



## **Sommario**

**Regole Generali**

**Regole Kumite**

**Regole di Kata**

**Terminologia**

**Gestualita'**

**Programma kumite “ Tipo Tradizionale “ Kihon ippon – ju ippon**



## REGOLE DI KUMITE USAcli C.A.M.D.O.

### CATEGORIE E CINTURE:

BAMBINI	9 – 10 anni	M - open	F - open
RAGAZZI	11 – 12 anni	M – open	F - open
SPERANZE	13 – 14 anni	<b>M - -55/+55</b>	<b>F - -50/+50</b>
CADETTI	<b>15 – 17 anni</b>	<b>M - -70/+70</b>	<b>F - -60/+60</b>
JUNIORES	<b>18 – 20 anni</b>	<b>M - -75/+75</b>	<b>F - -65/+65</b>
SENIORES	<b>21 – 35 anni</b>	<b>M - -80/+80</b>	<b>F - -70/+70</b>
MASTER	<b>36 – 50 anni</b>	<b>M – open</b>	<b>F - open</b>
MASTER+	<b>51 + anni</b>	<b>M – open</b>	<b>F - open</b>

### Gruppi di cinture:

arancio – verdi

blu – marroni

nere

### Articolo 1: L'area di gara per la competizione di Kumite

L'area deve essere piana e priva di pericoli di ogni tipo.

L'area sarà costituita da un quadrato coperto di tappeti, con lati di 10 metri (misurati dall'esterno).

Una linea lunga mezzo metro deve essere segnata a due metri dal centro dell'area per posizionare l'Arbitro centrale.

Due linee parallele, lunghe un metro ciascuna e perpendicolari alla linea dell'Arbitro, devono essere poste alla distanza di un metro e mezzo dal centro dell'area di gara per posizionare i contendenti.

I due ufficiali di gara potranno muoversi rimanendo “a specchio” uno con l'altro.

L'Arbitrator sarà seduto sul lato sinistro dietro il direttore di gara, munito di bandiere bianca e rossa, un fischietto, un notes e una biro.

Al tavolo della giuria siederanno l'addetto al punteggio e l'addetto al tempo.

I tappeti impiegati dovranno delimitare un quadrato di 8 m x 8 m ( si consiglia 10m x 10m con bordo di sicurezza ), il perimetro del quadrato 8x8 dovrà essere di colore diverso dall'interno e dal bordo di sicurezza.

### Spiegazione:

- I. Non ci devono essere tabelloni pubblicitari, muri, pilastri ecc. entro un metro dal perimetro esterno dell'area di sicurezza.
- II. I tappeti impiegati per l'area devono essere di tipo antiscivolo e antinfortunistico

### Articolo 2: Abbigliamento Ufficiale

Gli Atleti e i loro Coach devono indossare l'uniforme ufficiale.



La Commissione Arbitrale può estromettere ogni Arbitro o Atleta che non osserva questa regola.

## ARBITRI

Arbitri e Giudici devono indossare l'uniforme ufficiale stabilita dal Commissione arbitrale. Tale uniforme deve essere indossata in occasione di tutti i tornei e corsi.

## ATLETI

Gli atleti devono indossare un karate-gi bianco, senza alcun disegno, senza nastri e senza profili. Può essere indossato solo l'emblema societario o la bandiera nazionale. Uno dei contendenti deve indossare una cintura rossa/blu e l'altro deve indossarne una bianca. Le cinture (rossa/blu e bianca) devono essere di 4/5 cm di larghezza e di una lunghezza sufficiente per consentire di far uscire 15 centimetri di cintura per parte dal nodo.

La giacca, quando è chiusa attorno alla vita con la cintura, dev'essere di una lunghezza minima che copra i fianchi, ma non deve essere di lunghezza superiore ai tre quarti della coscia. Le donne possono indossare una semplice **T-shirt bianca** sotto la giacca del karate-gi.

Le maniche della giacca non devono essere più lunghe della piega del polso e più corte della metà dell'avambraccio. Le maniche non devono essere arrotolate.

I pantaloni devono essere lunghi almeno sino ai due terzi della tibia e non devono essere arrotolati.

I contendenti devono avere i capelli puliti e ad una lunghezza che non comprometta una tranquilla condotta di gara. L'hachimaki (fascia applicata alla fronte) non è consentita. Se l'Arbitro giudica troppo lunghi o sporchi i capelli di un Atleta può impedirgli di gareggiare. Nei combattimenti di Kumite sono proibiti fermagli per capelli e mollette metalliche. Nel Kata è permesso portare una piccola forcina per capelli.

I contendenti devono avere unghie corte e non possono indossare oggetti metallici o di altro genere che possano ferire l'avversario. L'uso di apparecchi metallici per i denti deve essere approvato dal Medico Ufficiale. I contendenti si assumono ogni responsabilità, con una dichiarazione scritta per uso in gara di tali apparecchi, per ogni tipo di ferita che possa essere provocata dagli stessi.

**Sono sempre obbligatori guantini – rossi e bianchi/blu o neutri bianchi** approvati dalla U.S. Acli.

**E' sempre obbligatorio il paradenti, la conchiglia per il settore maschile e il paraseno per il settore femminile indossati sotto il ki**

**Sono obbligatori i paratibie** più parapiede fino alla categoria cadetti, solo per le categorie Ju/Se/master il parapiedi è consentito ma non obbligatorio. **Il colore dei parapiedi e paratibie o neutro bianco o del colore dei guantini usati.**

**Gli occhiali sono proibiti.** A rischio del contendente possono essere indossate lenti a contatto leggere.

E' proibito indossare abbigliamento o accessori non autorizzati. Le donne possono indossare protezioni aggiuntive autorizzate, ad esempio quelle per il petto.

Tutti gli accessori protettivi devono essere omologati.

L'uso di bendaggi, imbottiture o supporti a causa di una lesione deve essere approvato dall'Arbitro, su parere del Medico Ufficiale di gara.

Solo le categorie Bambini/Ragazzi devono indossare un corpetto protettivo adeguato, in caso di assenza di omologazione è competente a decidere il commissario di gara, un caschetto protettivo con facciale trasparente, conchiglia e parastinchi con parapiede.



**Le categorie speranze devono indossare un corpetto protettivo sotto il ki, conchiglia e parastinchi con parapiede il caschetto non è consentito**

Per la categoria Cadetti il corpetto è consentito ma non obbligatorio, il caschetto non è consentito e il paradenti è obbligatorio.

Ci può essere una motivazione religiosa per indossare alcuni oggetti, come turbanti o amuleti. Chi desidera indossare per motivi religiosi oggetti che sarebbero considerati non autorizzati, deve informarne il Commissione Arbitrale prima del torneo. La Commissione esaminerà ogni domanda. Non verrà rilasciata alcuna autorizzazione a coloro che si presentano direttamente il giorno del torneo e pretendono di partecipare con un abbigliamento inadeguato.

Se un Atleta entra nell'area di gara vestito in modo non appropriato non verrà subito squalificato; gli verrà dato un minuto di tempo per rimediare.

### **Articolo 3: Organizzazione delle gare di Kumite**

1. Un torneo di Karate può comprendere competizioni di Kumite e/o di Kata. Le competizioni di Kumite possono essere ulteriormente divise in combattimenti a squadre e in combattimento individuale. Il combattimento individuale può essere ancora suddiviso in categorie di peso e/o open.
2. Nelle gare individuali gli atleti possono gareggiare esclusivamente nella categoria risultante all'atto del controllo del peso ufficiale.
3. Nessun contendente può essere sostituito da un altro in un combattimento per il titolo individuale.
4. I singoli contendenti o le squadre che non sono presenti all'atto della chiamata saranno squalificati da quella categoria (kiken).
5. Nei combattimenti a squadre, ogni squadra deve avere un numero dispari di contendenti.
6. I componenti di una squadra sono tutti membri della stessa squadra. Non ci sono riserve fisse.
7. Prima di ogni combattimento, un rappresentante della squadra deve consegnare al tavolo della giuria un modulo ufficiale che indica i nomi e l'ordine di combattimento dei membri della squadra. L'ordine di combattimento può essere cambiato ad ogni turno a condizione che il nuovo ordine sia notificato prima; una volta consegnato il documento, l'ordine non può essere cambiato sino a che quel turno non sia concluso.
8. Una squadra verrà squalificata se qualcuno dei suoi membri o il Coach cambia la composizione della squadra o l'ordine di combattimento senza avere notificato per iscritto il cambiamento prima del turno.
9. **Coach: sarà predisposta una zona di seduta fissa per i coach degli atleti che gareggiano ai lati del quadrato, la seduta sarà scelta dal responsabile di gara prima dell'inizio degli incontri.**

#### **Spiegazione:**

- I. Un "turno" è un momento distinto della competizione che conduce alla determinazione dei finalisti. Durante l'eliminazione di competizione di Kumite un turno elimina il 50% dei contendenti, compreso i concorrenti senza avversario. In tale contesto, il turno può riferirsi sia alla fase di eliminazione principale sia nella fase del ripescaggio. In una competizione col metodo del "Girone all'Italiana", un turno permette a tutti i contendenti di una poule di combattere una volta tra di loro.
- II. L'uso dei nomi dei contendenti causa spesso problemi di pronuncia e di identificazione. A tal



proposito dovrebbero essere assegnati e usati i numeri identificativi.

