



REGOLAMENTO DI GARA KARATE A CONTATTO

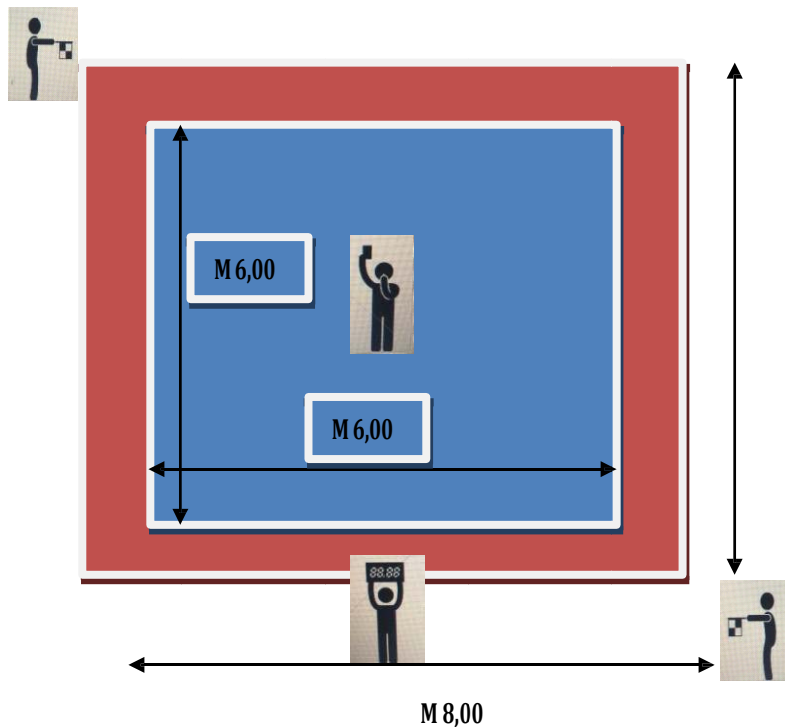
Versione aggiornata al 30/11/2020

SPECIALITA' JISSEN KUMITE

AREA DI GARA

L'area di gara sarà costituita da materassine ad Incastro con spessore minimo di cm 3,00.

L'area di gara prevede un quadrato di m 8x8 nel quale un bordo perimetrale di m 1,00 definisce Il perimetro dello stesso.



Il bordo perimetrale di colore rosso, determina il limite estremo dell'area di gara, superato il quale gli atleti e le azioni da loro intraprese sono rese nulle oltre a determinare lo STOP automatico del match.

FIGURE ARBITRALI E POSIZIONAMENTO

Gli addetti all'arbitraggio e gestione di gara saranno 4 così definiti per posizione, responsabilità e poteri:

ARBITRO CENTRALE: E' il referente per gli altri arbitri. Ha libertà di movimento su tutto il quadrato di gara. Ha facoltà di interagire verbalmente con gli atleti, da il via e lo stop alle azioni . E' il primo garante per il buon svolgimento dell'incontro. Determina l'assegnazione finale di punti, vittorie e ammonizioni o penalizzazioni.

ARBITRO DI SEDIA: Sono 2 arbitri che restano seduti agli angoli opposti del tatami. In dotazione fischietti e 2 bandierine una di colore bianco e l'altra di colore blu. Svolgono il compito di segnalare punti o irregolarità attraverso la modalità descritta in seguito.

ARBITRO DI TAVOLO: posizionato seduto dietro un tavolo sul quale sarà posizionato segnapunti e timer. Suo ruolo è quello di segnare i punti assegnati e le infrazioni, segnalare eventuali azioni significative non visionate dal resto della pool arbitrale, segnalare la fine del match e fischiare la fine delle azioni che richiedono un tempo massimo per essere svolte (clinch e lotta)

DIVISA ARBITRALE

Tutti gli arbitri, oltre agli oggetti specifici per ruolo già descritti, avranno la seguente divisa: camicia bianca a maniche corte, pantaloni lunghi neri e cravatta di colore scuro. Avranno i piedi nudi per poter muoversi sul tatami.

