REGOLAMENTO DI GARA
KARATE A CONTATTO

SPECIALITA' JISSEN KUMITE Versione aggiornata al 14/02/2024

SPECIALITA' KYOKUSHIN KUMITE Versione aggiornata al 30/11/2020

SPECIALITA' JISSEN KUMITE

Introduzione

La specialità del Jissen ha un approccio totale al combattimento e prevede tutte le tecniche di percossa, le fasi di lotta in piedi (nage waza, tegumi, shimeru) e a terra (ne waza) entrambe a tempo limitato.

Linee generali del regolamento

Lo scopo è quello di fornire un regolamento sportivo che possa far avvicinare alle competizioni anche gli atleti più giovani grazie ad un sistema a contatto progressivo e con tutte le protezioni del caso per la pratica in sicurezza, fino ad arrivare al contatto pieno con il KO ammesso per i maggiorenni.
Al tempo stesso, come da filosofia FIK, questo è un regolamento pensato per radunare tutti gli stili di kakuto karate (Kokorozashi, Kudo, Zendokai, Kyokushin Budokai, ecc..) affinché possano confrontarsi e condividere esperienze su un terreno comune.

1. Regolamento generale

In questo capitolo viene illustrato il regolamento di gara completo che viene applicato a partire dalla classe Seniores (18 anni – 40 anni). Nel capitolo successivo "Regole specifiche di categoria" verranno trattate le variazioni per gli atleti al di sotto della maggiore età e sopra i 40 anni.

- Le tecniche di percossa in piedi vengono portate a pieno impatto
- I colpi di gomito alla testa sono vietati
- Le fasi di lotta in piedi e clinch hanno durata massima di 5 secondi
- Le tecniche di proiezione non devono far cadere l'avversario di testa o sul collo
- Le fasi di lotta a terra hanno durata massima di 20 secondi e ne sono concesse 2 per round
- Le azioni di ne kogeki alla testa (gound & pound da ora scritto come g&p) sono ammesse solo con i pugni con contatto leggero "light contact" e solo da una posizione di controllo (gatame)
- Sono ammesse le azioni di tsuchi kogeki, ovvero un atleta a terra può colpire l'avversario in piedi o in posizione di controllo dominante
- Le tecniche di sottomissione devono essere eseguite in modo controllato e progressivo
- Sono ammesse tecniche di sottomissione che prevedano leve dritte in estensione e in torsione alle braccia, mentre esclusivamente dritte in estensione alle gambe e sono vietate quelle alla cervicale (a meno che non siano parte dell'impostazione di un soffocamento)
- Sono ammesse tecniche di soffocamento eseguite con le braccia e con le gambe, senza l'ausilio di parti del karategi

1.1 Punteggio

I punti vengono segnati su un taccuino dai giudici d'angolo senza fermare lo svolgimento dell'incontro per la loro assegnazione. Nel caso di 2 giudici d'angolo, un atleta è assegnato ad un giudice (aka o shiro); in caso di 4 giudici d'angolo, un atleta è assegnato a 2 giudici e il punteggio totale e ottenuto tramite media aritmetica.

1. Yuko = 1 punto
2. Wazaari = 2 punti
3. Ippon = conclusione del match

1.1.2 Yuko

Uno Yuko dal valore di 1 punto viene assegnato quando vengono portati:

- Tecnica di percossa in piedi che viene accusata provocando lo spostamento della testa, la flessione del busto o il piegamento di una gamba
- Tecnica di proiezione che comporta l'atterramento dell'avversario

- Tecnica di gatame (controllo) a terra per ogni 5 secondi che viene mantenuta (nel momento in cui viene stabilita la posizione parte il conteggio dedicato)

1.1.3 Wazaari

Un Wazaari dal valore di 2 punti viene assegnato quando vengono portati:

- Tecnica di percossa che fa barcollare l'atleta o richiede l'intervento dell'arbitro centrale per assicurarsi che possa continuare
- Intrappolamento di una tecnica di calcio con conseguente proiezione
- Riconquista della posizione in piedi dopo aver applicato una tecnica di evasione da una posizione di svantaggio a terra

1.1.4 Ippon

- KO
- G&P leggero e controllato che costringe ad una difesa passiva o inefficace per 5 secondi (nel momento in cui parte la combinazione inizia il conteggio dedicato)
- Sottomissione
- KO tecnico
- Resa