- III. Quando la squadra si allinea prima dell'incontro, saranno schierati solo gli atleti designati.
- IV. Il modulo con l'ordine di combattimento può essere presentato dal Coach o da un contendente della squadra appositamente nominato (capitano). Se è il Coach a consegnarlo, egli deve essere chiaramente identificabile come tale, altrimenti può essere respinto. La lista deve includere il nome della nazione o del club, il colore della cintura assegnato alla squadra per quell'incontro e l'ordine di combattimento dei membri della squadra. Sia i nomi dei combattenti che i loro numeri devono essere indicati e il modulo deve essere firmato dall'allenatore o dalla persona nominata (capitano).
- V. Se, per un errore, combatte l'atleta sbagliato, indipendentemente dal risultato, quell'incontro è dichiarato nullo. Per ridurre questo tipo di errori il vincitore di ogni incontro deve confermare la vittoria presso il tavolo della giuria prima di lasciare l'area di combattimento.
- VI. In caso di parità tra due o più società, devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio nell'ordine:
  - a) maggior numero di 1° - 2° - 3° posti ecc.
  - b) minor numero di atleti
  - c) sorteggio

#### Articolo 4: La commissione arbitrale

In ogni combattimento il gruppo arbitrale deve essere composto da un arbitro, un giudice e un Arbitrator. L'arbitraggio è "a specchio", con un assistente seduto al lato sinistro dell'arbitro.

In aggiunta, per facilitare le operazioni dell'incontro, possono essere previsti alcuni addetti al tempo, annunciatori, addetti alla registrazione e supervisori del punteggio.

#### Spiegazione:

- I. All'inizio dell'incontro di Kumite, l'arbitro sta sul bordo esterno dell'area di competizione. Alla sua sinistra l'arbitrator e alla sua destra il giudice
- II. Dopo il formale scambio di saluti da parte dei contendenti e della commissione arbitrale, l'arbitro fa un passo indietro, il giudice e l'arbitrator si girano verso di lui si salutano reciprocamente. Poi occupano le rispettive posizioni.
- III. Quando cambia tutto il gruppo arbitrale, gli uscenti fanno un passo in avanti, si voltano e si pongono di fronte al gruppo degli entranti; si salutano reciprocamente al comando dell'arbitro entrante e in fila (guardando nella stessa direzione) lasciano l'area di gara.
- IV. Quando cambia un solo Giudice, il Giudice entrante va dal Giudice uscente, si salutano e cambiano la loro posizione.
- V. I giudici dopo essersi recati alle rispettive posizioni si siedono contemporaneamente al cenno dell'arbitro centrale.

#### Articolo 5: Durata dell'incontro

La durata dell'incontro di Kumite è stabilita in 2 minuti per le categorie cadetti, juniores e seniores per le competizioni di tutte le classi e categorie Maschili e Femminili (sia a squadre che individuali), **3 minuti** solo per la finale. Per le categorie giovanili, Bambini (9-10 anni) / Ragazzi (11-12 anni) / Speranze (13-14 anni), la



durata dell'incontro è di 1,30 minuti senza enchosen.

Il tempo dell'incontro comincia quando l'Arbitro dà il segnale di inizio e si ferma ogni volta che egli impartisce il comando di "Yame"

Il responsabile del tempo deve dare segnali con un gong ben udibile o un fischietto, indicando "30 secondi alla fine" oppure "tempo scaduto". Il segnale di "tempo scaduto" indica la fine dell'incontro.

La durata dell'ECHO-SEN, è di un minuto effettivo.



## Articolo 6: Punteggio

1. I punteggi sono i seguenti:

- a) WAZARI ½ Punto
- b) IPPON 1 Punto

2. I punti vengono assegnati quando una tecnica viene eseguita all'interno di un'area da punteggio secondo i seguenti criteri:

- a) BUONA FORMA
- b) COMPORTAMENTO SPORTIVO
- c) VIGORE D'APPLICAZIONE
- d) CONSAPEVOLEZZA (ZANCHIN)
- e) BUON TEMPO D'ESECUZIONE
- f) DISTANZA CORRETTA

3. Gli attacchi possono essere eseguiti nelle seguenti aree:

- a) testa
- b) viso
- c) collo
- d) addome
- e) petto
- f) schiena
- g) fianco

Per andare a segno, una tecnica deve essere indirizzata verso un'area utile per il punteggio, secondo la definizione data al punto 3. La tecnica deve essere adeguatamente controllata rispetto all'area interessata e deve soddisfare tutti i sei criteri per l'assegnazione del punteggio definiti al punto 2.

Una tecnica efficace effettuata nello stesso movimento in cui viene segnata la fine dell'incontro, deve essere considerata valida.

Un attacco, anche se efficace, eseguito dopo l'ordine di sospendere o fermare l'incontro può non essere considerato valido e può essere assegnata una penalità al concorrente.

Nessun attacco, anche se tecnicamente corretto verrà preso in considerazione quando i due concorrenti si trovano fuori dell'area di competizione. In ogni caso, se uno dei due concorrenti effettua una tecnica efficace mentre è all'interno dell'area di competizione e prima che l'arbitro chiami "yame", la tecnica viene assegnata.

Tecniche efficaci eseguite simultaneamente dai due concorrenti l'uno contro l'altro (AIUCHI) non portano punteggio.

Se un contendente scivola, cade o perde l'equilibrio per effetto di una sua azione, ed è colpito dall'avversario il punteggio che verrà assegnato sarà determinato come se il contendente fosse in piedi.

Spiegazione:

- I. E' consentito afferrare l'avversario solo dopo un'evidente tentativo di attacco, oppure come risposta all'attacco dell'avversario, ed entro un brevissimo spazio di tempo contrattaccare. E' vietato proiettare l'avversario.
- II. Per ragioni di sicurezza, le proiezioni in cui l'avversario viene atterrato senza essere tenuto o atterrato pericolosamente, o in cui il perno della proiezione è al di sopra del livello dell'anca, sono proibite e riceveranno un'ammonizione o una penalità. Sono tecniche convenzionali di Karate le spazzate le quali non richiedono che l'avversario venga tenuto mentre si sta eseguendo la tecnica, purchè vengano seguite da tecnica efficace nell'immediato timing alla

caduta.

- III. Una tecnica con "BUONA FORMA" è considerata tale se possiede le caratteristiche che le conferiscono efficacia all'interno del contesto dei concetti tradizionali di Karate.
- IV. Il **COMPORAMENTO SPORTIVO** è una componente della buona forma e si riferisce a un comportamento non malizioso di grande concentrazione durante l'esecuzione di una tecnica punto.
- V. **VIGORE D'APPLICAZIONE** definisce la potenza e la velocità della tecnica e l'evidente volontà che essa abbia successo.
- VI. **CONSAPEVOLEZZA (ZANCHIN)** è il criterio che deve essere considerato quando si assegna il punto. E' lo stato di continuo coinvolgimento in cui il concorrente mantiene totale concentrazione, osservazione, e consapevolezza delle potenzialità dell'avversario nel contrattacco. Egli non abbandona l'attenzione voltando la testa mentre esegue una tecnica e anche dopo l'esecuzione continuerà a mantenere lo sguardo rivolto verso l'avversario.
- VII. **TEMPISMO**: significa eseguire una tecnica nel momento in cui avrà il massimo effetto potenziale.
- VIII. **DISTANZA CORRETTA**: significa eseguire una tecnica alla precisa distanza in cui avrà il massimo effetto potenziale. Quindi, se una tecnica viene effettuata su un avversario che si sta rapidamente spostando, l'effetto potenziale della tecnica è ridotto.
- IX. **LA DISTANZA** è anche connessa al punto in cui la tecnica completata si ferma o è vicina al bersaglio. Una tecnica di pugno o di calcio che arriva tra il contatto epidermico e 2-3 cm, può essere considerata una tecnica eseguita con distanza corretta. In ogni caso i pugni jodan, che giungono ad una ragionevole distanza dal bersaglio e che il concorrente non fa alcun tentativo di fermare o evitare sarà ritenuto valido a condizione che la tecnica soddisfi gli altri criteri.
- X. Una tecnica è senza valore indipendentemente dal dove e come sia stata effettuata, se manca di "buona forma" e potenza e non potrà essere meritevole di punteggio.
- XI. Le tecniche che giungono al di sotto della cintura, possono ottenere punti purché siano al di sopra dell'osso pubico. Il collo è un'area di bersaglio così come la gola. Non è comunque permesso alcun contatto con la gola anche se un punto può essere assegnato per una tecnica correttamente controllata che non ha contatto.
- XII. Una tecnica che giunge sulla scapola può ottenere punti. La parte della spalla che non può portare punti è la zona di congiunzione dell'osso superiore del braccio con la scapola e la schiena.
- XIII. Il segnale di tempo scaduto indica il termine della possibilità di fare punti in quell'incontro anche se l'Arbitro può inavvertitamente non fermare l'incontro immediatamente. Il segnale di tempo scaduto comunque non significa che non si possono imporre penalità. Le penalità possono essere assegnate dal gruppo arbitrale fino al momento in cui i concorrenti lasciano l'area dopo la conclusione dell'incontro. Dopo di che le penalità possono essere imposte solo dalla Commissione Arbitrale di gara.
- XIV. Casi di veri Aiuchi si verificano raramente. Non solo le 2 tecniche devono giungere a destinazione simultaneamente, ma entrambe devono essere tecniche valide per il punteggio, ognuna con "buona forma", ecc. Due tecniche possono andare a segno contemporaneamente, ma raramente sono entrambe efficaci. L'Arbitro non deve considerare come Aiuchi una situazione in cui una sola delle tecniche effettuate simultaneamente, porti punti reali.