CATEGORIE ATLETI

Le categorie degli atleti sono divise per età e peso e sono le seguenti:

Classi	Maschile	Femminile
Bambini (fino a 7 anni)	kg -25 -30 -35 -40 +40	kg -30 -35 +35
Ragazzi (8-9 anni)	kg -30 -35 -40 -45 +45	kg -35 -40 +40
Speranze (10-11 anni)	kg -35 -40 -45 -50 +50	kg -37 -42 +42
Esordienti (12-13 anni)	kg -45 -50 -55 -60 +60	kg -42 -47 +47
Cadetti (14-15 anni)	kg -52 -57 -63 -70 +70	kg -47 -55 +55
Juniores (16-17 anni)	kg -55 -61 -68 -75 +75	kg -50 -58 +58
Seniores (18-40 anni)	kg -62 -68 -74 -80 +80	kg -55 -63 +63
Veterani A (41-50 anni)	Open	Open
Veterani B (+51 anni)	Open	Open

MODALITÀ DI ATTRIBUZIONE DEI PUNTEGGI, SEGNALAZIONE E LORO VALIDAZIONE

L'ARBITRO CENTRALE sarà dotato di polsiere di colore diverso (bianco e blu) per segnalare azioni e punteggi dei rispettivi atleti.

Quando gli arbitri di sedia reputano di assegnare un punto o una penalità ad un atleta muoveranno la bandierina del colore corrispondente segnalando l'azione con dei fischi che attirino l'attenzione dell'arbitro centrale che, nel caso lo reputi corretto validerà l'azione segnalata con ulteriore segnalazione all'arbitro di tavolo attraverso movimenti del braccio corrispondente alla polsiera del colore dell'atleta segnalato. A questo punto l'arbitro di tavolo annoterà quanto validato.

MODALITA' DI SEGNALAZIONE PUNTI

WAZARI: viene segnalato portando la bandierina del colore corrispondente all'autore del punto in posizione di 45° verso il basso emettendo al contempo fischi con il proprio fischiotto. Il tutto finchè l'arbitro centrale non fa cenno di avere visto. Nello stesso modo, senza interrompere l'azione, l'arbitro assegna il punto col braccio scandendo con la voce il tipo di punto. A quel punto l'arbitro di tavolo lo assegna annotandolo sul segnapunti.

DOPPIOWAZARI: viene segnalato portando la bandierina del colore corrispondente all'autore del punto in posizione parallela al terreno emettendo al contempo fischi con il proprio fischiotto. Il tutto finchè l'arbitro centrale non fa cenno di avere visto. Nello stesso modo, senza interrompere l'azione, l'arbitro assegna il punto col braccio scandendo con la voce il tipo di punto. A quel punto l'arbitro di tavolo lo assegna annotandolo sul segnapunti.

IPPON: Si tratta del punto massimo e porta alla immediata vittoria dell'atleta. viene segnalato portando la bandierina del colore corrispondente all'autore del punto in posizione perpendicolare al terreno sopra la testa emettendo al contempo fischi con il proprio fischietto. Il tutto finchè l'arbitro centrale non fa cenno di avere visto. Nello stesso modo, senza interrompere l'azione, l'arbitro assegna il punto col braccio scandendo con la voce il tipo di punto. A quel punto l'arbitro di tavolo lo assegna annotandolo sul segnapunti.

AMMONIZIONI, SANZIONI E SQUALIFICHE

HANSOKU: è un richiamo ufficiale da parte dell'arbitro. Viene segnalato dagli arbitri di sedia attraverso la rotazione della bandierina corrispondente e il fischio di richiamo. Viene annotato e conta al fine del punteggio. La somma di 2 hansoku porta alla conquista di un wazari per l'avversario.

HANSOKU si attribuisce nei seguenti casi:

- Uscita volontaria (jogai) per 2 volte dall'area di gara
- Comportamento antisportivo o palesemente denigratorio.
- Dopo secondo richiamo per manifesta volontà di non dare seguito ad azioni concrete o dando le spalle volontariamente all'avversario.
- Dopo primo richiamo trattenere l'avversario per il caschetto o i guanti
- Ignorare lo stop arbitrale
- Colpire volontariamente punti vietati o eseguire tecniche non consentite

SQUALIFICA: l'atleta può essere soggetto a squalifica diretta con attribuzione della vittoria all'avversario nei seguenti casi:

- Comportamento antisportivo, proteste plateali e tutti quei comportamenti non conformi allo spirito del budo e ai valori dello sport.
- Esecuzione di tecnica vietata che comporti infortunio dell'avversario.
- Presentarsi sul tatami in modo non consono o non in linea con le disposizioni del regolamento in materia di protezioni e vestiario.

ATTENZIONE: gli arbitri di sedia sono liberi di segnalare ogni azione che reputino rientri nel regolamento ma la validazione della stessa tocca sempre al centrale che può, a sua discrezione non tenere conto della segnalazione fornita se in disaccordo con essa.

REGOLAMENTO DEI COMBATTIMENTI

DOTAZIONE E PROTEZIONI

KARATEGI di colore bianco con cintura in vita blu o bianca e guantini dello stesso colore della cintura da 4 once.

