



**TROCELLEN**  
*il tatami*

FEDERAZIONE FONDATA IL 14 GENNAIO 1902



**FJLKAM**

**Italia** Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal **Coni**



**REGOLAMENTO  
D'ARBITRAGGIO  
PER LE COMPETIZIONI  
DI KARATE**



**REGOLAMENTO  
D'ARBITRAGGIO  
PER LE COMPETIZIONI  
DI KARATE**



## INDICE

REGOLAMENTO DI KUMITE	5
ARTICOLO 1: AREA DI GARA	5
ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE	6
ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE	11
ARTICOLO 4: COLLEGIO ARBITRALE	14
ARTICOLO 5: DURATA DEL COMBATTIMENTO	15
ARTICOLO 6: PUNTEGGIO	16
ARTICOLO 7: CRITERI DECISIONALI	34
ARTICOLO 8: COMPORTAMENTI PROIBITI	38
ARTICOLO 9: PENALITÀ	44
ARTICOLO 10: LESIONI E INFORTUNI DURANTE LA GARA	47
ARTICOLO 11: PROTESTE UFFICIALI	51
ARTICOLO 12: POTERI E DOVERI	56
ARTICOLO 13: INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DI UN COMBATTIMENTO	61
ARTICOLO 14: MODIFICHE	64
REGOLAMENTO DI KATA	65
ARTICOLO 1: AREA DI GARA	65
ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE	65
ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE	66
ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE	78
ARTICOLO 5: CRITERI DECISIONALI	80
ARTICOLO 6: OPERAZIONI DI GARA	93
ARTICOLO 7: MODIFICHE	94
APPENDICI	95
APPENDICE 1: TERMINOLOGIA	95
APPENDICE 2: ANNUNCI E GESTI DELL'ARBITRO E SEGNALI CON LE BANDIERE DEI GIUDICI	97

ANNUNCI E GESTI DELL'ARBITRO	97
SEGNALI CON LE BANDIERE DEI GIUDICI	105
APPENDICE 3: CRITERI GUIDA PER GIUDICI E ARBITRI	107
APPENDICE 4: TABELLA DEI PUNTI	113
APPENDICE 5: PIANTA E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KUMITE	114
APPENDICE 6: PIANTA E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KATA	115
APPENDICE 7: ELENCO DEI KATA OBBLIGATORI (SHITEI)	116
APPENDICE 8: ELENCO DEI PRINCIPALI KATA DELLA W.K.F.	117
APPENDICE 9: IL KARATE-GI	119

## AVVERTENZA

Alla scopo di facilitarne la lettura, si evidenzia che la “base” del Regolamento WKF è scritta in carattere Helvetica tondo, mentre le regole aggiuntive Fijlkam sono scritte in *corsivo*.

Nel presente testo il genere maschile viene usato anche in riferimento a termini di genere femminile.

E' opportuno, comunque, consultare il **Programma dell'Attività Federale** dell'anno in corso.

# REGOLAMENTO DI KUMITE

## ARTICOLO 1: AREA DI GARA

1. L'area di gara deve essere piana e priva di asperità.
2. L'area di gara è formata da una superficie quadrata, del tipo approvata dalla WKF, i cui lati misurano otto metri (a partire dall'esterno) cui vanno aggiunti altri due metri su ogni lato, che individuano la zona di sicurezza. E' prevista un'area di sicurezza che si estende per due metri lungo ogni lato.
- 2 *Bis: Nelle gare Fijlkam l'area di gara deve essere un tappeto, di m. 10 x 10 protezione compresa ed incorporata, costituito da materassini di gomma.***
3. A due metri dal centro dell'area di gara è tracciata una linea lunga mezzo metro per determinare la posizione dell'Arbitro.
4. A distanza di un metro e mezzo dal centro dell'area di gara vengono tracciate due linee parallele, lunghe un metro, perpendicolari rispetto alla linea arbitrale, per determinare la posizione degli Atleti.
5. I Giudici sono seduti nell'area di sicurezza, uno di fronte all'Arbitro, gli altri dietro ad ognuno degli Atleti e ad un metro verso l'Arbitro. Ognuno ha in dotazione una bandierina rossa e una blu.
6. L'Arbitrator è seduto a un piccolo tavolo all'esterno dell'area di sicurezza, dietro e a sinistra dell'Arbitro. Egli ha in dotazione una bandierina o segnale rosso e un segnalatore acustico.
7. L'addetto alla supervisione dei punti è seduto al tavolo ufficiale, tra il segnapunti e il cronometrista.

8. Il bordo di un metro deve essere di un colore diverso rispetto a quello dell'interno dell'area di gara ricoperta di tappeti.

### **SPIEGAZIONE:**

Non è consentita la presenza di tabelloni, colonne, pareti pubblicitarie, ecc. entro un metro dal perimetro esterno della zona di sicurezza.

I tappeti utilizzati devono essere antiscivolo nella parte a contatto con il pavimento ma avere un basso coefficiente di frizione nella parte superiore. Non devono essere spessi come quelli utilizzati nel Judo, poiché questi impedirebbero i movimenti nel Karate. L'Arbitro deve verificare che i materassini non si separino durante la gara, poiché le fessure createsi potrebbero causare lesioni e costituire una fonte di pericolo. I tappeti devono essere approvati dalla WKF.

### **ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE**

1. Atleti e Allenatori devono indossare la divisa ufficiale di seguito descritta.
2. La Commissione Arbitrale può allontanare ogni Dirigente o Atleta che non rispetti questo Regolamento.

### **ARBITRI**

1. Arbitri e Giudici devono indossare la divisa ufficiale indicata dalla Commissione Arbitrale. La divisa deve essere indossata in tutti i tornei e le gare.
2. La divisa ufficiale deve essere costituita da:  
Giacca blu ad un petto con due bottoni d'argento.  
Camicia bianca a maniche corte.  
Cravatta ufficiale, indossata senza fermacravatta.  
Pantaloni color grigio chiaro senza risvolti.

Calzini di color blu scuro o nero, scarpe senza lacci da usare nell'area di gara.

Arbitri e Giudici di sesso femminile possono indossare un fermacapelli.

## ATLETI

1. Gli Atleti devono indossare un Karate-gi bianco. L'emblema o la bandiera nazionale del rispettivo paese può essere portata sulla parte anteriore della giacca e non deve superare complessivamente la misura di 12cm per 8 cm (V. Appendice 9, Pag. 119). Solo le etichette originali del fabbricante possono apparire sul gi. Inoltre, sulla parte posteriore sarà apposto un numero di identificazione emesso dal Comitato Organizzatore. Una cintura rossa viene indossata da un Atleta, una cintura blu dall'altro. Le cinture rossa e blu devono essere larghe circa cinque centimetri e sufficientemente lunghe da lasciare liberi quindici centimetri su ciascun lato del nodo.
- 1 Bis: Nelle gare Fijlkam è consentita l'applicazione - sul lato sinistro in alto della giacca del karategi - dello scudetto sociale di stoffa della dimensione massima di cm. 12x8 o 10x10. (V. Appendice 9/Bis, Pag. 120).**
2. In deroga al precedente paragrafo 1, il Comitato Direttivo può autorizzare l'esposizione di speciali etichette o marchi di sponsor autorizzati, (V. Appendice 9, Pag. 119).
3. La giacca una volta stretta intorno alla vita con la cintura deve ricadere sui fianchi per una lunghezza minima sufficiente a ricoprirli, ma non può superare la lunghezza di tre quarti sulla coscia. Le Atlete possono indossare una T-shirt bianca sotto la giacca da Karate.

4. Le maniche della giacca devono essere lunghe tanto da coprire più della metà dell'avambraccio, e non devono essere più lunghe della piega del polso. Non è consentito arrotolare le maniche della giacca.
  5. I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi della tibia, ma non devono essere più lunghi della caviglia, e non possono essere arrotolati.
  6. Gli Atleti devono tenere puliti i propri capelli e tagliarli ad una lunghezza che non intralci il regolare svolgimento della gara. L'Hachimaki (benda intorno al capo) non è consentito. Se l'Arbitro ritiene che i capelli di un Atleta siano troppo lunghi e/o sporchi, può squalificarlo dal combattimento. Nei combattimenti di Kumite i fermacapelli sono proibiti, come anche le mollette metalliche. Nell'esecuzione dei Kata sono consentiti fermacapelli molto semplici. È proibito indossare nastri e altri ornamenti.
  7. Gli Atleti devono avere le unghie delle mani corte e non indossare oggetti metallici, poiché questi potrebbero ferire i loro avversari. L'uso di apparecchi metallici per i denti deve essere approvato dall'Arbitro e dal Medico di Gara. Il concorrente si assume la piena responsabilità di ogni lesione da lui causata.
- 7 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** è consentito, sotto la diretta responsabilità degli Atleti interessati (se maggiorenni) o dei loro Dirigenti Sociali (se minorenni), l'uso di apparecchi ortodontici fissi e di lenti a contatto del tipo morbido.
8. Le seguenti protezioni sono obbligatorie:
    1. Guantini approvati dalla WKF, un Atleta indossa guantini rossi, l'altro guantini blu;
    2. Paradenti;

3. Paraseno approvato dalla WKF;
4. Paratibia approvata dalla WKF;
5. Parapiede approvata dalla WKF.

La conchiglia non è obbligatoria, ma se indossata deve essere del tipo approvato dalla WKF.

**8 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** gli Atleti/e devono presentarsi sul tappeto forniti di cintura rossa, di guantini rossi e di paracollo del piede rosso o di cintura blu, di guantini blu e di paracollo del piede blu da indossare a seconda che siano chiamati per primi (AKA) o per secondi (AO). Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura e, pertanto, non deve essere indossata quella che indica il grado. Gli Atleti/e devono presentarsi sul tappeto forniti delle seguenti protezioni personali: paradenti, paraseni, conchiglia e paratibia. Inoltre, gli Atleti delle classi Esordienti e Cadetti, devono indossare, in tutte le gare, sotto la giacca del Karate-gi, un corpetto adeguato. Le protezioni devono essere di colore bianco e del tipo omologato dalla Federazione. In assenza di omologazione, è competente a decidere il Commissario di Gara.

*Gli inadempienti, se non provvederanno entro 1 minuto, saranno dichiarati sconfitti.*

9. Non è consentito l'uso di occhiali. Le lenti a contatto morbide possono essere utilizzate a rischio dell'Atleta.
10. Non è consentito indossare indumenti o dispositivi proibiti.
11. Tutti i dispositivi di protezione devono essere omologati dalla W.K.F.
12. E' compito dell'Arbitrator (Kansa) di assicurarsi prima di ogni incontro o turno che gli Atleti indossino l'equipaggiamento approvato. (Nel caso di Campionati di una Unione Continentale o di una Federazio-

ne Nazionale, l'equipaggiamento approvato dalla WKF deve essere accettato e non può essere rifiutato).

13. L'uso di bende, ovatta o supporti in seguito a lesioni deve essere autorizzato dall'Arbitro che si servirà della consulenza del Medico di Gara.

## **ALLENATORI**

1. L'Allenatore, per tutta la durata del torneo, indossa una tuta ufficiale della Federazione Nazionale e deve esporre un elemento identificativo ufficiale.

## **SPIEGAZIONE:**

- I. L'Atleta deve indossare una cintura. Questa è rossa per AKA e blu per AO. Durante l'incontro non possono essere utilizzate cinture corrispondenti al proprio grado.
- II. Il paradenti deve aderire perfettamente. Non sono consentite protezioni per l'inguine costituite da una conchiglia in materiale plastico rimovibile infilata in un sospensorio; gli atleti che violino questa norma saranno sanzionati.
- III. L'uso di alcuni indumenti può avere un significato religioso (ad esempio, turbanti o amuleti). Le persone che nel rispetto della loro religione desiderino indossare indumenti altrimenti non autorizzati devono informarne anticipatamente la Commissione Arbitrale. La Commissione Arbitrale si impegna ad esaminare ogni richiesta. Non vi sarà alcuna tolleranza nei confronti di coloro che si presentino vestiti in modo non conforme senza averne fatto preventiva richiesta.
- IV. Se un Atleta si presenta nell'area di gara impropriamente vestito, non viene immediatamente squalifica-

to, ma gli verrà dato un minuto di tempo per cambiarsi e vestirsi conformemente alle regole.

- V. Se la Commissione Arbitrale acconsente, gli Arbitri possono togliersi la giacca.

## ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

1. Un torneo di Karate può comprendere una gara di Kumite e/o una gara di Kata. La gara di Kumite può essere ulteriormente suddivisa in incontro a Squadre e un combattimento individuale. Il combattimento Individuale può essere poi articolato secondo categorie di peso e Open. I combattimenti vengono poi disputati secondo le varie divisioni di peso. Il termine “combattimento” descrive anche le gare individuali di Kumite tra coppie appartenenti a Squadre contrapposte.
2. Nessun Atleta può essere sostituito da un altro durante un combattimento individuale.
3. Gli Atleti o le Squadre che non siano presenti al momento dell’annuncio vengono squalificati (KIKEN) dalla rispettiva categoria.

**3 *Bis: Nelle gare Fijlkam i Concorrenti (Atleti, Squadre o Rappresentative) che rinunziano senza giustificati motivi (intervento medico e simili) a disputare un combattimento nel Kumite vengono considerati assenti ingiustificati e squalificati.***

*Di conseguenza, saranno esclusi dalla competizione e non classificati.*

4. Le Squadre Maschili sono costituite da sette Atleti, di cui cinque per incontro. Le Squadre Femminili sono costituite da quattro Atlete, di cui tre per incontro.

**4** **Bis: Nelle gare Fijlkam le Squadre Sociali di Kumite** sono così composte: **Assoluto Maschile: 7 Atleti** (minimo 4) uno per ciascuna categoria di peso della classe Seniores; **Assoluto Femminile: 5 Atlete** (minimo 3) una per ciascuna categoria di peso della classe Seniores; **Giovanile Maschile: 8 Atleti** (minimo 5) uno per ciascuna categoria di peso della classe Cadetti; **Giovanile Femminile: 5 Atlete** (minimo 3) una per ciascuna categoria di peso della classe Cadette.

*Relativamente al numero minimo di Atleti, i criteri adottati nelle Squadre Sociali Assoluto Maschile e Femminile valgono anche per le Rappresentative Regionali.*

*Nei Campionati Italiani a Squadre Sociali ciascuna Società Sportiva può utilizzare riserve e/o Atleti di nazionalità straniera o di nazionalità italiana ceduti in via temporanea da altre Società Sportive che non partecipano ai Campionati stessi (sia nella Fase Regionale di qualificazione che nella Finale Nazionale), come specificato di seguito:*

**KUMITE: Maschile: 3; Femminile: 2.**

5. Gli Atleti sono tutti membri della Squadra. Non ci sono riserve fisse.
6. Prima di ogni incontro, un Rappresentante della Squadra deve presentare al tavolo ufficiale un modulo ufficiale contenente i nomi e l'ordine di combattimento dei membri della Squadra. Sia i Concorrenti che il loro ordine di combattimento possono essere modificati per ogni incontro a patto che il nuovo ordine di combattimento venga reso noto prima; una volta notificato, non può essere modificato sino alla fine dell'incontro.
7. Una Squadra viene squalificata se uno qualsiasi dei suoi membri o il suo Allenatore modifica la composi-

zione della Squadra o l'ordine di combattimento senza darne comunicazione scritta prima del turno.

### **SPIEGAZIONE:**

- I. Per "turno" si intende una fase distinta all'interno di una gara che porta alla determinazione dei finalisti. In una gara di Kumite ad eliminazione diretta, un turno elimina il cinquanta per cento degli Atleti che vi hanno combattuto, compresi gli Atleti senza Avversario. In questo contesto, si può parlare di turno sia nella fase eliminatoria preliminare che nel ricupero. In una competizione a matrice, detta anche girone all'italiana ("Round Robin"), un turno consente a tutti gli Atleti appartenenti ad una Squadra di combattere una volta tra loro.
- II. L'uso dei nomi degli Atleti può causare problemi di pronuncia e identificazione. Si dovrebbe ricorrere all'assegnazione e all'uso di numeri.
- III. Durante lo schieramento, prima di un incontro, la Squadra dovrà presentare gli Atleti effettivi. Chi non combatte in quel turno, assieme all'Allenatore, non fa parte dello schieramento e sta seduto in un'area appositamente predisposta.
- IV. Per gareggiare, le Squadre Maschili devono presentare almeno tre Atleti e le Squadre Femminili almeno due Atlete. Se una Squadra presenta un numero inferiore di Atleti, perde l'incontro (Kiken)
- V. Il modulo con l'ordine di combattimento deve essere presentato dall'Allenatore, o da un Atleta designato dalla Squadra. Se è l'Allenatore a presentare il modulo, deve essere chiaramente identificabile come tale; altrimenti, la presentazione può essere respinta. La lista deve includere il nome del Paese o della Squadra, il colore di cintura assegnato alla

Squadra per quell'incontro e l'ordine di combattimento dei membri della Squadra. Sia i nomi degli Atleti che i numeri loro assegnati devono essere inclusi nel modulo, che deve essere firmato dall'Allenatore o da persona designata.

- VI. Se per un errore gareggiano gli Atleti sbagliati, indipendentemente dal risultato, il combattimento viene dichiarato nullo. Per evitare simili errori, il vincitore di ogni combattimento deve confermare la vittoria al tavolo di controllo prima di lasciare l'area di gara.

#### ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

1. Il Gruppo Arbitrale è costituito per ogni match da un Arbitro (SHUSHIN), tre Giudici (FUKUSHIN), e un Arbitrator (KANSA).
2. Giudici e Arbitri in un incontro di Kumite non devono avere la stessa nazionalità degli Atleti.
- 2 ***Bis: Nelle gare Fijlkam gli Ufficiali di Gara non possono arbitrare gli Atleti della stessa Provincia nelle gare regionali e delle stessa Regione (anche se si tratta di Atleti in "Divisa") in quelle interregionali e nazionali.***
3. Inoltre, per facilitare lo svolgimento del match, si deve procedere alla designazione di diversi cronometristi, annunciatori, archivisti e addetti al controllo del punteggio.

#### **SPIEGAZIONE:**

1. All'inizio di una gara di Kumite, l'Arbitro si posiziona in

piedi esternamente all'area di gara. Alla sinistra dell'Arbitro si trovano i Giudici n. 1 e 2, e alla destra si trovano l'Arbitrator e il Giudice n. 3.

- II. Dopo un formale scambio di saluti tra Atleti e Gruppo Arbitrale, l'Arbitro fa un passo indietro, i Giudici e l'Arbitrator si rivolgono verso di lui e si salutano reciprocamente, e riprendono le rispettive posizioni.
- III. Quando l'intero Gruppo Arbitrale viene sostituito, ognuno degli appartenenti al Gruppo fa un passo indietro, si volta fino a rivolgersi al nuovo Gruppo. Entrambi si inchinano al cenno dell'Arbitro entrante e in fila (rivolti nella stessa direzione) abbandonano l'area.
- IV. Quando viene sostituito un singolo Giudice, il Giudice entrante va verso quello uscente, si inchinano l'uno verso l'altro e si scambiano i ruoli.

## ARTICOLO 5: DURATA DEL COMBATTIMENTO

1. La durata di un combattimento di Kumite è pari a tre minuti per gli incontri di Kumite Maschile categoria Senior (sia di Squadra che Individuale) e a due minuti per gli incontri di Donne, Juniores, Cadetti.

***1 Bis: Nelle gare Fijlkam la durata dei combattimenti è di 2 minuti effettivi continui per tutte le classi femminili, per gli Esordienti "B", per i Cadetti, per il Campionato Italiano Giovanile a Squadre Sociali, per il Campionato Nazionale Universitario e per tutte quelle gare che si concludono con la Finale Regionale.***

*Per i Campionati Italiani Individuali Juniores e Assoluto Maschili, per il Campionato Italiano a Rappresentative Regionali maschili, per il Campionato Italiano*

*Assoluto a Squadre Sociali maschili è di 3 minuti effettivi continui.*

2. Il tempo di gara prende il via quando l'Arbitro dà il segnale di inizio e termina ogni qualvolta l'Arbitro dà lo "YAME".
3. Il Cronometrista dà i segnali tramite gong, o per mezzo di un segnalatore acustico per indicare "30 secondi alla fine" e "fine del combattimento". Il segnale di " fine del combattimento " contraddistingue la fine del combattimento.