## Articolo 7: Criteri per le decisioni

Il risultato di un incontro viene determinato dal concorrente che ottiene un vantaggio pari o superiore a 3 Ippon o, a tempo scaduto, dal concorrente che ottiene il punteggio più alto. Quando c'è una decisione per hantei o un Hansoku, Shikkaku o Kiken imposti contro il concorrente.

1. Quando un incontro termina in parità, il vincitore sarà deciso per hantei. La decisione viene presa sulla base dei seguenti criteri:
  - a) Il comportamento, lo spirito di combattimento e la forza dimostrata dai concorrenti.
  - b) La superiorità tecnica e tattica dimostrata.
  - c) Quale dei concorrenti ha effettuato il maggior numero di azioni.
2. Negli incontri individuali, in caso di parità al termine dell'incontro regolamentare, ci sarà un prolungamento (ENCHO-SEN) che durerà un solo minuto. Un ENCHO-SEN è un'estensione dell'incontro e tutte le penalità e gli avvertimenti avuti nell'incontro iniziale vengono mantenuti e portati avanti. Il primo concorrente che ottiene il punto sarà dichiarato vincitore. Nel caso in cui a nessuno dei due concorrenti venga assegnato il punto, la decisione verrà presa ai voti (HANTEI), con decisione obbligatoria.
3. Nei combattimenti a squadre non è previsto l'ENCHO-SEN.
4. Nei combattimenti a squadre, la squadra vincente è quella col maggior numero di incontri vinti. In caso di parità vengono contati i punti tecnici tenendo in conto sia gli incontri vinti che quelli persi.
5. Se due squadre hanno lo stesso numero di vittorie e punti, allora bisognerà effettuare un combattimento supplementare. Nel caso in cui continui la parità, ci sarà un'estensione (ENCHO-SEN). Nel caso in cui non ci sia ancora il punto la decisione sarà presa con un voto (HANTEI).
6. Negli incontri tra squadre, chi arriva alla metà più uno di vittorie sarà dichiarato vincitore.

### Spiegazione:

- I. Quando si decide il risultato di un incontro ai voti (HANTEI) l'arbitro si dirigerà verso il perimetro dell'area dell'incontro e dichiarerà "HANTEI", seguito da un fischio a due toni. I collaboratori indicheranno le loro opinioni attraverso le loro bandiere (o levando il braccio verso il concorrente prescelto). Allo stesso tempo l'arbitro indicherà il suo voto levando il braccio dal lato del concorrente prescelto. L'arbitro farà un fischio monotono poi ritornerà alla sua posizione originaria e annuncerà la decisione levando nuovamente il braccio verso il concorrente che ha ottenuto il maggior numero di preferenze.
- II. Nel caso in cui ci sia un pareggio, alla fine del tempo regolamentare, l'arbitro annuncerà la parità (HIKIWAKE) e darà inizio all'ENCHO-SEN, se applicabile.
- III. Nel caso di pareggio all'ENCHO-SEN, l'Arbitro ritorna nella posizione originale, porterà un braccio attraverso il torace e lo alzerà dal lato della preferenza per dimostrare il proprio voto. L'Atleta sarà dichiarato vincitore nel modo normale.
- IV. Nel caso di pareggio nelle categorie bambini/ragazzi/speranze, non ci sarà prolungamento dell'incontro, ma subito HANTEI, che dovrà essere decisivo per la determinazione del vincitore.

## Articolo 8: Comportamenti proibiti

1. Tecniche con contatto eccessivo in considerazione dell'area attaccata, e le tecniche che hanno contatto con la gola.



2. Attacchi diretti alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni, al collo del piede.
3. Attacchi al viso con tecniche a mano aperta.
4. Proiezioni pericolose e proibite.
5. Fingere o esagerare ferite o lesioni.
6. Uscite ripetute dall'area di competizione (JOGAI).
7. Mettere in pericolo la propria sicurezza con comportamenti che espongono facilmente il promotore dell'azione di attacco a ferite da parte dell'avversario o non adottare adeguate misure di difesa.(MUBOBI).
8. Evitare il combattimento in modo da non dare all'avversario l'opportunità di fare punti.
9. Afferrare e tentare di proiettare l'avversario.
10. Lottare, spingere, afferrare l'avversario inutilmente, senza cercare di portare una tecnica.
11. Tecniche che per la loro natura, non possono essere controllate e che mettono in pericolo la sicurezza dell'avversario e attacchi pericolosi e incontrollati che vadano o meno a bersaglio.
12. Attacchi con la testa, le ginocchia e i gomiti.
13. Parlare o provocare l'avversario, o tenere comportamenti scorretti nei confronti degli ufficiali di gara o altre violazioni alle normali regole adottate in sede di gara.

### **Spiegazione:**

- I. Le tecniche tradizionali di Karate effettuate a tutta forza possono causare serie ferite, anche la morte. La competizione di Karate è sport: per questo le tecniche più pericolose sono proibite e tutte le tecniche devono essere controllate. Concorrenti allenati possono assorbire colpi relativamente potenti su parti con muscolatura come l'addome, ma rimane il fatto che la testa, il viso, il collo, l'inguine e le articolazioni sono aree particolarmente suscettibili a lesioni. Di conseguenza qualsiasi tecnica che causi lesioni deve essere penalizzata. I concorrenti devono effettuare tutte le tecniche con attenzione (controllo) e buona forma. Se non ne sono in grado, indipendentemente dalla tecnica mal utilizzata, possono essere imposti avvertimenti o penalità.

### **CONTATTO AL VISO JU/SE**

- II. Nelle categorie Junior e Senior è ammessa una "toccata" non lesiva, leggera e sotto controllo, al viso, alla testa (non alla gola). Nei casi in cui un contatto sia ritenuto troppo forte, può essere data un'ammonizione. Un ulteriore contatto nelle stesse circostanze sarà penalizzato con un keikoku e 1 wazari sarà assegnato all'avversario. Una terza infrazione verrà penalizzata con un hansoku-cui e un ippon sarà assegnato al concorrente ferito. Un ulteriore infrazione sarà penalizzata con una squalifica con un hansoku. Non necessariamente le penalità per contatto devono essere date in scaletta, possono essere saltati i passaggi.

### **CONTATTO AL VISO – CATEGORIE GIOVANILI**

- III. Nelle gare giovanili (fino ai 17 anni) tutte le tecniche di pugno alla testa, al viso e al collo devono essere assolutamente controllate. In caso di tecniche che vengano considerate più di un leggero contatto, il gruppo arbitrale darà un'ammonizione o una penalità. Qualsiasi tecnica diretta al viso, alla testa o al collo, che causi ferite, indipendentemente se lievi o meno, verrà ammonita, penalizzata.
- IV. L'Arbitro deve tenere costantemente sotto osservazione il concorrente ferito. Un breve ritardo nel dare un giudizio può permettere ai sintomi della ferita come un'emorragia nasale di manifestarsi. L'osservazione consentirà anche di notare qualsiasi tentativo da parte dei concorrenti di aggravare una ferita leggera al fine di ottenere un vantaggio tattico. Esempi di questo genere sono soffiare il naso già ferito o sfregarsi il viso violentemente.

Quanto espresso ai punti III e IV, è riferito anche alle categorie bambini/ragazzi/speranze che hanno l'obbligo di utilizzare il caschetto protettivo.

- V. Ferite preesistenti possono causare sintomi fuori proporzione rispetto al tipo di contatto e gli Arbitri devono prendere in considerazione questo fatto nel momento in cui valutano le penalità per quei contatti che possono apparire eccessive. Per esempio, ciò che può apparire un contatto leggero per un concorrente può essere un impedimento a continuare a combattere se cumulato con ferite

ricevute nei precedenti combattimenti. Prima dell'inizio della gara o dell'incontro, il Responsabile dell'area di gara deve esaminare le carte mediche e assicurarsi che i concorrenti siano fisicamente in grado di combattere. L'arbitro deve anche essere informato se uno dei concorrenti è stato curato per una ferita.