Il **KARATEGI** può presentare solo eventuale kanji di provenienza dello stile praticato e simbolo del team. Non saranno ammesse scritte pubblicitarie o altro distintivo.

Casco integrale chiuso con plexiglass omologato per le gare di karate a contatto e fasce di lunghezza massima m 3,00

Corpetto protettivo fino alla categoria Juniores (compresa)

Conchiglia inguinale maschile e paraseno femminile

Paradenti

Paratibie a calza obbligatori a seconda della categoria

COLPI E TECNICHE AMMESSE

Sono ammessi tutti gli atemi di pugno: diretti, ganci e montanti

Atemi di gambe: calci frontali (maegeri) circolari e in rotazione (mawashi, uramawashi, ushirogeri, ushiro uramawashi) laterali (yokogeri)

BERSAGLI AMMESSI: busto; braccia; gambe a tutti i livelli; testa nella parte frontale e laterale per categorie Juniores – Seniores – Veterani mentre per tutte le altre i bersagli sono chudan e gedan ad eccezione della tecnica di calcio circolare (mawashi o ushiromawashi) che possono essere portate con light contact.

BERSAGLI VIETATI: gola, collo, zona inguinale, tutta la parte posteriore del corpo, ginocchia

CLINCH : la fase di clinch e prese è possibile sia in fase attiva che in fase difensiva. Il Clinch dura 5 secondi e può essere seguito da tecniche percussive e proiezioni.

PROIEZIONI E LOTTA: le proiezioni consentite sono le seguenti: osotogari, ogoshi, sasae tsurikomiashi, harai goshi, ouchi gari, seoi nage, kata guruma, kuchiki taoshi, morote gari, uranage

TECNICHE NON CONSENTITE: tutti gli “smash” atti a schiantare a terra l’avversario usando il proprio peso in aggiunta. Tecniche di uranage solo con caduta di schiena e non sulla testa/collo dell’avversario

Non è consentito trattenere l’avversario per il casco o i guanti. Tenere atteggiamenti denigratori, antisportivi o che in generale non si allineino ai valori dello sport e del budo.

NE WAZA: le finalizzazioni e la lotta a terra è ridotta al minimo in termine di tempo e strategia. Il Tempo di finalizzazione a terra è di 5 secondi da quando uno dei 2 atleti tocca il suolo in posizione non eretta. La fase di NE WAZA è ammessa sola dalla categoria Cadetti in su.

Le possibili finalizzazioni sono leve articolari a braccia e gambe che non ne consentano la torsione ma solo l’estensione. Sono ammesse solo per le categorie Seniores e Veterani, le finalizzazioni che prevedano i soffocamenti creati con braccia (Mata leon “rear naked choke”) e gambe (sankaku jime) e con il supporto di parti del Karategi.

DURATA DEGLI INCONTRI

Gli incontri hanno le seguenti durate in base alla categoria di età:

- Bambini M/F 1 min 30 sec, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Ragazzi M/F 1 min 30 sec, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Speranze M/F 2 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Esordienti M/F 2 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Cadetti M 2 min 30 sec, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Cadetti F 2 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Juniores M 3 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Juniores F 2 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità
- Seniores M 3 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per altri 2 min in caso di parità
- Seniores F 2 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min e 30 sec in caso di parità
- Veterani M/F 2 min, eventuale estensione di round dopo pausa di 1 min per 1 altro min in caso di parità

ASSEGNAZIONE DI PUNTEGGIO E VITTORIA

L’azione tra gli atleti prosegue ininterrotta fino allo stop dell’arbitro centrale.

I punti sono segnalati dagli arbitri di sedia e su loro indicazione avvallati dal centrale con conseguente assegnazione.

Una proiezione pulita a terra determina un WAZARI

Il blocco di un atemi con conseguente proiezione e controllo vale un DOPPIO WAZARI

Il controllo a terra dell’avversario trattenuto con le spalle al suolo per 3 secondi vale 1 wazari.

FINO A JUNIORES: Ogni volta che gli arbitri individuano un punto realizzato, il centrale chiama interruzione e assegna lo stesso all’autore. Azioni che assegnano WAZARI: mawashi geri chudan, tsuki al viso, combinazione di 3 tecniche a bersaglio chudan e gedan.

SENIORES/VETERANI: Ogni colpo che sortisce effetto palese vale un wazari. Ogni azione e combinazione di più tecniche che porti continui colpi con effetto se protratti per 3 secondi valgono un DOPPIO wazari. Dopo 5 secondi di attacchi senza difesa attiva l’arbitro interrompe ed assegna l’IPPON all’atleta attivo.

IPPON E VITTORIA

La vittoria si ottiene nei seguenti casi: KO tecnico con impossibilità di continuare l’incontro.