1.2 KO tecnico

Per KO tecnico si intende l'incapacità da parte dell'atleta di sostenere il combattimento senza che abbia perso i sensi e viene assegnato dall'arbitro centrale nei seguenti casi:

- Tecnica di percossa che necessità più di 5 secondi per il recupero
- Combinazione di colpi in piedi che obbliga ad una difesa passiva per 5 secondi
- Tecnica di proiezione che necessita più di 5 secondi per il recupero
- Alla quarta uscita dal tatami l'atleta è considerato non in grado di sostenere l'incontro (jogai)

1.3 Azioni consentite e vietate

1.3.1 Uchi waza (tecniche di percossa)

Sono ammesse tutte le tecniche di percossa con le braccia: pugno, mano aperta, avambraccio e gomito. Le tecniche di gomito alla testa sono vietate, le testate sono vietate.
Sono ammesse tutte le tecniche di percossa con le gambe: qualsiasi tipo di calcio o ginocchiata.
I bersagli ammessi sono:

- Testa
- Braccia
- Busto
- Cosce
- Polpacci

I bersagli vietati sono:

- Nuca
- Gola
- Genitali
- Ginocchia
- Colonna vertebrale

Sono consentite azioni di spinta o trazione al di fuori delle fasi di lotta, purché eseguite ad una sola mano e solo se seguite da una tecnica valida.

1.3.2 Tegumi e shimeru (lotta e clinch)

Dal momento che i due atleti passano alla lotta (tegumi) è consentito afferrarsi in qualsiasi modo ma senza l'utilizzo della divisa, o parti di essa, ed è vietato afferrare le protezioni.

- La fase di lotta in piedi o clinch può avere una durata massima di 5 secondi

Allo scadere del tempo l'arbitro centrale separerà gli atleti. Durante la fase di clinch (shimeru) è possibile portare tecniche di percossa (uchi waza) e tecniche di proiezione (nage waza).
Se un'azione di lotta viene iniziata o si sposta sul limite del tatami, l'arbitro centrale fermerà l'azione per riposizionare gli atleti al centro in posizione di lotta per evitare infortuni.
A seguire sono indicate le tecniche di proiezione (nage waza) ammesse, le tecniche non presenti in questo elenco sono vietate:

- Tutte le proiezioni di spazzata e falciata, anche senza afferrare laddove è possibile
- Tutte le proiezioni d'anca
- Proiezioni con il collo in avvolgimento: kubi wa senza provocare torsioni al collo e senza usare il mento come leva
- Tutte le proiezioni dopo aver intrappolato un calcio
- Proiezioni che afferrano le gambe: morote gari, kuchiki taoshi, kata guruma, te guruma
- Sutemi waza e gaeshi: proiezioni di sacrificio e contro-proiezioni

È vietato far atterrare l'avversario sulla testa o sul collo con una proiezione, lo schianto al suolo (slam) è ammesso dall'altezza delle anche, se si solleva l'avversario oltre l'altezza delle anche può essere proiettato accompagnandolo in modo controllato al suolo.
Nella fase di lotta in piedi sono ammessi i seguenti strangolamenti:

- Hadaka jime (strangolamento a mani nude frontale o di schiena: ezechiele, mata leao, chin strap)
- Kubi gatame jime (ghigliottina senza torsione)

E le seguenti leve esclusivamente alle braccia purché eseguite con forza progressiva e controllata in modo da concedere la resa per tap:

- Ude hishigi (leva dritta al gomto)
- Ude garami (torsione del braccio)
- Kote kansetsu waza (tecniche di leva al polso)

Sono vietate le manipolazioni delle piccole articolazioni (dita).

1.3.3 Ne waza (tecniche a terra)

Dopo una proiezione è possibile proseguire il combattimento a terra per un massimo di 20 secondi e solo due volte per round. Consumata l'ultima occasione per continuare a terra sarà concessa solo la fase di lotta in piedi.
Se un'azione di lotta a terra viene iniziata o si sposta sul limite del tatami, l'arbitro centrale fermerà l'azione per riposizionare gli atleti al centro e rispettando la posizione di vantaggio/svantaggio per evitare infortuni.
Durante la fase di lotta a terra sono ammesse le seguenti tecniche:

- Posizioni di controllo (gatame) per bloccare l'avversario
- Le sottomissioni di garami (torsione) e hishigi (leva dritta) alle braccia, controllate e progressive
- Le sottomissioni di hishigi (leva ditta) alla caviglia, al ginocchio, controllate e progressive. Sono vietate le torsioni alle gambe
- Le sottomissioni di jime (soffocamento) ammesse, senza l'uso della divisa o parti di essa, sono haadaka jime (rear/front naked choke e varianti) e sankaku jime (triangolo con le gambe)

Le sottomissioni devono essere tutte eseguite in modo controllato e progressivo, senza strappo o sfruttando il peso del corpo in caduta, perché gli atleti devono potersi arrendere tramite tap ed evitare incidenti.