- VI. I concorrenti che reagiscono a un lieve contatto, nel tentativo di ottenere dall'arbitro una penalità per l'avversario, così come il tenersi il viso, il barcollamento, o la caduta inutile, saranno immediatamente avvisati e/o penalizzati.
- VII. Fingere di avere una ferita, è considerata una grave infrazione delle regole. Uno shikkaku verrà attribuito al concorrente che finge, come quando per esempio il cadere o rotolarsi al suolo non sia giustificato dall'evidenza di una ferita proporzionata, come giudicato da un medico neutrale. Esagerare una ferita che esiste è considerato meno grave. Può essere imposta ammonizione o una penalità a chi esagera e/o enfatizza una ferita.
- VIII. I concorrenti che ricevono shikkaku per simulazione di una lesione saranno sottoposti ad un controllo della commissione medica, la quale eseguirà un immediato esame. La commissione medica presenterà il proprio rapporto prima della fine delle gare per permettere la presa in visione del consiglio arbitrale. I concorrenti che simulano una lesione saranno soggetti a penalità più severe, fino alla sospensione a vita dalla partecipazione alle competizioni.
- IX. La gola è un'area particolarmente vulnerabile e anche un contatto leggero riceverà un ammonimento o sarà penalizzato.
- X. Le tecniche di atterramento sono di due tipi: convenzionali di karate, quali la spazzata, in cui l'avversario viene fatto cadere facendogli perdere l'equilibrio o proiettato a terra senza essere prima afferrato.  
Le tecniche di secondo tipo sono quelle che richiedono che l'avversario venga afferrato e tenuto per una frazione di secondo mentre viene eseguito l'atterramento. Tali atterramenti possono essere effettuati solo eseguendo un tentativo autentico di compiere una tecnica di karate nell'immediato timing conseguente alla proiezione.  
Se un avversario viene ferito di conseguenza ad una tecnica di atterramento, il gruppo arbitrale deciderà di assegnare una penalità.
- XI. Tecniche a mano aperta non sono permesse a causa dei danni che potrebbero essere causati agli occhi dei concorrenti.
- XII. Jogai fa riferimento alla situazione in cui i piedi di uno dei concorrenti, o qualsiasi altra parte del corpo, tocca il pavimento al di fuori dell'area di gara. Una eccezione è rappresentata dal caso in cui un concorrente viene fisicamente spinto o gettato fuori dall'area da parte del suo avversario.
- XIII. Il punto in cui viene chiamato <YAME> è utile per determinare se è avvenuto un jogai. Se Aka esegue una tecnica con successo e immediatamente dopo esce dovrebbe essere chiamato <yame> nel momento in cui viene segnato il punteggio e di conseguenza l'uscita (dall'area di gara) avviene al di fuori del tempo dell'incontro e può non essere penalizzata. Se il tentativo di Aka di acquisire punti risulta inefficace non si chiamerà <yame> e l'uscita verrà registrata. Se shiro esce appena dopo che aka ha effettuato un attacco valido verrà chiamato <yame> nel momento in cui si segna il punteggio e l'uscita di shiro non verrà registrata. Se shiro esce o è uscito mentre aka acquisisce punti (con aka che rimane all'interno dell'area), verranno registrati sia punti di aka che la penalità jogai di shiro.
- XIV. Il concorrente che continua a indietreggiare senza effettuare contrattacchi efficaci, non permettendo all'avversario l'opportunità di segnare punti, deve essere ammonito o penalizzato. L'arbitro deve comunque assicurarsi che il concorrente non stia indietreggiando perché l'avversario sta agendo in modo incauto o pericoloso, nel qual caso l'attaccante deve essere ammonito o penalizzato.
- XV. Un esempio di Mubobi è il caso in cui il concorrente effettua un attacco senza riguardo alla sicurezza personale. Alcuni concorrenti per esempio si gettano in un lungo scambio di pugni o non sono capaci di bloccare un contrattacco. Questi attacchi aperti costituiscono un atto di mubobi e non segnano punti. Alcuni combattenti assumono atteggiamento teatrali finalizzati ad influenzare l'Arbitro nell'assegnazione del punto. Gli Atleti che abbassano la guardia e abbandonano l'attenzione nei confronti dell'avversario hanno l'obiettivo, girandosi, di attirare l'attenzione dell'Arbitro sulla loro tecnica. Anche questo è un chiaro atto di mubobi. Nel caso in cui l'attaccante dovesse causare una ferita e la colpa fosse invece in realtà causata dal destinatario della tecnica, l'Arbitro può anche non penalizzare l'Atleta esecutore dell'azione.
- XVI. Un comportamento incivile da parte di un membro della delegazione ufficiale potrà portare alla squalifica dal torneo del concorrente e dell'intera squadra o delegazione.



## Articolo 9: Penalità

AMMONIZIONE (CHUKOKU):	Può essere imposta per infrazioni minori (del concorrente) o al primo caso di infrazione minore.
KEIKOKU:	Questa è penalità in cui un WAZARI viene assegnato all'avversario. KEIKOKU viene conferita per infrazioni minori per le quali era già stata data precedentemente un'ammonizione o per infrazioni non così gravi da meritare un HANSOKU-CHUI.
HANSOKU-CHUI:	E' una penalità in cui IPPON viene assegnato all'avversario. Solitamente HANSOKU-CHUI viene imposto per infrazioni per le quali un KEIKOKU è già stato precedentemente conferito in quell'incontro, o per infrazioni non così gravi da meritare un HANSOKU.
HANSOKU:	Viene imposto in conseguenza ad un'infrazione molto grave o quando un HANSOKU-CHUI è già stato attribuito. Il risultato è la squalifica del concorrente. Nei combattimenti a squadre il ferito, qualora sia in svantaggio, riceverà 3 IPPON in più del punteggio dell'avversario, se invece in quel momento si trova in vantaggio, aggiungerà punti al suo punteggio fino al raggiungimento della differenza dei 3 IPPON.
SHIKKAKU:	Squalifica dal torneo, competizione o gara. Al fine di definire il limite dello shikkaku bisogna consultare il concilio arbitrale. Si può chiedere un shikkaku quando l'avversario si comporta in modo malizioso, o commette un atto che danneggia il prestigio e l'onore del karate o quando certe azioni vengono considerate tali da violare le regole e lo spirito del torneo. Nei combattimenti a squadre il ferito, qualora sia in svantaggio, riceverà 3 IPPON in più del punteggio dell'avversario, se invece in quel momento si trova in vantaggio, aggiungerà punti al suo punteggio fino al raggiungimento di 3 IPPON di differenza.
JOGAI:	Uscita dall'area di gara 1° segnalazione IKKAI 2° segnalazione NIKKAI – 1 WAZARI all'avversario 3° segnalazione SANKAI – 1 IPPON all'avversario 4° segnalazione YONKAI – Kachi dell'avversario

### Spiegazione:

- I. Penalità può essere direttamente imposta per infrazione di regole, ma, una volta data, una eventuale ripetizione dell'infrazione, deve essere accompagnata da un aumento nella severità delle penalità imposte. Per esempio, non è possibile dare un keikoku per un contatto eccessivo e in seguito dare un'ammonizione dello stesso tipo per un secondo caso di contatto eccessivo.
- II. Ammonizioni vengono attribuite quando evidentemente c'è stata una chiara infrazione delle regole, ma la potenzialità di vincere del concorrente non viene diminuita da una azione dell'avversario (secondo l'opinione del gruppo arbitrale).
- III. Un keikoku può essere imposto direttamente, senza dare prima un'ammonizione. Abitualmente il keikoku viene imposto quando la potenzialità di vincere del concorrente viene lievemente diminuita dall'azione dell'avversario (secondo l'opinione del gruppo arbitrale).
- IV. Un hansoku-chui può essere imposto direttamente o dopo un'ammonizione o un keikoku e



viene dato quando le potenzialità di vittoria del concorrente vengono ridotte seriamente da un fallo dell'avversario.

- V. Un hansoku viene imposto per penalità accumulate, ma può anche essere imposto per infrazioni gravi. E' usato quando, secondo l'opinione del gruppo arbitrale, le potenzialità di vittoria del concorrente vengono virtualmente ridotte a zero da un fallo dell'avversario.
- VI. Qualsiasi concorrente che riceve un hansoku per aver causato lesioni e che secondo l'opinione dell'arbitro e del controllore dell'area di gara, ha agito impropriamente, pericolosamente e maliziosamente e che viene considerato come non avente le previste capacità di controllo per una competizione U.S. Acli / C.A.M.D.O., sarà deferito alla Commissione Arbitrale. La Commissione Arbitrale deciderà se quel concorrente debba essere sospeso per il resto della competizione e/o altre competizioni.
- VII. Uno shikkaku può essere imposto direttamente senza ammonizioni di qualsiasi tipo. Il concorrente non deve avere necessariamente fatto qualche azione per meritarselo. E' sufficiente che l'allenatore o membri non combattenti della delegazione del concorrente si comportino in modo tale da danneggiare il prestigio e l'onore del karate. Se l'arbitro crede che un concorrente si sia comportato o abbia agito in modo malizioso indipendentemente se abbia causato lesioni fisiche o meno, la giusta penalità è lo shikkaku e non hansoku.
- VIII. L'annuncio di uno shikkaku deve essere fatto pubblicamente.