Dopo caduta al suolo con palese difficoltà di ripresa entro i 5 secondi.

Impossibilità di difendersi da azioni continuate di atemi per 5 secondi.

Resa per sottomissione

Interruzione arbitrale per manifesta inferiorità

Punteggio maggiore dell’avversario data dalla somma dei wazari

SPECIALITA' KYOKUSHIN KUMITE

Contatto pieno: questo regolamento è concepito per strutturare il combattimento a contatto pieno progressivamente, ovvero come un punto di “arrivo”, accompagnando il praticante all’inizio della propria esperienza e in età da principiante, appunto in modo progressivo, affinché sia educato fisicamente e mentalmente a sostenere nel modo corretto questo tipo di prova.

Le prime categorie infatti prevedono un contatto light, che passa successivamente a un semi-contact, per poi sfociare in un full contact con alcune limitazioni, e infine, solo per alcune categorie, a un full contact completo.

Regolamento Internazionale EFKO: questo regolamento, particolarmente per le categorie Senior, è in linea col regolamento internazionale EFKO, ovvero l’organismo che allo stato attuale raccoglie il maggior numero di adesioni federali nel panorama del karate kyokushin. Questo per dare all’attività un respiro e un richiamo internazionale e perché l’attuazione di questo regolamento sia propedeutico ai giovani atleti che un domani si cimenteranno appunto in un contesto internazionale.

LINEE GENERALI INTRODUTTIVE

- Il regolamento “kyokushin kumite” prevede un kumite con pugni e calci. I pugni sono ammessi solo a livello chudan e i calci sono ammessi a tutte le altezze.
- Lotta: non ammessa, né in piedi né a terra.
- Corpo a Corpo/Clinch: ammesso per “una frazione di secondo”, e deve essere seguito da tecnica di colpo o spazzata. (Non ammesso per bloccare l’azione del combattimento)
- Spazzate: ammessa esclusivamente Ashi Barai classico.
- Spinta: è prevista con una mano sola, per la durata di una frazione di secondo, e deve essere seguita da una tecnica di pugno o calcio. (Non ammesso per bloccare l’azione del combattimento)
- Contatto: è previsto progressivamente, si passa da light contact al full contact al maturare dell’esperienza (cintura) e dell’età.

AREA DI GARA

Tatami 8x8 oppure Ring

DURATA KUMITE

1 round per i combattimenti nelle fasi eliminatorie

2 round le finali

L’organizzazione della gara si riserva il diritto di modificare la durata dei Kumite, preventivamente e con preavviso ai partecipanti, in base alle contingenti esigenze organizzative.

VERDETTO ARBITRALE E PUNTEGGIO

Ippon: se raggiunto, dà diritto alla vittoria prima del termine.

Waza-ari: se raggiunto, dà diritto alla vittoria al termine delle riprese prestabilite.

Due Waza-ari fanno un Ippon.

Decisione: in caso di parità alla fine delle riprese prestabilite (minimo due), gli arbitri esprimono il verdetto per decisione, tramite alzata di bandierine.

PENALITÀ

Seguono questa progressione

Chui Ichi - 1° richiamo - semplice richiamo formale

Chui Ni - 2° richiamo - richiamo ufficiale (Kenten Ichi) - A parità di punteggio comporta la sconfitta

Chui San - 3° richiamo - richiamo ufficiale grave (Kenten Ni) - Assegnazione di Waza-ari all’avversario

Chui Yon - 4° richiamo - Squalifica

Nel caso in cui l’arbitro reputi il perdurare di comportamento scorretto, l’arbitro prosegue nell’assegnazione di richiami sempre più gravi.

Nel caso in cui l’arbitro reputi invece, pur avendo già assegnato un Chui, il non perdurare del comportamento scorretto in termini di gravità e intenzionalità, può fermare il combattimento ed esprimere un semplice richiamo verbale.

Esempio: se Aka ha subito un Chui per eccesso di clinch, e poco dopo esce dal tappeto, se l'arbitro lo reputa un comportamento non grave, può semplicemente richiamare Aka, con le parole "Attenzione non uscire dal tappeto." senza però proseguire con la scala delle penalità.

REGOLAMENTO ARBITRALE

Corpo arbitrale composto da:

- 1 arbitro centrale
- 2 arbitri di sedia (eventualmente 4 ma non necessario)
- 1 ufficiale di giuria

Punteggi e penalità sono dichiarati dall'arbitro centrale. Gli arbitri di sedia segnalano i casi di punteggi e penalità.

