



# **REGOLAMENTO DI GARA KARATE TRADIZIONALE**

## **SPECIALITA' KUMITE SHOBU IPPON**

**Versione aggiornata al 15/07/2020**

### **Premessa**

La gara di kumite è un avvenimento sportivo. Il karate ha come fondamenta alcuni principi e valori legati alle arti marziali giapponesi, pertanto il combattente dovrà tenere un atteggiamento impeccabile e rispettoso nei confronti del proprio compagno di gara, arbitri, coach, pubblico nonché dovrà osservare quanto previsto dal presente regolamento.

Per conquistare un punto, oltre che eseguire una tecnica corretta e valida, con la giusta distanza e tempo, i competitori dovranno dimostrare l'applicazione del "kime" nonché l'atteggiamento di "zanshin". L'attacco dovrà essere potente e simbolicamente risolutivo. Grazie all'autocontrollo dei praticanti le tecniche non dovranno recare danni. La gara si svolgerà con il sistema del ripescaggio per le categorie azzurrabili, cinture marroni e nere delle classi CADETTI, JUNIOR e SENIOR.

### **Art. 1 - Area di gara**

L'area di gara sarà costituita da una materassina della dimensione di 8m x 8m, il bordo esterno, della misura di un metro, dovrà essere di diverso colore. L'atleta Aka sarà posizionato a dx rispetto all'Arbitro Centrale (Shushin) e al Kansa, Shiro sarà posizionato a sx, la distanza della posizione di partenza tra gli atleti sarà di 3 metri. I Giudici di Sedia (Fukushin) saranno posizionati agli angoli esterni del tatami, muniti di bandierina rossa e bianca, l'Arbitro Centrale e il Kansa saranno posizionati di spalle davanti il tavolo di giuria, il Kansa sarà seduto alla destra dell'arbitro centrale in prossimità del bordo tatami.

## **Art. 2 – Divisa e Protezioni**

### **Divisa:**

Tutti i concorrenti dovranno indossare un karategi bianco, pulito e senza scritte personali, saranno ammesse esclusivamente scritte e ricami di fabbrica, Aka indosserà la cintura rossa, Shiro indosserà la cintura bianca. Il distintivo della propria società di appartenenza (massimo 10cm x10cm) è permesso sulla giacca del karategi, all'altezza del petto e sul lato sinistro.

### **Protezioni obbligatorie:**

- Paradenti bianco o trasparente
- Guantini di colore bianco ricurvi per entrambi i contendenti
- Paraseno per le donne
- Conchiglia per gli uomini

### **Protezioni vietate:**

Non è consentito indossare parastinchi, parapiedi, corpetti maschili ed altri tipi di protezioni non presenti nell'elenco delle protezioni obbligatorie.

## **Art. 3 – Categorie**

- **Cadetti** femminile e maschile, (14/15 anni), grado minimo cintura marrone, peso Open femminile, peso Open maschile.
- **Juniores** femminile e maschile (16/17 anni), grado minimo cintura marrone, peso Open femminile, peso Open maschile.
- **Seniores** femminile e maschile (18/40 anni), grado minimo cintura marrone, peso Open femminile, peso Open maschile.
- **Veterani** femminile e maschile (41/60 anni), grado minimo cintura marrone, peso Open femminile, peso Open maschile.

## **Art. 4 - Come viene decretata la vittoria**

- Prima del tempo previsto dal regolamento nel caso in cui un contendente si aggiudica due waza-ari o un ippon.
- Se alla fine del tempo regolamentare un contendente abbia un waza-ari e l'altro niente.
- Quando un contendente riesce a vincere l'enchosen (estensione) dopo il pareggio.
- Per hantei alla fine dell'enchosen nel caso persista il pareggio.
- Per squalifica dell'avversario (hansoku).
- A seguito di Kiken

In caso di hansoku diretto, chi lo subisce dovrà attendere il giudizio medico per continuare il torneo. Se l'hansoku è frutto di sanzioni accumulate non sarà necessario il parere medico.

La sconfitta per Kiken verrà comminata nel caso di assenza, ritardo, rinuncia, abbandono o inabilità al combattimento.

## **Art. 5– Tempi**

- Il **tempo degli incontri** sarà della durata di 2 minuti effettivi, (atoshi baraku a 30 secondi dalla fine), salvo vittorie prima del limite.
- In caso di parità verrà effettuato direttamente l'enchosen, ossia un'**estensione** del combattimento pari ad 1 minuto effettivo (atoshi baraku a 30 secondi dalla fine) durante il quale il primo contendente che si aggiudicherà almeno un waza-ari vincerà direttamente l'incontro.