## **Articolo 10: Ferite e incidenti durante la competizione**

1. Kiken è la decisione data quando un concorrente o i concorrenti non sono in grado di continuare o abbandonano la gara o vengono allontanati su ordine dell'arbitro. Le cause di abbandono possono includere lesioni non ascrivibili alle azioni dell'avversario.
2. Se due concorrenti si feriscono l'un l'altro o riportano danni causati da lesioni avvenute precedentemente e sono dichiarati non in grado di continuare da parte del medico del torneo, l'incontro viene attribuito al concorrente che ha raccolto il maggior numero di punti. Se il punteggio dei due avversari è il medesimo, una decisione (hantei) definirà il risultato dell'incontro.
3. Un concorrente ferito dichiarato non idoneo a combattere dal medico del torneo non può continuare a combattere in quella competizione.
4. Un concorrente ferito che vince un incontro per squalifica dovuta a lesioni non può continuare in quella competizione senza il permesso medico. Se è ferito, può vincere un secondo incontro per squalifica ma viene immediatamente ritirato da qualsiasi altra categoria di kumite di quel torneo.
5. Quando un concorrente è ferito, l'Arbitro deve immediatamente fermare l'incontro e chiamare il medico. Il medico è il solo autorizzato a diagnosticare e curare le ferite.
6. Ad un concorrente che viene ferito durante un incontro e necessita cure mediche, sono permessi tre minuti in cui ricevere cure. Se le cure non vengono portate a termine entro il tempo permesso, l'arbitro deciderà se il concorrente non sia idoneo a combattere o se può essere dato ulteriore tempo per permettere e le cure necessarie.
7. Qualsiasi concorrente che cada, venga atterrato o proiettato a terra e non sia in grado di rimettersi in piedi entro pochi secondi deve essere considerato non idoneo a continuare l'incontro e sarà automaticamente ritirato dal torneo.

### **Spiegazione:**



- I. Quando un medico dichiara non idoneo un concorrente, la registrazione appropriata deve essere fatta sul cartellino personale del concorrente. Il grado di non idoneità deve essere comunicato al resto del gruppo arbitrale.
- II. Un concorrente può vincere per squalifica dell'avversario a causa di infrazioni minori. Può darsi che il vincitore non sia stato danneggiato da ferite in modo significativo. Una seconda vittoria sulle stesse basi deve condurre a un ritiro del vincitore, anche nel caso in cui egli sia fisicamente in grado di continuare.
- III. L'arbitro deve chiamare il medico solamente quando un contendente è ferito e necessita di cure mediche.
- IV. Il medico è obbligato a dare raccomandazioni di sicurezza solo se si riferiscono alla corretta cura medica del concorrente ferito.
- V. Il gruppo arbitrale deciderà il vincitore sulla base del KIKEN, HANSOKU o SHIKKAKU a seconda dei casi.
- VI. Nelle competizioni a squadre un membro può ricevere il kiken. L'avversario riceverà 3 IPPON in più del punteggio dell'atleta che ha ricevuto il kiken.
- VII. **L'intervento del medico per cure e verifiche delle condizioni dell'atleta non dovrà superare i tre minuti, se entro tale tempo l'atleta non potrà rientrare la commissione arbitrale dovrà decidere per kiken o squalifica dell'altro.**

## Articolo 11: Proteste ufficiali

1. Nessuno può protestare per un giudizio (valutazione tecnica) espresso dai membri del gruppo arbitrale.
2. Se una procedura arbitrale appare contro le regole, il presidente dell'associazione / ente / federazione o il rappresentante delegato dalla stessa è l'unica persona alla quale è permesso presentare proteste.
3. La protesta dovrà essere un rapporto scritto presentato immediatamente dopo l'incontro in cui è nata la protesta. (L'unica eccezione è quando la protesta riguarda un errore di tipo amministrativo. Il Responsabile dell'area di gara deve essere avvisato immediatamente nel momento in cui viene evidenziato l'errore amministrativo).
4. La protesta deve essere presentata al Commissario di gara. A tempo debito la Commissione esaminerà le circostanze che hanno condotto alla protesta e dopo aver preso in considerazione tutti gli elementi disponibili, stenderà un rapporto/relazione e prenderà i provvedimenti necessari.
5. Qualsiasi protesta riguardante le regole deve essere fatta in accordo con la procedura dei reclami. Deve essere presentata per iscritto su un modulo riconosciuto e firmato dal rappresentante ufficiale della squadra o del concorrente.
6. Il ricorrente deve depositare una somma in denaro come accordato. La protesta ed una copia della ricevuta deve essere affidato al Commissario di gara.
7. La Commissione d'Appello è composta da un membro rappresentativo della Commissione Arbitrale, uno della Commissione Tecnica, ed uno dalla Commissione Medica.

### Spiegazione:

- I. La protesta deve includere i nomi dei contendenti, del gruppo arbitrale che dirige la gara, nonché dettagli precisi inerenti l'oggetto del reclamo. Non verrà accettato come protesta legittima alcun reclamo generale riguardante situazioni non specifiche. Spetta al ricorrente il compito di portare le prove della validità della protesta.
- II. La protesta verrà presa in visione dalla Commissione d'Appello. Essa prenderà in esame le prove a supporto della protesta, anche avvalendosi di video e delle dichiarazioni degli ufficiali di gara dell'area di gara in modo da esaminare oggettivamente la validità della protesta.



- III. Se la protesta viene considerata valida dalla giuria d'appello, verranno presi i provvedimenti necessari. Inoltre verranno presi tali provvedimenti in modo da evitare fatti simili nelle competizioni future. Il deposito pagato sarà rimborsato.
- IV. Se la protesta viene considerata dalla giuria d'appello come non valida, essa verrà respinta e il deposito verrà incamerato.
- V. Le gare e gli incontri seguenti non verranno sospesi, anche se si sta preparando una protesta ufficiale. E' responsabilità dell'Arbitrator assicurarsi che la gara sia stata condotta in accordo con le regole della competizione.
- VI. In caso di errore di tipo amministrativo durante una gara il Coach può avvisare direttamente il Responsabile dell'area di gara. Di conseguenza il Responsabile dell'area di gara avviserà l'Arbitro.

## **Articolo 12: Poteri e doveri degli ufficiali di gara**

### **COMMISSIONE ARBITRALE**

Le facoltà e i doveri della Commissione Arbitrale sono i seguenti:

1. Assicurarsi della corretta preparazione di ogni torneo in collaborazione con il Comitato Organizzatore, riguardo alla preparazione dell'area di competizione, l'acquisizione a la disposizione di tutta l'attrezzatura e dei servizi necessari, le operazioni di gara e la supervisione, le misure di sicurezza, ecc..
2. Nominare e disporre i Responsabili dell'area di gara (arbitri capi) nelle loro rispettive aree e decidere in merito ai loro rapporti.
3. Sorvegliare e coordinare le prestazioni generali degli ufficiali di gara.
4. Nominare ufficiali di gara sostituiti qualora richiesto.
5. Formulare un giudizio finale su questioni di natura tecnica che dovessero insorgere durante una gara e per le quali non è previsto nulla nel regolamento.

### **RESPONSABILE DELL' AREA DI GARA**

Le facoltà e i doveri del Responsabile dell'area di gara sono i seguenti:

1. Delegare, nominare e sorvegliare gli Arbitri e i Giudici, per tutti gli incontri che si svolgono nelle aree di gara di loro competenza.
2. Osservare le prestazioni degli Arbitri e dei Giudici nelle loro aree ed assicurarsi che gli Ufficiali designati siano in grado di svolgere i compiti a loro assegnati.
3. Ordinare all'Arbitro di fermare la gara quando l'Arbitrator segnala una contravvenzione delle regole della competizione.
4. Preparare un rapporto giornaliero scritto sulla prestazione di ciascun Ufficiale sotto la loro supervisione, con le loro segnalazioni, se ce ne sono, alla Commissione Arbitrale.

### **ARBITRI**

Le facoltà dell'Arbitro sono le seguenti:



1. L'Arbitro ha la facoltà di condurre un incontro dandone l'annuncio d'inizio, la sospensione e la fine della gara.
2. Conferire punti.
3. Spiegare al Responsabile dell'area di gara, al concilio arbitrale e alla giuria d'appello, se necessario i motivi del suo giudizio.
4. Imporre penalità e ammonizioni prima, durante e dopo l'incontro.
5. Ricevere e considerare l'opinione dei Giudici.
6. Annunciare prolungamenti di tempo. (encho-sen)
7. Condurre la votazione della Commissione Arbitrale (hantei), ed annunciarne il risultato.
8. Annunciare il vincitore.
9. L'autorità dell'arbitro non è confinata solamente all'area di competizione ma anche a tutto il suo perimetro.
10. L'Arbitro dà tutti i comandi e gli annunci.
11. **Gli arbitri avranno il dovere di sanzionare atleti e coach per mancato rispetto nei loro confronti, nei confronti degli avversari, nei confronti della disciplina praticata. Il sanzionamento può essere applicato agli atleti, coach ed infine alla società con eventuale squalifica dall'area di gara.**

## GIUDICI

Le facoltà dei giudici sono le seguenti:

1. Assistere l'Arbitro con segnali.
2. Esercitare il proprio diritto di voto quando deve essere presa una decisione.

I Giudici devono osservare attentamente le azioni dei concorrenti e dare la propria opinione all'Arbitro nei seguenti casi:

- A. Quando bisogna esaminare il punteggio.
- B. Quando un concorrente sta per commettere o ha commesso un atto o tecniche non permesse.
- C. Quando viene notata una ferita o un malore di un concorrente.
- D. Quando entrambi o uno dei concorrenti è uscito dall'area di competizione.
- E. In altri casi in cui si ritiene necessario richiamare l'attenzione dell'Arbitro.