1.3.4 Ne Kogeki e tsuchi kogeki (ground & pound e colpire da terra)

Durante la fase di combattimento al suolo gli atleti possono colpire con le seguenti modalità:

- Di pugno alla testa in modalità leggera (skin touch), controllata ed esclusivamente da una posizione di gatame (controllo), all'inizio dell'azione parte il conteggio dedicato di 5 secondi, in caso di difesa

efficace in grado di interrompe la sequenza di pugni l'arbitro farà proseguire il combattimento al suolo fino allo scadere del tempo previsto
- Da terra vero l'avversario in posizione dominante o in piedi

L'atleta con la schiena a terra può colpire in tutti i modi consentiti, quindi sono i vietati i colpi di gomito alla testa.

1.4 Abbandono

L'atleta può decidere di ritirarsi dall'incontro in qualsiasi momento, anche restando fuori a bordo tatami nel momento in cui l'arbitro lo invita a prendere posizione. Questo comporta la sconfitta automatica per quel incontro, ma non il ritiro dall'intera competizione e pertanto potrà sostenere gli incontri successivi ove previsti.

1.5 Sanzioni e penalità

Tipologia di richiami

1. Jogai: uscita dal tatami, alla quarta uscita l'atleta è considerato non in grado di sostenere l'incontro, dichiarato tramite la dicitura progressiva "jogai ich, ni, san, shi – shikkaku"
2. Chui: richiamo semplice: richiamo formale ininfluente nel decretare il vincitore
3. Keikoku: penalità per infrazioni gravi o, per infrazioni ripetute dopo il primo chui, che comporta la sottrazione di 6 punti. Due keikoku determinano shikkaku
4. Shikkaku: squalifica dall'incontro, e su decisione della commissione arbitrale può essere esteso all'intera competizione in corso

Le sanzioni sono divise in due categorie come riportato nelle seguenti tabelle:

Categoria 1, iniziando dal meno grave

SANZIONI DI CATEGORIA 1	
Azione	Penalità
1. Uscita dal tatami 2. Spintoni a due mani 3. Azioni di spinta a una mano, trazione a una mano fini a se stesse senza che siano seguite da alcuna tecnica 4. Afferrare le protezioni o parti della divisa 5. Non obbedire alle disposizioni degli arbitri o dei giudici 6. Comportamenti scorretti o irrispettosi nei conforti degli UdG; nei confronti dell'avversario (come parlare o provocare); mancanze nel seguire la ritualità prevista; o altre violazioni di etichetta da parte dell'atleta, del suo coach, del suo staff o del suo pubblico di supporto	Jogai n° Chui Keikoku (-6 punti)

Categoria 2

SANZIONI DI CATEGORIA 2	
Azione	Penalità
1. L'atleta non si presenta sul tatami quando viene chiamato 2. Portare tecniche non consentite 3. Colpire bersagli non consentiti 4. Non controllare i colpi nel g&p 5. Non controllare le sottomissioni 6. Provocale il KO con il g&p 7. Provocare danni con una sottomissione non	Keikoku Shikkaku

controllata	

Nel caso in cui l'arbitro reputi il ripetersi del comportamento scorretto, può assegnare direttamente la penalità più grave senza procedere in progressione.
Nel caso in cui l'arbitro abbia già assegnato un Chui, ma non reputi che il ripetersi del comportamento scorretto aumenti di gravità o sia intenzionale, può decidere di esprimere un semplice richiamo verbale.

2. Regole specifiche di categoria

Nel caso sia necessario accorpare le classi di età, valgono le regole in riferimento agli atleti partecipanti più giovani.

