

REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE

Scopo e obiettivi -

Scopo del presente regolamento è promuovere il corretto svolgimento manifestazioni sportive di karate tradizionale sul territorio nazionale

Comportamento dei partecipanti -

- 1) Tutti i partecipanti alle manifestazioni sportive, qualunque sia il loro ruolo (compresi i genitori degli atleti), dovranno agire nello spirito di correttezza, di dignità e di massimo rispetto che caratterizzano il karate-do tradizionale.
- 2) È consentito per tutti (5-11 anni) l'uso di una maglietta bianca sotto il karate-gi
- 3) È obbligatorio per le ragazze sopra i 12 anni l'uso di una maglietta bianca sotto il karate-gi
- 4) Le specialità presenti alla manifestazione non prevedono l'uso di protezioni

Doveri degli ufficiali di gara –

Tutti gli ufficiali di gara sono tenuti ad osservare le seguenti regole:

- 1) Devono essere obiettivi, corretti ed imparziali
- 2) Devono osservare un comportamento dignitoso nell'ambito del proprio ruolo e nei confronti degli atleti
- 3) Tutti gli ufficiali di gara devono concentrarsi al massimo in ogni prova eseguita dagli atleti, esprimendo in ogni occasione il meglio di loro stessi
- 4) La divisa arbitrale sarà rigorosamente il karate-gi

Comportamento dei coach, maestri ed accompagnatori –

Non è consentito ai coach, maestri ed accompagnatori l'ingresso sulla pista durante tutto lo svolgimento della manifestazione sportiva. Oltre agli atleti saranno presenti solo i giudici di gara designati dal settore Nazionale ASI Bujitsu e lo staff di cinture nere che lavorerà con i gruppi di atleti, aiutandoli e guidandoli nel percorso che dovranno affrontare.

Fino alla cintura arancio le categorie maschili e femminili saranno accorpate; dalle cinture verdi alle marroni, se ci sarà un numero utile, saranno divise. In caso di numero insufficiente di atleti per comporre una categoria, gli iscritti verranno accorpate alla categoria più vicina in base all'età o grado.

Specialità obbligatorie per gli atleti presenti alla “Gara studio”

- Kata: Per tutti gli atleti iscritti, dai 5 ai 16 anni
- Kihon Ippon Kumite: per tutti gli iscritti da cintura gialla a cintura blu
- Jiyu Ippon Kumite: per tutti gli iscritti da cintura marrone a cintura nera

Norme di svolgimento della manifestazione sportiva “Gara studio”

La manifestazione dovrà iniziare all'ora esatta prevista dal programma, nel rispetto di chi arriva puntuale.

Inizio con saluto (Zarei) in ginocchio (Seizan)

1° momento Mokuso

2° momento Shomeni Rei (al pubblico)

3° momento Sensei Rei (ai maestri)

Subito dopo tutti i karateka saranno riuniti per un breve momento di riscaldamento (Taiso), dopodiché si procederà a formare i gruppi, divisi per età e colore di cintura, che verranno affidati allo staff.

Lo staff, designato dalla commissione è composto dai maestri, che dovrà allenare i giovani karateka non coinvolti nelle prove aiutandoli a prepararsi al meglio per la gara che dovranno affrontare.

Inizieranno le prove di kata le cinture bianche divise in tre gruppi di età, pulcini 4/8 anni, speranze 9/12 anni, cadetti 13/16 anni, e così via (Gialle, arancioni, verdi, ecc.)

Ad ogni karateka dopo la prova di kata verrà assegnato un punteggio dai giudici di gara, che però non da alcun posizionamento in classifica (vuol dire nessun 1°-2°-3° posto). Alla fine del Kata la categoria sarà prelevata e accompagnata dallo staff ad allenarsi con le cinture che aiuteranno gli atleti ad affrontare il 2° turno di Gohon Kumite, Kihon Ippon Kumite e Jiyu Ippon Kumite in base al grado di appartenenza.

Si riprenderanno le chiamate delle categorie e dopo la prova del kumite verrà assegnato ad ognuno dei due karateka un 2° punteggio che sarà sommato alla 1° prova, determinando così l'esito della prestazione.

Alla fine della manifestazione sportiva le categorie si riuniranno in un unico gruppo e avverrà la premiazione di tutti i karateka partecipanti (tutti vincitori). Non verrà designato un 1°-2°-3° posto.

Regolamento Kata

Criteria di valutazione

La valutazione del kata deve partire dall'impressione globale che la prestazione offre agli occhi dell'arbitro.

L'arbitro valuterà se l'atleta ha espresso FORMA, POTENZA, DINAMICA, TRANSIZIONE e, in fine, MAESTRIA in modo OTTIMO, BUONO, DISCRETO, SUFFICIENTE, ECC. e attribuirà il punteggio previsto nella scala delle diverse fasce, secondo un suo giudizio.

Per il **kata a squadre** si aggiungerà come parametro di valutazione il **SINCRONISMO**.

Passiamo qui di seguito a descrivere cosa si intende per FORMA, DINAMICA, TRANSIZIONE, MAESTRIA e SINCRONISMO.