## ARBITRATOR

Gli Arbitrator assisteranno il Responsabile dell'area di gara sorvegliando la gara o l'incontro. Nel caso in cui le decisioni dell'Arbitro e/o Giudice non siano in accordo con le regole della competizione, l'Arbitrator potrà intervenire, invitando l'Arbitro a fermare l'incontro e a correggere le irregolarità.

## SUPERVISORI DEL PUNTEGGIO

Il Supervisore del punteggio terrà una registrazione separata dei punteggi assegnati dall'Arbitro e allo stesso





tempo sorveglierà le azioni del cronometrista.

### Spiegazione:

- I. Quando Giudice e Arbitrator danno lo stesso segnale o indicano un punteggio per lo stesso concorrente, l'Arbitro fermerà l'incontro e applicherà la decisione della maggioranza. Nel caso in cui l'Arbitro non interrompa l'incontro, l'Arbitrator dovrà intervenire.
- II. In ogni caso, quando l'incontro viene fermato prevarrà la decisione della maggioranza.
- III. L'arbitro può chiedere ai Giudici di rivedere la loro decisione se crede che essi si siano sbagliati o quando l'adempimento rappresenterebbe una violazione delle regole, quando per esempio una tecnica è stata eseguita con un contatto eccessivo, quando un punteggio venga assegnato ad un concorrente che era al di fuori dell'area di gara (jogai) o quando l'Arbitro crede che per il punteggio sia troppo alto o troppo basso.
- IV. L'Arbitro può prendere una decisione che sia supportata da uno dei giudici.
- V. I Giudici devono segnalare solamente ciò che vedono realmente. Se non sono sicuri che una tecnica abbia raggiunto l'area punti, dovrebbero segnalare "mienai".
- VI. Il ruolo dell'Arbitrator è quello di assicurarsi che la gara o l'incontro siano condotti secondo le regole di competizione. Ha diritto di voto e autorità in questioni di giudizio.
- VII. Nel caso in cui l'arbitro non senta il campanello di tempo scaduto il supervisore di punteggio suonerà il proprio fischiello.
- VIII. Il gruppo arbitrale ha il dovere di fornire spiegazioni in merito ad una loro decisione, qualora richiesto, solo ed esclusivamente al proprio responsabile di area di gara o Commissione di gara.

### Articolo 13: Inizio, sospensione e fine delle gare

1. I termini e i gesti che devono essere utilizzati dall'Arbitro e dai Giudici nelle operazioni di una gara sono specificati nell'appendice 1 e 2.
2. L'Arbitro e i Giudici devono occupare le loro posizioni prescritte ed eseguire uno scambio di saluti tra i concorrenti. L'Arbitro annuncerà <shobu hajime!> e l'incontro inizierà.
3. L'Arbitro fermerà l'incontro annunciando <yame> quando viene segnalata una tecnica da punto. Se necessario l'arbitro ordinerà ai concorrenti di riprendere le posizioni originarie.
4. L'Arbitro ritorna sulla sua posizione e i Giudici indicano la loro opinione con l'uso di segnali. L'Arbitro identifica il concorrente che ha segnato (aka o shiro), l'area attaccata (chudan o jodan), il punteggio tecnico (tsuki, uchi o keri) e assegnerà il punteggio usando il gesto prescritto. Quindi l'arbitro da avvio di nuovo all'incontro chiamando <tsuzukete hajime> .
5. Quando un concorrente ha subito 3 IPPON l'Arbitro chiamerà <Yame> e ordinerà ai concorrenti di ritornare alle linee di partenza ed egli tornerà alla propria. Quindi il vincitore viene dichiarato e indicato dall'Arbitro che alzerà la mano dal lato del vincitore e dichiara "shiro (aka) no kachi" A questo punto l'incontro è terminato.
6. Quando il tempo è terminato, il concorrente che ha più punti viene dichiarato vincitore dall'Arbitro che alzerà la mano dal suo lato e dichiara "shiro (aka) no kachi" A questo punto l'incontro è terminato.



7. Quando il tempo è terminato e il punteggio è pari o non è stato assegnato alcun punto l'Arbitro chiamerà <yame> e annuncia il pareggio e comanderà l'encho-sen laddove sarà applicabile. (Es. no a bambini, ragazzi e speranze). Nel caso di nuovo pareggio all'encho-sen, si procederà alla decisione per HANTEI.
8. I Giudici e l'Arbitro, all'HANTEI, hanno un voto ciascuno.
9. Nel caso in cui si trovi nelle seguenti situazioni l'Arbitro annuncerà <yame> e fermerà l'incontro temporaneamente:
  - a. Quando entrambi o uno dei concorrenti sono all'esterno dell'area.
  - b. Quando l'arbitro ordina al concorrente di sistemare il proprio gi o equipaggiamento protettivo.
  - c. Quando un concorrente ha contravvenuto alle regole.
  - d. Quando l'Arbitro crede che uno o entrambi i concorrenti non possono continuare l'incontro a causa di lesioni o altre cause. Prendendo in considerazione l'opinione del medico del torneo, l'Arbitro deciderà se si potrà continuare l'incontro.
  - e. Quando un concorrente afferra l'avversario e non esegue una tecnica efficace entro l'immediato timing necessario.
  - f. Quando uno o entrambi i concorrenti cadono o vengono atterrati.
  - g. Quando entrambi i concorrenti sono a terra in seguito a una caduta o a un tentativo di atterramento.
  - h. Quando due Giudici danno lo stesso segnale o indicano un punteggio per lo stesso concorrente.

## REGOLE DI KATA

### CATEGORIE E CINTURE

PICCOLI	Fino a 8 anni
BAMBINI	9 – 10 anni
RAGAZZI	11 – 12 anni
SPERANZE	13 – 14 anni
CADETTI	15 – 17 anni
JUNIORES	18 – 20 anni
SENIORES	21 – 35 anni
<b>MASTER</b>	<b>36 – 50 anni</b>
<b>MASTER+</b>	<b>51 + anni</b>

#### Gruppi di cinture:

bianche - gialle  
arancio – verdi  
blu – marroni  
nere

### Articolo 1: Area di competizione kata

1. L'area di competizione deve essere posta su una superficie piana e deve essere priva di pericoli
2. L'area di gara deve avere dimensioni sufficienti e consentire l'esecuzione del Kata senza interruzioni.

### Articolo 2: Abbigliamento ufficiale



1. I contendenti e i giudici devono indossare l'uniforme ufficiale come descritta nell'Articolo 2 delle regole di Kumite
2. Chi non ottempera a questa regola può essere squalificato.

### **Articolo 3: Organizzazione di una competizione di Kata**

1. Le competizioni di Kata possono essere di tipo squadre o individuali. Le gare a squadre consistono in competizioni tra squadre composte da tre atleti, è consentito l'uso di una riserva. Ogni squadra è esclusivamente maschile o esclusivamente femminile. La gara individuale di Kata consiste in esecuzioni individuali con categorie maschili e femminili separate.
2. Nella competizione individuale di Kata sarà utilizzato il sistema di valutazione a punteggio.
3. In tutte le gare la scelta del kata è libera, ma in ogni prova, compresi eventuali spareggi si deve eseguire un kata diverso, esclusa la categoria fino alle cinture arancio.
4. Le classifiche delle varie eliminatorie deve essere compilata tenendo presente anche il punteggio ottenuto nelle prove precedenti.
5. La gara di kata si svolgerà con fasi eliminatorie stabilite all'inizio della competizione, di norma le fasi eliminatorie sono multipli di otto.
6. Le giurie sono formate da cinque giudici, il punteggio più alto e più basso si eliminano non tenendone più conto. Il punteggio più alto e/o più basso per determinare un vincitore in un pareggio, si deve ricercare in quelli restanti.
7. Le squadre M/F devono essere composte da tre atleti. E' consentita una riserva. In caso di necessità il cambio, per l'inserimento della riserva, potrà essere effettuato prima di iniziare la 1° eliminatoria, al termine di questa per la seconda e al termine della seconda per la finale. Per prima prova si intende che nessuna squadra abbia già iniziato la gara di kata.
8. Fermo restando tutte le penalità che si applicano nella valutazione del kata, la valutazione minima si assegna a chi:
  - a) Interrompe la prova o non ne esegue una parte
  - b) Dichiara un kata e ne esegue un altro
  - c) Se l'esecuzione è priva dei contenuti minimi.

### **Articolo 4: La commissione arbitrale**

1. Le giurie verranno designate per ogni incontro dal Consiglio Arbitrale o dalla Commissione di gara.
2. In aggiunta possono essere predisposti addetti al punteggio e agli annunci e chiamate.