Verdetto (di vittoria o sconfitta): espresso dagli arbitri di sedia tramite l'alzata di bandierina Bianca (Shiro) o Rossa (Aka). In caso di parità l'arbitro centrale esprime anche il suo giudizio, portando così il verdetto a favore di Aka o Shiro. In caso di difficoltà di giudizio, gli arbitri si possono consultare, prima di esprimere il verdetto.

Tecniche consentite (a full contact crescente) per età (riassunto)

Nota: queste non sono le categorie dei Kumite, ma solo un'indicazione delle tecniche consentite in base all'età.

- Fino a 9 anni, light contact: tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan solo calci circolari (mawashi, uchi mawashi, ura mawashi) controllati, hiza geri vietato
- Dai 10 ai 13 anni, semi contact: tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan solo calci circolari (mawashi, uchi mawashi, ura mawashi) controllati, hiza geri vietato
- Dai 14 ai 18 anni, full contact parziale con protezioni: tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan solo calci circolari (mawashi, uchi mawashi, ura mawashi) controllati, hiza geri vietato.
- Dai 18 ai 40 anni, full contact parziale con protezioni, classe C (10°-9° kyu): tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan solo calci diretti o circolari (mawashi, uchi mawashi, ura mawashi), hiza geri vietato.
- Dai 18 ai 40 anni, full contact intermedio senza protezioni, classe B (8°-3° kyu): tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan ogni tecnica di calcio o ginocchio / hiza geri in clinch vietato.
- Dai 18 ai 40 anni, full contact completo senza protezioni, classe A (2° kyu - Dan): tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan ogni tecnica di calcio o ginocchio / hiza geri ammesso in clinch per una frazione di secondo
- Dai 40 anni in su, full contact intermedio senza protezioni, classe V (open): tutti pugni chudan / tutti i calci gedan e chudan / jodan ogni tecnica di calcio/ hiza geri sempre vietato

Tecniche vietate in ogni categoria:

- colpi di pugno al volto, sul collo e sulle clavicole.
- qualsiasi attacco all'inguine.
- qualsiasi attacco diretto contro un'articolazione (es. mae geri o mawashi geri su un ginocchio)
- qualsiasi attacco contro la spina dorsale
- qualsiasi attacco contro un avversario al tappeto
- comportamento contrario alle indicazioni dell'arbitro
- manifesta volontà di non combattere
- comportamento contrario alle norme di rispetto sportivo

CATEGORIE PESO – ETÀ - CINTURE

Classi	Maschile	Femminile
Bambini (fino a 7 anni)	kg -25 -30 -35 -40 +40	kg -30 -35 +35
Ragazzi (8-9 anni)	kg -30 -35 -40 -45 +45	kg -35 -40 +40
Speranze (10-11 anni)	kg -35 -40 -45 -50 +50	kg -37 -42 +42
Esordienti (12-13 anni)	kg -45 -50 -55 -60 +60	kg -42 -47 +47
Cadetti (14-15 anni)	kg -52 -57 -63 -70 +70	kg -47 -55 +55
Juniores (16-17 anni)	kg -55 -61 -68 -75 +75	kg -50 -58 +58
Seniores (18-40 anni)	kg -62 -68 -74 -80 +80	kg -55 -63 +63
Veterani A (41-50 anni)	Open	Open
Veterani B (+51 anni)	Open	Open

Tolleranza categorie peso Bambini-Juniores (con Kimono): 0,5 chili

Tolleranza categorie Seniores: 0,1 chili

Sono possibili accorpamenti di categorie in caso di pochi partecipanti o esigenze organizzative.

Cinture e Kyu Karate Kyokushin - divisione per categorie - conversione Kyu Kyokushin per esigenze organizzative agonistiche.

10° kyu - Arancione

9° kyu - Arancione Graduata

----- 1° categoria -----> cat. FIK: “fino ad Arancioni”

8° kyu - Blu

7° kyu - Blu graduata

6° kyu - Gialla

5° kyu - Gialla Graduata

4° kyu - Verde

3° kyu - Verde Graduata

----- 2° categoria -----> cat. FIK. “Verde e Blu”

2° kyu - Marrone

1° kyu - Marrone Graduata

Dan

----- 3° categoria -----> cat. FIK “Marrone e Nera”

Nota: queste non sono le categorie di Kumite, ma solo un’indicazione delle tecniche consentite in base all’età.

CATEGORIE FINO A 9 ANNI - LIGHT CONTACT

Contatto Light: tutte le tecniche devono essere portate sui bersagli con precisione. Il gesto deve essere tecnico, ovvero non deve prevedere l’uso della forza bruta.

Obiettivi: L’arbitro centrale vigilerà sull’applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero tecnica e precisione.