Forma

- Postura
- Posizione
- Equilibrio
- Stabilità
- Uso delle tecniche di braccia e di gambe in modo corretto secondo i principi del karate tradizionale
- Corretto atteggiamento mentale e fisico in ogni singola tecnica (zanshin)
- Massima precisione nel raggiungere il bersaglio
- Fluidità e armonia del movimento nell'esecuzione corretta della tecnica
- Ritmo
- Respirazione

Dinamica

- Preparazione del corpo per la corretta esecuzione del movimento e della tecnica successiva
- Corretto percorso nell'esecuzione della tecnica
- Fluidità ed elasticità muscolare
- Armonia nel movimento

Potenza

- Esplosività iniziale e rapidità del movimento, ovvero massima accelerazione al fine di ottenere la più elevata velocità in minor tempo possibile
- Contrazione muscolare e massima stabilità nella fase finale
- Adeguato atteggiamento fisico e mentale (zanshin)

Transizione

- Continuità delle tecniche, spostamento da una tecnica all'altra utilizzando in modo naturale e corretto la respirazione ed esprimendo una grande forza interna ed esterna (mantenimento e trasferimento dell'energia della fase finale di una tecnica a quella successiva)

Maestria

- L'insieme dell'esecuzione deve soddisfare in modo esemplare i criteri di valutazione precedentemente descritti e dimostrare la capacità di unire questi elementi con naturalezza ottenendo la massima espressione di energia, di fluidità ed eleganza nei movimenti. L'insieme deve impressionare l'osservatore e deve suscitare grande emozione

Sincronismo

Parte fondamentale del kata a squadre, senza la quale non vi è squadra in quanto viene a mancare una componente essenziale che determina la sua ragion d'essere. Data la sua importanza, sarà valutato come parametro di incremento. I fattori che lo determinano sono i seguenti:

- Respirazione
- Esplosività
- Contrazione/decontrazione
- Kime

Kata a squadre

Ogni singolo arbitro, dopo aver espresso la sua valutazione del kata, sulla base dei parametri di forma, potenza, dinamica, transizione e (solo per la finale) maestria, potrà aggiungere un punteggio di incremento per il sincronismo, qualora la prestazione sia a suo giudizio almeno sufficiente.

Enbusen

Un atleta può sbagliare l'enbusen quando non padroneggia con precisione la forma, in particolar modo la posizione e gli spostamenti. Per evitare perdite di tempo e discrezionalità nella valutazione, verrà posizionato un quadrato del tatami di colore diverso in corrispondenza dell'enbusen. Nel kata a squadre verranno posizionati tre quadrati a triangolo di colore diverso.

L'atleta o gli atleti si posizioneranno alla partenza, in posizione di yoi, obbligatoriamente al centro del quadrato. Alla fine del kata, per non incorrere in decurtazioni del punteggio, l'atleta o gli atleti dovranno tornare nello stesso punto di partenza, cioè al centro del quadrato.

Hansoku (squalifica)

Non verranno effettuate squalifiche, ma verrà attribuito il punteggio più basso previsto se:

- 1- Esitazione di cinque o più secondi
- 2- Caduta dell'esecutore del kata (ovvero quando l'atleta tocca il pavimento con qualunque parte del corpo diversa dai piedi, laddove non sia previsto dallo specifico kata) senza il ripristino immediato della forma, della continuità del kata e dello zanshin
- 3- Direzione di arrivo diversa rispetto a quella di partenza
- 4- Esecuzione di un kata diverso rispetto a quello dichiarato dall'atleta
- 5- Condotta non consona alle regole del karate tradizionale da parte dell'atleta

Regolamento di gara kihon Ippon kumite

Cinture gialle, bianca gialla, arancio, verdi e blu.

Cat. 1 Cintura Bianca Giovanissimi Samurai:

Percorso – mollette (e/o altro da valutare)

Cat. 2 Cintura Bianca:

se pronte per il kata, in alternativa al Kumite effettueranno un percorso.

I responsabili di palestra dovranno specificare nell'apposito modulo di iscrizione con il simbolo ** questa situazione. **Bianca-Gialla, Gialla e Arancione:** Kata e Khion Ippon Kumite (Chudan, Jhodan e Maegeri).

Cat. 3 Cintura Verde e Blu:

Kata e Khion Ippon Kumite (Chudan – Jhodan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri).

Cat. 4 Cintura Marrone e Nera:

Kata e Yiyu Ippon Kumite (Chudan – Jhodan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)

Il kihon Ippon kumite è una forma di combattimento ad un passo eseguendo una sola tecnica di attacco.

Nel kion ippon il tempo dell'attacco viene lasciato alla discrezione dell'attaccante (nei tempi richiesti dal regolamento). Attraverso questo tipo di kumite si acquisisce maggiore capacità nel tenere sotto controllo il livello emozionale. Sarà cura del difensore non perdere questo tipo di controllo che dovrà necessariamente essere coltivato mantenendo la mente sempre calma e pronta all'evenienza, comprendendo bene la relazione tra parata e contrattacco, la distanza sia dell'attacco che della difesa. È importante la scelta di tempo della difesa, difendendo all'ultimo momento.