## ARTICOLO 6: PUNTEGGIO

1. I punteggi sono così contraddistinti:
  - a) **SANBON:** Tre punti;
  - b) **NIHON:** Due punti;
  - c) **IPPON:** Un punto.
2. Un punto viene assegnato quando una tecnica viene eseguita sulla base dei seguenti criteri all'interno di un' area valida ai fini del punteggio:
  - a) Buona Forma;
  - b) Atteggiamento Sportivo;
  - c) Applicazione Vigorosa (POTENZA);
  - d) Consapevolezza (ZANSHIN);
  - e) Corretta Scelta di Tempo (TIMING);
  - f) Distanza Corretta.
3. SANBON viene assegnato per:
  - a) Calci Jodan;
  - b) Atterramento dell'Avversario o proiezione dello stesso al tappeto, tramite le gambe, seguiti da una tecnica valida ai fini del punteggio.
4. NIHON viene assegnato per:
  - a) Calci Chudan;

- b) Colpi alla schiena, inclusi nuca e collo;
  - c) Tecniche di braccio combinate, ognuna delle quali valida ai fini del punteggio;
  - d) Sbilanciamento dell'avversario e messa a segno del punto.
5. IPPON viene assegnato per:
- a) Chudan o Jodan Tsuki;
  - b) Uchi.
6. Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone:
- a) Testa;
  - b) Viso;
  - c) Collo;
  - d) Addome;
  - e) Petto;
  - f) Schiena;
  - g) Fianco.
7. Una tecnica efficace effettuata nel momento stesso in cui viene segnalata la fine del combattimento, viene considerata valida. Una tecnica, anche se efficace, ma effettuata dopo un ordine di sospensione o stop del combattimento non viene ritenuta valida e possono essere assegnate sanzioni nei confronti dell'Atleta che ha sferrato l'attacco.
8. Nessuna tecnica, anche se corretta dal punto di vista tecnico, porta all'assegnazione di un punto se portata quando i due Atleti sono fuori dell'area di competizione. Tuttavia, se uno dei due Atleti esegue una tecnica valida mentre è ancora all'interno dell'area di gara e prima che l'Arbitro dia lo "YAME", la tecnica viene ritenuta valida.
9. Tecniche efficaci simultanee valide ai fini del punteggio ed eseguite da entrambi gli Atleti, l'uno contro l'altro, non portano all'assegnazione del punto (AIUCHI).

## SPIEGAZIONE:

Per andare a segno, una tecnica deve essere indirizzata verso un'area utile per il punteggio, secondo la definizione data al Punto 6. La tecnica deve essere adeguatamente controllata rispetto all'area interessata e deve soddisfare tutti i sei criteri per l'assegnazione dei punti definiti al Punto 2.

Terminologia	Criteri tecnici
<b>Sanbon</b> (3 punti) assegnato per:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Calci Jodan, intendendosi con Jodan volto, testa e collo.</li><li>2. Qualsiasi tecnica utile per il punteggio portata dopo aver lecitamente proiettato, spazzato o fatto cadere l'avversario sul tappeto.</li></ol>
<b>Nihon</b> (2 punti) assegnato per:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Calci Chudan, intendendosi con Chudan addome, petto, schiena e fianchi.</li><li>2. Colpi (tsuki) portati alla schiena dell'avversario, inclusi nuca e collo.</li><li>3. Combinazioni di colpi (tsuki e uchi), in cui ogni componente dell'azione contribuisce al punteggio, portati a una delle sette zone punti.</li><li>4. Qualsiasi tecnica valida (diversa dai calci jodan) effettuata a seguito di una azione di squilibrio. <i>(La sequenza, di fatto, prende valore di una <b>combinazione</b> di tecniche. <b>Es.:</b> Ashi barai con sbilanciamento dell'avversario -<u>prima tecnica</u>-, seguito da uno zuki che va a punto -<u>seconda tecnica</u>-.</i></li></ol>
<b>Ippon</b> (1 punto) assegnato per:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ogni colpo (tsuki) portato a una delle sette zone punti, tranne schiena, nuca e collo.</li><li>2. Ogni colpo (uchi) portato ad una delle sette zone punti.</li></ol>

- I. Per ragioni di sicurezza, le proiezioni in cui l'Avversario viene proiettato senza essere trattenuto, le proiezioni pericolose, o quelle in cui il fulcro è sopra il livello dei fianchi, sono proibite e sanzionate con un richiamo o una penalità. Eccezioni sono rappresentate dalle tecniche convenzionali di Karate di spazzata dell'Avversario tramite le gambe, che non richiedono il bloccaggio dell'avversario durante l'esecuzione, come il de ashi-barai, il ko uchi gari, il kani waza, ecc. Dopo che l'esecuzione di una proiezione, il l'Arbitro lascia all'Atleta due o tre secondi per tentare di mettere a segno di una tecnica valida per il punteggio.
- II. Se un Atleta scivola, cade o perde l'equilibrio per effetto di una sua azione ed è colpito dall'Avversario, il punto viene assegnato come se l'Atleta fosse rimasto in piedi.
- III. Si parla di tecnica con "Buona Forma" quando questa è tale da consentire, la messa a segno di un punto, nell'ambito del tradizionale concetto di Karate.
- IV. L'"Atteggiamento Sportivo" costituisce una componente della buona forma; con tale termine si indica un comportamento privo di malizia, di grande concentrazione evidente durante l'esecuzione della tecnica valida per il punteggio.
- V. L'"Applicazione Vigorosa" definisce la potenza e la velocità della tecnica e la volontà concreta che la tecnica vada a segno.
- VI. La "Consapevolezza" (ZANSHIN) è ciò che spesso manca durante la messa a segno di un punto. Si tratta della condizione di impegno continuo nel quale l'Atleta mantiene la totale concentrazione, l'osserva-

zione e la consapevolezza della possibilità che l'Avversario sferrì il contrattacco. Egli non si volta da un'altra parte mentre mette in atto una tecnica e continua a rivolgersi all'Avversario anche dopo.

- VII. Si parla di "Corretta Scelta di Tempo" (TIMING) quando si riesce a mettere in atto una tecnica nel momento in cui questa, può avere l'effetto potenzialmente più efficace.
- VIII. Il concetto di "Distanza Corretta" significa eseguire una tecnica alla precisa distanza in cui avrà il massimo effetto potenziale. Per questo, se la tecnica viene messa in atto nel momento in cui l'Avversario si sta allontanando velocemente, l'effetto potenziale del colpo sarà minore.
- IX. La distanza si riferisce anche al punto in cui la tecnica completata si arresta o si avvicina al bersaglio. Se una tecnica di braccio o di gamba arriva in un punto tra contatto epidermico e 2-5 centimetri dal volto, può essere considerata una tecnica eseguita alla distanza corretta. Tuttavia, i colpi Jodan, che arrivano a una distanza ragionevole rispetto al bersaglio e che l'avversario non tenta di bloccare o evitare portano alla messa a segno di un punto, a patto che la tecnica sia conforme agli altri criteri.
- X. Una tecnica senza valore è una tecnica senza valore, indipendentemente da come e dove viene messa a segno. Una tecnica che non risponde al criterio della buona forma, o che manca di potenza, non porta all'assegnazione del punteggio.
- XI. Delle tecniche che giungono a segno sotto la cintura possono portare all'assegnazione del punto, purché il bersaglio del colpo sia più in alto della zona pubi-

ca. Il collo è zona bersaglio come lo è la gola. Tuttavia, non è consentito alcun contatto con la gola anche se è possibile mettere a segno un punto se la tecnica è adeguatamente controllata e non porta ad alcun contatto.

- XII. Una tecnica che giunge sulla scapola può portare all'assegnazione di un punto. La parte della spalla che non dà diritto ad alcun punto è l'articolazione dell'omero con la scapola e le vertebre cervicali.
- XIII. Il gong di "fine del combattimento" segnala il tempo oltre il quale non è possibile mettere a segno altri punti durante l'incontro, anche se è possibile che l'Arbitro, inavvertitamente non fermi immediatamente l'incontro. Tuttavia il gong di "fine del combattimento" non significa che non possano essere imposte delle penalità. Penalità possono essere imposte dal Gruppo Arbitrale fino al momento in cui gli Atleti non lasciano l'area una volta terminato il combattimento. Penalità possono essere imposte anche successivamente, ma solo dalla Commissione Arbitrale.
- XIV. Veri Aiuchi sono rari. Non solo devono essere messe a segno due tecniche simultaneamente, ma entrambe devono portare all'assegnazione di punti, ognuna con buona forma, ecc. E' possibile che due tecniche vengano messe a segno simultaneamente, ma raramente sono entrambe efficaci. L'Arbitro non deve considerare come Aiuchi, una situazione in cui una sola delle tecniche effettuate simultaneamente porti alla messa a segno di un punto. In questo caso non si tratta di Aiuchi.

A cura del Direttore Tecnico Nazionale, Prof. **Pierluigi Aschieri**:

**Nelle gare Fijlkam i CRITERI E ed i PARAMETRI di VALUTAZIONE** sono i seguenti:

*Nel combattimento la tecnica risolutiva, ovvero la tecnica che viene valutata in termini di punteggio, risulta strutturata come segue:*

**Zanshin (iniziale).** *Consiste in un atteggiamento o comportamento di massima attivazione del sistema percettivo, cognitivo e motorio che gli Atleti adottano al fine di individuare la situazione più favorevole all'effettuazione della tecnica di attacco. In questa fase il dinamismo motorio può essere più o meno elevato ed è caratterizzato da una gamma di movimenti che preparano l'azione. L'attenzione è massima ed è orientata a cogliere nel contesto situazionale -determinato dall'interazione motoria con l'avversario- gli elementi che consentono l'esecuzione dell'azione risolutiva sul bersaglio, che, se effettuata con successo, determina l'assegnazione del punteggio da parte dell'Arbitro.*

**Tecnica (coordinazione specifica).** *Si tratta di un programma motorio che determina l'organizzazione dei segmenti del corpo nello spazio e nel tempo, secondo i vincoli operanti (biomeccanici e modelli) e in funzione dell'obiettivo prefissato a livello di processi decisionali.*

*La sequenza di reclutamento delle unità motorie interessate è determinata dal programma motorio che realizza il movimento, cioè dall'automatismo che scaturisce dalle abilità dell'Atleta. L'automatismo è un patrimonio che viene acquisito in allenamento e perfezionato in gara.*

*Ogni tecnica deve essere appresa in conformità ai modelli della specialità e non può prescindere dal vincolo posturale. Nel Karate la gestualità, come è noto, è costituita da azioni di gamba, di braccio e di atterramento (proiezione) concluse da tecniche di pugno o di calcio e, pertanto, i modelli di riferimento devono essere sufficientemente precisi; il Regolamento di Gara ne determina poi le modalità di attuazione. Va, tuttavia, tenuto presente che nel Kumite il regolamento ha sempre lasciato ampio spazio a tecniche di tutti i tipi, a condizione che possano essere autocontrollate dall'Atleta che le effettua. Ovviamente, si tratta di tecniche praticate di consueto nelle sedute di allenamento.*

*A differenza della specialità Kata, dove la codificazione della «gestualità storica» è abbastanza precisa, nel Kumite non vengono posti limiti all'utilizzazione della tecnica, ma ne vengono limitate le valenze (controllo) in funzione della sicurezza degli Atleti.*

*L'unico vincolo esistente, che risponde alla necessità di salvaguardare l'identità del Karate, è espresso dal seguente criterio di valutazione:*

***Buona forma = buona coordinazione dell'azione, consentendo, così, di premiare l'Atleta più abile.***

*Questo criterio, tuttavia, introduce un elemento di incertezza nella valutazione, perché assegna alla soggettività dell'Arbitro il compito di stabilire se la tecnica espressa dispone dei requisiti minimi per l'assegnazione del punteggio. In assenza di un criterio assoluto fondato sul risultato dell'azione (K.O.), vi possono essere, infatti, apprezzamenti diversi sulla stessa azione.*

*Nel Karate, come in molte altre discipline, esistono tecniche che hanno differenti livelli di complessità coordinativa*

*e, quindi, differenti livelli di difficoltà esecutiva, specie su un bersaglio mobile e abilmente difeso. Logica conseguenza di questa realtà è la differenziazione dei punteggi che vanno a premiare l'azione eseguita con successo. Pertanto, si sono resi indispensabili tre livelli di punteggio, ancorati al concetto di difficoltà esecutiva. Infatti, eseguire una tecnica di pugno su un qualsiasi bersaglio è sicuramente più facile che eseguirne una di calcio (Atleta in equilibrio monopodale) .*

*Invece, una tecnica perfettamente controllata di calcio al viso è sicuramente più difficile di quella portata al torace. Come non vi è dubbio che una combinazione di azioni costituita da proiezione e attacco finale sia di gran lunga più complessa da realizzare.*

**Potenza.** *Nelle espressioni sportive è di fondamentale importanza il concetto di potenza, vale a dire le componenti forza e tempo impiegate per compiere un ' azione finalizzata a un determinato scopo. Poiché nell'apparato locomotore umano la contrazione muscolare (forza, F) genera il movimento (spostamento di leve), e il movimento ha una rapidità di esecuzione (velocità, v), ne consegue che la forza e la velocità sono di fondamentale importanza. Infatti, l'espressione della potenza che interessa il Karate è:*

$$P = F \times v$$

*Esiste un collegamento tra il concetto di forza e quello di energia cinetica (Ec), che viene così espresso:*

$$Ec = 1/2 m \times v^2 \quad (m = \text{massa})$$

*in quanto, nel Karate, lo scopo del movimento è di ottene-*

*re la massima quantità di Ec, imprimendo elevatissime accelerazioni (velocità all'impatto) agli arti. In pratica, l'espressione rapida della forza consente, per mezzo delle leve (articolazioni) messe in azione nella catena cinetica aperta, di accelerare mani, piedi o altre parti del corpo alla massima velocità e, quindi, di ottenere valori elevati di Ec da dirigere sul bersaglio. La potenza di una tecnica sarà, perciò, tanto maggiore quanto maggiore sarà l'Ec prodotta dal movimento realizzato, che, come si è potuto constatare, ha nella componente velocità un fattore molto importante.*

*Nel corso del combattimento l'effettuazione di azioni in tempi minimi è di fondamentale importanza, in quanto consente di avere un 'alta percentuale di probabilità di arrivare al bersaglio, in caso di attacco, o di intercettare un attacco (parate), in caso di difesa. L'elevata velocità degli attacchi crea notevoli difficoltà al sistema percettivo/cognitivo e riduce il tempo a disposizione per attivare una risposta adeguata.*

*Le azioni rapide sono le più difficili da coordinare, in quanto le masse in movimento determinano inerzie maggiori. In conseguenza di ciò, è necessario, ai fini della valutazione, tenere presente che movimenti molto potenti espressi con elevata rapidità, e perfettamente coordinati, sono indicatori di maestria del gesto tecnico. La capacità di effettuare azioni molto complesse su un bersaglio mobile e difeso, che esprimono un livello elevato di integrazione tra la perfetta coordinazione (buona forma) e l'elevata potenza, è il risultato di un 'ottimale realizzazione delle operazioni cognitive e di un'adeguata capacità del sistema effettore.*

*La scienza ha mostrato che i movimenti rapidi sono realizzati dalle unità motorie veloci, che mettono in azione*

*masse da gestire con programmi motori molto raffinati. Le catene cinetiche complesse creano più difficoltà di realizzazione sul piano coordinativo che su quello condizionale. Infatti, molto spesso la scarsità di potenza è determinata dalle dispersioni di energia dovute a una coordinazione difettosa o ad errati modelli biomeccanici della tecnica. Nei muscoli coinvolti nella realizzazione della catena cinetica si può efficacemente sviluppare la componente condizionale forza rapida, che consente di aumentare la rapidità del gesto -a parità di ampiezza- a patto che si adegui la coordinazione, al fine di gestire efficacemente il dinamismo delle masse. Ciò significa che a ogni incremento della forza rapida e, quindi, della rapidità di esecuzione consegue un aumento delle inerzie, che richiede una ridefinizione dei parametri coordinativi per mantenere stabile la qualità del movimento. In estrema sintesi, in un'azione finalizzata la potenza ha una componente forza rapida, che dipende dalle unità motorie veloci, ed una componente velocità, che è condizionata fortemente dai vincoli biomeccanici e dalla coordinazione. Tramite l'incremento della forza rapida e il perfezionamento della coordinazione e, dunque, è possibile produrre incrementi di potenza.*

**Distanza.** *La componente distanza è di fondamentale importanza, tanto che, con un paradosso, si potrebbe affermare che senza distanza non c'è combattimento. Infatti, in un combattimento, portare colpi che non arrivano al bersaglio non ha alcuna rilevanza, equivale a sparare con un cannone dalla gittata insufficiente e, quindi, non ha senso.*

*Si tratta di un errore percettivo di valutazione dello spazio che separa il mezzo dal bersaglio, oppure di un errore di valutazione sulle valenze del mezzo. Anche una distanza*

*inferiore alla lunghezza dell'arto al momento in cui arriva sul bersaglio è da considerarsi errata e controproducente, perché la catena cinetica viene interrotta prima di svilupparsi completamente, risultando deficitaria nella potenza e nella buona forma. Entrambi i casi vengono segnalati dall'Arbitro con gesti convenzionali e, ovviamente, non danno luogo ad assegnazione di punteggio.*

*Nell'ambito del combattimento si tratta, comunque, di episodi gravi che riguardano la sfera cognitiva e hanno conseguenze molto negative sul consumo energetico e sul piano tattico perché determinano una situazione di vulnerabilità. Infatti, le azioni di contrattacco dell'avversario scattano quando è stato neutralizzato un tentativo di attacco o in presenza di un errore. Si determina, così, una situazione di inferiorità tattica, ovvero di elevato rischio, che, se opportunamente sfruttato dall'avversario, si traduce in punteggio negativo.*

*Va sottolineato il fatto che da oltre un decennio la distanza di combattimento è stata tarata in funzione delle esigenze della tattica. Storicizzando il problema, rileviamo che in passato gli Atleti utilizzavano distanze di combattimento diverse a seconda dell'intenzione di usare tecniche di gamba o di braccio. Nelle fasi che precedevano l'attacco, per le azioni di calcio veniva scelta la distanza maggiore e per le azioni di pugno quella minore: il che equivaleva a rivelare l'intenzione.*

*In termini di comportamento tattico questo stato di cose risultava irrazionale e fortemente dannoso per chi li adottava, determinando insuccessi in gran numero.*

*Due decenni or sono, per onorare il primo "comandamento" della tattica: «Non permettere che il tuo comportamento lasci trasparire le tue intenzioni all' avversario», decisi di utilizzare una sola distanza nelle fasi che preparano*

*l'attacco, vale a dire che la distanza usata per i calci doveva essere la stessa anche per i pugni. Ciò comportò una rivoluzione completa nel modo di combattere e di sviluppare le capacità motorie (coordinative e condizionali). Infatti, fu necessario usare in modo ottimale gli arti inferiori incrementandone al massimo la mobilità articolare -per aumentare il campo d'azione-, tarare tutto il sistema percettivo/cognitivo alla nuova distanza di combattimento e ridefinire i parametri coordinativi delle tecniche di gamba. Lo stesso processo fu compiuto per le tecniche di braccio, ovvero con l'incremento della forza rapida nei muscoli estensori degli arti inferiori -allo scopo di imprimere accelerazioni elevate alla massa corporea da una distanza maggiore, con conseguente modificazione dei programmi motori che determinano l'effettuazione della tecnica -, nonché con la taratura del sistema percettivo/cognitivo in funzione di un'efficace integrazione delle maggiori capacità del sistema.*

*Può stupire che l'argomento non sia stato trattato nell'ambito della tecnica, ma una ragione c'è: siamo di fronte al tipico caso in cui un'esigenza che riguarda la sfera della tattica -nella fattispecie quella collegata al campo d'azione (distanza)- determina profonde modificazioni nella struttura della tecnica stessa. Infatti, l'uso razionale del campo d'azione ha dato luogo a tre tipi di Gyaku Tsuki, che comportano programmi motori sensibilmente differenti. Nelle varie esecuzioni dell'attacco, le catene cinetiche sono strutturate diversamente per oltre il 50 per cento.*

*In conclusione, il parametro distanza va interiorizzato correttamente, altrimenti il sistema percettivo/cognitivo viene seriamente disturbato, con la conseguenza che tutti i processi decisionali e i programmi motori risultano inadegua-*

*ti. Ciò accade quando, per esempio, un Atleta si allena usando una distanza inferiore a quella di gara e poi finisce nei guai perché in combattimento un avversario esperto gliene impone una superiore.*

**Controllo.** *La sicurezza, la salute e il benessere psicofisico dei praticanti e degli Atleti sono i massimi valori ai quali si ispira lo sport.*

*Questi stessi valori sono a fondamento del Karate contemporaneo.*

*Il sistema sport ha preso forma e si è creato una dimensione che interagisce con altre dimensioni del sociale per il conseguimento di obiettivi che sono funzionali alla collettività. Poiché le fondamenta motivazionali sulle quali si regge lo sport sono il gioco e l'agonismo, non è possibile accettare nessuna forma di competizione sportiva ove siano strutturalmente presenti gravi rischi per la salute, altrimenti verrebbero meno i presupposti che rendono la motricità sportiva socialmente utile.*

*Uno sport è socialmente accettabile soltanto quando è portatore di benefici psicofisici e salvaguarda l'incolumità dei praticanti. Il rischio grave o il danno alla salute collidono drammaticamente con i principi informatori del sistema sport, le cui finalità si armonizzano perfettamente con altre nel processo di educazione permanente.*