Incolunità dei piccoli atleti: dovrà essere la principale preoccupazione dell’arbitro.

Protezioni:

- caschetto con copertura frontale
- corpetto
- guanti a dita libere
- paratibia a calza
- conchiglia (maschi)
- paradenti

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: unica tecnica ammessa, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, che devono essere riportati indietro dopo il contatto col bersaglio, ovvero non deve proseguire la corsa oltre il bersaglio, altrimenti si incorre in una sanzione, ma portate quindi con controllo.

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: qualsiasi attacco in linea dritta (mae geri, hiza geri...)
- jodan: un calcio circolare (mawashi geri) che prosegua la corsa oltre il bersaglio (invece di fermarsi subito dopo il contatto e tornare indietro)
- qualsiasi tecnica tobi (saltata)
- ginocchio jodan

Durate del Kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 1 minuto e 30 “
- pausa 1 minuto
- nel caso di una finale è possibile, in caso di parità dopo i due round, e in seguito a una decisione arbitrale, l'enchosen, ovvero un extra round, al termine del quale l'arbitro deve emettere necessariamente un verdetto di vittoria (nell'enchosen non è più possibile emettere verdetto di parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità dei piccoli atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- tecnica ammessa jodan (jodan mawashi geri)
- una combinazione di tecniche che costringa l'avversario a una copertura difensiva, senza che questi riesca a rispondere ai colpi, per un tempo superiore a 1 “ (esempio: se l'azione offensiva di aka è talmente efficace da costringere shiro solo alla difesa immobile, quindi si verifica non più uno scambio di colpi, ma il dominio di aka, il combattimento viene interrotto, per preservare l'incolumità di shiro e ad aka è assegnato un waza-ari)

Ippon assegnati in caso di:

- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)
- manifesta superiorità, decisa dall'arbitro centrale (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso).

CATEGORIE DAI 10 AI 13 ANNI - SEMI CONTACT (STESSE LIMITAZIONI)

Contatto Semi-contact: tutte le tecniche devono essere portate sui bersagli con precisione, e proporzionalmente all'età allo sviluppo psico-fisico, con una dose proporzionata di forza, tale da farle percepire efficaci all'avversario. Il gesto comunque deve essere prevalentemente (ma non esclusivamente) tecnico. L'utilizzo della sola forza bruta non è consentito. L'arbitro centrale ha anche il compito di vigilare su questo.

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero tecnica e efficacia.

Fermo restando che l'incolumità dei giovani atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro.

Protezioni:

- caschetto con copertura frontale
- corpetto
- guanti a dita libere
- paratibia a calza
- conchiglia (maschi)
- paradenti

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: unica tecnica ammessa, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, che devono essere riportato indietro dopo il contatto col bersaglio, ovvero non deve proseguire la corsa oltre il bersaglio, altrimenti si incorre in una sanzione, ma portate quindi con controllo.

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: qualsiasi attacco in linea dritta (mae geri, hiza geri...).
- jodan: un calcio circolare (es. mawashi geri) che prosegua la corsa oltre il bersaglio (invece di fermarsi subito dopo il contatto e tornare indietro)
- ginocchio jodan
- qualsiasi tecnica saltata (tobi)

Durata del kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 2 minuti
- pausa 1 minuto
- nel caso di una finale è possibile, in caso di parità dopo i due round, e in seguito a una decisione arbitrale, l'enchosen, ovvero un extra round di 2 minuti, al termine del quale l'arbitro deve emettere necessariamente un verdetto di vittoria (nell'enchosen non è più possibile emettere verdetto di parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità dei giovani atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- tecnica ammessa jodan
- una combinazione di tecniche che costringa l'avversario a una copertura difensiva, senza che questi riesca a rispondere ai colpi, per un tempo superiore a 1 " (esempio: se l'azione offensiva di aka è talmente efficace da costringere shiro solo alla difesa immobile, quindi si verifica non più uno scambio di colpi, ma il dominio di aka, il combattimento viene interrotto, per preservare l'incolumità di shiro e ad aka è assegnato un waza-ari)

Ippon assegnati in caso di:

- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)
- manifesta superiorità (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso, solitamente a scopo preventivo)

CATEGORIE DAI 14 AI 18 ANNI - FULL CONTACT PARZIALE (PROTEZIONI, JODAN SOLO TECNICHE DI CALCIO CIRCOLARI CONTROLLATE)

Contatto full-contact: tutte le tecniche sono portate con efficacia, sui bersagli consentiti da regolamento. La guardia e i colpi dovranno essere portati in maniera tecnica, ovvero seguendo traiettorie giuste e arrivando sul bersaglio preposto, a pro della sicurezza degli atleti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contatto full contact, ma inquadrata in un binario tecnico. Incolumità degli atleti.