Esecuzione:

- 1) Sia l'attaccante che il difensore dopo il rituale saluto in posizione musubidachi si avvicinano (tre metri). L'attaccante dalla posizione di hachijidachi, portando la gamba destra indietro in posizione zenkuzudachi, esegue gedanbarai sinistro emettendo un kiai e dichiara la tecnica che si accinge ad eseguire. Il difensore rimane in posizione di hachijidachi per poi difendere indietreggiando con gamba destra eseguendo la parata adeguata all'attacco dell'avversario e contrattaccando a sua volta con gyakuzuki destro (emettendo un kiai). Di norma gli attacchi sono oitsuki jodan, oitsuki judan, maegeri e mawashigeri e le difese da utilizzare sono ageuke, sotouke e gedanbarai. Non è previsto il ritorno della parata. Nel difendere maegeri e mawashigeri il difensore curerà la direzione della difesa eseguendo un piccolo spostamento verso destra o sinistra di 45°. Alla fine dell'esecuzione le parti riprenderanno la posizione originale di hachijidachi.
- 2) Gli attacchi devono essere eseguiti facendo sempre un passo avanti. I calci dovranno essere eseguiti con la gamba posteriore (Maegeri solo judan). Nel caso in cui venissero portati calci a bersagli diversi da quelli sopraindicati alla fine dell'incontro finale l'arbitro e i giudici ne dovranno tenere conto nel formulare il giudizio.
- 3) Ogni singola tecnica dovrà essere eseguita nel massimo di cinque secondi. L'attaccante, in posizione di kamae, dovrà dichiarare immediatamente in modo chiaro il tipo di attacco che porterà. Il tempo inizierà a scorrere non appena l'attaccante avrà dichiarato la tecnica che intende portare. Se l'attaccante farà trascorrere più di cinque secondi dal momento della dichiarazione della tecnica che intende eseguire gli ufficiali di gara ne terranno conto nel giudizio.
- 4) Dopo aver dichiarato la tecnica l'attacco non potrà essere portato prima che siano trascorsi almeno due secondi. Dopo aver dichiarato la tecnica l'attaccante non potrà cambiare guardia; nel caso dovesse farlo gli u.d.g. ne dovranno tenere conto nel formulare il giudizio finale. Così come dovesse portare la tecnica immediatamente senza attendere i due secondi.
- 5) Quando l'attaccante, dopo aver eseguito la corretta procedura, riesce a raggiungere il bersaglio consentito con tecnica valida, significa che il difensore non ha effettuato una buona difesa e gli u.d.g. dovranno tenerne conto nel giudizio.
- 6) L'attaccante, dopo aver eseguito la tecnica dichiarata, dovrà rimanere fermo per dare al difensore il tempo necessario per eseguire la difesa e il contrattacco. Potrà assumere la posizione di kamae solo dopo che l'abbia fatto il difensore. Qualora non lo facesse, gli u.d.g. dovranno tenerne conto a fine gara.

- 7) Se l'attaccante, raggiunta la presunta distanza ottimale di attacco, dovesse avvicinarsi troppo all'avversario, l'arbitro dovrà farlo arretrare a distanza dovuta, quindi si riprenderà l'incontro. Se l'attaccante dovesse ripetersi nell'accorciare la distanza, gli u.d.g. ne terranno conto a fine gara.
- 8) Al difensore non è consentito prendere l'iniziativa, dovrà solo attendere l'attacco dell'avversario. Se dovesse ripetere l'azione a fine gara gli u.d.g. ne dovranno tenere conto.
- 9) Se il difensore in posizione di kamae allunga il braccio anteriore allo scopo di ostacolare l'azione dell'attaccante, questi non lo può fare, se lo dovesse ripetere gli u.d.g. ne terranno conto nel giudizio di fine gara.
N.B. Saranno tenute in debito tutte le azioni di entrambi i concorrenti
- 10) Non è ammesso contatto di nessuna entità, essendo il controllo una delle caratteristiche di questa forma di combattimento. Se uno dei contendenti dovesse colpire, anche solo in modo non grave, che si tratti dell'attaccante o del difensore, sarà squalificato con Hansoku, quindi verrà attribuito il punteggio minimo.
- 11) Criterio di valutazione -- La valutazione sarà effettuata avendo presenti le caratteristiche del **Kihon Sanbon Kumite**:

- A. Spirito combattivo
- B. Scelta del tempo
- C. La stabilità dopo i vari spostamenti
- D. La potenza espressa sia nell'attacco che nella difesa
- E. La rapidità di esecuzione delle tecniche e dello spostamento
- F. La precisione al bersaglio
- G. Il controllo

Al termine dell'incontro l'arbitro chiederà l'Hantei, dopo il fischio i giudici alzeranno il punteggio a favore di Aka e Shiro, che sarà sommato alla prima prova di kata.

Le regole e i criteri valgono anche per JIYU IPPON KUMITE, solo che le tecniche devono essere eseguite in movimento (sopra indicate).