2.1 Dalla classe Bambini (fino ai 7 anni) alla classe Esordienti (12-13 anni)

- Il KO non è consentito
- È vietato colpire la testa con tecniche di braccia
- Sono vietati i calci con traiettoria dritta alla testa (mae geri e yoko geri)
- Sono vietate le ginocchiate alla testa
- Sono vietate leve e strangolamenti nella lotta in piedi
- È vietata la lotta a terra

2.2 Classe Cadetti (14-15 anni)

- È ammessa la lotta a terra
- Il KO non è consentito
- È vietato colpire la testa con tecniche di braccia
- Sono vietati i calci con traiettoria dritta alla testa (mae geri e yoko geri)
- Sono vietate le ginocchiate alla testa
- Sono vietate leve e strangolamenti nella lotta in piedi
- Sono vietate le tecniche di percossa a terra
- Sono vietate le tecniche di strangolamento a terra
- Le tecniche di sottomissione con leva articolare devono solo essere posizionate con forma corretta e non applicate
- Sono vietate le leve alle gambe

2.3 Classe Juniores (16-17 anni)

- Sono ammessi i colpi alla testa in modalità semi contact
- Le tecniche di percossa a terra sono ammesse anche alla testa, solo con modalità skin touch ed esclusivamente da una posizione di gatame (controllo)
- Il KO non è consentito
- Sono vietati i calci con traiettoria dritta alla testa (mae geri e yoko geri)
- È vietato colpire la testa con pugni saltati o girati
- Sono vietate le ginocchiate alla testa
- Sono vietate leve e strangolamenti nella lotta in piedi
- Sono vietate le leve alle gambe
- Sono vietate le tecniche di strangolamento a terra

2.4 Classe Seniores (18-40 anni)

- Le tecniche di percossa a terra sono ammesse anche alla testa con modalità light ed esclusivamente da una posizione di gatame (controllo)
- Le leve alle gambe sono ammesse a partire dalla cintura verde 6° kyu (sistema di riferimento gradi classico)

In caso di accorpamenti di gradi, viene applicato il regolamento al ribasso (per es. gialla vs marrone -> no leve alle gambe)

2.5 Classe Veterani A e B (41 – in su)

- Sono vietate le leve alle gambe

3. Vittoria e criteri decisionali

I giudici all'angolo si occupano di segnare su un taccuino il punteggio degli atleti. Se i giudici all'angolo sono due allora il primo terrà i punti per shiro e il secondo per aka. Se i giudici all'angolo sono quattro allora due terranno i punti per shiro e gli altri due per aka; in questo caso verrà fatta una media (arrotondata per difetto dal quinto punto decimale compreso e per eccesso dal sesto punto decimale) dei punteggi segnati dai due giudici assegnati ad un atleta.

Allo scadere del tempo previsto per l'incontro a seconda della classe, gli arbitri si riuniranno per un confronto e il vincitore viene proclamato in base al totale del punteggio conseguito (che verrà riportato a fine match sul segna punti elettronico laddove sia disponibile) a meno che non ci sia stato il KO, un ritiro o una squalifica.

Nel caso di pareggio:

Sarà possibile sostenere ulteriori round di spareggio se previa decisione della commissione arbitrale sul come svolgere la competizione.

Decretare il vincitore tramite Hantei, ovvero preferenza arbitrale espressa dall'arbitro centrale (che può consultarsi con gli altri UdG) tenendo conto dei seguenti criteri:

- Eventuali accorpamenti di classe, accorpamenti di grado, evidente differenza fisica con conseguente pesata tramite bilancia al tavolo di giuria (vedi al sezione "categorie degli atleti")
- Viene prediletto l'atleta che ha dimostrato maggiore iniziativa, tecnica e resistenza. I criteri determinanti sono:
    - Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati
    - La superiorità delle tattiche e delle tecniche adottate
    - L'efficacia dei colpi e la continua azione offensiva (chi ha attaccato di più dominando l'incontro)
    - Eventuali ammonizioni e sanzioni
    - Un eventuale unico Chui (richiamo formale) è minimamente influente ai fini della decisione sulla preferenza da assegnare

In caso di pareggio assoluto, quindi anche sui parametri di performance, si procede alla pesata con la bilancia in dotazione al tavolo di giuria e si decreta vincitore l'atleta più leggero.

4. Categorie atleti

Intervalli di età con estremi compresi.

CLASSI	MASCHILE	FEMMINILE
Bambini (fino ai 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 Kyu (18-40 anni)	Kg -62, -68, -74, -80, +80	Kg -55, -63, +63
Seniores Dan (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

È ammessa una tolleranza di differenza di peso dovuta al karategi di 0,5 kg dalla alla classe BAMBINI fino ai CADETTI compresi e di 1 kg dalla classe JUNIORES in poi; a meno che il controllo del peso non venga fatto in biancheria.
Dove necessario l'organizzazione può decidere di non fare distinzione tra Kyu e Dan nella classe Seniores.
Nelle situazioni in cui sia necessario accorpare delle categorie, in caso di parità assoluta tra gli atleti la vittoria va all'atleta che pesa di meno. Per tanto gli Ufficiali di Gara al tavolo devono essere forniti di bilancia.