*Non è, dunque, pensabile che milioni di praticanti subiscano traumi con danni più o meno gravi alla salute.*

*A fondamento del Karate vi è una regola che esprime alcuni valori fondanti della società moderna: il rispetto degli altri. Nella pratica si traduce in autocontrollo dei comportamenti, rispetto delle regole e soprattutto controllo dei colpi. La regola cardine del combattimento di Karate è che le azioni non devono nuocere alla salute dell'av-*

*versario. Ciò avviene attraverso il controllo dei colpi (inibizione cinetica), che trasferisce l'azione-attacco dal piano reale a quello simbolico.*

*L'azione deve esprimere un'effettiva quantità di Ec, che deve comunque essere inibita (controllo) prima del contatto, in caso contrario scattano sanzioni di varia entità. L'Atleta deve, quindi, effettuare sul bersaglio azioni motorie che realizzino una situazione che esprima nel contempo realtà (potenza) e simbolicità (inibizione/controllo).*

*Poiché, come detto, la linea di demarcazione tra successo dell'azione e azione fallosa, con conseguenti sanzioni, è molto sottile, è necessario adottare misure di tutela tali da consentire all'Atleta di esprimersi sempre al meglio, all'interno del rapporto tra realismo e simbolismo.*

*L'insieme delle competenze motorie utilizzate in gara è costituito da azioni di gamba, di braccio e di proiezione, e il concetto di controllo deve essere applicato a tutte le tecniche utilizzate dagli Atleti. Come si è ampiamente sottolineato, il momento del «controllo dell'attacco» costituisce una linea di demarcazione tra il lecito e l'illecito: si tratta di una specie di bivio, che da un lato porta al premio (azione controllata) e dall'altro porta al castigo/sanzione (azione non controllata).*

*Noi sappiamo quanto sia elevata la presenza di entropia in un sistema imperniato sulla simbolica realtà delle azioni e quanto sia, perciò, essenziale la conservazione del sistema di regole imperniato sul controllo che determina la collocazione del combattimento sul piano del simbolico realismo.*

**Zanshin (finale).** *Azione che viene realizzata dall'Atleta al termine della tecnica effettuata o della combinazione di tecniche, con lo scopo di dimostrare l'intenzionalità e la*

*perfetta gestione dell'azione in tutte le sue fasi, compresa quella conclusiva. Nel caso specifico si traduce in recupero della distanza in assetto e guardia per uscire dal campo d'azione dell'avversario. Tale comportamento ha anche la funzione di contrastare efficacemente ogni prevedibile reazione, nel caso in cui l'Arbitro non fermi il combattimento per l'assegnazione del punteggio. Lo Zanshin, in ultima analisi, rappresenta l'attitudine del combattente a risolvere a proprio vantaggio il confronto, mobilitando le proprie risorse psicofisiche fino all'ultimo istante.*

## **PRESTAZIONE E VALUTAZIONE**

*Nel momento in cui l'Atleta effettua la tecnica, l'Arbitro verifica la presenza contemporanea dei requisiti richiesti per la valutazione e, in caso affermativo, ferma il combattimento e procede all'assegnazione del punteggio. Qualora anche uno solo dei parametri sia insufficiente, non ci può essere valutazione positiva.*

*Molto spesso gli Atleti pongono poca attenzione alla buona forma, ovvero alla tecnica ben coordinata, dando così origine a contenziosi avvilenti con gli Arbitri. L'esperienza di competizioni di alto livello gioca un ruolo molto importante nella interiorizzazione dei parametri coordinativi corretti da parte di Arbitri, Atleti e Tecnici. Come in tutti gli sport dove la componente formale prevede dei modelli di riferimento, pur in presenza di una certa quota di soggettività nelle valutazioni, se l'azione non rispetta i canoni previsti, viene considerata difettosa e, nella fattispecie, non dà luogo a punteggio.*

*Una coordinazione inadeguata influenza negativamente anche il parametro potenza. Infatti, quando la catena cinetica non viene realizzata correttamente si verifica una produzione di energia in varia misura insufficiente. Quando*

*questo parametro è inadeguato, un gesto specifico comunica la decisione negativa dell'Arbitro.*

*Essendo la struttura della prestazione quella emersa dall'analisi effettuata, il Regolamento Arbitrale assume il difficile compito di fornire a Arbitri, Atleti e Tecnici criteri e parametri, ovvero le «regole del gioco», che consentono la valutazione della tecnica e di ogni altro comportamento nella competizione.*

*La prestazione finora espressa dagli Atleti, salvo alcune eccezioni, nelle gare internazionali è unanimemente considerata insoddisfacente rispetto all'identità del Karate così come è stata dichiarata e, comunque, di gran lunga al di sotto sia del potenziale presente nella multiforme gestualità del Karate, sia delle capacità psicofisiche umane. Ciò è dovuto principalmente all'inadeguatezza dei Regolamenti, che non premiano adeguatamente i valori tecnici e non penalizzano comportamenti eccessivamente «catenacciari» che eludono la sfida sportiva, con il risultato che la prestazione viene appiattita verso il basso. In tutto ciò vi è anche una responsabilità oggettiva degli Insegnanti Tecnici che non formano gli Atleti secondo il modello di prestazione coerente con l'identità del Karate. Malgrado ciò, da oltre dieci anni in Italia e in alcuni altri Paesi si è intrapresa la via della valorizzazione di tutta la gestualità del Karate attraverso allenamenti che consentono all'Atleta di interiorizzare ed esprimere in gara competenze motorie di differente struttura (tecniche di gambe, di braccia, di proiezione). Ciò ha dimostrato inequivocabilmente che l'unico modo di affermare e valorizzare l'identità del Karate è esprimere valori tecnici elevati, che meritano di essere guardati, quindi, «spettacolari» secondo l'accezione latina del termine, non secondo quella hollywoodiana.*

*Ogni Regolamento è costituito da un insieme di norme che indirizzano, delimitano, controllano e valutano la prestazione che viene espressa dagli Atleti in gara.*

*Ovviamente, attraverso le norme che codificano la gestualità, il Regolamento consegue lo scopo di salvaguardare l'identità della disciplina, mentre attraverso altre regole indirizza la prestazione verso la comprensibilità di eventi che durano pochi decimi di secondo; così come attraverso norme specifiche salvaguarda la salute degli Atleti o contrasta comportamenti antisportivi.*

*Le norme che fissano i criteri di valutazione hanno la duplice funzione di impedire, da un lato, che la gestualità degeneri verso un confuso agitarsi di membra con parvenza di Karate, mentre dall'altro che il simbolico realismo causi lesioni agli Atleti.*

*È il Regolamento a determinare il tipo di prestazione che apparirà sui quadrati di gara, ed esercitare un forte condizionamento sul modello di prestazione che verrà espresso dagli Atleti meglio allenati. La profonda conoscenza del Regolamento sta a monte di qualsiasi elaborazione progettuale o programmatica dell'allenamento e ad ogni variazione significativa delle regole deve necessariamente conseguire un adattamento del modello,*

*con relative ripercussioni sulla programmazione. Sostanzialmente, le regole prefigurano un modello di prestazione (abilità cognitive/tattiche, abilità motorie specifiche, risorse energetiche) al quale Tecnici e Atleti daranno concretezza e visibilità sui quadrati di gara.*

*Spesso accade che gli Atleti vengano allenati dai Tecnici sulla base di convinzioni personali che magari collidono con il Regolamento vigente, o che non tengono conto della modificazione di alcune regole. Ovviamente, le energie profuse in questo modo sono destinate a disper-*

*dersi inutilmente. Ciò genera contenziosi in sede di gara, che si potrebbero tranquillamente evitare nell'interesse di tutti.*

*Accade anche che in allenamento non vengano monitorati con adeguata attenzione e continuità i parametri relativi ad alcune componenti strutturali della prestazione, con conseguenze che sono sotto gli occhi di tutti: Atleti globalmente validi che mancano il successo per l'inadeguatezza di alcuni parametri che il Regolamento, invece, valuta con precisione.*

*In conclusione, si può affermare che senza un approccio di tipo sistemico all'interno della progettazione, programmazione e conduzione dell'allenamento, si va inesorabilmente verso l'impossibilità di gestire efficacemente tutti i fattori che concorrono alla realizzazione di una prestazione vincente.*

## ARTICOLO 7: CRITERI DECISIONALI

Vince il combattimento l'Atleta che riporta un vantaggio netto di otto punti, o si trova in vantaggio alla fine dell'incontro; l'esito dell'incontro può essere deciso da votazione (HANTEI), o determinato dall'imposizione ad uno degli Atleti di un HANSOKU, SHIKKAKU o KIKEN.

1. Se il combattimento termina a punteggio pari, o senza punteggio, l'Arbitro, dopo aver dichiarato la parità (HIKI-WAKE), dà inizio all'ENCHO-SEN, ove applicabile.
2. Nei combattimenti individuali, in caso di parità, viene concesso un prolungamento di un minuto (ENCHO-SEN). L'ENCHO-SEN è un prolungamento del combattimento e le penalità e i richiami emessi rimango-

no validi. Viene dichiarato vincitore il primo Atleta che ottiene il punto. Nell'eventualità in cui nessun Atleta ottenga il punto durante l'ENCHO-SEN, la decisione sarà presa con un voto finale dell'Arbitro e dei tre Giudici (HANTEI). È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due Atleti, sulla base dei seguenti elementi:

- a) Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati dagli Atleti;
- b) La superiorità delle tattiche e tecniche evidenziate;
- c) L'Atleta che ha iniziato il maggior numero di azioni.

**2 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** *se il combattimento termina in parità, l'Ufficiale di Gara, dopo aver dichiarato l'HIKI-WAKE, dà inizio all'ENCHO-SEN.*

*Viene dichiarato vincitore il primo Atleta che ottiene il punto.*

*Nell'eventualità in cui nessun Atleta ottenga il punto durante l'ENCHO-SEN, la decisione sarà presa con le seguenti MODALITA':*

1. *Al termine del prolungamento la vittoria viene assegnata DIRETTAMENTE all'Atleta che ha conseguito più SANBON o, in mancanza di questi, più NIHON o, in mancanza di questi, più IPPON, conseguiti con azioni tecniche.*

*Tuttavia, il NIHON ottenuto in seguito a penalità prevale su 2 IPPON conseguiti con azioni tecniche, come dalla seguente tabella:*

*1° più SANBON;*

*2° più NIHON conseguiti con azioni tecniche;*

*3° NIHON ottenuto in seguito a penalità;*

*4° IPPON conseguiti con azioni tecniche,*

2. *In caso di ulteriore parità, si fa l'HANTEI (dove votano solo i tre Giudici), tenendo presenti "nel loro insieme" i*

*seguenti criteri:*

*2 a. il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrata;*

*2 b. la superiorità tecnico-tattica evidenziata;*

*2 c. il maggior numero di azioni iniziate;*

*2 d. i richiami ricevuti.*

*La vittoria viene assegnata secondo il seguente prospetto:*

<b>AKA</b>	<b>AO</b>	<b>L'ARBITRO DARÀ IL SEGUENTE ANNUNCIO</b>
<b>3</b>	<b>0</b>	<b>AKA</b>
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>AKA</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>AO</b>
<b>0</b>	<b>3</b>	<b>AO</b>

3. Nelle gare di Squadra non è prevista alcuna estensione del combattimento in caso di parità (Encho-Sen), salvo quanto previsto nel successivo Punto 5.

**3 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** anche negli incontri a Squadre Sociali i combattimenti non possono finire in parità, ma devono essere condotti con il criterio del «prolungamento» (Enchosen). Se un incontro tra 2 Squadre termina in parità anche dopo il conteggio dei punti tecnici (compresi, ovviamente, anche quelli del «prolungamento»), il Presidente di Giuria designato come «Coordinatore» procede, in presenza dei due Dirigenti Sociali responsabili, al sorteggio di una categoria di peso ed il risultato del relativo combattimento è determinante ai fini della vittoria della Squadra.

4. Vince la Squadra che si è imposta nel maggior numero di combattimenti. Se le due Squadre hanno riportato lo

stesso numero di vittorie, allora la Squadra vincente è quella che ha ottenuto il maggior numero di punti, considerando sia i combattimenti persi che quelli vinti.

La massima differenza punti o vantaggio in ogni combattimento sarà 8 (es.: se l'Atleta Aka vince un combattimento per 12 punti a 3, il massimo di punti che potrà contare, sarà solo di 8).

5. Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di combattimenti riportando lo stesso numero di punti, allora si tiene un combattimento decisivo. Se la situazione di parità persiste, viene concessa un'estensione del combattimento (encho-sen) per una durata non superiore ad un minuto. Viene dichiarato vincitore il primo Atleta che ottiene il punto. Se non viene messo a segno alcun punto, la decisione verrà presa ai voti dall'Arbitro e dai tre Giudici (HANTEI).
  6. Negli incontri a Squadra Maschili, una Squadra che ottiene il vantaggio di tre combattimenti vinti viene dichiarata vincitrice; nel caso delle Squadre Femminili, è decisivo il vantaggio di due combattimenti vinti.
- 6 Bis: Nelle gare Fijlkam negli incontri a Squadre Sociali i combattimenti si devono disputare in tutte le categorie di peso, indipendentemente dal risultato.**

## **SPIEGAZIONE:**

1. Quando l'esito di un combattimento si decide ai voti (HANTEI), al termine di un ENCHO-SEN senza risultato, l'Arbitro procede verso l'area di gara chiamando "HANTEI"; il comando sarà accompagnato da un duplice suono del fischietto. I Giudici indicano la loro decisione mediante le bandiere in dotazione, mentre l'Arbitro indica il proprio voto sollevando il braccio verso l'Atleta prescelto. L'Arbitro emette un breve suono con il

fischietto, tornando poi alla sua postazione iniziale e annunciando la decisione.

- II. Se la votazione termina in parità, l'Arbitro risolve tale situazione ricorrendo al suo voto decisivo. Una volta tornato nella posizione originaria, l'Arbitro mette un braccio di traverso sul petto e solleva il braccio piegato dal lato dell'Atleta prescelto per mostrare che sta usando il suo voto decisivo. Quindi, proclama il vincitore come di norma

## ARTICOLO 8: COMPORTAMENTI PROIBITI

Ci sono due categorie di comportamenti proibiti: la Categoria 1 e la Categoria 2.

### **CATEGORIA 1.**

1. Le tecniche che portano ad un contatto eccessivo e le tecniche che portano ad un contatto con la gola.
2. Attacchi alle braccia, alle gambe, all'inguine, alle articolazioni o al collo del piede.
3. Attacchi al viso con tecniche aperte di mano.
4. Tecniche di proiezione pericolose o vietate.

### **CATEGORIA 2.**

1. Fingere o esagerare le lesioni.
2. Ripetute uscite dall'area di gara (JOGAI).
3. Comportamenti che mettono a repentaglio se stessi, esponendosi all'attacco da parte dell'avversario, o comportamenti caratterizzati da inadeguate misure di protezione (MUBOBI).
4. Evitare di combattere per ostacolare la messa a segno di tecniche da parte dell'Avversario.

5. Trattenuta, lotta, spinta o bloccaggio, senza tentare una proiezione o un'altra tecnica.
6. Tecniche che per loro natura non possono essere controllate e costituiscono un rischio per la sicurezza dell'Avversario e attacchi pericolosi e incontrollati
7. Attacchi con la testa, le ginocchia o i gomiti.
8. Parlare o incitare l'Avversario, senza obbedire agli ordini dell'Arbitro, comportamento aggressivo nei confronti dei Giudici o altre violazioni dell'etichetta.

### **SPIEGAZIONE:**

1. Il Karate agonistico è una disciplina sportiva e per tale ragione alcune delle tecniche più pericolose sono proibite e tutte le tecniche devono essere controllate. Gli Atleti allenati possono assorbire colpi relativamente forti sulle regioni coperte da muscolatura, come l'addome, ma rimane il fatto che la testa, il volto, il collo, l'inguine e le articolazioni sono punti particolarmente esposti alle lesioni. Pertanto, può essere punita qualsiasi tecnica che determini una lesione, purché non sia causata dall'Atleta cui è destinata. Gli Atleti sono tenuti ad eseguire tutte le tecniche mantenendo il controllo e la buona forma. In caso contrario, saranno sanzionati con un richiamo o una penalità, qualunque sia la tecnica usata impropriamente.

***! Bis: Nelle gare Fijlkam non è ammessa nessuna forma di contatto con tecniche di braccio alla testa. E' ammessa, invece, una lieve forma di contatto con tecniche di gamba.***

*Le tecniche portate alle altre parti consentite del corpo devono essere controllate, cioè non devono causare nessun danno.*

## **CONTATTO CON IL VISO — SENIORES E JUNIORES**

- II. Per gli Atleti Seniores e Juniores, sono consentiti leggeri e controllati contatti con il viso, la testa e il collo (ma non la gola) Se un contatto viene giudicato dall'Arbitro troppo forte, ma non tale da diminuire le possibilità di vincere, può essere imposto un richiamo (CHUKOKU). Un secondo contatto avvenuto nelle stesse circostanze viene punito con KEIKOKU e IPPON (un punto) assegnato all'Avversario. Un terzo fallo viene sanzionato con HANSOKU CHUI e NIHON (due punti), assegnati all'Avversario. Una ulteriore violazione viene punita con la squalifica mediante HANSOKU.

## **CONTATTO CON IL VISO — CADETTI**

- III. Per gli Atleti Cadetti, tutti i colpi con le mani diretti a testa, viso e collo devono essere assolutamente controllati. Se il guantino tocca il bersaglio, il Gruppo Arbitrale non assegna il punto. I calci alla testa, al viso e al collo sono consentiti solo se leggeri. In caso contrario, il Gruppo Arbitrale assegnerà un richiamo o una penalità. Ogni colpo sferrato alla testa, al viso o al collo, che causi una lesione, non importa quanto grave, sarà passibile di richiamo o penalità, a meno che non sia stato provocato dall'Avversario.
- IV. L'Arbitro deve tenere sotto costante controllo l'Atleta infortunato. Un piccolo ritardo nel dare un giudizio può far sì che le condizioni, ad esempio sangue dal naso, peggiorino. L'osservazione rivela anche gli eventuali sforzi dell'Atleta per simulare l'aggravamento di un lieve infortunio al fine di ottenere dei vantaggi. Esempi sono l'atto

di soffiarsi violentemente il naso o fregarsi la faccia.

- V. Infortuni preesistenti possono produrre sintomi sproporzionati rispetto al livello di contatto avvenuto e i Giudici devono tenere conto anche di ciò nel momento in cui assegnano una penalità per quello che sembrerebbe un contatto eccessivo. Ad esempio, quello che sembra un contatto relativamente lieve può rendere l'Atleta incapace di proseguire per l'effetto cumulativo con l'infortunio subito in un precedente incontro. Prima dell'inizio di una gara, il Controllore dell'area di gara deve esaminare la documentazione medica e assicurarsi che gli Atleti siano idonei al combattimento. L'Arbitro deve essere informato se un Atleta è stato sottoposto a cure per eventuali infortuni.
- VI. Gli Atleti che mostrano una reazione eccessiva per un lieve contatto, per fare in modo che il Giudice di gara punisca il loro Avversario, ad esempio tenersi la faccia e barcollare, o cadere senza motivo, saranno immediatamente ammoniti o puniti.
- VII. Fingere una lesione che non esiste rappresenta una violazione grave del Regolamento. L'Atleta che finge una lesione viene penalizzato con lo SHIKKAKU; questo avviene, ad esempio, quando atti come il cadere e il rotolarsi sul pavimento non sono giustificati dalla presenza di un infortunio riscontrato da un Medico neutrale. Esagerare gli effetti di una lesione che non esiste rappresenta un comportamento meno grave. In questi casi vengono comminati un richiamo o una penalità.
- VIII. Gli Atleti cui viene imposto lo SHIKKAKU per aver finto un infortunio, vengono immediatamente sot-

toposti a visita da parte della Commissione Medica della W.K.F. La Commissione Medica presenta la propria relazione prima del termine del Campionato, per sottoporla all'attenzione della Commissione Arbitrale. Agli Atleti che fingono una lesione verranno imposte delle severe punizioni, fino a rischiare l'espulsione a vita se la violazione viene ripetuta.