Protezioni:

- caschetto con copertura laterale
- paratibia a calza
- guanti a dita libere
- conchiglia (maschi)
- sospensorio femminile
- paradenti
- paraseno

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: uniche tecniche ammesse, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri. Queste tecniche, anche se portate con potenza, devono essere eseguite riportato indietro dopo il contatto col bersaglio, ovvero non deve proseguire la corsa oltre il bersaglio (sanzione arbitrale).

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: qualsiasi attacco in linea dritta (mae geri, hiza geri...).
- jodan: un calcio circolare (mawashi geri) che prosegua la corsa oltre il bersaglio (invece di fermarsi subito dopo il contatto e tornare indietro)
- qualsiasi tecnica tobi (saltata)

- ginocchio jodan

Durate del Kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 2 minuti
- pausa 1 minuto
- nel caso di una finale è possibile, in caso di parità dopo i due round, e in seguito a una decisione arbitrale, l'enchosen, ovvero un extra round di 2 minuti, al termine del quale l'arbitro deve emettere necessariamente un verdetto di vittoria (nell'enchosen non è più possibile emettere verdetto di parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità dei giovani atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo inferiore 3" (tre secondi). L'arbitro interviene immediatamente frapponendosi ai contendenti, e inizia il conteggio.

Ippon assegnati in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo superiore a 3" (tre secondi)
- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)
- manifesta superiorità (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso, solitamente a scopo preventivo)

CATEGORIA SENIORES 18-40 ANNI MUKYU, 10° KYU, 9° KYU - CINTURE BIANCHE E ARANCIONI (CLASSE C) FULL CONTACT PARZIALE (PROTEZIONI, JODAN SOLO TECNICHE DI CALCIO CIRCOLARI)

Contatto full-contact: tutte le tecniche sono portate con efficacia, sui bersagli consentiti da regolamento. La guardia e i colpi dovranno essere portati in maniera tecnica, ovvero seguendo traiettorie giuste e arrivando sul bersaglio preposto, a pro della sicurezza degli atleti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contatto full contact, ma inquadrata in un binario tecnico. Incolumità degli atleti.

Protezioni:

- guanti a dita libere
- paratibia a calza
- conchiglia (maschi)
- paradenti
- paraseno
- sospensorio femminile

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: tecniche ammesse, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri.

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: hiza geri

Durate del Kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 2 minuti

- pausa 30" secondi
- nel caso di una finale è possibile, in caso di parità dopo i due round, e in seguito a una decisione arbitrale, l'enchosen, ovvero un extra round di 2 minuti, al termine del quale l'arbitro deve emettere necessariamente un verdetto di vittoria (nell'enchosen non è più possibile emettere verdetto di parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità degli atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo inferiore a 3" (tre secondi). L'arbitro interviene immediatamente frapponendosi ai contendenti, e inizia il conteggio.

Ippon assegnati in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo superiore a 3" (tre secondi).
- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)
- manifesta superiorità (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso, solitamente a scopo preventivo)

CATEGORIA SENIORES 18-40 ANNI, DA 8° KYU A 3° KYU CLASSE B - CINTURE BLU, GIALLE, VERDE FULL CONTACT INTERMEDIO (NESSUNA PROTEZIONE SU MANI E GAMBE, JODAN HIZA GERI AMMESSO SENZA CLINCH)

Contatto full-contact: tutte le tecniche sono portate con efficacia, sui bersagli consentiti da regolamento. La guardia e i colpi dovranno essere portati in maniera tecnica, ovvero seguendo traiettorie giuste e arrivando sul bersaglio preposto, a pro della sicurezza degli atleti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contatto full contact, ma inquadrata in un binario tecnico. Incolumità degli atleti.

Protezioni:

- conchiglia (maschi)
- paradenti
- paraseno femminile obbligatorio
- sospensorio femminile

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: tecniche ammesse, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri. Hiza Geri ammesso, senza clinch.

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: hiza geri in clinch (ovvero bloccando la testa dell'avversario con la mano)

Durate del Kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 2 minuti
- pausa 30" secondi
- in caso di parità (anche se non è una finale) dopo i due round, e in seguito a una decisione arbitrale, l'enchosen, ovvero un extra round, al termine del quale l'arbitro deve emettere necessariamente un verdetto di vittoria (nell'enchosen non è più possibile emettere verdetto di parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità degli atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo inferiore 3" (tre secondi). L'arbitro interviene immediatamente frapponendosi ai contendenti, e inizia il conteggio.

