

FIK

REGOLAMENTO GARE JIYU IPPON KUMITE

OBBIETTIVO: AVVIARE ALLA COMPETIZIONE DI JIYU KUMITE I SETTORI GIOVANILI

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.

A. 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 eseguiti 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 ed 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 eseguito 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 purchè rimanga sempre ad una distanza opportuna per poter eseguire la parata e contro attacco

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 (Bianchi, Shiro.. Rossi, Aka.. o Bianchi per entrambi)

Paraseno

Conchiglia

Da decidere le classi e cinture in base al regolamento FEDERALE

REGOLAMENTO DELLA COMPETIZIONE DI KATA
(Tutte le Classi)

Le fasi

- 1 ELIMINATORIE , SEMIFINALI E FINALI SI SVOLGERANNO CON IL SISTEMA A BANDIERINE. (fino alla Classe CADETTI)
- 2 CON IL SISTEMA A PUNTEGGIO LA FASE FINALE PER LE CLASSI JUNIORES – SENIORES – MASTER
- 3 GLI ATLETI GAREGGERANNO CONTEMPORANEAMENTE CON SISTEMA DI RIPESCAGGIO
- 4 IL KATA DA ESEGUIRE VERRA' SCELTO DALL'ARBITRO CENTRALE, IN BASE ALLA CLASSE DI APPARTENEZA
- 5 GLI ATLETI VERRANNO SUDDIVISI IN BASE ALL'ETA' E AL GRADO
- 6 A SECONDA DELLE CLASSI NELLE FASI ELIMINATORIE POTRANNO ESSERE ESEGUITI I KATA SHITEI E SENTEI, NELLA FASE FINALE TOKUI KATA.

Tutte le categorie fino alla Cintura Marrone seguiranno:

- | | | | |
|-----|--------------|--------------------------------|----------|
| 1.a | Eliminatoria | Shitei kata (Heian)..... | Bandiere |
| 2.a | Semi Finale | Shitei Kata (Heian)..... | Bandiere |
| 3.a | Finale | Shitei Kata o Sentei Kata..... | Bandiere |

Le Classi Cinture Nere, di tutte le categorie:

- | | | | |
|-----|--------------|-----------------------------|-----------|
| 1.a | Eliminatoria | Shitei Kata..... | Bandiere |
| 2.a | Semi Finale | Sentei Kata (BD/JN/KD)..... | Bandiere |
| 3° | Finale | Tokui Kata..... | Punteggio |

Classi	6/7/8	anni	M/F	assieme
	9/10/11	anni	M/F	assieme
	12/13/14	anni	Maschile e Femminile (divisi)	
	15/17/17	anni	Maschile e Femminile (divisi)	
	18/19/20	anni	Divisi	
	21/35	anni	Divisi	
	35/45	anni	Divisi	
	45/55	anni	Divisi	

Si prega di consultare il REGOLAMENTO GARA KARATE SHOTOKAN FIK 2016