- IX. La gola rappresenta una zona particolarmente vulnerabile e anche il più leggero contatto è sanzionato con richiami o penalità, a meno che la responsabilità sia del destinatario stesso.
- X. Le tecniche di proiezione sono di due tipi. Le "tradizionali" tecniche di spazzata, come ashi barai, ko uchi gari, ecc., in cui l'Avversario viene fatto cadere perché perde l'equilibrio o viene proiettato a terra senza essere prima afferrato, e le proiezioni in cui l'avversario deve essere afferrato o trattenuto durante l'esecuzione della tecnica. Il fulcro della proiezione, non deve essere sopra l'anca e l'Avversario deve essere trattenuto durante tutta l'azione affinché possa cadere in modo sicuro. Sono espressamente vietate le proiezioni sopra le spalle, come seio nage, kata guruma, ecc. e le cosiddette proiezioni "sacrificio", come tomoe nage, sumi gaeshi, ecc. Se un Atleta si infortuna per effetto di una tecnica di proiezione, il Gruppo Arbitrale valuterà se applicare una sanzione.
- XI. Le tecniche a mano aperta al volto sono vietate perché costituiscono un pericolo per gli occhi dell'Avversario.
- XII. JOGAI si riferisce alla situazione in cui il piede dell'avversario, o qualsiasi altra parte del corpo, tocca il

suolo fuori dell'area di gara. Una eccezione è rappresentata dalla situazione in cui l'Atleta viene fisicamente spinto o gettato fuori area dall'avversario.

- XIII. Se un Atleta esegue una tecnica utile per il punteggio ed esce dall'area prima che l'Arbitro chiami "Yame", beneficerà del punteggio e non verrà imposto il Jogai. Se il tentativo dell'Atleta fallisce, l'uscita verrà considerata come un Jogai.
- XIV. Se AO esce immediatamente dopo un attacco valido di AKA, si ha uno "Yame" contemporaneamente al punteggio, e l'uscita di AO non viene considerata. Se AO esce o è uscito sul punto di AKA (con AKA all'interno dell'area), allora il punto viene dato ad AKA e viene imposta una penalità Jogai ad AO.
- XV. L'Atleta che continua ad indietreggiare costantemente senza sferrare il contrattacco, che effettua trattentive immotivate o che deliberatamente esce dall'area per non consentire all'avversario di mettere a segno un punto, viene sanzionato con un richiamo o una penalità. Ciò si verifica spesso nei secondi finali di un combattimento. Se l'infrazione avviene a 10 secondi o più dal termine del combattimento, l'Arbitro lo richiama. In presenza di precedenti violazioni di Categoria 2, viene imposta una penalità. Tuttavia, se sono rimasti meno di 10 secondi al termine dell'incontro, l'Arbitro punisce l'interessato con Keikoku (che vi sia stato o no un precedente Chukoku di Categoria 2) e assegna Ippon all'avversario. Se vi è stato un precedente Keikoku di Categoria 2, l'Arbitro sanziona il trasgressore con un Hansoku Chui e assegna un Nihon all'Avversario. Se vi è stato un precedente Hansoku Chui di Categoria 2, l'Arbitro sanziona il trasgressore con un Hansoku e aggiudi-

ca l'incontro all'Avversario. Tuttavia, l'Arbitro deve assicurarsi che il comportamento dell'Avversario non rappresenti una misura difensiva di fronte ad un attacco pericoloso; in questo caso l'attaccante viene ammonito o punito.

XVI. Un esempio di MUBOBI è rappresentato dal momento in cui l'Atleta sferra un attacco senza curarsi della sicurezza personale. Alcuni Atleti si lanciano in attacchi, incapaci poi di contrattaccare. Questi attacchi aperti costituiscono un Mubobi e non sono validi ai fini del punteggio. Come mossa tattica teatrale, alcuni Atleti si voltano immediatamente mostrando un'espressione di dominio dopo la messa a segno di un punto. In quel momento abbassano la guardia e perdono la consapevolezza dell'Avversario. Lo scopo è quello di attirare l'attenzione dell'Arbitro sulla loro tecnica. Si tratta anche di un chiaro atto di Mubobi. Se il trasgressore subisce un contatto eccessivo e/o subisce una ferita e la responsabilità ricade sul ricevente, l'Arbitro ingiunge un richiamo di Categoria 2 o una penalità e può rifiutarsi di comminare una penalità all'Avversario.

XVII. Ogni comportamento scortese da parte di un membro di una Delegazione Ufficiale può portare alla squalifica di un Atleta, dell'intera Squadra o della Delegazione dal Torneo.

## ARTICOLO 9: PENALITÀ

**CHUKOKU:** Un richiamo può essere comminato in caso di infrazioni minori o nel caso di una prima infrazione minore.

**KEIKOKU:** Si tratta di una penalità che determina l'aggiunta di un IPPON (un punto) al punteggio dell'Avversario. KEIKOKU viene imposto per infrazioni minori che nello stesso incontro sono state già sanzionate con un richiamo o per infrazioni non così gravi da meritare un HANSOKU-CHUI.

**HANSOKU-CHUI:** Questa è una penalità che determina l'aggiunta di un NIHON (due punti) al punteggio dell'Avversario. L'HANSOKU-CHUI viene generalmente imposto in caso di infrazioni per le quali nello stesso incontro sia già stato comminato un KEIKOKU, anche se può essere imposta direttamente in caso di violazioni gravi che non meritano un HANSOKU.

**HANSOKU:** Questa penalità viene comminata in seguito a grave violazione o quando un HANSOKU CHUI è già stato comminato. Ne consegue la squalifica dell'Atleta. Negli incontri a Squadre, il punteggio dell'Atleta che ha subito il fallo viene fissato a otto punti e il punteggio del trasgressore viene azzerato.

**SHIKKAKU:** E' la squalifica dal Torneo, incontro o combattimento che si sta svolgendo. Allo scopo di definire il limite dello SHIKKAKU, la Commissione Arbitrale, deve essere consultata. SHIKKAKU può essere invocato quando un Atleta non obbedisce agli ordini dell'Arbitro, agisce con malizia, o commette un atto che lede il prestigio e l'onore del Karate-do, o quando si considerano altre azioni per violare le regole e lo spirito del torneo. Negli incontri a Squadre, il punteggio dell'Atleta che ha subito il fallo viene fissato a otto punti e il punteggio del trasgressore viene azzerato.

## SPIEGAZIONE:

- I. Le punizioni di Categoria 1 e Categoria 2 non si accumulano.
- II. Una penalità può essere imposta direttamente per l'infrazione del Regolamento, ma una volta data, se quella categoria di infrazione si ripete, la penalità imposta deve essere più severa. Non è possibile, ad esempio, imporre un richiamo o una penalità per un contatto eccessivo e poi dare un altro richiamo per un secondo caso di contatto eccessivo.
- III. I richiami (CHUKOKU) vengono comminati in caso di violazione non grave del Regolamento, quando cioè le probabilità di vittoria di un Atleta non vengono compromesse (secondo il parere del Gruppo Arbitrale) dal fallo commesso dall'Avversario.  
Un KEIKOKU può essere comminato direttamente, senza dare prima un richiamo. Il KEIKOKU viene generalmente imposto quando le probabilità di vittoria di un Atleta vengono leggermente diminuite dal fallo commesso dall'Avversario (secondo il parere del Gruppo Arbitrale).  
Un HANSOKU CHUI può essere imposto direttamente, o dopo richiamo, e vi si ricorre quando le possibilità di vittoria di un Atleta vengono seriamente compromesse dal fallo commesso dall'Avversario (secondo il parere del Gruppo Arbitrale).
- VI. Un HANSOKU viene imposto dopo una serie di punizioni cumulative ma può essere imposto anche direttamente per violazioni gravi del Regolamento. Viene comminato quando le possibilità di vittoria di un Atleta vengono ridotte a zero dal fallo dell'Avversario (secondo il parere del Gruppo Arbitrale)
- VII. Qualsiasi Atleta cui venga comminato un HANSOKU

per aver provocato una lesione, e che secondo l'opinione del Gruppo Arbitrale e del Presidente di Tappeo abbia agito in modo imprudente e pericoloso, e che sia ritenuto incapace di controllare le abilità necessarie per gareggiare in tornei WKF, viene deferito alla Commissione Arbitrale. La Commissione Arbitrale decide se l'Atleta deve essere sospeso per il resto della gara e/o dalle competizioni successive.

- VIII. Uno SHIKKAKU può essere comminato direttamente senza richiami di nessun tipo. L'Atleta può anche non aver fatto nulla per meritarselo - è sufficiente che l'Allenatore o uno dei membri non in gara della Delegazione dell'Atleta si comportino in modo da ledere il prestigio e l'onore del Karate-Do. Se l'Arbitro ritiene che un Atleta abbia agito con malizia, causando o meno una lesione fisica, la penalità giusta da imporre è lo Shikkaku e non l'Hansoku.
- IX. Lo Shikkaku deve essere annunciato pubblicamente.

## ARTICOLO 10: LESIONI E INFORTUNI DURANTE LA GARA

1. Il KIKEN o abbandono rappresenta la decisione presa quando un Atleta o gli Atleti non si presentano al momento della chiamata, non sono in grado di continuare la gara, abbandonano o si ritirano per ordine dell'Arbitro. I motivi dell'abbandono possono includere lesioni non riconducibili alle azioni perpetrate dall'Avversario.
2. Se due Atleti si feriscono l'un l'altro, o portando i segni di una ferita precedentemente subita, vengono dichiarati dal Medico di gara non in grado di portare

avanti il combattimento, si aggiudica l'incontro l'Atleta con il punteggio più alto. Se i due sono in una situazione di parità, l'esito del combattimento sarà deciso da una votazione (HANTEI). Negli incontri a Squadre, l'Arbitro annuncia il risultato di parità (HIKIWAKE). Se tale situazione si verifica in un incontro a Squadre decisivo ENCHO-SEN, il risultato viene determinato con un voto (HANTEI).

**2** ***Bis: Nelle gare Fijlkam** se nel corso di un combattimento entrambi gli Atleti vengono squalificati e, pertanto, vengono dichiarati sconfitti, il posto in classifica che toccherebbe loro NON viene assegnato.*

3. Un Atleta ferito che il Medico di gara dichiara non in grado di combattere, non può continuare a combattere in quella competizione.
4. Un Atleta ferito che vince il combattimento grazie alla squalifica dovuta a lesione, non potrà combattere ancora nella competizione senza l'autorizzazione del Medico di Gara. Se è ferito, può vincere un secondo incontro per squalifica, ma verrà immediatamente ritirato dal Torneo.
5. Quando un Atleta è ferito, l'Arbitro interrompe immediatamente il combattimento e chiama il Medico. Solamente il Medico è autorizzato a fare una diagnosi e a curare la lesione.
6. Ad un Atleta ferito durante un incontro in corso di svolgimento che necessiti dell'intervento medico vengono concessi tre minuti per le cure del caso. Se il tempo concesso non è sufficiente per prestare le cure richieste, l'Arbitro decide se l'Atleta deve essere dichiarato non in grado di continuare, (Articolo 13, Punto 9d), o se deve essere concesso altro tempo per le cure necessarie.

**6** **Bis: Nelle gare Fijlkam** la sospensione di un combattimento per intervento medico può durare al massimo 3 minuti complessivamente. La sospensione può essere concessa una o più volte e deve essere comunicata dal Cronometrista ogni 30”.

Anche prima dello scadere dei 3 minuti il Medico, con apposito certificato dettagliato da consegnare al Presidente di Giuria, può decidere irrevocabilmente se l'Atleta è o non è in grado di continuare il combattimento o, addirittura, la gara.

Linee guida per gli interventi medici durante le gare.

Il Medico ha la funzione di prestare soccorso all'Atleta infortunato.

La valutazione dell'entità dell'infortunio è di esclusiva competenza del Medico, che se ne assume totalmente le responsabilità.

Nel caso di sintomi che non consentono una diagnosi precisa (in mancanza di opportuni strumenti diagnostici) il Medico decide secondo scienza, coscienza e verità.

La decisione del Medico è irrevocabile.

7. Ogni Atleta che cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza entro dieci secondi viene considerato non in grado di continuare a combattere ed è automaticamente sospeso dalle gare di Kumite del torneo. Se un Atleta cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza immediatamente, l'Arbitro segnala al Cronometrista con il suo fischietto di dare inizio al count down e chiama il Medico se necessa-

rio. Il Cronometrista ferma il cronometro quando l'Arbitro solleva il braccio.

### **SPIEGAZIONE:**

- I. Se il Medico dichiara che l'Atleta non può continuare a combattere, bisogna inserire questa informazione nella tessera dell'Atleta. Al Gruppo Arbitrale bisogna comunicare la durata della non idoneità al combattimento.
- II. Un Atleta può vincere per squalifica dell'Avversario per l'accumulo di infrazioni minori di Categoria 1. E' possibile che il vincitore non abbia subito gravi lesioni. Una seconda vittoria ottenuta in questo modo, deve portare al ritiro anche se l'Atleta può essere fisicamente in grado di continuare.
- III. L'Arbitro deve chiamare il Medico se un Atleta ha subito lesioni e ha bisogno di cure mediche.
- IV. Il Medico è obbligato a dare suggerimenti in materia di sicurezza solo se questi si riferiscono al trattamento della particolare lesione in oggetto.
- V. Nell'applicazione della "Regola dei 10 secondi" il tempo viene tenuto da un Cronometrista appositamente nominato. A sette secondi viene dato un segnale di avvertimento, mentre a dieci secondi viene dato il segnale finale della campana. Il Cronometrista ferma il cronometro quando l'Atleta è in piedi e l'Arbitro solleva il braccio.
- VI. Il Gruppo Arbitrale decide chi è il vincitore sulla base di HANSOKU, KIKEN, o SHIKKAKU secondo i casi.
- VII. Negli incontri a Squadre, se il membro di una Squadra riceve un KIKEN, il punteggio eventualmente ottenuto viene azzerato e il punteggio dell'Avversario viene fissato a otto punti.

## ARTICOLO 11: PROTESTE UFFICIALI

1. Nessuno può protestare contro il giudizio espresso dal Gruppo Arbitrale.
2. Se si ritiene che una procedura arbitrale abbia violato il Regolamento, il Presidente della Federazione o il Rappresentante Ufficiale è l'unico a poter esprimere una protesta.
3. La protesta deve assumere la forma di un rapporto scritto, da presentare immediatamente al termine del combattimento durante il quale la protesta è maturata. L'unica eccezione si ha quando la protesta è relativa ad una questione amministrativa.

**3 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** *le Società Sportive che durante lo svolgimento di una gara si ritengono danneggiate possono presentare al Presidente di Giuria reclamo firmato dal Dirigente Sociale responsabile o dall'Insegnante Tecnico, accompagnato dalla prescritta quota di € 30, che sarà restituita in caso di accoglimento.*

*I reclami possono riguardare unicamente errori di fatto o di applicazione dei Regolamenti o posizioni irregolari di Società Sportive e/o di Atleti.*

*Non sono, quindi, ammessi reclami per presunti errori di valutazione tecnica.*

4. La protesta deve essere presentata alla Giuria d'Appello, che procede al riesame delle circostanze che hanno portato alla decisione contrastata. Una volta considerati tutti i fatti a disposizione, la Giuria d'Appello redige un rapporto e si riserva la facoltà di intraprendere le azioni che ritiene opportune.
5. Ogni protesta relativa all'applicazione del Regolamento deve essere fatta in accordo con le procedure di

ricorso definite nella WKF DC. Deve essere presentata in forma scritta e firmata dal Rappresentante Ufficiale della Squadra.

6. Chi inoltra il reclamo deve depositare una tassa di protesta come concordato dalla WKF DC, e questa insieme alla protesta deve essere consegnata alla Giuria d'Appello.

7. **Composizione della Giuria d'Appello:**

La Giuria d'Appello è composta di tre Arbitri senior designati dalla Commissione Arbitrale. Non possono essere designati 2 Arbitri della stessa nazionalità. La Commissione Arbitrale può designare in aggiunta 3 membri a cui viene attribuito un numero da 1 a 3, che automaticamente rimpiazzeranno qualsiasi dei designati originali alla Giuria d'Appello in caso di conflitto di interessi dove il membro della Giuria è della stessa nazionalità o ha relazioni famigliari di sangue o di diritto con una delle parti in causa nell'incidente in questione, inclusi tutti i membri del gruppo arbitrale coinvolti nella causa in corso.

8. **Processo evolutivo Appello:**

E' responsabilità di coloro che ricevono la protesta di convocare la Giuria d'Appello e depositare la protesta e la cauzione.

Una volta convocata, la Giuria d'Appello svolgerà immediatamente un'inchiesta, come ritenuto necessario, per sostenere il merito della protesta. Ognuno dei 3 membri è obbligato a dare il suo verdetto per rendere valida la protesta. Non sono accettate astensioni.

9. **Protesta respinta**

Se una protesta non ha fondamento, la Giuria d'Appello designerà 1 dei suoi membri affinché notifichi al ricorrente che la protesta è stata respinta. Prima che

ciò avvenga, sui documenti originali verrà appostata parola “RESPINTA”, sottoscritta da ogni membro della Giuria d’Appello. La documentazione e la quota saranno trasmesse al Segretario Generale.

**9** ***Bis: Nelle gare Fijlkam** la documentazione e la quota saranno consegnate al Presidente di Giuria “Coordinatore”.*

#### **10. Protesta accettata**

Se la protesta è accettata, la Giuria d’Appello si metterà in contatto col Comitato Organizzatore e con la Commissione Arbitrale per prendere le misure necessarie affinché la situazione non si ripeta, incluse le seguenti possibilità:

- Rivedere i giudizi che contravvengono le regole;
- Annullare il risultato dei combattimenti interessati del turno dal quale proviene il conflitto;
- Ripetere i combattimenti che sono stati interessati dal conflitto;
- Chiedere alla Commissione Arbitrale che gli Arbitri coinvolti vengano corretti o sanzionati.

E’ responsabilità della Giuria d’Appello esercitare limitazioni e intraprendere azioni che evitino di snaturare il programma in modo significativo.

Ripetere le eliminatorie è l’ultima opzione per assicurare il giusto procedimento.

La Giuria d’Appello designerà 1 dei suoi membri affinché notifichi al ricorrente che la protesta è stata accettata. Prima che ciò avvenga, sui documenti originali verrà apposta la parola “ACCETTATA”, sottoscritta da ogni membro della Giuria d’Appello.

La documentazione sarà trasmessa al Segretario Generale e la quota restituita al ricorrente.

**10 Bis: Nelle gare Fijlkam** la documentazione sarà consegnata al Presidente di Giuria "Coordinatore".

**11. Rapporto sull'incidente**

Successivamente all'analisi dell'incidente nei modi scritti in precedenza, la Giuria d'Appello dovrà riunirsi ed elaborare un rapporto descrivendo il risultato ed esponendo le loro ragioni per accettare o respingere la protesta.

Il rapporto deve essere firmato da tutti e 3 i membri della Giuria d'Appello ed inoltrato al Segretario Generale.

**12. Potere e limitazioni**

La decisione della Giuria d'Appello è definitiva e può essere superata solo da una decisione del Comitato Esecutivo.

La Giuria d'Appello non può imporre sanzioni o penalità. La sua funzione è quella di giudicare in merito ad una protesta e richiedere un'azione da parte della Commissione Arbitrale e del Comitato Organizzativo per rimediare a qualsiasi procedura arbitrale che contravviene alle regole.

**SPIEGAZIONE:**

- I. Nella protesta devono essere indicati i nomi degli Atleti, il Gruppo Arbitrale in carica e i dettagli precisi di ciò cui ci si oppone. Non saranno ammesse rivendicazioni generiche su standard generali. Sarà chi presenta la protesta ad assumersi gli oneri connessi alla prova della validità della protesta.
- II. La protesta viene esaminata dalla Giuria d'Appello, che esaminerà le prove presentate a sostegno della protesta. La Giuria d'Appello potrà esaminare anche materiale video e interrogare i funzionari,

allo scopo di verificare con obiettività la validità della protesta.

- III. Se la Giuria d'Appello ritiene che la protesta sia motivata, intraprende le azioni adeguate. Inoltre, vengono prese tutte le misure per evitare il ripetersi di quanto accaduto nelle future competizioni. La quota viene restituita al ricorrente.
- IV. Se la Giuria d'Appello ritiene che la protesta non sia valida, la respinge e la quota viene trasmessa al Segretario Generale.
- V. I combattimenti successivi non devono subire ritardi anche se si sta preparando una protesta ufficiale. Rientra nella responsabilità dell'Arbitrator far sì che il combattimento sia condotto in accordo con il Regolamento di Gara.

**V** ***Bis: Nelle gare Fijlkam tutti i reclami devono essere annunciati immediatamente al Presidente di Giuria e presentati entro quindici minuti.***

*Il reclamo annunciato sospende la gara limitatamente alla categoria di peso (Kumite) o al turno (Kata) interessato.*

*Il Presidente di Giuria, sentite le parti interessate (il "Coordinatore", i Rappresentanti delle Società Sportive, il Supervisore di Gara, il Commissario di Gara ed il Presidente di Tappeto), decide in merito con provvedimento scritto da allegare agli Atti Ufficiali della gara. Nessuno dei suddetti (con esclusione dei Rappresentanti delle Società Sportive) potrà partecipare alla discussione se direttamente interessato.*

- VI. In caso di violazione di carattere amministrativo nel corso di un combattimento, l'Allenatore può comunicare il fatto direttamente al Presidente di Tappeto. A sua volta, il Presidente di Tappeto ne darà notizia all'Arbitro.