5. Protezioni e classi

CLASSI	PROTEZIONI
Bambini Ragazzi Speranze Esordienti (Fino ai 13 anni compresi)	• Caschetto chiuso • Paradenti (se il caschetto è chiuso, il paradenti è facoltativo) • Corpetto leggero • Guanti a dita libere (4 once) • Conchiglia/sospensorio (maschi e femmine) • Paratibie a calza con parapiede
Cadetti (Dai 14 ai 15 anni compresi)	• Caschetto chiuso • Paradenti (se il caschetto è chiuso, il paradenti è facoltativo) • Para seno (femmine) • Guanti a dita libere (4 once) • Conchiglia/sospensorio (maschi e femmine) • Paratibie a calza con parapiede
Juniores (Dai 16 ai 17 anni compresi)	• Caschetto chiuso • Paradenti (se il caschetto è chiuso, il paradenti è facoltativo) • Para seno (femmine) • Guanti a dita libere (7 once) • Conchiglia/sospensorio (maschi e femmine) • Paratibie a calza con parapiede
Seniores Kyu Seniores Dan Seniores Open (Dai 18 anni ai 40 anni compresi)	• Caschetto con parazigomi • Paradenti • Para seno (femmine) • Guanti a dita libere (7 once) • Conchiglia/sospensorio (maschi e femmine)
Veterani A (dai 41 ai 50 anni) Veterani B (dai 51 anni in su)	• Caschetto con parazigomi • Paradenti • Para seno (femmine) • Guanti a dita libere (7 once) Conchiglia/sospensorio (maschi e femmine) • Paratibie a calza con parapiede

Per chiarezza vengono riportate le immagini di esempio sulla tipologia di protezioni ammesse. Marchio e colore sono a scelta dell'atleta.

Caschetto chiuso (under 18)	Caschetto con parazigomi	Paradenti
Corpetto leggero (under 14)	Guanti da 4 once (under 16)	Guanti a dita libere da 7 once
Conchiglia (M e F)	Praseno	Paratibie a calza (under 18)

6. Durata degli incontri

CLASSI	DURATA
Bambini (fino ai 7 anni) Ragazzi (8-9 anni) Speranze (10-11 anni)	1,5 minuti
Esordienti (12-13 anni) Cadetti (14-15 anni)	2 minuti
Juniores (16-17 anni)	2,5 minuti
Seniores (18-40 anni)	3 minuti
Veterani A e B (over 40 anni)	2 minuti

I tempi esposti in tabella sono da considerarsi nel totale, ovvero il timer non viene fermato per gli interventi arbitrali a meno che non venga reputato necessario, come nel caso di valutazioni mediche o altre eccezioni decise dagli arbitri.
In caso di infortunio per il quale è richiesto l'intervento dei paramedici il timer viene fermato. Il tempo a disposizione per poter dichiarare se l'atleta è in grado o meno di proseguire l'incontro è di 2 minuti.
In base a come viene organizzata la gara è possibile:

1. Sostenere un unico round che in caso di parità decreta il vincitore per giudizio arbitrale, oppure vedi punto 3
2. Proseguire fino a 2 round della stessa durata indicata in tabella e alla fine dei quali si decreta il vincitore facendo la somma dei punteggi. Il tempo di recupero concesso tra i round e di 1 minuto. In caso di parità la vittoria è decretata tramite giudizio arbitrale. Il numero di round ammessi oltre al primo nella specifica classe deve essere deciso dagli ufficiali di gara anticipatamente
3. Sia al punto 1 che al punto 2 è possibile, in caso di parità, proseguire con un extra round senza limiti di tempo che conferisce la vittoria al primo atleta in grado di portare a segno una tecnica valida ai fini del punteggio
4. Le finali di categoria si svolgono su due round

Vige sempre e comunque quanto specificato nella sezione "categorie degli atleti" e nella sezione "Punteggio" per quanto riguarda i casi di parità e la scelta del vincitore tramite giudizio arbitrale, ovvero: "Nelle situazioni in cui sia necessario accorpare delle categorie, in caso di parità tra gli atleti la vittoria va all'atleta che pesa di meno".