### **Articolo 5: Criteri di decisione**

1. Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali che lo costituiscono. Nel valutare l'esecuzione di un contendente i giudici devono considerare:
  - a. una dimostrazione realistica del significato del Kata
  - b. comprensione delle tecniche usate (BUNKAI)



- c. buon tempismo, ritmo velocità, equilibrio e messa a fuoco della potenza (KIME)
- d. uso corretto e appropriato della respirazione a supporto del KIME
- e. messa a fuoco corretta dell'attenzione (CHAKUGAN) e della concentrazione
- f. posizioni corrette (DACHI) con appropriata tensione delle gambe e piedi aderenti al suolo
- g. tensione appropriata nell'addome (HARA) e mancanza di oscillazione in senso verticale dei fianchi durante i movimenti
- h. forma corretta (KIHON) dello stile eseguito
- i. l'esecuzione deve anche essere valutata con l'ottica di penalizzare posture antifisiologiche.
- j. nelle prove di squadra il sincronismo, senza segnali esterni, rappresenta un fattore aggiuntivo di valutazione

### Spiegazione:

1. Il Kata deve rispondere ai valori e ai principi tradizionali. L'esecuzione deve essere realistica in quanto disciplina da combattimento e l'esecutore deve dimostrare concentrazione, potenza, capacità, forza, velocità, ritmo ed equilibrio.
2. Nel Kata a squadre tutti i tre membri della squadra devono iniziare il kata rivolti nella stessa direzione e verso il capo dei giudici
3. I membri della squadra devono dimostrare competenza in tutti gli aspetti dell'esecuzione di Kata, così come nel sincronismo.
4. I comandi di inizio e di fine, il battere i piedi a terra, il darsi colpi sul petto, sulle braccia o sul Karate-gi ed anche una respirazione non corretta, sono tutti esempi negativi di segnali esterni e devono essere tenuti in considerazione dai giudici nella propria valutazione.

### 5. PENALITA'

1) Esitazione breve, vuoto di memoria durante l'esecuzione	-1
2) Leggera perdita di equilibrio subito corretta	-1
3) Lieve perdita di sincronizzazione ( a squadre )	-1
4) Evidente perdita di sincronizzazione ( a squadre )	-2
5) Evidente perdita di equilibrio	-2
6) Per una tecnica non eseguita, qualora la stessa non sia essenziale rispetto lo schema del kata	-3
7) Posizioni esagerate ed antifisiologiche	-3
8) Grave perdita di equilibrio o caduta	-5
9) Dichiarare un kata ed eseguirne un'altro	Punteggio minimo
10) Interrompere una prova o non eseguirne una parte	Punteggio minimo
11) Esercizio privo dei contenuti minimi	Punteggio minimo



## **Articolo 6: Operazioni della gara di kata**

1. L'ordine di chiamata è determinato dal numero di sorteggio.
2. Alla fine del Kata, l'atleta rimarrà sul perimetro. Il capo dei giudici chiamerà per la decisione (HANTEI) e userà il proprio fischietto con due toni (uno basso e uno più alto). I punteggi saranno sollevati contemporaneamente.
3. L'arbitro userà ancora il proprio fischietto con un altro tono acuto e poi i punteggi saranno abbassati.
4. Il punto di partenza per l'esecuzione del Kata è all'interno del perimetro dell'area di competizione.



## APPENDICE 1: LA TERMINOLOGIA

### **SHOBU SANBON KUMITE HAJIME**

*Inizio del match o della ripresa a 3 Ippon*

Dopo l'annuncio l'arbitro fa un passo indietro

### **ATOSHI BARAKU**

*Resta ancora un po' di tempo*

Viene dato un segnale udibile, da chi segna il tempo, 30 secondi prima l'effettiva fine della ripresa, e l'Arbitro annuncerà "ATOSHI BARAKU".

### **YAME**

*Stop*

Interruzione o fine della ripresa. Quando fa l'annuncio l'Arbitro fa un movimento di taglio verso il basso con la mano

### **MOTO NO ICHI**

*Riprendere la posizione originaria*

I contendenti e l'Arbitro tornano alle loro posizioni iniziali

### **TSUZUKETE**

*Combattete*

Ripresa del combattimento ordinato quando si è verificata un'interruzione non autorizzata

### **TSUZUKETE HAJIME**

*Riprendere il combattimento - Iniziate*

L'Arbitro assume una posizione avanzata. Quando dice "Tszukete" stende le braccia, palmi all'esterno verso i contendenti.

Quando dice "Hajime" gira i palmi e li porta rapidamente uno verso l'altro, contemporaneamente facendo un passo indietro

### **SHUGO**

*Chiamare i giudici*

L'Arbitro chiama i Giudici alla fine del combattimento o della ripresa, oppure per proporre uno Shikkaku

### **HANTEI**

*Decisione*

L'Arbitro chiama per una decisione. Dopo un breve squillo del fischietto, i Giudici comunicano il loro voto con le bandiere e l'Arbitro indica il suo voto sollevando il braccio

### **HIKIWAKE**

*Parità*

In caso di parità all'HANTEI, l'Arbitro incrocia le braccia e poi le distende con i palmi rivolti in avanti

### **TORIMASEN**

*Tecnica inaccettabile*

L'Arbitro incrocia le braccia e poi fa un movimento di taglio, palmi verso il basso

### **ENCHO-SEN**

*Estensione della ripresa*

L'Arbitro riapre il combattimento con il comando "Shobu Hajime"

### **AIUCHI**

*Tecniche valide portate contemporaneamente*

Nessun punto è assegnato ai contendenti. L'Arbitro porta i pugni uniti di fronte al petto



### **AKA (SHIRO) NO KACHI**

*Il rosso (bianco) vince*

L'Arbitro solleva il braccio obliquamente dal lato del vincitore

### **AKA (SHIRO) IPPON**

*Il rosso (bianco) fa un punto*

L'Arbitro solleva il braccio a 45 gradi dal lato di chi ha conseguito il punto

### **AKA (SHIRO) WAZARI**

*Il rosso (bianco) fa mezzo punto*

L'Arbitro stende il braccio verso il basso a 45 gradi dal lato di chi ha conseguito il punto

### **CHUKOKU**

*Avviso*

L'Arbitro punta il dito indice verso l'alto (braccio piegato) rivolgendosi al colpevole.

### **KEIKOKU**

*Avviso con penalità WAZARI*

L'Arbitro punta il dito indice in basso a 45° nella direzione di chi ha fatto la penalità e assegna WAZARI (1/2 punto) all'avversario.

### **HANSOKU-CHUI**

*Avviso con penalità IPPON*

L'Arbitro punta il dito indice orizzontalmente in direzione del colpevole, e assegna un IPPON (1 punto) all'avversario.

### **HANSOKU**

*Squalifica*

L'Arbitro punta il dito indice in alto a 45° in direzione del colpevole, e annuncia la vittoria per l'avversario.

### **JOGAI**

*Uscita dall'area di gara*

L'Arbitro punta il dito indice dal lato del colpevole per indicare ai giudici che il concorrente è uscito dall'area (con quattro Jogai assegnati si perde l'incontro).

### **SHIKKAKU**

*Squalifica "lasciare l'area"*

L'Arbitro punta il dito indice a 45° verso il colpevole, poi lo invita fuori e indietro con l'annuncio "Aka (Shiro) Shikkaku". Egli annuncia poi la vittoria dell'avversario

### **KIKEN**

*Rinuncia.*

L'Arbitro punta il dito indice in basso a 45° verso la posizione iniziale dell'atleta.

### **MUBOBI**

*Mettere in pericolo se stesso.*

L'Arbitro si tocca il viso, poi gira la punta della mano in avanti e la muove avanti e indietro di fronte al viso per indicare ai giudici che l'atleta si è messo in pericolo.

## APPENDICE 2: GESTUALITA' DELL'ARBITRO

### SHOBU HAJIME

“Ha inizio l'incontro”

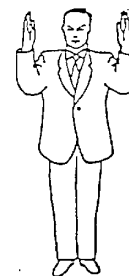
Dopo l'annuncio l'Arbitro fa un passo indietro



1

### OTAGAI-NI-REI

L'Arbitro invita i concorrenti a salutarsi



58



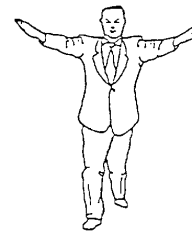
59

### TSUZUKETE HAJIME

“Ripresa del combattimento – Iniziate”

Quando dice “Tsuzukete” e sta in una posizione avanzata, l'Arbitro stende le sue braccia all'esterno con i palmi rivolti ai contendenti.

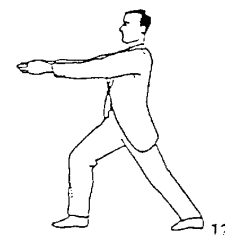
Quando dice “Hajime” egli gira i palmi e li porta rapidamente uno verso l'altro, contemporaneamente facendo un passo indietro.



10



11



12

### YAME

“Stop”

Interruzione o fine del combattimento o della ripresa.

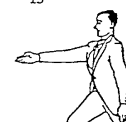
Quando fa l'annuncio l'Arbitro fa un movimento di taglio verso il basso con la mano.



13



14



### CHUKOKU

L'Arbitro punta col braccio piegato al viso del colpevole



26



27





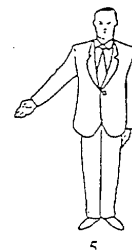
## CONTATTO

L'Arbitro indica ai giudici che c'è stato un contatto



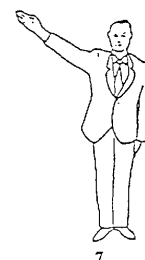
## WAZARI (1/2 Punto)

L'Arbitro stende il braccio verso il basso a 45 gradi, dal lato di chi ha conseguito il punto.