## ARTICOLO 12: POTERI E DOVERI

### COMMISSIONE ARBITRALE

I poteri e i doveri della Commissione Arbitrale sono i seguenti:

1. Garantire la corretta preparazione di ogni torneo consultandosi con il Comitato Organizzatore in merito all'allestimento dell'area di gara, alla predisposizione e messa a disposizione di tutte le attrezzature necessarie, alle operazioni di gara, al controllo, alle misure di sicurezza, ecc.
2. Designare e schierare i *Presidenti di Tappeto* per le rispettive aree e prendere le misure necessarie in seguito a quanto riscontrato dagli stessi.
3. Controllare e coordinare l'operato generale degli Ufficiali di Gara.
4. Nominare le riserve degli Ufficiali di Gara, nel caso fossero necessarie.
5. Procedere al giudizio finale su questioni di natura tecnica che dovessero insorgere durante un combattimento e per le quali non ci siano indicazioni nel Regolamento.

### PRESIDENTI DI TAPPETO

I poteri e i doveri dei *Presidente di Tappeto* sono i seguenti:

1. Delegare, designare e controllare Arbitri e Giudici, per tutti i combattimenti che si svolgono nelle aree di loro controllo.
2. Sorvegliare l'operato di Arbitri e Giudici nelle loro aree, e garantire che gli Ufficiali di gara designati siano in grado di eseguire tutti i compiti loro assegnati.

3. Ordinare all'Arbitro di fermare il combattimento quando l'Arbitrator segnala una violazione delle regole di gara.
4. Redigere per la Commissione Arbitrale un rapporto scritto quotidiano sull'operato di ciascun Ufficiale di Gara assieme alle loro raccomandazioni.

## ARBITRI

I poteri degli Arbitri (shushin) sono i seguenti:

1. Condurre il combattimento, annunciarne l'inizio, la sospensione e la fine.
2. Assegnare i punti.
3. Spiegare ai *Presidenti di Tappeto* ed alla Commissione Arbitrale o alla Giuria d'Appello, se necessario, le motivazioni che lo hanno indotto a dare un giudizio.
4. Imporre penalità e richiami, prima, durante o dopo un combattimento.
5. Ottenere e considerare le opinioni dei Giudici.
6. Annunciare estensioni.
7. Gestire la votazione del Gruppo Arbitrale (HANTEI) ed annunciare il risultato.
8. Risolvere le parità.
9. Annunciare il vincitore.
10. L'autorità dell'Arbitro non è confinata all'area di gara, ma si estende anche al suo immediato perimetro.
11. L'Arbitro darà tutti i comandi e farà tutti gli annunci.

## GIUDICI

I poteri dei Giudici (FUKUSHIN) sono i seguenti:

1. Assistere l'Arbitro mediante i segnali con le bandiere.
2. Esercitare il diritto di voto sulle decisioni da prendere.
3. I Giudici osserveranno attentamente le azioni degli Atleti e segnalano la loro opinione all'Arbitro nei

seguenti casi:

- a) Quando viene messo a segno un punto.
- b) Quando un Atleta ha commesso un'azione proibita e/o delle tecniche proibite.
- c) Quando vedono che un Atleta è ferito o sta male.
- d) Quando entrambi o uno degli Atleti è uscito dall'area di gara (JOGAI).
- e) Negli altri casi in cui sia necessario attirare l'attenzione dell'Arbitro.

## **ARBITRATOR**

L'Arbitrator (KANSA) assiste il *Presidente di Tappeto* sorvegliando il match o incontro in corso di svolgimento. Se le decisioni dell'Arbitro e/o Giudice non dovessero essere conformi al Regolamento di Gara, l'Arbitrator solleva immediatamente la bandiera rossa e suonerà il segnale acustico. Il *Presidente di Tappeto* chiede all'Arbitro di interrompere l'incontro e rimediare all'irregolarità. I verbali dell'incontro vengono ufficialmente verbalizzati e sottoposti all'approvazione dell'Arbitrator. Prima dell'inizio del combattimento o del turno l'Arbitrator deve assicurarsi che gli Atleti indossino l'equipaggiamento approvato.

## **SUPERVISORI DEL PUNTEGGIO**

I Supervisor del punteggio provvedono separatamente a registrare i punti assegnati dall'Arbitro ed al tempo stesso sorveglieranno le azioni dei Cronometristi e dei Segnapunti designati.

## **SPIEGAZIONE:**

- I. Quando tre Giudici danno lo stesso segnale, o indicano un punteggio per lo stesso Atleta, l'Arbitro ferma il

combattimento e applica la decisione a maggioranza. Se l'Arbitro non ferma il combattimento, l'Arbitrator solleva la bandiera rossa e suona il segnale acustico.

**I** **Bis: Nelle gare Fijlkam** quando l'Arbitro ferma il combattimento per assegnare un punto (dopo aver segnalato la sua opinione), dovrà tenere presente il seguente prospetto:

### MAGGIORANZE

	AKA	AO	TORIMASEN	MIENAI	ARBITRO	L'ARBITRO DARÀ IL SEGUENTE ANNUNCIO
1	-	-	2	1	AKA/AO	TORIMASEN
2	-	1	1	1	AKA/AO	AKA o AO *
3	1	-	1	1	AKA/AO	AKA o AO *
4	1	1	-	1	AKA/AO	AKA o AO *
5	2	-	-	1	AKA	AKA
6	-	2	-	1	AKA	AO
7	-	-	1	2	AKA/AO	AKA o AO *
8	-	1	-	2	AKA/AO	AKA o AO *
9	1	-	-	2	AKA/AO	AKA o AO *
10	-	-	-	3	AKA/AO	AKA o AO *
11	-	-	3	-	AKA/AO	TORIMASEN
12	1	1	1	-	AKA/AO	AKA o AO *
13	1	-	2	-	AKA	AKA
14	1	-	2	-	AO	TORIMASEN
15	-	1	2	-	AKA	TORIMASEN
16	-	1	2	-	AO	AO
17	2	1	-	-	AKA/AO	AKA o AO *
18	1	2	-	-	AKA/AO	AKA o AO *
19	2	-	1	-	AKA	AKA
20	2	-	1	-	AO	TORIMASEN/AKA
21	-	2	1	-	AKA	TORIMASEN/AO
22	-	2	1	-	AO	AO
23	3	-	-	-	AKA	AKA
24	-	3	-	-	AKA	AO
25	3	-	-	-	AO	AKA
26	-	3	-	-	AO	AO

\* Sarà assegnato il punto segnalato dall'Arbitro.

- II. Quando due Giudici danno lo stesso segnale, o indicano un punteggio per lo stesso Atleta, l'Arbitro tiene conto delle loro opinioni ma può rifiutarsi di fermare l'incontro se ritiene che si siano sbagliati.
- III. Tuttavia, quando il combattimento viene interrotto, prevale la decisione presa a maggioranza. L'Arbitro può chiedere ai Giudici di riconsiderare la loro decisione, ma non può opporsi alla decisione dei due Giudici, a meno di non avere il totale sostegno dell'altro Giudice. Nel caso in cui due Giudici indicano "Mienai" e un Giudice indica un'opinione contraria a quella dell'Arbitro, la decisione dell'Arbitro ha la prevalenza.

**III** ***Bis: Nelle gare Fijlkam la richiesta di riconsiderazione NON è ammessa.***

- IV. Quando l'Arbitro ritiene che è stato segnato un punto chiama "YAME" e interrompe il combattimento con il segnale prescritto. Quindi, indica l'Atleta che si è aggiudicato il punto, tenendo verso l'alto il palmo del braccio piegato dalla parte dell'Atleta.
- V. In caso di verdetto diviso due a due, l'Arbitro indica con il segnale prescritto il motivo per cui il punteggio di un Atleta non è ritenuto valido e aggiudica il punto all'Avversario.
- VI. L'Arbitro può chiedere ai Giudici di riesaminare il loro verdetto, qualora ritenga che siano in errore, o se l'applicazione comporta una violazione del Regolamento.
- VII. Quando i tre Giudici esprimono tutti parere diverso, l'Arbitro può prendere una decisione che sia sostenuta da uno dei Giudici.
- VIII. Nell'HANTEI Arbitro e Giudici hanno ognuno un voto. In caso di un pari all' ENCHO-SEN l'Arbitro avrà il voto decisivo.

- IX. I Giudici possono assegnare il punteggio solo se hanno effettivamente visto. Se non sono sicuri devono segnalare che non hanno visto (MIENAI).
- X. Il ruolo dell'Arbitrator è quello di garantire che il combattimento sia condotto conformemente al Regolamento di Gara. Non svolge la funzione di Giudice aggiuntivo. Non ha potere di voto, né ha l'autorità in materia di giudizio, quali la validità o meno di un punto o la presenza o meno di JOGAI. La sua unica responsabilità è relativa alle questioni procedurali.
- XI. Se l'Arbitro non sente la campanella del time up, il Supervisore del punteggio suona il suo fischietto.
- XII. Al momento di spiegare le motivazioni di un giudizio dopo il combattimento, il Gruppo Arbitrale può conferire con il Presidente di Tappeto, con la Commissione Arbitrale o con la Giuria d'Appello. Non sono tenuti a dare spiegazioni a nessun altro.

## ARTICOLO 13: INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DI UN COMBATTIMENTO

1. Le espressioni e i gesti cui Arbitri e Giudici devono ricorrere nelle operazioni di un incontro sono specificati nelle Appendici 1 e 2.
2. Gli Arbitri e i Giudici si dispongono in posizione secondo quanto prescritto; dopo l'inchino tra gli Atleti, l'Arbitro annuncia "SHOBU HAJIME!" e l'incontro ha inizio.
3. L'Arbitro ferma il combattimento annunciando "YAME". Se necessario, l'Arbitro ordina agli Atleti di riprendere le loro posizioni iniziali (MOTO NO ICHI).
4. L'Arbitro torna alla sua posizione e i Giudici danno la loro opinione mediante segnali. In caso di punteggio ad uno

degli Atleti, l'Arbitro identifica l'atleta (AKA o AO), l'area attaccata (Chudan o Jodan), la tecnica (Tsuki, Uchi, o Geri), e quindi assegna il relativo punto utilizzando il gesto prescritto. L'Arbitro, quindi, dispone la ripresa del combattimento gridando "TSUZUKETE HAJIME".

5. Quando uno degli Atleti ha un vantaggio netto di otto punti durante un combattimento, l'Arbitro dà lo "YAME" e ordina agli Atleti di tornare alle loro posizioni iniziali mentre lui torna alla sua. Viene, quindi, dichiarato il vincitore; questo viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano sul lato del vincitore "AO (AKA) NO KACHI". A questo punto il combattimento termina.
6. Alla scadenza del tempo, l'Atleta con il maggior punteggio viene dichiarato vincitore e viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano sul lato del vincitore e grida "AO (AKA) NO KACHI". A questo punto il combattimento termina.
7. Se allo scadere del tempo il punteggio rimane in parità o non sono stati aggiudicati punti, l'Arbitro chiama lo "YAME" e torna alla sua posizione. Quindi, annuncia la situazione di parità (HIKIWAKE) e inizia l'ENCHO-SEN, se necessario.
8. All'HANTEI, l'Arbitro e i Giudici hanno ciascuno un voto. In caso di parità al termine di un ENCHO-SEN non decisivo, l'Arbitro può dare un voto decisivo per interrompere tale situazione
9. Nelle seguenti situazioni, l'Arbitro darà lo "YAME!" e sospende temporaneamente il combattimento:
  - a. Quando uno o entrambi gli Atleti si trovano al di fuori dell'area di gara;
  - b. Quando ordina all'Atleta di rispettare le regole in materia di Karate-gi o dispositivi di protezione;

- c. Quando un Atleta viola le regole;
- d. Quando ritiene che uno o entrambi gli Atleti non possono proseguire il combattimento a causa di ferite, malattie o altre cause. Ascoltato il parere del Medico di Gara, l'Arbitro decide se riprendere o meno il combattimento;
- e. Quando un Atleta afferra l'Avversario e non esegue immediatamente una tecnica o un atterraggio entro i due o tre secondi successivi;
- f. Quando uno o entrambi gli Atleti cadono o vengono atterrati e nessuna tecnica viene eseguita entro i due o tre secondi successivi;
- g. Quando gli Atleti a terra a seguito di caduta o atterramento cominciano a lottare;
- h. Quando viene osservato il punteggio;
- i. Quando tre Giudici danno lo stesso segnale o danno il punteggio a favore dello stesso Atleta;
- j. Quando gli viene richiesto dal *Presidente di Tappe-to*.

## **SPIEGAZIONE:**

- I. Quando ha inizio un combattimento, l'Arbitro chiama gli Atleti perché si dispongano lungo la linea di partenza. Se un Atleta entra prematuramente nell'area di gara, questo deve essere ammonito ad uscire. Gli Atleti devono inchinarsi l'uno verso l'altro e tale inchino deve essere fatto a regola d'arte. Un piegamento troppo veloce viene giudicato sia scortese che insufficiente. L'Arbitro può richiedere che venga eseguito un inchino quando questo non viene effettuato volontariamente, muovendosi come illustrato nell'Appendice 2.
- II. Quando dispone la ripresa di un combattimento, l'Ar-

bitro deve controllare che gli Atleti siano disposti nelle loro rispettive posizioni nel giusto contegno. Atleti che saltano qua e la o mostrano irrequietezza dovranno essere richiamati prima di disporre la ripresa del combattimento. L'Arbitro deve disporre la ripresa del combattimento senza indugi.

## ARTICOLO 14: MODIFICHE

Solo la Commissione Sportiva della WKF, previa approvazione del Comitato Direttivo della WKF, può modificare il presente Regolamento.

\* \* \*

# REGOLAMENTO DI KATA

## ARTICOLO 1: AREA DI GARA

1. La superficie dell'area di gara deve essere piana e priva di asperità.
2. L'area di gara deve essere sufficientemente grande da consentire l'esecuzione ininterrotta dei Kata.

### **SPIEGAZIONE:**

- I. Per l'esecuzione dei Kata è necessaria una superficie liscia e senza asperità. Solitamente è idonea l'area di gara del Kumite.

## ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE

1. Atleti e Giudici devono indossare la divisa ufficiale come da descrizione contenuta all'Articolo 2 del Regolamento di Kumite.
2. Chiunque violi le disposizioni contenute nel presente Regolamento può essere allontanato.

### **SPIEGAZIONE:**

- I. Il Karate-gi non potrà essere tolto durante l'esecuzione dei Kata.
- II. Agli Atleti che si presenteranno non propriamente abbigliati verrà dato un minuto di tempo per cambiarsi e vestirsi conformemente alla regola.

## ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

1. Le gare di Kata possono essere Individuale e a Squadra. Le gare a Squadre sono quelle che si disputano tra diverse Squadre composte di tre Atleti ciascuna. Ogni Squadra sarà composta esclusivamente di Atleti Uomini o di Atlete Donne. Le gare di Kata individuali prevedono la partecipazione di singoli Atleti, solo Uomini o solo Donne.  
  
**1 Bis: Nelle gare Fijlkam nei Campionati Italiani a Squadre Sociali ciascuna Società Sportiva può utilizzare riserve e/o Atleti di nazionalità straniera o di nazionalità italiana ceduti in via temporanea da altre Società Sportive che non partecipano ai Campionati stessi (sia nella Fase Regionale di qualificazione che nella Finale Nazionale), come specificato di seguito:**  
**KATA:       Maschile: 1;     Femminile: 1.**
2. Viene applicato il sistema ad eliminazione diretta con recupero.  
  
**2 Bis: Nelle gare Fijlkam si applica il seguente sistema:**

## FASE REGIONALE QUALIFICAZIONE CAMPIONATI ITALIANI KATA

<b>CLASSE</b>	<p><b>ELIMINATORIE E FINALE: GIUDIZIO CON "BANDIERINE" SISTEMA AD ELIMINAZIONE DIRETTA CON RICUPERO</b></p>
<b>ESORDIENTI</b>	<p style="text-align: center;"><b>Kata Federale diverso ad ogni turno</b></p> <p>N.B. Se gli Atleti partecipanti sono più di <b>32</b>, al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno ed al 4° turno si può ripetere il kata del 3° turno; se gli Atleti partecipanti sono più di <b>16 e fino a 32</b>, al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno</p>
<b>CADETTI</b>	<p style="text-align: center;"><b>Kata Federale diverso ad ogni turno</b></p> <p>N.B. Se gli Atleti partecipanti sono più di <b>32</b>, al 2° turno si può ripetere il kata del 1° turno</p>
<b>JUNIORES</b>	<b>Kata Federale diverso ad ogni turno</b>
<b>SENIORES</b>	<b>Kata Federale diverso ad ogni turno</b>
<b>A SQUADRE SOCIALI E RAPPRESENTATIVE REGIONALI</b>	<b>Kata Federale diverso ad ogni turno</b>

## **“FINALE NAZIONALE CAMPIONATI ITALIANI KATA”**

CLASSE	<b>SISTEMA AD ELIMINAZIONE DIRETTA CON RICUPERO - ELIMINATORIE E FINALE: GIUDIZIO CON “BANDIERINE”</b>		
	<b>ELIMINATORIE</b>	<b>SEMIFINALE ED ULTIMO TURNO DEI RICUPERI</b>	<b>FINALE</b>
<b>ESORDIENTI</b>	Kata Federale diverso ad ogni turno N.B. Se gli Atleti partecipanti sono più di 64, al 2° turno si può ripetere il Kata del 1° turno	Kata di Libera Composizione	Kata di Libera Composizione (uguale al precedente)
<b>CADETTI</b>	Kata Federale diverso ad ogni turno	SEMIFINALE Kata Federale (diverso dai precedenti)  ULTIMO TURNO DEI RICUPERI Kata di Libera Composizione	Kata di Libera Composizione
<b>JUNIORES</b>	Kata Federale diverso ad ogni turno	Kata Federale (diverso dai precedenti) e Kata di Libera Composizione	Kata Federale (diverso dai precedenti) e Kata di Libera Composizione (uguale al precedente)
<b>SENIORES</b>	Kata Federale diverso ad ogni turno	Kata Federale (diverso dai precedenti) e Kata di Libera Composizione	Kata Federale (diverso dai precedenti) e Kata di Libera Composizione (uguale al precedente)
<b>A SQUADRE SOCIALI E RAPPRESENTATIVE REGIONALI</b>	Kata Federale diverso ad ogni turno	Kata Federale (diverso dai precedenti) con applicazione (Bunkai)  N.B. Il Kata eseguito nella Semifinale può essere ripetuto nell'ultimo turno dei recuperi	Kata di Libera Composizione con applicazione (Bunkai)

- 2 Bis “A”: Nelle gare Fijklkam le prove di kata si disputano, sia nelle Fasi Eliminatorie che nella Finale, con il sistema delle “bandierine”.**
- 2 Bis “B”: Nelle gare Fijklkam nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani gli Atleti/e della Classe **ESORDIENTI** nelle **Semifinali, nell’ultimo turno dei ricuperi ed in Finale** devono eseguire un **Kata di Libera Composizione** (sempre lo stesso).**
- 2 Bis “C”: Nelle gare Fijklkam nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani gli Atleti/e della Classe **CADETTI** nelle **Semifinali** devono eseguire un **Kata Federale** diverso dai precedenti; invece, **nell’ultimo turno dei ricuperi ed in Finale** devono eseguire un **Kata di Libera Composizione** (sempre lo stesso).**
- 2 Bis “D”: Nelle gare Fijklkam nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani gli Atleti/e delle Classi **JUNIORES** e **SENIORES** nelle **Semifinali, nell’ultimo turno dei ricuperi ed in Finale** devono eseguire un **Kata Federale** diverso dai precedenti, **seguito da un Kata di Libera Composizione**.**

Ai fini della valutazione la procedura è la seguente:

1. Aka esegue il Kata **Federale**; i Giudici compilano **l’apposita parte** del verbale;
2. Ao esegue il Kata **Federale**; i Giudici compilano **l’apposita parte** del verbale;
3. Aka esegue il Kata di **Libera Composizione**; i Giudici compilano **l’apposita parte** del verbale;
4. Ao esegue il Kata di **Libera Composizione**; i Giudici compilano **l’apposita parte** del verbale;
5. Valutazione **palese** del Kata **Federale da parte dei Giudici**;
6. Valutazione **palese** del Kata di **Libera Composizione da parte dei Giudici**;

## **7. Comunicazione risultato finale da parte del Presidente di Giuria.**

*Nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani, limitatamente agli Atleti/Squadre/Rappresentative in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finale) deve essere compilato l'apposito Verbale di Gara.*

*Il Presidente di Giuria proclama l'Atleta vincente, secondo le seguenti Tabelle:*

<b>KATA FEDERALE</b>		
<i>Bandierine AKA</i>	<i>Bandierine AO</i>	<i>ATLETA VINCENTE</i>
5	0	AKA
4	1	AKA
3	2	AKA
2	3	AO
1	4	AO
0	5	AO

<b>KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE</b>		
<i>Bandierine AKA</i>	<i>Bandierine AO</i>	<i>ATLETA VINCENTE</i>
5	0	AKA
4	1	AKA
3	2	AKA
2	3	AO
1	4	AO
0	5	AO

Al termine di **entrambe le prove** si procederà alla somma delle valutazioni ottenute e sarà proclamato vincente l'Atleta con la valutazione più alta.

