REGOLAMENTO DI GARA
KARATE TRADIZIONALE

SPECIALITA' KUMITE SHOBU IPPON

Versione aggiornata al 08/10/2023

Premessa

La gara di kumite è un avvenimento sportivo. Il karate ha come fondamenta alcuni princìpi 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 (41/65 anni), grado minimo cintura marrone, peso Open femminile, peso Open maschile.

Classi	Grado	Cat. di Peso Maschile		Cat. di Peso Femminile	
Cadetti (14-15 anni)	Marroni e Nere	Kg -60	Kg +60	Kg -50	Kg +50
Juniores (16-17 anni)	Marroni e Nere	Kg -65	Kg +65	Kg -55	Kg +55
Seniores (18-40 anni)	Marroni e Nere	Kg -70	Kg +70	Kg -60	Kg +60
Veterani (+41 anni)	Marroni e Nere	Open		Open	

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 giudizioalzando 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:

HANTEI				
Casistiche nel Giudizio Arbitrale finale, al termine dell'enchosen e nel caso persista il pareggio.				
Giudice 1	**Giudice 2**	**Giudice 3**	**Giudice 4**	**ARBITRO CENTRALE**
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 dovrà 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 potrà 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:		
AKA WAZAARI	MIENAI	TORIMASEN	TORIMASEN		AKA WAZAARI	TORIMASEN
MIENAI	MIENAI	TORIMASEN	TORIMASEN		TORIMASEN	
MIENAI	MIENAI	MIENAI	MIENAI		TORIMASEN	
AKA WAZAARI	MIENAI	TORIMASEN	SHIRO WAZAARI	AKA WAZARI	TORIMASEN	SHIRO WAZAARI
AKA WAZAARI	AKA WAZARI	MIENAI	SHIRO WAZAARI	AKA WAZARI	TORIMASEN	SHIRO WAZAARI

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 istanzae 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	COMPORTAMENTO	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 subìta. 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: COMPORTAMENTI 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
- FUKEI: 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.

Art. 16 – Prova Video:

- La prova video è prevista nelle gare di kumite Shobu Ippon per le categorie azzurrabili (marroni e nere) classi: Cadetti, Juniores e Seniores, potranno richiedere la prova video solamente i coach abilitati i quali dovranno indossare il pass federale ufficiale ove risulterà l'abilitazione alla richiesta della prova video valida per la stagione in corso.
- I Coach abilitati, durante le gare di kumite, avranno la possibilità di avvalersi della prova video esprimendo una singola richiesta per una specifica azione ripresa dalle telecamere ufficiali istallate dalla federazione.
- Il Coach può richiedere la Prova Video a seguito di una decisione presa dalla cinquina arbitrale non condivisa.
- Il Coach può richiedere la Prova Video durante il combattimento nel caso in cui ritenesse che una tecnica valida o un'ammonizione non siano stati assegnati.
- Nel caso in cui il ricorso alla prova video abbia un esito positivo il coach potrà richiedere successivamente la prova per lo stesso atleta anche nello stesso incontro, per un massimo di tre volte, purché la precedente risulti "accettata".
- Nel caso in cui il ricorso alla prova video abbia un esito negativo il coach non potrà più chiedere la prova per lo stesso atleta per tutta la categoria in corso.
- Nel caso di una decisione arbitrale non condivisa, il coach dovrà richiedere la prova video entro pochi secondi dall'ufficializzazione della decisione da parte dell'arbitro centrale.
- Nel caso in cui il coach ritenesse che una tecnica o un'ammonizione non siano state assegnate, dovrà effettuare la procedura di richiesta della prova video immediatamente a seguito dell'azione, si alzerà compostamente in piedi di fronte alla sedia e, sollevando l'apposita paletta con il braccio disteso in alto, pronuncerà con voce chiara e forte: "PROVA VIDEO!", se la procedura non verrà eseguita correttamente, l'arbitro centrale non potrà prendere in considerazione la richiesta.
- In entrambi i casi, l'arbitro fermerà l'incontro e comunicherà subito la richiesta al Presidente di Giuria il quale impronterà immediatamente le procedure necessarie per individuare rapidamente l'azione e si accerterà che l'atleta in questione, abbia i requisiti per poter usufruire della prova video. L'arbitro centrale si avvicinerà al coach, il quale

rimarrà in piedi nella propria postazione. Il coach dovrà spiegare in modo chiaro il momento dell'azione a cui si riferisce e la sua richiesta, dopodiché l'arbitro centrale provvederà a chiamare il Giudice Ricorsi Gara.

- Il Giudice Ricorsi Gara, vista la registrazione dell'azione contestata, darà la sua valutazione, che una volta espressa sarà irrevocabile.
- Durante la visione dell'azione contestata, il coach rimarrà seduto nella propria postazione, gli UdG e gli atleti rimarranno anch'essi al proprio posto sul tatami; tuttavia è facoltà del Giudice Ricorsi Gara richiedere eventualmente l'affiancamento di un UdG nel caso lo ritenesse opportuno.
- Il Responsabile Prove Video comunicherà la propria decisione all'arbitro centrale, alzando la paletta verde comunicherà l'esito positivo, alzando la paletta rossa comunicherà l'esito negativo.
- L'arbitro centrale, nel caso di un ricorso respinto annuncerà: TSUZUKETE HAJIME e farà riprendere l'incontro.
- Nel caso di ricorso accettato, rivolgendosi agli atleti interessati provvederà ad annullare con TORIMASEN eventuali punti o ammonizioni precedentemente assegnati e/o ad assegnare quanto deciso. Prima di riprendere l'incontro il Presidente di Giuria provvederà ad aggiornare il punteggio sul documento e sullo schermo.
- Nel caso situazioni particolari lo rendessero necessario, la prova video può essere richiesta eccezionalmente dal responsabile dell'area "capo tatami" o dall'arbitro centrale (dopo averne fatto richiesta al capo tatami), o direttamente dalla Commissione Nazionale UdG .