimentale - KATA**

#### LE FASI:

**1 ELIMINATORIE: Bandierine.**

**2 SEMIFINALI: Bandierine.**

**3 FINALI: Punteggio**

\* Nelle FASI FINALI il Kata è a scelta.

#### SISTEMA DI GARA:

Tutti gli Atleti GAREGGERANNO A DUE A DUE, con il Kata scelto dall'Arbitro Centrale in base alle Classi e alla Cintura, che qui riportiamo di seguito:

#### CINTURE:

<b>Bianca - Gialla</b>	(TAIKIOKU-1°-HEIAN 1°)
<b>Arancione - Verde</b>	(Kata H1-H2-H3)
<b>Blu - Marrone - Nera</b>	(Kata H2-H3-H4-H5- TEKKI 1°)

**NOTA:** E' previsto l'accorpamento sia per le Classi e per le Categorie in base al numero degli iscritti.

## TABELLONI:

- Coloro che passeranno il turno continueranno nel Tabellone A
- Coloro che perderanno, verranno riportati in un tabellone B
- Il sistema adottato è il Girone alla Brasiliana, in modo che:
- dal Tabellone "A" si disputerà la Finale 1 e 2 posto
- Dal Tabellone "B" si disputerà la Finale 3 e 4 posto

## APPENDICE: ELENCO DEI KATA PER LE GARE

### **KATA TRADIZIONALE**

Per i primi 2 turni gli Atleti gareggeranno contemporaneamente (2 alla volta) con Kata scelto dall'Arbitro Centrale (a seconda del Grado/Cintura)

La Fase Finale (4 Atleti) gareggeranno individualmente con il Sistema a Punteggio, con Kata a libera scelta (Tokui Kata).

<b>Gruppo 1 (PRIMO TURNO)</b>	Taikyoku Shodan - Heian 1 - Heian 2 - Heian 3 - Heian 4 - Heian 5 - Tekki Shodan Il Sistema adottato sarà a BANDIERINE
<b>Gruppo 2 (SECONDO TURNO)</b>	Taikyoku Shodan - Heian 1 - Heian 2 - Heian 3 - Heian 4 - Heian 5 - Tekki Shodan Il Sistema adottato sarà a BANDIERINE
<b>Gruppo 3 (TERZO TURNO)</b>	Tokui Kata (a libera scelta) Il Sistema adottato sarà a PUNTEGGIO