7. Area di gara

L'area di gara consiste in un quadrato con il lato che misura 8 m, composta da materassine ad incastro dallo spessore minimo di 3 cm. La penultima fila perimetrale di materassine in prossimità del bordo esterno deve essere di colore diverso per segnalare visivamente all'atleta la sua posizione presso il limite dell'area di gara. Sono inoltre segnalate tramite materassine di colore diverso le posizioni di partenza degli atleti in prossimità del centro dell'area di gara e tra di loro equidistanti.
Tutte le figure presenti nell'area di gara (atleti, ufficiali di gara, coach, manager, dirigenti) e chiunque altro sia collegabile ai concorrenti (parenti, amici, compagni di squadra), devono seguire gli ideali sportivi di lealtà, impegno, educazione, autocontrollo e spirito del Karate Do.

8. L'atleta

8.1 Divisa dell'atleta

L'atleta deve vestire il karategi di colore bianco sul quale è possibile esporre i colori di appartenenza allo stile o alla scuola che debbono essere sobri. Al momento della chiamata che precede l'inizio dell'incontro l'atleta deve presentarsi in ordine indossando già tutte le protezioni previste per la sua classe (vedi sezione "Protezioni e classi").
Solo le concorrenti femminili possono indossare una maglietta interamente bianca sotto la giacca del karategi.
Le concorrenti di religione musulmana possono indossare un foulard o un chador di colore bianco.

8.2 Posizionamento dell'atleta

Quando l'atleta si presenta all'area di gara gli verrà assegnato dallo staff arbitrale un colore che può essere "aka" (rosso) o "shiro" (bianco).
Lo staff arbitrale consegnerà all'atleta un sistema di riconoscimento che, a seconda dell'organizzazione della gara, può consistere in un drappo rosso da mettere sulla cintura lato schiena (per identificare in questo caso solamente chi dei due è aka, l'altro per esclusione sarà shiro), oppure fornendo delle cinture colorate (una bianca e l'altra rossa) che gli atleti dovranno indossare al posto della propria.
L'atleta identificato dal colore aka (rosso) si va a posizionare alla sinistra dell'arbitro centrale in prossimità del centro sul punto di partenza segnato sull'area di gara e dopo aver fatto l'inchino prima di accedere al tatami; l'atleta shiro (bianco) si va a posizionare alla destra dell'arbitro centrale con la stesa modalità.

9. Il coach

Il coach dell'atleta deve essere riconoscibile indossando i colori della società e il coach-pass fornito da FIK.

9.1 Ruolo del coach

Il coach ha il compito di accompagnare gli atleti in gara, di provvedere a loro e di fornire le indicazioni di supporto durante lo svolgimento degli incontri. Il coach può decidere l'abbandono dall'incontro o dalla competizione dei suoi atleti. Il coach deve mantenere un contegno consono allo spirito della competizione e con un linguaggio appropriato. Nel caso il coach manifesti comportamenti contrari al dovuto fair play i quali inficino l'ordine, il decoro, l'immagine e la reputazione della Federazione e che non permettano il normale svolgimento della competizione, esso verrà allontanato dall'area di gara dal responsabile della stessa previa autorizzazione degli ufficiali di gara.

9.2 Posizionamento del coach

Il coach si posiziona dietro il box federale fornito dall'organizzazione e posto a bordo tatami. In mancanza del box esso si posizionerà a bordo tatami dove gli verrà indicato dagli ufficiali di gara.

10. Ufficiali di Gara (UdG)

Gli UdG addetti all'arbitraggio possono essere in numero variabile che va da 4 a 8 e devono essere riconoscibili tramite l'apposita divisa arbitrale federale.

- 1 arbitro centrale
- 2 o 4 giudici d'angolo
- 1 o 2 arbitri al tavolo di giuria
- 1 responsabile dell'area (capo tatami) che può coincidere con una delle figure precedenti

10.1 Posizionamenti e ruoli

10.1.1 Arbitro centrale

L'arbitro centrale parte al centro dell'area di gara e ha libertà di movimento all'interno di essa. Ha la facoltà di interagire verbalmente con gli atleti: dirige l'incontro dando il via e lo stop alle azioni, determina l'assegnazione di richiami, l'attribuzione di penalità, salvaguarda l'incolumità degli atleti ove possibile e proclama il vincitore.