- Il **tempo di recupero** tra due incontri consecutivi che vedono impegnato lo stesso atleta sarà di 2 minuti.

#### Art. 6 – Hantei

Se al termine dell'enchosen dovesse persistere la condizione di parità tra i due atleti, si ricorrerà al giudizio arbitrale (Hantei). Gli arbitri a questo punto dovranno tenere conto delle eventuali ammonizioni, dell'atteggiamento tenuto dai due contendenti, e considerare la “propositività” dell'atleta in questa estensione di gara. L'arbitro centrale, posizionato sul bordo dell'area di gara, annuncerà l'Hantei, emetterà un primo fischio lungo preparatorio seguito da un secondo fischio breve e deciso, in quel momento, in contemporanea, solamente i quattro giudici di sedia esprimeranno il loro giudizio alzando la bandierina corrispondente all'atleta giudicato vincente, al terzo fischio, breve e deciso, verranno abbassate le bandierine, a questo punto l'arbitro centrale entrerà nell'area di gara e assegnerà la vittoria nel rispetto delle seguenti casistiche:

<b>HANTEI</b>				
Casistiche nel Giudizio Arbitrale finale, al termine dell'enchosen e nel caso persista il pareggio.				
<b>Giudice 1</b>	<b>Giudice 2</b>	<b>Giudice 3</b>	<b>Giudice 4</b>	<b>ARBITRO CENTRALE</b>
AKA	AKA	AKA	AKA	VITTORIA PER AKA
AKA	AKA	AKA	SHIRO	VITTORIA PER AKA
AKA	AKA	SHIRO	SHIRO	VITTORIA PER AKA o SHIRO - (CASTING VOTE)
AKA	SHIRO	SHIRO	SHIRO	VITTORIA PER SHIRO
SHIRO	SHIRO	SHIRO	SHIRO	VITTORIA PER SHIRO

#### Art. 7 - Tecniche valide ai fini del punteggio

- tsuki
- geri
- uchi

#### Art. 8 - Tecniche proibite

- tutte le tecniche a mano aperta (nukite, shuto, kumade, ecc.) ad esclusione di haito
- tutte le tecniche di hittsui geri, enpi uchi, atama uchi o kaiten uchi
- kakato geri
- tobi waza

#### Art. 9 - Bersaglio valido ai fini del punteggio

- Jodan: testa, viso, collo (ad esclusione della gola)
- Chudan: petto, addome, fianchi, schiena (escluse le spalle)

#### Art. 10 - Bersagli proibiti

- inguine
- gola
- arti e articolazioni

## Art. 11 - Azioni proibite

- colpire senza controllo
- eccessivo spirito agonistico reputato incontrollato
- trattenere, spingere l'avversario
- comportamento non sportivo e non rispettoso nei confronti dell'avversario, dell'arbitro/degli arbitri
- ignorare, disubbidire, discutere con l'arbitro centrale e/o arbitri
- tutte quelle azioni che potrebbero impedire la conduzione del combattimento
- al momento dell'impatto della tecnica di pugno, l'atleta non deve saltellare sul posto
- le azioni di spazzata (de ashi barai) sono ammesse a patto che le stesse siano seguite da una tecnica e quindi siano un mezzo per fare punto, colpire con il de ashi barai fine a sé stesso non è ammesso
- le proiezioni sono ammesse a patto che il "proiettato" non superi con le proprie anche l'altezza della spalla di chi esegue la proiezione; dall'inizio della proiezione alla fine non devono passare oltre 5", se si supererà questo limite temporale l'arbitro centrale dovrà fermare l'incontro
- tutte le tecniche o azioni proibite saranno stigmatizzate o sanzionate dagli arbitri a seconda della gravità

## Art. 12 – Assegnazione dei punti e delle ammonizioni in base al principio della maggioranza

L'arbitro centrale, a seguito delle segnalazioni dei giudizi dei giudici di sedia, assegnerà i punti o le ammonizioni sempre in base al principio della maggioranza:

### a. Tre giudizi uguali:

Dopo lo yame, l'arbitro centrale **dovrà** sempre assegnare punti e/o ammonizioni nel caso in cui **almeno tre giudici abbiano espresso lo stesso giudizio**. Nel caso in cui durante il combattimento almeno tre giudici esprimano lo stesso giudizio, l'arbitro centrale **dovrà comunque interrompere** il combattimento ed assegnare quanto segnalato. Esempi:

Giudice 1	Giudice 2	Giudice 3	Giudice 4	L'Arbitro Centrale <b>dovrà</b> assegnare:		
AKA WAZAARI	AKA WAZAARI	AKA WAZAARI	SHIRO WAZAARI		AKA WAZAARI	
AKA WAZAARI	TORIMASEN	TORIMASEN	TORIMASEN		TORIMASEN	
SHIRO IPPON	SHIRO C1	SHIRO C1	SHIRO C1		SHIRO C1	

### b. Opinione decisiva dell'Arbitro Centrale:

L'arbitro centrale **potrà** assegnare punti e/o penalità solamente nel caso in cui sussistano condizioni di **maggioranza tra la sua opinione e i giudizi espressi dai giudici di sedia**, ad esempio:

Giudice 1	Giudice 2	Giudice 3	Giudice 4	L'Arbitro Centrale <b>potrà</b> assegnare:		
AKA WAZAARI	AKA WAZAARI	TORIMASEN	SHIRO WAZAARI		AKA WAZAARI	TORIMASEN
AKA WAZAARI	AKA WAZAARI	SHIRO IPPON	SHIRO IPPON	AKA WAZARI	SHIRO IPPON	TORIMASEN
AKA WAZAARI	AKA C1	SHIRO WAZAARI	SHIRO C2		TORIMASEN	

### c. Il Mienai:

Il Mienai espresso dal giudice di sedia contribuisce alla maggioranza per le assegnazioni dell'arbitro centrale, l'arbitro centrale potrà assegnare un punto o un'ammonizione, nel caso in cui sussistano nei giudizi dei giudici, **almeno un Mienai e almeno un giudizio corrispondente** a quello che avrebbe intenzione di assegnare, esempio:

Giudice 1	Giudice 2	Giudice 3	Giudice 4	L'Arbitro Centrale potrà assegnare:		
<b>AKA WAZAARI</b>	MIENAI	TORIMASEN	TORIMASEN		<b>AKA WAZAARI</b>	TORIMASEN
MIENAI	MIENAI	TORIMASEN	TORIMASEN		TORIMASEN	
MIENAI	MIENAI	MIENAI	MIENAI		TORIMASEN	
<b>AKA WAZAARI</b>	MIENAI	TORIMASEN	<b>SHIRO WAZAARI</b>	<b>AKA WAZARI</b>	TORIMASEN	<b>SHIRO WAZAARI</b>
<b>AKA WAZAARI</b>	<b>AKA WAZARI</b>	MIENAI	<b>SHIRO WAZAARI</b>	<b>AKA WAZARI</b>	TORIMASEN	<b>SHIRO WAZAARI</b>

### d. Opinione e Riconsiderazione:

All'Arbitro Centrale non è consentito esprimere la propria **opinione** immediatamente dopo lo yame, in prima istanza, o comunque prima che i giudici abbiano espresso il loro giudizio. L'arbitro centrale, comunque, essendo avvantaggiato dalla sua posizione mobile, avendo la facoltà di interagire con il dottore nonché di poter ispezionare visivamente gli atleti, potrà richiedere in seconda istanza in casi particolari, la **riconsiderazione del giudizio** ai giudici, ad esempio per riconsiderare la segnalazione di un wazari in ammonizione, di un wazari in ippon, di un'ammonizione in ippon. I giudici decideranno se mantenere la propria segnalazione o riconsiderare.

## Art. 13 - Modalità per attribuire un waza-ari

Il waza-ari viene assegnato all'atleta quando viene eseguita una tecnica ammessa dal regolamento, quando è indirizzata al bersaglio, quando dimostra efficacia e potenza, distanza e timing corretti e soprattutto quando è controllata, cioè non deve ferire il compagno. L'appoggio e l'equilibrio devono essere buoni, le tecniche eseguite senza almeno l'appoggio di un piede a terra non saranno considerate. Nel caso di tecniche dirette, (p.e. kizamizuki o mae geri) anche se a bersaglio, non dovranno essere considerate valide al fine del punteggio se tirate da fermi o indietreggiando. I colpi diretti dovranno avere sempre almeno una minima accelerazione del corpo verso il bersaglio. Se due tecniche VALIDE arrivano a bersaglio contemporaneamente, DEVE essere assegnato il punto all'atleta che AVANZA (e che ha costruito l'azione).