## IPPON (1 Punto)

L'Arbitro stende il braccio verso l'alto a 45 gradi, dal lato di chi ha conseguito il punto.



## NO KACHI

Alla fine del match o della ripresa l'Arbitro stende il braccio verso l'alto a 45 gradi, dal lato di chi ha vinto.



## CANCELLARE L'ULTIMA DECISIONE

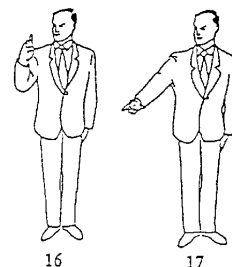
L'Arbitro si volta verso il concorrente, annuncia "Aka" o "Shiro", incrocia le braccia e poi fa un movimento a taglio, con i palmi verso il basso, per indicare che l'ultima decisione è stata cancellata.





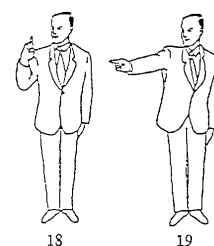
### KEIKOKU

L'Arbitro punta il dito indice in basso a 45° nella direzione di chi ha fatto la penalità e assegna WAZARI (1/2 Punto) all'avversario.



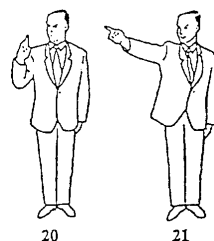
### HANSOKU-CHUI

L'Arbitro punta il dito indice orizzontalmente in direzione del colpevole, e assegna un Ippon (1 Punto) all'avversario.



### HANSOKU

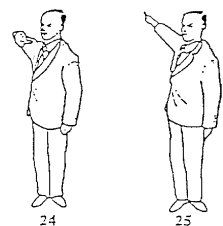
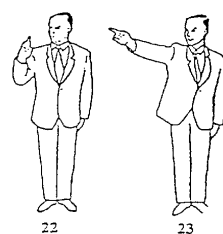
L'Arbitro punta il dito indice in alto a 45° in direzione del colpevole e annuncia la vittoria per l'avversario.



### SHIKKAKU

“Squalifica, lasciare l'area”

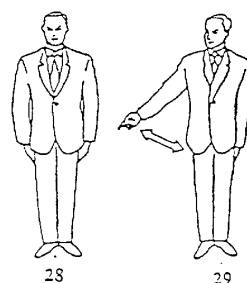
L'Arbitro punta il dito indice a 45 gradi verso il colpevole, poi lo rivolta alle spalle annunciando “Aka (Shiro) Shikkaku”. Egli annuncia poi la vittoria dell'avversario.



### JOGAI

“Uscire dall'area di gara”

L'Arbitro indica al Giudice un'uscita, puntando con il dito indice al limite dell'area di gara dal lato del colpevole.





## SHUGO

“Chiamata dei Giudici”

L'Arbitro chiama i Giudici al termine del match o ripresa, oppure per raccomandare un Shikkaku.



42



43

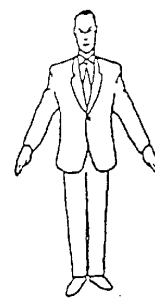
## TORIMASEN

“Tecnica non idonea al fine del punteggio ”

L'Arbitro incrocia le braccia e poi fa un movimento di taglio, i palmi rivolti verso il basso.



44



45

## HIKIWAKE

“Parità” In caso di parità all'Hantei.

L'Arbitro incrocia le braccia sul petto, poi le abbassa e le tiene al di fuori del corpo con i palmi delle mani rivolti in avanti.



46



47

## AIUCHI

“Tecniche che fanno punto insieme”

Nessun punto è assegnato ai contendenti.

L'Arbitro porta i pugni uniti di fronte al petto.



49

## TECNICA BLOCCATA O FUORI BERSAGLIO UKE-NUKE

L'Arbitro mette una mano aperta sopra l'altro braccio per indicare ai



giudici che la tecnica è stata bloccata o che ha colpito un'area non valida per far punti.

### AKA (SHIRO) HA FATTO PUNTO PER PRIMO HAI AI

L'Arbitro indica ai Giudici che aka ha fatto punto per primo portando la mano destra aperta al palmo della mano sinistra. Se è stato shiro il primo porta la mano sinistra alla destra.



### MUBOBI

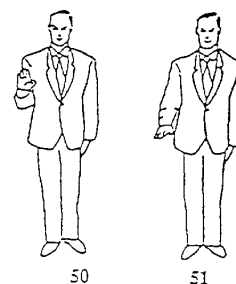
“Mettere in pericolo se stessi”

L'Arbitro si tocca il viso, poi gira la punta della mano in avanti e la muove indietro e in avanti di fronte al viso per indicare ai Giudici che il concorrente si è messo in pericolo.



### TECNICA TROPPO DEBOLE JOAI

L'Arbitro muove la mano aperta in alto e in basso per indicare ai Giudici che la tecnica non aveva sufficiente potenza



### TECNICA PASSATA NUKE

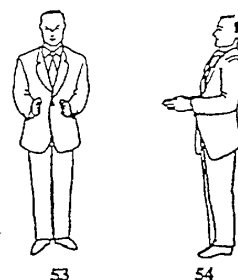
L'Arbitro mette il pugno stretto di traverso al corpo per indicare ai Giudici che la tecnica ha mancato o sfiorato la zona valida per i punti.





### **TECNICA SCORRETTA (Troppo Distante)**

L'Arbitro tiene le mani a 30 cm. di distanza l'una dall'altra, palmo fronte palmo, per indicare ai Giudici che la distanza della tecnica era scorretta.



### **DISTANZA SCORRETTA (Troppo vicina)**

L'Arbitro incrocia le braccia, dorso delle mani uno di fronte all'altro e dita rivolte in avanti, per indicare ai Giudici che la distanza della tecnica era scorretta.



### **RICONSIDERAZIONE**

Dopo aver indicato le sue ragioni, l'Arbitro chiede ai Giudici di rivedere le loro decisioni.



### **KIKEN**

“Rinuncia”

L'Arbitro punta con il dito indice verso la linea del concorrente che rinuncia e poi annuncia la vittoria dell'avversario.





### APPENDICE 3: SIMBOLOGIA DEL PUNTEGGIO DEL KUMITE

○	WAZARI	½ Punto
●	IPPON	1 Punto
□	KACHI	Vincitore
X	MAKE	Perdente
P	HIKIWAKE	Parità
C	CHUKOKU	Avviso senza penalità
M	MUBOBI	Mettere in pericolo sé stessi
K	KEIKOKU	Penalità con 1 Wazari all'avversario
HC	HANSOKU-CHUI	Penalità con 1 Ippon all'avversario
H	HANSOKU	Penalità con vittoria dell'avversario
S	SHIKKAKU	Squalifica
J1, J2, J3, J4	JOGAI	Uscita dall'area di gara



## PROGRAMMA KUMITE “TIPO TRADIZIONALE”

### A - Kihon Ippon Kumite

Età: da 6 anni a 14 anni (categorie regolamento US Acili Nazionale)

Gradi: **da cintura gialla a marrone suddivisi: gialla-arancio, verde-blu-marrone**

Tecniche: solo tecniche base; oi zuki jodan e chudan, mae geri, yoko geri

**obbligo avvisare la tecnica nel momento in cui si scende in guardia (kamae) ed attendere almeno tre secondi prima di eseguire l'attacco in modo che la tecnica sia recepita**

uke, solo attacchi destri, tori solo parate sinistre

tori, contracco libero, purchè inverso alla parata (-se parata dx contrattacco sx- )

**Protezioni obbligatorie:**

**esclusivamente guantini bianchi-rossi-blu**

**si consiglia l'utilizzo di conchiglia e corpetto indossati sotto il ki.**

Arbitraggio: specchio + arbitrator; hantei con bandiera o braccia verso l'alto

No prolungamento incontro (enchosen), No parità (ikiwake), decisione diretta dei giudici

### B - Jyu Ippon Kumite

Età: Speranze, Cadetti, Juniores, Seniores, Master (categorie regolamento US Aacili Nazionale) maschi e femmine insieme

Gradi: due gruppi di cinture, verde+blu, marrone+nera

Tecniche: **solo tecniche di base (avanzamenti con passo)**; oi zuki jodan e chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri

**obbligo avvisare la tecnica nel momento in cui si scende in guardia (kamae) e 10 secondi di tempo per eseguire la tecnica.**

uke, attacchi di destra o sinistra (purchè siano avanzamenti)

tori, parata e contracco libero, purchè inverso alla parata (-se parata dx contrattacco sx- )

**Protezioni obbligatorie:**

esclusivamente paradenti e conchiglia per i maschi, corpetto interno per le femmine, guantini, altre protezioni NON sono consentite

Arbitraggio: specchio + arbitrator; hantei con bandiera o braccia verso l'alto

No prolungamento incontro (enchosen), No parità (ikiwake), decisione diretta dei giudici

### C - ~~Shobu Ippon Kumite~~

Specialità di gara non più contemplata

Revisione 01 Gennaio 2019

**USacli Nazionale Karate**

Il Coordinatore Nazionale Uff.di Gara  
Cozzani Alessandro