10.1.2 Giudice d'angolo

Sono previsti 2 o 4 giudici d'angolo. Se i giudici d'angolo sono due e a ciascuno viene assegnato un atleta, essi si posizionano agli angoli opposti rispetto alla diagonale dell'area di gara per poter avere la migliore visuale possibile sulle azioni degli atleti. Nel caso in cui i giudici d'angolo siano 4, essi si posizionano agli angoli dell'area di gara e un singolo atleta è assegnato a due giudici posizionati ai punti opposti della diagonale. Il giudice d'angolo è in possesso del proprio taccuino segna punti e di un fischietto. Il giudice d'angolo ha il compito di annotare sul taccuino i punti portati a segno dell'atleta che gli è stato assegnato e di richiamare l'attenzione dell'arbitro centrale tramite fischio intermittente in caso noti delle scorrettezze.

10.1.3 Presidente di giuria

I presidenti di giuria possono essere 2 o 1 e sono posizionati seduti dietro al tavolo di giuria situato a bordo di uno dei lati dell'area di gara. I presidenti di giuria sono dotati di timer e segnapunti. Il compito dei presidenti di giuria è quello di far partire il timer e di fermarlo, di tenere traccia delle infrazioni assegnate agli atleti e i punti da detrarre a causa di penalità, di segnalare azioni significative e non riportate dal resto dello staff arbitrale, fischiare lo scadere del tempo per le azioni di lotta a terra, segnalare la fine del round o dell'incontro tramite gong o altro sistema idoneo, fischiare la fine del tempo a disposizione per risolvere quelle situazioni che richiedono lo stop del timer durante l'incontro, fare il conteggio dei punti a fine round (nel caso i giudici d'angolo siano 4, il punteggio per singolo atleta viene determinato facendo la media dei punteggi annotati dai due arbitri assegnati al singolo atleta) per poi comunicare il vincitore all'arbitro centrale.

10.1.4 Responsabile dell'area di gara (capo tatami)

Il responsabile dell'area di gara è in carica che si occupa di supervisionare che tutto lo staff arbitrale svolga al meglio le proprie mansioni. La figura del responsabile dell'area di gara può, per necessità di organizzazione, coincidere con l'arbitro centrale o con l'arbitro di giuria.

11. Gestualità e comandi d'arbitraggio

11.1 Inizio dell'incontro

1. L'arbitro centrale fa gesto agli atleti a bordo tatami di prendere posizione e utilizza il comando: "moto no ichi"
2. L'arbitro centrale fa gesto agli atleti di girarsi verso il tavolo di giuria e di porgere saluto formale con il comando: "shomen ni rei"
3. L'arbitro centrale fa gesto agli atleti di girarsi verso di lui e di porgere saluto formale con il comando: "sushin ni rei"
4. L'arbitro centrale fa gesto agli atleti di girarsi uno di fronte all'altro e di porgere saluto formale reciproco con il comando: "otagai ni rei"
5. L'arbitro centrale si mette in guardia e comanda agli atleti di fare altrettanto con il comando: "kamae"
6. L'arbitro centrale dà inizio al combattimento con il comando: "hajime"

11.2 Assegnazione di punti e vittoria

11.2.1 Giudici d'angolo

Senza interrompere lo svolgimento del combattimento segnano sul loro taccuino i punti yuko e wazaari portati a segno dall'atleta che gli è stato associato. Il taccuino va organizzato per rendere più rapida possibile l'annotazione dei punteggi.

Se dopo aver annotato un yuko, l'atelta non si riprende subito oppure l'arbitro centrale interviene, il giudice d'angolo cambia lo yuko in un wazaari.

11.2.2 Arbitro centrale

In caso di dubbi l'arbitro centrale può richiedere la consultazione dei giudici d'angolo tramite il comando: "fukushin shugo". Questo comando può essere utilizzato anche per valutare l'assegnazione di penalità ed è quindi valido anche per la sezione "Segnalazione e assegnazione di sanzioni".

L'arbitro centrale assegna richiami e penalità come descritto nella sezione: "Segnalazione e assegnazione di sanzioni".

Allo scadere del tempo l'arbitro centrale comanda agli atleti lo stop del combattimento con il comando "yame" e fa loro segno di riposizionarsi ai punti di partenza. Gli arbitri al tavolo di giuria procedono con il conteggio dei punti e lo comunicano all'arbitro centrale, il quale usando la formula "*colore atleta + nogach*" indica l'atleta vincitore e poi alza il braccio teso in diagonale alta per assegnare la vittoria.

In caso di pareggio l'arbitro centrale esprime la sua preferenza portando la mano sul petto a indicare se stesso per poi andare l'atleta e nominare il colore che gli corrisponde. L'arbitro centrale prosegue poi con la proclamazione della vittoria.