In caso di parità, **prevarrà l'Atleta che ha vinto la prova di Kata Federale.**

**2 Bis "E": Nelle gare Fijlkam** nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani le Squadre/Rappresentative nella **semifinale e nell'ultimo turno dei recuperi** devono eseguire un **Kata Federale** diverso dai precedenti, **seguito dall'applicazione** (Bunkai), mentre nella **Finale 1° e 2° posto** devono eseguire il **Kata di Libera Composizione, seguito dall'applicazione** (Bunkai),

Ai fini della valutazione la procedura è la seguente:

1. Aka esegue il Kata; i Giudici compilano **l'apposita parte** del verbale;
2. Aka esegue il Bunkai; i Giudici compilano **l'apposita parte** del verbale;
3. Ao esegue il Kata; i Giudici compilano **l'apposita parte** del verbale;
4. Ao esegue il Bunkai; i Giudici compilano **l'apposita parte** del verbale;
5. Valutazione **palese** del Kata **da parte dei Giudici**;
6. Valutazione **palese** del Bunkai **da parte dei Giudici**;
7. Comunicazione risultato finale **da parte del Presidente di Giuria.**

Nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani, limitatamente agli Atleti/Squadre/Rappresentative in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (Semifinali, ultimo turno

dei ricuperi e Finale) deve essere compilato l'apposito Verbale di Gara.

Il Presidente di Giuria proclama la Squadra/Rappresentativa vincente, secondo le seguenti Tabelle:

<b>KATA</b>		
<i>Bandierine AKA</i>	<i>Bandierine AO</i>	<i>ATLETA VINCENTE</i>
5	0	AKA
4	1	AKA
3	2	AKA
2	3	AO
1	4	AO
0	5	AO

<b>BUNKAI</b>		
<i>Bandierine AKA</i>	<i>Bandierine AO</i>	<i>ATLETA VINCENTE</i>
5	0	AKA
4	1	AKA
3	2	AKA
2	3	AO
1	4	AO
0	5	AO

Al termine di **entrambe le prove** si procederà alla somma delle valutazioni ottenute e sarà proclamata vincente la Squadra/Rappresentativa con la valutazione più alta.

In caso di parità, **prevarrà la Squadra/Rappresentativa che ha vinto la prova di Kata.**

3. Durante la gara gli Atleti eseguono sia Kata obbligatori (“SHITEI”) che una selezione di Kata liberi (“TOKUI”). I Kata eseguiti devono essere conformi alle scuole di Karate riconosciute dalla WKF e basate sui sistemi Goju, Shito, Shoto e Wado. L’Appendice 6 contiene un elenco dei Kata obbligatori e l’Appendice 7 contiene un elenco dei Kata riconosciuti.
  4. Quando si esegue uno SHITEI Kata, non è consentita alcuna variante.
  5. Quando si esegue un TOKUI Kata, gli Atleti possono scegliere tra l’elenco in Appendice 7. Sono consentite le varianti insegnate presso la scuola di ogni Atleta.
- 5 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** *periodicamente sarà scelto un certo numero di KATA FEDERALI nell’ambito delle due aree Shorin e Shorei e dei quattro stili riconosciuti dalla W.K.F..*

*In tutte le gare la scelta è libera, ma in ogni turno si deve eseguire un kata diverso, con le precisazioni di cui ai precedenti prospetti.*

*Elenco dei Kata Federali:*

*BASSAI*

*BASSAI-DAI*

*BASSAI-SHO*

*CHATAN JAHARA KUSHANKU*

*CHINTO*

*ENPI*

*GANKAKU*

*GOJUSHI HO*

*GOJUSHI HO-DAI*

*GOJUSHI HO-SHO*

*HANAN*

*HANGETSU*

JION  
JITTE  
KANKU-DAI  
KANKU-SHO  
KOSOKUN-DAI  
KOSOKUN-SHO  
KURURUNFA  
KUSHANKU  
MATSUMURA BASSAI  
MEIKYO  
NAIHANCHI  
NIJUSHI HO  
NIPAPO  
NISEISHI  
ROHAI  
SAIFA  
SANCHIN  
SANSEIRU  
SEIENCHIN  
SEIPAI  
SEISAN  
SEISHAN  
SHI HO KOSOKUN  
SHISOCHIN  
SOCHIN  
SUPARIMPEI  
TENSHO  
TOMARI BASSAI  
UNSHU  
UNSU  
WANSHU

*DI CIASCUN KATA IN ELENCO E' CONSENTITA L'ESE-*

CUZIONE DEL CORRISPONDENTE, PURCHÉ NELL'AMBITO DEI QUATTRO STILI RICONOSCIUTI DALLA W.K.F. (GOJURYU - SHITORYU - SHOTOKAN - WADORYU ).

6. Prima dell'inizio del turno, al tavolo punti viene comunicato il Kata prescelto.

**6 *Bis: Nelle gare Fijlkam*** *nella Finale (sia regionale che nazionale) gli Atleti/Squadre/Rappresentative devono presentarsi sul tappeto forniti di cintura rossa o di cintura blu da indossare a seconda che siano chiamati per primi (AKA) o per secondi (AO).*

*Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura e, pertanto, non deve essere indossata quella che indica il grado. Sia nelle gare Individuali che in quelle a Squadre/Rappresentative ciascuno dei due Atleti/Squadre/Rappresentative, all'atto della chiamata, deve presentare in busta chiusa al Presidente di Giuria il nome del kata che intende eseguire.*

7. I Concorrenti devono eseguire un Kata diverso per ogni turno. Una volta eseguito, un Kata non può essere ripetuto.

**7 *Bis: Nelle gare Fijlkam nella Finale Nazionale*** *i concorrenti delle classi Esordienti in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finale), Cadetti in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (ultimo turno dei ricuperi e Finale), Juniores e Seniores in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (Semifinali, ultimo turno dei ricuperi e Finale) e le Squadre/Rappresentative in lotta per il 1° e 2° posto devono consegnare al Presidente di Giuria, subito prima dell'inizio della prova del kata di libera composizione, una descrizione dettagliata del suo contenuto, pena la squalifica.*

*Nel Kata di libera composizione la gestualità è libera e multiforme e si deve concretare attraverso un dinamismo motorio polivalente ove i gesti originari dell'Arte Marziale, tecniche di più recente acquisizione ed azioni acrobatiche funzionali si fondono, dando luogo a una nobile espressione formale dalle connotazioni specifiche.*

*Nell'elaborazione della prova e nella sua esecuzione viene lasciata agli Insegnanti Tecnici ed agli Atleti la più ampia possibilità affinché la creatività si esprima liberamente.*

*Pertanto, non sono ammesse parti di Kata già codificati, dovendosi "comporre liberamente" i gesti tecnici del Karate.*

*Dalla prova debbono emergere le seguenti capacità e abilità:*

- a) Creatività (originalità nella composizione del Kata);*
- b) Ritmo (scansione generale, scansioni funzionali azione-tempo);*
- c) Tecnica;*
- d) Kime;*
- e) Espressività.*

*La prova ha la durata minima di 60" e massima di 80"; ogni secondo in più o in meno viene penalizzato di 0,10 punti.*

***Il Kata deve avere i seguenti contenuti minimi, pena punteggio minimo:***

- a) 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);***
- b) 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);***

- c) 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);**
- d) 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);**
- e) 2 fasi acrobatiche (di impegno modesto) simmetriche anche non consecutive;**
- f) parate di vario tipo ed a varia altezza.**
- g) Le tecniche tra parentesi sono solo alcuni esempi.**

*A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio.*

*Le posizioni di guardia sono libere.*

*Per quanto riguarda il punteggio e le penalità si fa riferimento alle "griglie" di valutazione indicate nel successivo Art. 5, Punto 3, Pag. 91.*

8. I concorrenti ripescati possono eseguire uno SHITEI o un TOKUI Kata, fatto salvo quanto stabilito al precedente Punto 7.
9. Nelle finali delle gare di Kata a Squadre, le due Squadre finaliste eseguono i Kata selezionati dall'elenco Tokui in Appendice 7 secondo le modalità usuali. Poi eseguono una dimostrazione del significato del Kata (BUNKAI). Per la dimostrazione (BUNKAI) sono consentiti cinque minuti. Il Cronometrista ufficiale inizia a segnare il tempo quando i membri delle Squadre si scambiano il saluto al termine del KATA e ferma il cronometro al momento del saluto finale dopo il BUNKAI. Se una Squadra supera il periodo di cinque minuti, viene squalificata. Non è consentito usare armi tradizionali, equipaggiamento ausiliario o abbigliamento supplementare.

- 9 Bis: Nelle gare Fijlkam** a Squadre Sociali ed a Rappresentative Regionali la prova di «applicazione» (Bunkai) -prima della quale è consentito alle donne di indossare il paraseno- è effettuata da uno dei componenti della Squadra (tori) che ripete la prova precedentemente eseguita, mentre gli altri due esercitano la funzione di partner (uke). Non sono ammesse “varianti”, pena la squalifica.  
La prova deve avere la durata massima di 180”.

### **SPIEGAZIONE:**

- I. Il numero e il tipo di Kata richiesti dipende dal numero di Atleti o Squadre iscritti, come mostra la seguente tabella. I passaggi per sorteggio sono contati come Atleti o Squadre.

Atleti o Squadre	Kata da eseguire	Shitei	Tokui
65-128	7	2	5
33-64	6	2	4
17-32	5	2	3
9-16	4	1	3
5-8	3	0	3
4	2	0	2

### ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

1. Il Gruppo Arbitrale formato da tre o cinque Giudici per ogni incontro, viene designato dalla Commissione Arbitrale o dal *Presidente di Tappeto*.

- 1 Bis: Nelle gare Fijlkam** il Gruppo Arbitrale è composto di cinque Giudici e dell'Arbitrator.

2. I Giudici di un incontro di Kata non devono avere la stessa nazionalità degli Atleti.
- 2** ***Bis: Nelle gare Fijlkam** gli Ufficiali di Gara non possono arbitrare gli Atleti della stessa Provincia nelle gare regionali e delle stessa Regione (anche se si tratta di Atleti in “Divisa”) in quelle interregionali e nazionali.*
3. Inoltre, verranno designati Segnapunti e Annunciatori.

### **SPIEGAZIONE:**

- I. Il Capo Giudice Kata siede sul perimetro dell’area di gara, rivolto verso gli Atleti. Gli altri due Giudici siedono alla sinistra e alla destra, a due metri dalla linea centrale dell’area e verso il punto d’ingresso degli Atleti.
- I** ***Bis: Nelle gare Fijlkam** i Giudici si collocano nelle posizioni normalmente conosciute e finora usate.*
- II. Si possono impiegare cinque Giudici se le disponibilità di organico consentono di assicurare la neutralità per quanto riguarda la nazionalità e lo stile di karate. Se si impiegano cinque Giudici, il Capo Giudice siede in posizione centrale, rivolto verso gli Atleti, mentre gli altri quattro siedono agli angoli dell’area di gara.
- III. Ogni Giudice riceve una bandiera rossa e una blu o, se viene usato un tabellone elettronico, un terminale per l’immissione dati.

## ARTICOLO 5: CRITERI DECISIONALI

1. Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali cui si ispira. Nel valutare l'esecuzione di un Atleta o di una Squadra i Giudici devono tenere conto dei seguenti elementi:
  - a. Una realistica dimostrazione del significato del Kata;
  - b. Comprensione delle tecniche usate (BUNKAI);
  - c. Tempo, ritmo, velocità, equilibrio e focalizzazione della potenza (KIME);
  - d. Uso corretto e idoneo della respirazione quale ausilio per il KIME;
  - e. Corretta focalizzazione dell'attenzione (CHAKUGAN) e della concentrazione;
  - f. Posizioni corrette (DACHI) con la giusta tensione nelle gambe e piedi piatti al suolo;
  - g. Idonea tensione dell'addome (HARA) e assenza di sobbalzi dei fianchi verso l'alto e verso il basso durante i movimenti;
  - h. Forma corretta (KIHON) dello stile che si sta dimostrando;
  - i. La prestazione deve essere valutata anche alla luce di altri elementi, come la difficoltà del Kata presentato;
  - j. Nel Kata a Squadre la sincronizzazione senza attacchi esterni rappresenta un fattore aggiuntivo.

*A cura del Direttore Tecnico Nazionale, Prof. Pierluigi Aschieri:*

**1 *Bis: Nelle gare Fijlkam i CRITERI ed i PARAMETRI di VALUTAZIONE sono i seguenti:***

1. **Criteri** - Per valutare la prestazione di un Atleta, di una Squadra o di una Rappresentativa devono essere applicati i seguenti criteri sulle componenti strutturali della prestazione stessa:

a) **La tecnica** - Ogni singola azione motoria prende forma nello spazio e nel tempo ed è il risultato di una partecipazione coordinata di tutti i segmenti dell'Atleta. La tecnica viene eseguita in base a un modello ottimale.

Criterio di valutazione - Durante l'esecuzione, ogni singola tecnica va osservata e valutata nella sua globalità coordinativa. L'attenzione del Giudice è orientata a valutare la qualità del movimento (l'azione della parte superiore del corpo non deve in nessun modo creare grandezze di disturbo alla parte inferiore) e la gestione dell'equilibrio dinamico e statico. La stabilità della postura (zenkutsu, kiba, shiko, neko, ecc..) è data dall'assenza di patinamenti degli appoggi e di vibrazioni degli arti inferiori, non determinati dall'azione degli stessi per imprimere movimento al bacino nelle tecniche di braccia (gyaku tsuki, parate, ecc..). La perdita più o meno grave dell'equilibrio è da considerare un grave errore di coordinazione e, quindi, della tecnica.

b) **La potenza** - Ogni singola azione tecnica è determinata da un insieme di contrazioni muscolari che mettono in movimento segmenti, o l'intera massa corporea, determinando la produzione di energia cinetica, che nel Karate è indirizzata contro l'avversario. La potenza della tecnica è data dalla formula  $P = F \times v$  (forza x velocità). La potenza della tecnica, ovvero l'energia cinetica prodotta dall'azione,

*è una componente essenziale in quanto ne determina in gran parte l'efficacia.*

*Criterio di valutazione: Durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, il Giudice deve osservare questo parametro essenziale (Potenza), avendo ben presente che la forza e la velocità sono tra loro integrate, ma che è l'alta velocità dell'azione a determinare in maggior misura la potenza. Quindi, maggiore è la velocità della massa d'impatto, maggiore è l'efficacia della tecnica. Va, inoltre, tenuto presente che mantenere la perfetta coordinazione alle alte velocità richiede una grande maestria di movimento.*

- c) **Il Kime** - *Ogni singola azione tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, si deve concludere con una contrazione muscolare isometrica breve (kime), che è una specifica che identifica il Karate e, nel medesimo tempo, lo differenzia da altre specialità simili.*

*Il kime, insomma, è una componente strutturale del Karate.*

*Criterio di valutazione - Durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, l'attenzione del Giudice deve essere orientata alla verifica che il kime venga espresso correttamente. Un' espressione imprecisa di questa componente tecnica, o la sua assenza, provoca fusioni tra una tecnica e l'altra e denota una scarsa maestria del gesto.*

- d) **Il Ritmo** - *La combinazione in successione di un insieme di tecniche motorie di differente significato, ampiezza e velocità (codificazione) determina il ritmo. Trattandosi di un insieme di tecniche codifi-*

cate, esso è quasi completamente determinato dall'ampiezza e rapidità del movimento, dagli intervalli di tempo dovuti alla durata del kime e dal significato che lega tra loro gruppi di azioni diverse.

Criteri di valutazione - Durante l'esecuzione del Kata nel suo insieme, e durante le fasi parziali (gruppi di tecniche), l'attenzione del Giudice deve essere orientata a verificare la presenza di un ritmo che scaturisca da razionali legami di significato tra le varie tecniche e che dia realismo e forza di espressione alla comunicazione gestuale. Al termine della prova, la valutazione del Giudice sul ritmo espresso dall'Atleta dovrà essere di tipo globale.

- e) **L'Espressività** - L'Atleta in azione, tramite il movimento (posture e tecniche codificate), entra in comunicazione con chi guarda, gli trasmette significati, qualità di movimenti, quantità di energie espresse, ecc.. che, nel caso del kata, sono comprensibili a coloro che sono in grado di decodificarli, vale a dire di comprenderne i contenuti. In questo sistema di comunicazione, la personalità e l'energia interiore di chi comunica imprimono al movimento una caratteristica personale, soggettiva, ben percepibile che ne determina la forza e l'efficacia della comunicazione. Questa capacità non va confusa con l'assunzione di atteggiamenti di tipo "cinematografico" .

Criterio di valutazione - Durante l'azione del Kata, l'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità e la forza della comunicazione gestuale dell'Atleta, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale,

*anche in assenza di avversari, senza assumere atteggiamenti artificiali.*

- f) **La sincronizzazione** - *Nelle prove di Kata a Squadre è richiesta la sincronizzazione nell'esecuzione delle tecniche. Questa capacità è fondamentale nelle competizioni riservate a Squadre di individui che effettuano lo stesso esercizio e consiste nella capacità da parte di ognuno dei componenti di aderire a comuni parametri esecutivi della tecnica e del ritmo, di interiorizzarli e di esprimerli in gara.*  
Criteri di valutazione - *Durante l'esecuzione del Kata, l'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità dei componenti della Squadra di muoversi in sincronia e deve, inoltre, memorizzare eventuali perdite di sincronia da parte di uno o più Atleti.*
- g) **L'applicazione (Bunkai)** - *Nelle prove di Kata a Squadre dove è prevista l'applicazione, la sequenza di tecniche precedentemente espressa nel Kata deve essere ripetuta da uno dei tre componenti della Squadra (tori), avendo come avversari gli altri due (uke). Non sono ammesse "varianti", pena la squalifica. La prova consiste nell'esprimere una situazione di combattimento e mantenere un'elevata precisione ed efficacia della tecnica. L'applicazione deve esprimere correttamente i parametri di distanza, scelta di tempo ed efficacia degli attacchi e delle difese. E' consentito agli Atleti adattare il ritmo degli attacchi o le direzioni alle esigenze dell'applicazione, a condizione che l'applicazione sia aderente all'esecuzione precedentemente realizzata nella prova di sincronizzazione.*

*E' opportuno precisare che il Bunkai rappresenta l'esplicitazione del significato degli schemi posturali (Zenkutsudachi, Shikodachi, ecc.) e delle azioni finalizzate ad uno scopo (attacchi, parate, proiezioni, ecc.), realizzate in funzione di una situazione che deve rappresentare il combattimento contro più avversari. Il Bunkai, in sostanza, rende percepibile e comprensibile il significato di ogni azione e consente allo spettatore di seguire e capire la narrazione di eventi di combattimento precedentemente rappresentata a vuoto.*

*Pertanto, bisogna escludere assolutamente quelle forme incoerenti e gratuite di acrobazia e ogni altro genere di azioni prive di significato, poiché non sono funzionali al concetto di combattimento e, soprattutto, non rappresentano l'identità del Karate.*

*Criteri di valutazione - Durante la prova di applicazione, l'attenzione del Giudice deve essere orientata a verificare il realismo delle situazioni di combattimento espresse (distanza, scelta di tempo, potenza, efficacia, ecc.) e la qualità delle tecniche effettuate dai tre componenti della Squadra.*

**Commento:**

*I criteri sono una regola per scegliere, decidere e valutare. I criteri di valutazione, dunque, orientano l'attenzione del Giudice verso le componenti strutturali della prestazione. Durante l'osservazione della prova di gara i criteri vanno usati per individuare e valutare con precisione le abilità che vengono espresse dall'Atleta in azione. I criteri vengono stabiliti dal Regolamento e devono essere applicati con precisione.*

2. **Parametri** - Per quantificare in punteggio la prestazione di un Atleta o di una Squadra devono essere applicati i seguenti parametri sulle componenti strutturali della prestazione tecnica:

Ottimo = requisiti espressi al massimo grado;  
Buono = imprecisione di alcuni requisiti;  
Discreto = imprecisione alquanto diffusa;  
Sufficiente = imprecisione molto diffusa;  
Insufficiente = prevalgono i requisiti non validamente espressi.

### **Commento:**

Trattandosi di una prestazione non misurabile con strumenti di precisione e di una competizione di tipo tecnico, al Giudice è assegnato il compito di esprimere una valutazione con l'assegnazione di un punteggio. Nel caso della competizione di Kata è necessario associare un giudizio di tipo sintetico (insufficiente, sufficiente, discreto, buono e ottimo) ad un punteggio. Applicando questo meccanismo ad ogni componente strutturale della prestazione, è possibile ripartire i 2 punti interi a disposizione (es. prima prova dal 5 a 7 punti = 20 decimi) tra le cinque componenti.

