

ESTRATTO REGOLAMENTO GARA TRADIZIONALE

Guida per la lettura del Documento:

PARTE A) JIYU IPPON KUMITE **Pag. 2**

PARTE B) JIYU IPPON KUMITE – IPPON KUMITE (CADETTI A-B) **Pag. 4**

PARTE C) IPPON KUMITE (JUNIORES – SENIORES – VETERANI) **Pag. 5**

PARTE D) KATA **Pag. 9**

PARTE A) JIYU IPPON KUMITE

Questo regolamento gara sarà adottato per tutte le seguenti Classi:

BAMBINI	FINO 7 ANNI
RAGAZZI	8-9 ANNI
SPERANZE	10-11 ANNI
ESORDIENTI	12-13 ANNI

La gara è riservata alle cinture **marroni e nere**.

IL JIYU 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:

Guantini (rosso o bianco/blu, cintura rossa ad AKA)
(A discrezione paratibia)

PARTE B) JIYU IPPON KUMITE - IPPON KUMITE (CADETTI A-B)

Questo regolamento gara sarà adottato per tutte le seguenti Classi:

CADETTI A	14-15 ANNI
CADETTI B	16-17 ANNI

Gli atleti possono scegliere il combattimento “Jiyu Ippon Kumite” (vedi regolamento categoria open) oppure possono scegliere il combattimento “Ippon Kumite” rispettando le seguenti categorie:

CADETTI A (14-15 ANNI)	OPEN
CADETTI B (16-17 ANNI)	OPEN

La durata dell'incontro di dell'Ippon Kumite è di 2 minuti.

PARTE C) IPPON KUMITE (JUNIORES – SENIORES - VETERANI)

JUNIORES (18-20 ANNI)	OPEN
SENIORES (21-35 ANNI)	OPEN
VETERANI (PIU' 36 ANNI)	OPEN

Durata dell'incontro tempo effettivo 2 minuti. Facoltà dell'organizzazione: l'incontro di finale per il primo e secondo posto, durata di 3 minuti con 4 waza-ari o 2 ippon.

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 Waza-ari, durante una gara, questi due Waza-ari, 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 Waza-ari
- 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 WAZA-ARI.

Quando una tecnica da punteggio è riconosciuta per essere efficace, sarà classificata come Waza-ari. 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 sovraccitazione, 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:

Guantini

Corpetto

Paraseno

Paradenti

Conchiglia

PARTE D) KATA

CINTURE MARRONI / NERE

BAMBINI	FINO 7 ANNI
RAGAZZI	8-9 ANNI
SPERANZE	10-11 ANNI
ESORDIENTI	12-13 ANNI
CADETTI A	14-15 ANNI
CADETTI B	16-17 ANNI
JUNIORES	18-20 ANNI
SENIORES	21-35 ANNI
VETERANI A	36-45 ANNI
VETERANI B	PIU' 46 ANNI

Regolamento: KATA

Ogni partecipante dovrà eseguire un kata a scelta arbitrare tra quelli previsti (vedi appendice 1) che sarà giudicato con sistema a bandierine fino a determinare i primi 4 finalisti.

I primi 4 finalisti eseguiranno una prova di tokui kata con valutazione a punteggio che determinerà la classifica finale.

In caso di 4 atleti si eseguiranno direttamente due prove di tokui kata con valutazione a punteggio, la cui somma determinerà la classifica finale.

N.B.: sono previsti i ripescaggi

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:

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 1 : ELENCO DEI KATA PER LE GARE 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).

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