## Art. 14 - Modalità per attribuire un ippon

Per poter assegnare un IPPON la tecnica dovrà possedere di base i requisiti previsti per il waza-ari e in più dovrà avere la caratteristica di un colpo considerato potenzialmente risolutivo, (todome). Saranno valutate sempre IPPON le seguenti tecniche valide:

- Tecniche portate a segno su bersaglio indifeso
- Geri JODAN (con la tecnica di calcio mawashi o uramawashi ben definita e tirata ad almeno 50 cm di distanza dal corpo dei due avversari - non valida se i due atleti sono in contatto con i corpi tra loro)
- Proiezioni "finite" con un colpo effettivo valido
- Gyakuzuki tirato con "anticipo" (con avanzamento della gamba anteriore su attacco dell'avversario)

## Art. 15 - Penalità

Le penalità sono suddivise in tre categorie distinte e indipendenti l'una dall'altra:

CATEGORIA	TIPOLOGIA	1. AMMONIZIONE	2. PENALITA'	3. SQUALIFICA
C1	CONTATTO	KEIKOKU	CHUI	HANSOKU
C2	COMPORAMENTO	KEIKOKU	CHUI	HANSOKU
C3	USCITA	KEIKOKU	CHUI	HANSOKU

### C1: ATE (penalità di CONTATTO)

**Gestualità:** pugno chiuso, corrispondente all'atleta che ha commesso l'infrazione e mano opposta aperta appoggiata sulle nocche.

**Progressione:** Keikoku, Chui, Hansoku.

Sono comprese in questa categoria le penalità relative alle infrazioni riferibili al contatto, esso dovrà essere sempre controllato in proporzione all'area colpita e non dovrà procurare lesioni. Se una tecnica considerata valida avrà l'effetto di procurare un arrossamento della cute senza lesione (parere medico) si procederà all'assegnazione del punto. Si assegnerà KEIKOKU per tecniche corrette ma non propriamente controllate e che provochino piccole lesioni, che colpiscano in modo eccessivo il bersaglio valido, che colpiscano un bersaglio non valido o per contatti a seguito di tecniche tirate non correttamente. Si assegnerà CHUI progressivamente per la seconda infrazione di categoria di contatto, oppure direttamente, in prima istanza, per tecniche non controllate che provochino lesioni a seguito di un eccessivo contatto su un bersaglio valido o non valido, il CHUI verrà assegnato direttamente ogni qualvolta la combattività dell'atleta infortunato risulti ridotta a seguito della lesione subita. Si assegnerà HANSOKU progressivamente per la terza infrazione di categoria di contatto, oppure direttamente per una mancanza di controllo molto grave o nel caso in cui l'atleta infortunato venga considerato dal medico di gara "non in grado di continuare" a seguito della lesione subita.

### C2: COMPORAMENTI E AZIONI VIETATE

**Gestualità:** braccio piegato in direzione dell'atleta e indice in alto.

**Progressione:** Keikoku, Chui, Hansoku.

Sono comprese in questa categoria le penalità relative alle infrazioni riferibili a comportamenti ed azioni vietate o pericolose come le seguenti:

- TSUKAMU: afferrare se non è in atto una proiezione o se non si esegue contestualmente un attacco.
- MUBOBI: mancanza di riguardo verso la propria o altrui incolumità.
- CHUI MUSHI: non ascoltare e ignorare l'arbitro
- FUKAI: atteggiamento non corretto e scarsa attitudine al kumite
- Attacchi incontrollati (che oltrepassano il bersaglio).
- Tecniche consentite e controllate portate in direzione di bersagli non consentiti.
- Tecniche non consentite.

### C3: JOGAI (USCITA dall'area di gara)

**Gestualità:** braccio disteso in basso con l'indice che punta a 45° in fuori dalla parte dell'atleta che ha commesso l'uscita.

**Progressione:** Keikoku, Chui, Hansoku.

- Jogai si verifica quando uno o tutti e due i contendenti escono dal perimetro del tatami.
- Se il contendente viene spinto fuori o se esce in seguito ad azioni ripetute pericolose (mubobi), non sarà considerato Jogai.

- Se gli atleti escono uno di seguito all'altro, e l'arbitro ancora non ha dato lo yame, il primo a uscire sarà sanzionato con il Jogai.
- Se un atleta porta una tecnica valida e subito esce dal tatami prima che l'arbitro dia lo yame, la tecnica sarà convalidata ma non ci sarà Jogai.