Si procede, quindi, alla somma dei parziali e si ottiene il punteggio finale.

#### **a) La tecnica**

Giudizio sintetico:

Ottimo = 0,5 (tecnica perfetta);  
Buono = 0,4 (tecnica quasi perfetta);  
Discreto = 0,3 (tecnica con qualche imprecisione);  
Sufficiente = 0,2 (tecnica con diverse imprecisioni o instabilità );

*Insufficiente = 0,1 (tecnica con troppe imprecisioni e instabilità).*

**Commento:**

*La tecnica deve essere considerata nel suo insieme (codificazione posturale, che riguarda tutto il corpo, e azione finalizzata di parata o attacco, che riguarda gli arti superiori). Le imperfezioni sono generalmente posturali, determinate da esasperazioni o dai movimenti del tronco e degli arti superiori .*

**b) La potenza**

*Giudizio sintetico:*

*Ottimo = 0,4 (potenza espressa in modo ottimale);*

*Buono = 0,3 (potenza espressa in modo quasi ottimale);*

*Discreto = 0,2 (potenza di valore non elevato);*

*Sufficiente = 0,1 (potenza di valore basso).*

**Commento:**

*La potenza ( $P = F \times v$ ) deve essere espressa per mezzo di movimenti rapidi e la capacità di contrazione e decontrazione dei distretti muscolari è determinante. Un'azione prodotta con contrazioni che non rispettano questi meccanismi fisiologici produce scarsa potenza e il movimento appare "pesante", come fosse frenato.*

**c) Il kime**

*Giudizio sintetico:*

*Ottimo = 0,3 (kime espresso correttamente e in tutte le azioni ove richiesto);*

*Buono = 0,2 (kime talvolta non effettuato);*

*Discreto = 0,1 (kime più volte non effettuato).*

### **Commento:**

*Il Kime dal punto di vista biomeccanico è una contrazione muscolare isometrica breve all'impatto e, nelle azioni a "vuoto", viene mantenuto per il tempo necessario, che è in funzione del significato e del ritmo. Le imperfezioni sono generalmente dovute a fusioni, vale a dire mancate chiusure della tecnica che, perciò, si fonde con l'inizio di quella successiva. Questo fatto influenza in modo negativo anche il ritmo.*

### **d) Il ritmo**

*Giudizio sintetico:*

*Ottimo = 0,4 (ritmo espresso in modo ottimale);*

*Buono = 0,3 (ritmo espresso con qualche imperfezione);*

*Discreto = 0,2 (ritmo espresso con imperfezioni varie);*

*Sufficiente = 0,1 (ritmo espresso con molte imperfezioni).*

### **Commento:**

*Il ritmo è determinato da un insieme di fattori (ampiezza delle azioni e rapidità dell'esecuzione, significato, codificazioni, ecc.) ed il risultato che ne scaturisce è perfettamente percepibile in termini di comunicazione gestuale. Le imperfezioni sono generalmente dovute a disarmonie (eccessiva lentezza in alcuni passaggi, azioni troppo affrettate, affaticamento dell'Atleta, ecc.) o a parti del Kata non scandite correttamente all'interno dell'insieme.*

## **e) L'espressività**

*Giudizio sintetico:*

*Ottimo = 0,4 (comunicazione gestuale ottimale);*

*Buono = 0,3 (comunicazione gestuale quasi ottimale);*

*Discreto = 0,2 (comunicazione gestuale incerta);*

*Sufficiente = 0,1 (comunicazione gestuale molto incerta).*

### **Commento:**

*L'espressività dell'Atleta è determinata dalla sua capacità di comunicare con il corpo e, quindi, per mezzo di tecniche, stati mentali e significati collegati alla situazione di combattimento. Negli Atleti che hanno forte personalità ed esperienza ciò è chiaramente percepibile. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad insufficienti tempi di maturazione dell'Atleta nella specialità.*

## **f) La sincronizzazione**

*Giudizio sintetico:*

*Ottimo = 0,4 (sincronizzazione ottimale);*

*Buono = 0,3 (sincronizzazione con alcune imperfezioni);*

*Discreto = 0,2 (pochi anticipi o ritardi compensati);*

*Sufficiente = 0,1 (vari anticipi o ritardi).*

### **Commento:**

*La sincronizzazione è il risultato di una perfetta integrazione tra gli Atleti componenti la Squadra. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad "anticipazioni o ritardi" in alcuni movimenti o a differenze strutturali della tecnica.,*

## **g) L'applicazione**

Giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (applicazione ottimale);

Buono = 0,3 (applicazione con qualche incertezza);

Discreto = 0,2 (applicazione con qualche difetto);

Sufficiente = 0,1 (applicazione con difetti evidenti);

### **Commento:**

*L'applicazione dimostra "l'efficacia" delle azioni eseguite dagli Atleti. L'efficacia dipende dalla scelta di tempo, dalla corretta distanza di attacchi e difese, dalla combinazione e dalla potenza delle tecniche effettuate. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad errori nell'esecuzione delle tecniche, a sbilanciamenti, a scarsa potenza e precisione.*

### **In conclusione:**

*Sostanzialmente non cambia nulla nella formulazione finale del punteggio, rispetto alle modalità operative note. Cambia, invece, la "costituzione" dei giudizi e dei punteggi. Infatti, il risultato è "motivato" da una precisa valutazione su tutte le componenti strutturali della prestazione. Ciò consente di formulare responsabilmente la graduatoria di merito che determina il podio ed, infine, consente ai Tecnici e agli Atleti di comprendere con precisione l'evento e di poter in seguito lavorare nella giusta direzione.*

### 3) Schema riassuntivo "Griglie di Valutazione"

#### KATA FEDERALE

INDIVIDUALE			a SQUADRE/RAPPRESENTATIVE		
Esordienti	Cadetti	Jun/Sen	Giovanile a Squadre	Assoluto a Squadre	Bunkai
T da 1 a 7	T da 1 a 6	T da 1 a 5	T da 1 a 6	T da 1 a 6	E da 1 a 6
R da 1 a 6	R da 1 a 4	P da 1 a 4	R da 1 a 4	R da 1 a 4	P da 1 a 3
E da 1 a 4	E da 1 a 4	R da 1 a 4	S da 1 a 4	S da 1 a 4	
K da 1 a 3	K da 1 a 3	E da 1 a 4	K da 1 a 3	K da 1 a 3	
	P da 1 a 3	K da 1 a 3	P da 1 a 3	P da 1 a 3	

#### KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE

INDIVIDUALE		a SQUADRE/RAPPRESENTATIVE	
Esordienti	Cadetti/Juniors/Seniores	Giov./Ass.	Bunkai
T da 1 a 5	T da 1 a 5	T da 1 a 4	E da 1 a 3
C da 1 a 5	P da 1 a 3	C da 1 a 4	P da 1 a 3
R da 1 a 4	R da 1 a 3	R da 1 a 3	C da 1 a 3
K da 1 a 3	K da 1 a 3	K da 1 a 3	
E da 1 a 3	E da 1 a 3	S da 1 a 3	
	C da 1 a 3	P da 1 a 3	

#### LEGENDA

##### KATA

T	TECNICA
K	KIME
P	POTENZA
R	RITMO
E	ESPRESSIVITA'
C	CREATIVITA' (Originalità delle Composizioni)
S	SINCRONISMO

##### BUNKAI

E	EFFICACIA (Realismo/Potenza)
P	PRECISIONE (Tecnica/Distanza/Controllo)
C	CREATIVITA' (Originalità della Composizione)

#### PENALITA'

Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo in più o in meno:	-0,10
Durata del Bunkai: per ogni secondo in più:	-0,10
Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione:	- 1
Lieve perdita di equilibrio subito corretta:	- 1
Lieve perdita di sincronizzazione:	- 1
Mancato controllo durante l'esecuzione del Bunkai:	- 1
Evidente perdita di sincronizzazione:	- 2
Evidente perdita di equilibrio:	- 2
Posizioni esasperate e antifisiologiche:	- 3
Grave perdita di equilibrio o caduta:	- 5
Interrompere la prova o non eseguirne una parte:	sconfitta o punteggio minimo
Dichiarare un kata ed eseguirne un altro:	sconfitta o punteggio minimo
Esercizio privo dei contenuti minimi:	sconfitta o punteggio minimo

#### VALORE DEI GIUDIZI

7 ottimo	6 ottimo	5 ottimo	4 ottimo	3 ottimo
6 buono	5 buono	4 buono	3 buono	2 discreto
5 discreto	4 discreto	3 discreto	2 sufficiente	1 insufficiente
4 sufficiente	3 sufficiente	2 sufficiente	1 insufficiente	
3 mediocre	2 insufficiente	1 insufficiente		
2 insufficiente	1 modesto			
1 modesto				

2. Se l'Atleta modifica lo Shitei Kata, viene squalificato.
3. Se un Atleta si ferma durante l'esecuzione di Shitei o Tokui Kata o effettua un Kata diverso da quello annunciato o notificato al tabellone punteggi, viene squalificato.
4. Se un Atleta esegue un Kata mancante dei requisiti necessari o lo ripete, viene squalificato.

## **SPIEGAZIONE:**

- I. Il Kata non è una danza o una rappresentazione teatrale. Deve essere eseguito nel rispetto di valori e principi tradizionali. Deve essere realistico in termini di combattimento e mostrare concentrazione, potenza e potenziale impatto tecnico. Deve dimostrare forza, potenza e velocità — come anche grazia, ritmo ed equilibrio.
- II. Nel Kata a Squadre, tutti e tre i membri della Squadra devono dare inizio all'esecuzione del Kata rivolgendo il volto nella stessa direzione, vale a dire verso il Capo Giudice.
- III. I membri della Squadra devono dimostrare competenza in tutti gli aspetti dell'esecuzione del Kata, come anche nella sincronizzazione.
- IV. Istruzioni per dare inizio e fermare l'esecuzione, battere i piedi, battersi il petto, le braccia o il Karate-gi, come anche sospiri, costituiscono esempi di segnali esterni e i Giudici dovranno tenerne conto al momento della decisione.
- V. Spetta esclusivamente all'Allenatore o all'Atleta assicurarsi che il Kata notificato al tabellone punti sia adeguato al corrispondente turno.

## ARTICOLO 6: OPERAZIONI DI GARA

1. All'inizio di ogni incontro, in risposta all'annuncio dei loro nomi, i due Atleti, uno con la cintura rossa (AKA) l'altro con la cintura blu (AO), si dispongono lungo il perimetro dell'area di gara con il volto rivolto al Capo Giudice. Dopo aver eseguito un inchino alla volta del Gruppo Arbitrale, AO indietreggia fino ad uscire dall'area di gara. Dopo essersi mosso verso la posizione d'avvio e aver annunciato il nome del Kata da eseguire, AKA comincia. Dopo aver completato l'esecuzione del Kata, AKA lascia l'area di gara per attendere l'esecuzione di AO. Una volta conclusasi l'esecuzione di AO, entrambi tornano lungo il perimetro dell'area di gara e attendono la decisione del Gruppo Arbitrale.
2. Se il Kata non è stato eseguito conformemente alle regole, o è stata riscontrata qualche altra irregolarità, il Capo Giudice può consultare gli altri Arbitri per il raggiungimento di un verdetto.
3. Se un Atleta viene squalificato, il Capo Giudice incrocia e allontana le bandiere (come nel segnale TORI-MASEN del Kumite).
4. Terminata l'esecuzione di entrambi i Kata, gli Atleti si dispongono fianco a fianco lungo il perimetro. Il Capo Giudice annuncia la decisione (HANTEI) e usa il fischietto per emettere un suono a due toni. Quindi, i Giudici procedono con la votazione.
5. La decisione presa è a favore di AKA o di AO. Il risultato di parità non è ammesso. L'Atleta che riceve la maggioranza dei voti viene dichiarato vincitore dall'annunciatore.
6. Gli Atleti si inchinano l'uno verso l'altro, poi verso il Gruppo Arbitrale e, quindi, lasciano l'area di gara.

## **SPIEGAZIONE:**

- I. Il punto d'avvio per l'esecuzione del Kata è all'interno del perimetro dell'area di gara.
- II. Se vengono usate le bandiere, il Capo Giudice chiede che venga pronunciato un verdetto (HANTEI) ed emette con il fischietto un suono a due toni. I Giudici sollevano le bandiere simultaneamente. Dopo aver lasciato tempo sufficiente per contare i voti, le bandiere vengono abbassate dopo un altro breve fischio.
- III. Se un Atleta non si presenta quando è chiamato o se si ritira (Kiken), la vittoria viene assegnata automaticamente all'avversario, senza necessità di eseguire il Kata precedentemente notificato.

**3** ***Bis: Nelle gare Fijlkam** i Concorrenti (Atleti, Squadre o Rappresentative) che rinunziano senza giustificati motivi (intervento medico e simili) a disputare una prova nel Kata vengono considerati assenti ingiustificati e squalificati. Di conseguenza, saranno esclusi dalla competizione e non classificati. Comunque, il Concorrente presente deve eseguire ugualmente il Kata.*

## ARTICOLO 7: MODIFICHE

Solo la Commissione Sportiva della WKF, previa approvazione del Comitato Direttivo della WKF, può modificare il presente Regolamento.

\* \* \*

# APPENDICI





## APPENDICE 1: TERMINOLOGIA



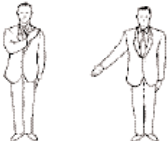

<b>SHOBU HAJIME</b>	Annuncio che dà inizio al match o incontro	Dopo l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.
<b>ATOSHI BARAKU</b>	Segnala che l'Incontro sta per terminare	Il cronometrista segnala acusticamente che mancano 30 secondi al termine dell'incontro e l'Arbitro annuncia "Atoshi Baraku".
<b>YAME</b>	Stop	Interruzione o fine dell'incontro. Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro muove verso il basso la mano.
<b>MOTO NO ICHI</b>	Posizione originaria	I Concorrenti e l'Arbitro tornano alle loro posizioni originarie.
<b>TSUZUKETE</b>	Continuare a combattere	Ripresa del combattimento dopo un'interruzione non autorizzata.
<b>TSUZUKETE HAJIME</b>	Riprendere il combattimento - Iniziare	L'arbitro assume una posizione avanzata. Mentre dice "Tszuketele" estende le braccia, il palmo della mano verso l'esterno in direzione del Concorrenti. Mentre dice "Hajime" gira il palmo della mano e porta le mani rapidamente l'una verso l'altra, al tempo stesso fa un passo indietro.
<b>SHUGO</b>	I Giudici vengono chiamati	L'arbitro chiama i Giudici al termine del match o incontro, o per porre Shikkaku.
<b>HANTEI</b>	Decisione	L'Arbitro chiede che venga pronunciato un verdetto al termine di un Echo-Sen senza esito. Dopo un breve fischio, i Giudici segnalano il loro voto con le bandiere, mentre l'Arbitro indica il suo voto sollevando il braccio.
<b>HIKWAKE</b>	Parità	In caso di parità nell'Hantei, l'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti in avanti.
<b>TORIMASEN</b>	Inaccettabile come tecnica valida	L'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti verso il basso.
<b>ENCHO-SEN</b>	Estensione dell'incontro	L'Arbitro decreta la ripresa del match al comando di "Shobu Hajime".
<b>AJUCHI</b>	Tecniche simultanee valide per l'assegnazione del punteggio	Nessun punto viene assegnato agli atleti. L'Arbitro porta i suoi pugni di fronte al proprio petto.
<b>AKA (AO) NO KACHI</b>	Rosso (Blu) vince	L'Arbitro solleva obliquamente il braccio dalla parte del vincitore.
<b>AKA (AO) SANBON</b>	Il Rosso (Blu) fa tre punti	L'Arbitro solleva il braccio di 45 gradi dalla parte di chi ha realizzato i punti.
<b>AKA (AO) NIHON</b>	Il Rosso (Blu) fa due punti	L'Arbitro estende il proprio braccio a livello della spalla della parte di chi ha realizzato i punti.
<b>AKA (AO) IPPON</b>	Il Rosso (Blu) fa un punto	L'Arbitro estende il proprio braccio verso il basso a 45 gradi dalla parte di chi ha realizzato i punti.





<b>CHUKOKU</b>	Primo richiamo di Categoria 1 o Categoria 2 senza penalità	Per le violazioni della Categoria 1, l'Arbitro si gira verso chi ha commesso il fallo e incrocia le braccia al petto. Per le violazioni della Categoria 2, l'Arbitro punta il dito indice, con il braccio piegato, verso chi ha commesso la violazione.
<b>KEIKOKU</b>	Richiamo con penalità Ippon	L'Arbitro indica le violazioni di Categoria 1 e/o di Categoria 2 e quindi punta il dito indice verso il basso di 45 gradi nella direzione di chi ha commesso il fallo e concede l'ippon (un punto) all'avversario.
<b>HANSOKU-CHUI</b>	Richiamo con penalità Nihon	L'Arbitro indica le violazioni di Categoria 1 e/o di Categoria 2 e quindi punta il proprio indice orizzontalmente in direzione di chi ha commesso la violazione e concede Nihon (due punti) all'avversario.
<b>HANSOKU</b>	Squalifica	L'Arbitro indica le violazioni di Categoria 1 e/o di Categoria 2, poi punta il dito indice verso l'alto a 45 gradi verso chi ha commesso il fallo, e annuncia la vittoria dell'avversario.
<b>JOGAI</b>	Uscita dall'area di gara	L'Arbitro punta il dito indice dalla parte di chi ha commesso il fallo, per indicare ai giudici che il concorrente è uscito dall'area.
<b>SHIKKAKU</b>	Squalifica "Lasciare l'area di gara"	L'Arbitro punta prima verso l'alto a 45 gradi in direzione di chi ha commesso il fallo, poi indica fuori e indietro con l'annuncio "AKA (AO) Shikkaku!" Quindi annuncia la vittoria dell'avversario.
<b>KIKEN</b>	Rinuncia	L'Arbitro punta verso il basso di 45 gradi in direzione della linea di partenza del concorrente.
<b>MUBOBI</b>	Autolesionismo	L'Arbitro si tocca il volto e poi voltando la mano verso l'esterno, la muove in avanti e indietro per indicare ai giudici che l'Atleta si è reso responsabile di autolesionismo.