In caso di parità assoluta anche in termini di iniziativa dimostrata dagli atleti, l'arbitro centrale richiede la pesata e proclama vincitore l'atleta più leggero.

11.3 Segnalazione e assegnazione di sanzioni

Uscita dell'atleta dal tatami:

1. Il giudice d'angolo suona il fischietto in modo intermettente e indica a terra con il braccio con il polsino o la bandierina del colore corrispondente all'atleta che ha commesso il fallo
2. L'arbitro centrale ferma l'incontro con il comando: "yame"
3. L'arbitro centrale fa riposizionare gli atleti al punto di partenza
4. L'arbitro centrale indica con l'indice l'atleta che è uscito dal tatami e dichiara la sanzione con la formula "*colore atleta + jogai + n°*". Alla quarta uscita si procede con l'assegnazione della squalifica con la formula "*colore atleta + jogai + shi + shikkaku*".

5. L'arbitro centrale comanda agli atleti di mettersi in guardia e fa ripartire il combattimento

Alla quarta uscita dal tatami, l'atleta è considerato non in grado di fronteggiare l'avversario e l'arbitro centrale procede proclamando il vincitore.
Sanzioni:

1. Il giudice d'angolo alza il braccio con il polsino o la bandierina corrispondente al colore e suona il fischietto in modo intermittente
2. L'arbitro centrale ferma l'incontro con il comando "yame"
3. L'arbitro centrale fa riposizionare gli atleti al punto di partenza
4. L'arbitro centrale indica con l'indice che ha commesso l'azione scorretta e dichiara la sanzione con la formula "*colore atleta + motivo + chui*", o "*colore atleta + motivo + keikoku*", o "*colore atleta + jogai + shikkaku*", a seconda della gravità dell'azione
5. L'arbitro centrale comanda agli atleti di mettersi in guardia e fa ripartire il combattimento

Il richiamo "chui" è da considerarsi come richiamo formale per una scorrettezza di lieve entità e non comporta penalità. Il richiamo "keikoku" denota il ripetersi di azione scorrette dopo "chui" o azioni più gravi, il secondo "keikoku" comporta "shikkaku" (squalifica).
Se l'azione scorretta commessa dall'atleta è di una certa rilevanza, l'arbitro centrale può decidere di non procedere con l'assegnazione di "keikoku" o "shikkaku" (vedi tabelle nella sezione "comportamenti scorretti che comportano sanzioni).
Gli arbitri al tavolo di giuria prendono nota della penalità assegnata all'atleta.

12. Articoli federali

12.1 Etichetta per atleti, coach e arbitri

Si rimanda al "Regolamento di gara karate sportivo" FIK, CAPITOLO 1, per quanto concerne i seguenti argomenti:

- ART. 4: uniformi ufficiali di gara (ufficiali di gara, atleti, coach)
- ART. 5.11 – 5.17: unghie, oggetti metallici, capelli e bendaggi
- ART. 8: reclamo ufficiale, procedure di reclamo ufficiale
- ART. 10: altro

12.2 Regolamento arbitrale

Si rimanda al "Regolamento di gara karate sportivo" FIK, CAPITOLO 2, per quanto concerne i seguenti argomenti:

- ART. 1: norme generali
- ART. 4: responsabilità e doveri degli ufficiali di gara
- ART. 5: responsabilità e doveri del responsabile di area (capo tatami)
- ART. 6: responsabilità e doveri dell'arbitro centrale (sushin)
- ART. 7: responsabilità e doveri del giudice d'angolo (fukushin)
- ART. 8: responsabilità e doveri del tavolo di giuria (presidente di giuria, cronometrista, annunciatore)

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, affinchè 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.

Regolamente 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'attvità un respiro e un richiamo internazionale e perchè 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 se 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 caci 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 forze bruta.

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

Incolumità 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 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 (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 a 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.

<u>Protezioni:</u>

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

<u>Tecniche ammesse:</u>

- 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.

<u>Tecniche vietate (oltre a quelle già indicate nelle linee generali):</u>

- 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 atelti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contato 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 tecncia 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 atelti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contato 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 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 atelti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contato 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 atelti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)
Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contato 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 uan 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 atelti. (L'arbitro centrale ha il compito di vigilare)

Obiettivi: L'arbitro centrale vigilerà sull'applicazione di questi due obiettivi del kumite, ovvero entità del contato 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.