Ippon assegnati in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo superiore a 3" (tre secondi).
- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)
- manifesta superiorità (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso, solitamente a scopo preventivo)

**CATEGORIA SENIORES 18-40 ANNI, DA 2° KYU AI DAN - CLASSE A - CINTURE MARRONI E NERE
FULL CONTACT COMPLETO (NESSUNA PROTEZIONE SU MANI E GAMBE, JODAN HIZA GERI
AMMESSO CON CLINCH A UNA SOLA MANO)**

Contatto full-contact: tutte le tecniche sono portate con efficacia, sui bersagli consentiti da regolamento. La guardia e i colpi dovranno essere portati in maniera tecnica, ovvero seguendo traiettorie giuste e arrivando sul bersaglio preposto, a pro della sicurezza degli atleti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contatto full contact, ma inquadrata in un binario tecnico. Incolumità degli atleti.

Protezioni:

- conchiglia (maschi)
- paradenti
- paraseno

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: tecniche ammesse, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri. Hiza Geri ammesso con clinch a una sola mano, che deve lasciare la testa appena prima del colpo (quindi quando il colpo è portato, la testa non deve essere più intrappolata).

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: hiza geri in clinch completo, o bloccando la testa dell'avversario anche durante il colpo.

Durate del Kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 2 minuti
- pausa 30" secondi
- in caso di parità (anche se non è una finale) dopo i due round, e in seguito a una decisione arbitrale, l'enchosen, ovvero un extra round di 2 minuti, al termine del quale l'arbitro deve emettere necessariamente un verdetto di vittoria (nell'enchosen non è più possibile emettere verdetto di parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità degli atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo inferiore 3" (tre secondi). L'arbitro interviene immediatamente frapponendosi ai contendenti, e inizia il conteggio.

Ippon assegnati in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo superiore a 3" (tre secondi).
- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)

- manifesta superiorità (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso, solitamente a scopo preventivo)

CATEGORIA VETERANI: +40 ANNI, OGNI GRADO - CLASSE V - FULL CONTACT PARZIALE (NESSUNA PROTEZIONE SU MANI E GAMBE, JODAN HIZA GERI AMMESSO SENZA CLINCH)

Contatto full-contact: tutte le tecniche sono portate con efficacia, sui bersagli consentiti da regolamento. La guardia e i colpi dovranno essere portati in maniera tecnica, ovvero seguendo traiettorie giuste e arrivando sul bersaglio preposto, a pro della sicurezza degli atleti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contatto full contact, ma inquadrata in un binario tecnico. Incolumità degli atleti.

Protezioni:

- conchiglia (maschi)
- paradenti
- paraseno
- sospensorio femminile

Tecniche ammesse:

- tsuki chudan
- geri gedan e chudan
- jodan: tecniche ammesse, calcio circolare interno o esterno (mawashi geri o uchi mawashi geri), ura mawashi geri, ushiro ura mawashi geri.

Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):

- jodan: hiza geri

Durate del Kumite

Ogni combattimento della categoria, dalle eliminatorie alla finale, prevede:

- 2 round da 2 minuti
- pausa 1 minuto secondi
- l'ultimo round è un enchosen (ovvero non può finire in parità).

Criteri di punteggio e verdetto

Fermo restando che l'incolumità degli atleti dovrà essere la principale preoccupazione dell'arbitro questi può assegnare i seguenti punteggi: waza-ari (mezzo punto) o ippon (punto completo).

Il Waza-ari è assegnato in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo inferiore 3" (tre secondi). L'arbitro interviene immediatamente frapponendosi ai contendenti, e inizia il conteggio.

Ippon assegnati in caso di:

- una tecnica o una combinazione che costringa l'avversario a non poter stare in guardia per un tempo superiore a 3" (tre secondi).
- due waza-ari
- resa di uno dei contendenti (fatica, emozione...)
- manifesta superiorità (qualora l'arbitro decida di intervenire in questo senso, solitamente a scopo preventivo)

NOTE SUL PUNTEGGIO E VERDETTO

- in caso di parità, l'arbitro centrale, eventualmente consultandosi con gli altri arbitri, emetterà il verdetto prediligendo l'atleta che ha dimostrato più iniziativa, tecnica e resistenza.
- un eventuale Chui (richiamo formale) è minimamente influente ai fini di far pendere la decisione verso uno dei contendenti.
- le spazzate idem, sono minimamente influenti
- il criterio determinante è l'efficacia dei colpi e la continua azione offensiva. Se per esempio, un combattimento finisce in parità di punteggio, ma Aka ha attaccato più di Shiro, l'arbitro deve assegnare la vittoria a Aka. Non ci sono "premi" per azione difensive.