## APPENDICE 2: ANNUNCI E GESTI DELL'ARBITRO E SEGNALI DEI GIUDICI






### ANNUNCI E GESTI DELL'ARBITRO:




<p><b>SHOMEN-NI-REI</b></p> <p>L'Arbitro distende in avanti braccia con i palmi rivolti in avanti.</p>	
<p><b>OTAGAI-NI-REI</b></p> <p>L'Arbitro invita i concorrenti a salutarsi; segue l'inchino.</p>	
<p><b>SHOBU HAJIME</b></p> <p>"Inizia il combattimento"</p> <p>Dopo aver dato l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.</p>	
<p><b>YAME</b></p> <p>"Stop"</p> <p>Interruzione o fine del combattimento o incontro. Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro fa un movimento di taglio verso il basso, la propria mano.</p>	







<p><b>TSUZUKETE HAJIME</b>  <b>"Riprendere il combattimento —Inizio"</b>  Mentre dice "Tsuzukete" e rimane in piedi, l'Arbitro estende le braccia con il palmo delle mani rivolto verso i concorrenti. Mentre dice "Hajime" volta il palmo delle mani e porta le stesse rapidamente l'una contro l'altra; al tempo stesso fa un passo indietro.</p>	
<p><b>GIUDIZIO DELL'ARBITRO</b>  Dopo aver chiamato uno "Yame" con il segnale prescritto, l'Arbitro indica la sua preferenza tenendo verso l'alto il palmo del braccio piegato sul lato del concorrente che si è aggiudicato il punto.</p>	
<p><b>IPPON (1 punto)</b>  L'Arbitro estende il braccio verso il basso a 45 gradi verso il lato del concorrente cui viene assegnato il punto.</p>	
<p><b>NIHON (due punti)</b>  L'Arbitro estende il proprio braccio all'altezza della spalla verso il lato del concorrente cui vengono assegnati i punti.</p>	

<p><b>SANBON (Tre punti)</b></p> <p>L'Arbitro estende il proprio braccio verso l'alto a 45 gradi verso il lato del concorrente cui vengono assegnati i punti.</p>	
<p><b>ANNULLAMENTO DELL'ULTIMA DECISIONE</b></p> <p>L'Arbitro si volta verso il concorrente, annuncia "AKA" o "AO", incrocia le braccia, quindi fa un movimento con il palmo delle mani verso il basso, a indicare che l'ultima decisione è stata annullata.</p>	
<p><b>NO KACHI (vittoria)</b></p> <p>Al termine del combattimento o incontro, annunciando "AKA (o AO), No Kachi", l'Arbitro estende il proprio braccio verso l'alto a 45 gradi dal lato del vincitore</p>	
<p><b>KIKEN</b></p> <p>"Rinuncia"</p> <p>L'Arbitro punta il dito indice verso l'atleta che rinuncia e annuncia la vittoria dell'avversario.</p>	

<p><b>SHIKKAKU</b>          "Squalifica, abbandono dell'area".          L'Arbitro punta prima verso l'alto a 45 gradi in direzione di chi ha commesso il fallo; poi indica fuori e indietro con l'annuncio "AKA (AO) Shikkaku".          Quindi annuncia la vittoria dell'avversario.</p>	
<p><b>HIKWAKE</b>          "Parità".          In caso di decisione di parità all'Hentei l'Arbitro incrocia le proprie braccia poi le estende mostrando il palmo delle mani.</p>	
<p><b>VIOLAZIONE DI CATEGORIA 1</b>          L'Arbitro incrocia le mani aperte con i polsi rivolti l'uno verso l'altro all'altezza del petto.</p>	
<p><b>VIOLAZIONE DI CATEGORIA 2</b>          L'Arbitro punta con il braccio piegato verso chi ha commesso la violazione.</p>	
<p><b>CHUKOKU</b>          L'Arbitro IngIunge un richiamo per violazione di Categoria 1 o 2 eseguendo il segnale prescritto. In questa fase non viene assegnata alcuna penalità.</p>	

<p><b>KEIKOKU</b></p> <p>"Penalità Ippon". L'Arbitro indica una violazione di Categoria 1 o 2, poi punta il dito indice verso il basso a 45 gradi in direzione di chi ha commesso la violazione, e assegna un Ippon (un punto) all'avversario.</p>	
<p><b>HANSOKU CHUI</b></p> <p>"Penalità Nihon". L'Arbitro indica una violazione di Categoria 1 o 2 poi punta l'indice orizzontalmente nella direzione di chi ha commesso il fallo e concede il Nihon (due punti) all'avversario.</p>	
<p><b>HANSOKU</b></p> <p>"Squalifica". L'Arbitro indica una violazione di Categoria 1 o 2 quindi punta il dito indice verso l'alto a 45 gradi in direzione di chi ha commesso il fallo, e concede la vittoria all'avversario.</p>	
<p><b>AIUCHI</b></p> <p>"Tecniche simultanee di punteggio". Nessun punto viene assegnato ai concorrenti. L'Arbitro porta i pugni uniti all'altezza del petto.</p>	
<p><b>TORIMASEN</b></p> <p>"Inaccettabile come tecnica utile per il punteggio". L'Arbitro incrocia le braccia, aprendole verso l'esterno con i palmi in basso. Se l'Arbitro fa questo segnale ai Giudici, seguito dal segnale di riesame, indica che la tecnica era garante in uno o più dei sei criteri per l'assegnazione dei punti.</p>	

<p><b>"RICONSIDERAZIONE"</b></p> <p>Dopo averne dato le motivazioni, l'Arbitro chiede ai Giudici di riconsiderare le loro opinioni.</p>	
<p><b>AKA ha realizzato per primo il punteggio</b></p> <p>L'Arbitro Indica ai Giudici che AKA ha realizzato per primo il punteggio portando la mano destra aperta sul palmo della mano sinistra. Se AO fosse stato primo, sarebbe stato il contrario.</p>	
<p><b>TECNICA BLOCCATA O FUORI BERSAGLIO.</b></p> <p>L'Arbitro mette una mano aperta sopra l'altro braccio a indicare ai Giudici che la tecnica è stata bloccata o ha colpito un'area non valida ai fini del punteggio.</p>	
<p><b>TECNICA MANCATA:</b></p> <p>L'Arbitro mette il pugno chiuso di traverso al corpo per indicare ai Giudici che la tecnica ha mancato il bersaglio.</p>	
<p><b>CONTATTO ECCESSIVO</b></p> <p>L'Arbitro indica ai Giudici che c'è stato un contatto eccessivo, una violazione della Categoria 1.</p>	
<p><b>SIMULAZIONE O ESAGERAZIONE DI LESIONI</b></p> <p>L'Arbitro porta entrambe le mani al volto per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	

<p><b>JOGAI</b>  <b>"Uscita dall'area di combattimento"</b>  L'Arbitro indica un'uscita ai Giudici, puntando con il dito indice il limite dell'area di gara dalla parte di chi ha commesso il fallo.</p>	
<p><b>MUBOBI (Autolesionismo)</b>  L'Arbitro si tocca il viso poi rivolge la mano verso l'esterno, la muove in avanti e indietro di fronte al viso per indicare ai Giudici che l'atleta sta facendo dell'autolesionismo.</p>	
<p><b>SCARSA COMBATTIVITÀ</b>  L'Arbitro fa un movimento circolare con l'indice rivolto in basso per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p><b>TRATTENUTA, LOTTA, SPINTA O BLOCCAGGIO INUTILI SENZA UNA TECNICA</b>  L'Arbitro tiene entrambi i pugni serrati a livello delle spalle o spinge in avanti con le mani aperte per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p><b>ATTACCHI PERICOLOSI E INCONTROLLATI</b>  L'Arbitro porta il pugno serrato al lato della testa per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p><b>ATTACCHI DI TESTA, GINOCCHIA O GOMITO</b>  L'Arbitro tocca la fronte, il ginocchio o il gomito con la mano aperta per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	

**AFFRONTARE VERBALMENTE O DERIDERE  
L'AVVERSAIO E ATTEGGIAMENTI ANTISPORATIVI**

L'Arbitro porta l'indice alle labbra per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.



**SHUGO**

"I Giudici vengono interpellati"

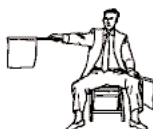
L'Arbitro chiama i giudici al termine del match o incontro, o per suggerire lo Shikkaku.



## SEGNALI CON LE BANDIERE DEI GIUDICI



**IPPON**



**NIHON**



**SANBON**



**FALLO**

Richiamo per fallo. La relativa bandiera viene agitata in senso circolare e viene dato il segnale di Categoria 1.



**VIOLAZIONE DI CATEGORIA 1**

Le bandiere vengono incrociate ed estese con le braccia dritte.



**FALLO**

Richiamo per fallo. La relativa bandiera viene agitata in senso circolare e viene dato il segnale di Categoria 2.



**VIOLAZIONE DI CATEGORIA 2**

Il Giudice indica la bandiera con il braccio piegato.



**JOGAI**

Il Giudice batte sul tappeto con la bandiera corrispondente.



**KEIKOKU**



**HANSOKU CHUI**



**HANSOKU**



**TORIMASEN**



**AIUCHI**

Le bandiere vengono messe una davanti l'altra, in corrispondenza del petto.



**MIENAI**

Le bandiere sono tenute davanti al volto.

## APPENDICE 3: CRITERI GUIDA PER GIUDICI E ARBITRI

La presente Appendice rappresenta un contributo per Giudici e Arbitri nei casi in cui il Regolamento o le Spiegazioni non forniscano direttive precise.

### CONTATTO ECCESSIVO

Se un Atleta esegue una tecnica utile per il punteggio immediatamente seguita da un'altra che determina un contatto eccessivo, il Gruppo Arbitrale non aggiudica il punteggio ma ingiunge un richiamo o una penalità di Categoria 1 (salvo il caso in cui la responsabilità ricada sull'avversario).

### CONTATTO ECCESSIVO ED ESAGERAZIONE

Se un Atleta simula un contatto eccessivo ed il Gruppo Arbitrale stabilisce al contrario che la tecnica in questione era controllata e rispondeva ai sei criteri per l'assegnazione dei punti, il punteggio viene aggiudicato e l'Atleta sarà sanzionato con un richiamo o una penalità di Categoria 2 per simulazione o esagerazione. (Si tenga presente che i casi più seri di simulazione di infortunio possono richiedere uno Shikkaku.)

### MUBOBI

Viene sanzionato con un richiamo o una penalità per Mubobi l'Atleta che risulta colpito o ferito per propria colpa o negligenza. Ciò si verifica quando un Atleta rivolge le spalle all'Avversario, attacca con un gyaku tsuki chudan lungo e basso senza prestare attenzione al jodan di risposta dell'Avversario, interrompe l'azione prima che l'Arbitro

chiami “Yame”, abbassa la guardia o perde la concentrazione e non è in grado o rifiuta ripetutamente di contrastare gli attacchi dell’Avversario.

La Spiegazione XVI dell’Articolo 8 recita:

Se il trasgressore subisce un contatto eccessivo e/o riporta una lesione e la responsabilità ricade sul ricevente, l’Arbitro ingiunge un richiamo o una penalità di Categoria 2 e può rinunciare a sanzionare l’Avversario.

Un Atleta che venga colpito per sua colpa, esagerandone gli effetti per ingannare il Gruppo Arbitrale, può essere sanzionato con un richiamo o una penalità per Mubobi e ricevere una ulteriore penalità per esagerazione, in quanto sono state commesse due infrazioni.

È da notare che in nessun caso verranno aggiudicati dei punti se una tecnica ha determinato un contatto eccessivo.

## ZANSHIN

Zanshin viene descritto come uno stato di costante reattività in cui l’Atleta mantiene totale concentrazione, osservazione e consapevolezza delle potenzialità di contrattacco dell’avversario. Il Gruppo Arbitrale deve saper distinguere tra tale stato di prontezza e la situazione in cui l’Atleta si discosta, abbassa la guardia, non è più concentrato e in effetti interrompe il combattimento.

## AFFERRARE UN CALCIO CHUDAN

Il Gruppo Arbitrale deve aggiudicare punti quando un concorrente porta un calcio Chudan e l’Avversario afferra la gamba prima che possa essere retratta?

Se l’Atleta che porta il calcio mantiene lo ZANSHIN, non vi è ragione perché tale tecnica non possa dare punti, sempre che risponda ai sei criteri per l’assegnazione dei

punti. Dopo tutto, nel caso di due gyaku tsuki quasi simultanei, è normale prassi aggiudicare punti all'Atleta che per primo è andato a segno con la tecnica, anche se entrambe possono essere efficaci. In teoria, in un combattimento reale, si può ritenere che un calcio portato a fondo impedisca la reazione dell'avversario e quindi la gamba non verrebbe afferrata. I fattori determinanti per assegnare punti a una tecnica sono il controllo adeguato, l'area bersaglio e la soddisfazione dei sei criteri.

## PROIEZIONI E LESIONI

Poiché l'immobilizzazione dell'Avversario e la proiezione sono consentite in determinate condizioni, gli Allenatori sono tenuti ad assicurarsi che i loro Atleti siano allenati e in grado di eseguire le tecniche di caduta in appoggio e caduta sicura.

Un Atleta che intenda eseguire una tecnica di proiezione deve osservare le condizioni prescritte nelle Spiegazioni agli Articoli 6 ed 8. Se un Atleta proietta l'Avversario rispettando in pieno le condizioni prescritte e ne deriva un infortunio dovuto all'incapacità dell'Avversario di effettuare correttamente la caduta in appoggio, l'Atleta infortunato sarà ritenuto responsabile, mentre non verrà sanzionato l'Atleta che ha eseguito la proiezione. Lesioni autoindotte si verificano quando un Atleta proiettato dall'Avversario, invece di cadere in appoggio, cade su un braccio esteso o su un gomito, o trattiene l'avversario, trascinandolo sopra di sé.

Una situazione potenzialmente pericolosa si verifica quando un Atleta afferra entrambe le gambe per schienare l'Avversario. L'Articolo 8, *Spiegazione X, Pag. 42*, recita che "... l'avversario deve essere trattenuto durante tutta l'azione affinché possa cadere in modo sicuro." Poiché è

difficile assicurare una caduta sicura, una proiezione come questa può rientrare nella categoria proibita. Se si ha un infortunio, il caso ricade nella Categoria 1. Se non si hanno infortuni, o la proiezione viene interrotta dall'Arbitro, si può ingiungere un richiamo o una penalità di Categoria 2, ai sensi dell'Articolo 8, Categoria 2, Punto 6. È opportuno sottolineare che questo tipo di tecnica di proiezione non è vietata di per sé, ma è il modo in cui viene eseguita che costituisce il fattore discriminante.

## TRE MIENAI

Se tre Giudici segnalano un "Mienai" dopo che l'Arbitro ha interrotto l'incontro, l'Arbitro può assegnare punti o penalità? L'Articolo 12, spiegazione 3, Pag. 60, recita *"Tuttavia, quando il combattimento viene interrotto, prevale la decisione presa a maggioranza."* Poiché i Giudici non hanno notato nulla, non possono esprimere un'opinione o un voto e, quindi, l'Arbitro è in maggioranza. Tale situazione può verificarsi quando un'azione si svolge in prossimità del perimetro dell'area di gara, dal lato dell'Arbitro, in un punto dove i Giudici sono coperti.

## DUE AKA, UN MIENAI

Se dopo un Yame, due Giudici segnano un punto per AKA e l'altro Giudice segna un Mienai, l'Arbitro può aggiudicare un punto ad AO?

Secondo il Regolamento, l'Arbitro non può sconfessare i due Giudici se non ha il totale consenso dell'altro Giudice. Il Mienai non rappresenta un consenso totale perché indica che il Giudice non ha visto una tecnica utile per il punteggio. L'Arbitro, non avendo il consenso, deve chiedere ai Giudici di riconsiderare il loro verdetto, specificando il motivo.

## RIESAME

L'Arbitro può chiedere ai Giudici di riconsiderare il loro verdetto qualora “ ... *ritenga, che siano in errore o se l'applicazione comporta una violazione del Regolamento*”. Tuttavia, il riesame del verdetto può essere richiesto una sola volta. Ove la richiesta dell'Arbitro non sia accettata, la decisione è presa a maggioranza.

## CHIAREZZA DEI SEGNALI

Per evitare confusioni, i Giudici devono dare un segnale alla volta. Se una tecnica non dà punti, non è obbligatorio indicarne il motivo immediatamente. La procedura corretta prevede che si debbano incrociare le bandiere (Torimasen). Segnali come “bloccato”, “mancato”, ecc. devono essere dati solo se e quando l'Arbitro chiede il riesame. Per evitare inutili inesattezze o richieste di riesame, i tre Giudici devono manifestare le rispettive opinioni quando l'Arbitro interrompe l'incontro e riprende la sua posizione.

## JOGAI

Quando indicano un Jogai, i Giudici devono battere sul tappeto con la bandiera corrispondente. Quando l'Arbitro interrompe l'incontro e riprende la posizione, i Giudici devono indicare una violazione di Categoria 2.

## PROCEDURE DI RIESAME PER I GIUDICI

Se l'Arbitro chiede un riesame, il Giudice deve dapprima valutare la richiesta dell'Arbitro. Tuttavia, se il Giudice dis sente, deve indicare le ragioni e riconfermare la decisione originaria.

Se il Giudice ritiene a posteriori che l'Arbitro fosse in posi-

zione migliore per seguire o interpretare l'azione, può rivedere la sua decisione e assecondare l'Arbitro.

Se un Giudice distingue due tecniche ma ne vede solo una raggiungere l'area utile per il punteggio, pur essendo sicuro della correttezza della sua decisione, deve indicare un "Mienai" per la decisione dell'Arbitro e riconfermare la propria.

Se un Giudice distingue due tecniche ma ne vede solo una raggiungere l'area utile per il punteggio, e ritiene che la decisione dell'Arbitro sia precedente (il Giudice ha visto il movimento del corpo dell'Atleta ma non l'impatto sull'area utile per il punteggio), deve indicare un "Mienai" per la decisione dell'Arbitro e non indicare un punteggio per l'altra. Ciò indica che non c'è una preferenza o un voto e spetta all'Arbitro dirimere la situazione.

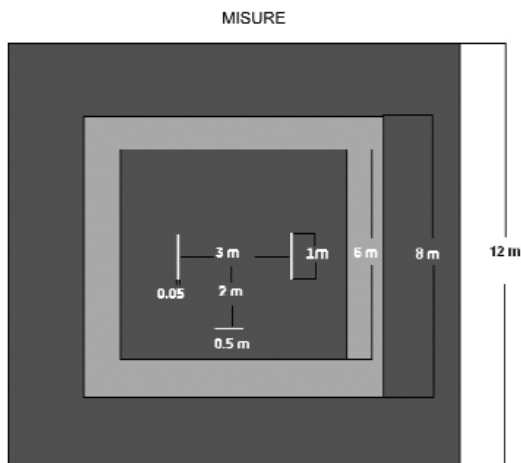
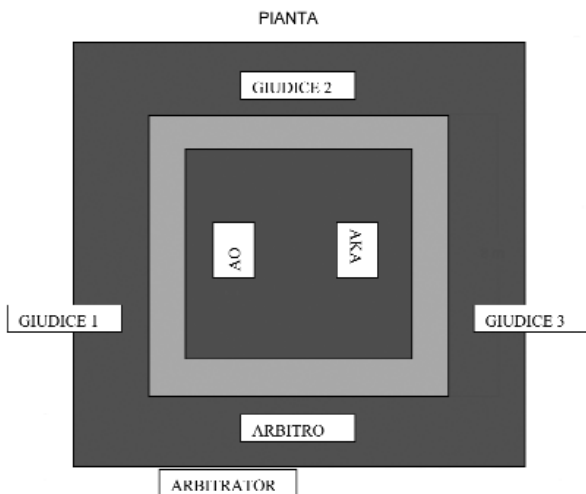
## INDICAZIONE DELLE VIOLAZIONI AL REGOLAMENTO

Per le violazioni di Categoria 1, i Giudici devono fare un cerchio con la corrispondente bandiera colorata, quindi distendere le bandiere crociate allo loro sinistra per AKA, ponendo la bandiera rossa davanti, e alla loro destra per AO, ponendo la bandiera blu davanti. Ciò consente all'Arbitro di riconoscere chiaramente quale concorrente è considerato come il trasgressore.

## APPENDICE 4: TABELLA DEI PUNTI

●—○	<b>Sanbon</b>	Tre punti
●	<b>Nihon</b>	Due punti
○	<b>Ippon</b>	Un punto
□	<b>Kachi</b>	Vincitore
X	<b>Make</b>	Perdente
△	<b>Hikiwake</b>	Parità
<b>C1W</b>	Fallo di Categoria 1 — Richiamo	Richiamo senza penalità
<b>C1K</b>	Fallo di Categoria 1 — Keikoku	Un punto all'avversario
<b>C1HC</b>	Fallo di Categoria 1 — Hansoku Chui	Due punti all'avversario
<b>C1H</b>	Fallo di Categoria 1 — Hansoku	Squalifica
<b>C2W</b>	Fallo di Categoria 2 — Richiamo	Richiamo senza penalità
<b>C2K</b>	Fallo di Categoria 2 — Keikoku	Un punto all'avversario
<b>C2HC</b>	Fallo di Categoria 2 — Hansoku Chui	Due punti all'avversario
<b>C2H</b>	Fallo di Categoria 2 — Hansoku	Squalifica
<b>KK</b>	<b>Kiken</b>	Rinuncia
<b>S</b>	<b>Shikkaku</b>	Squalifica grave

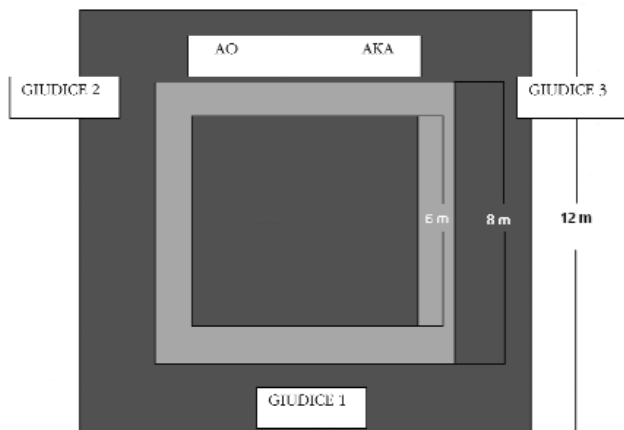
## APPENDICE 5: PIANTA E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KUMITE



## APPENDICE 6: PIANTA E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KATA

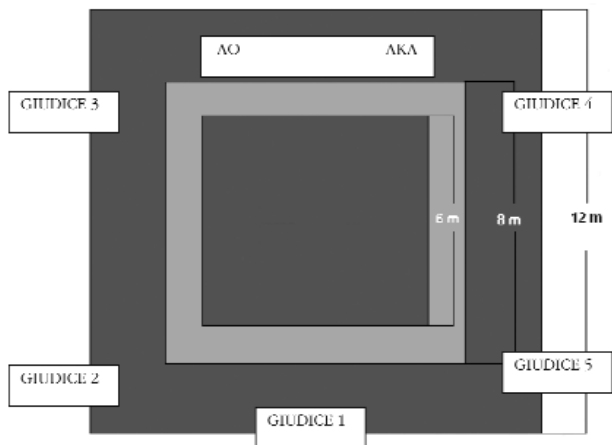
Disposizione con tre Giudici

---



Disposizione con cinque Giudici

---



## APPENDICE 7: ELENCO DEI KATA OBBLIGATORI (SHI-TEI)

Goju	Seipai Saifa
Shoto	Jion Kanku Dai
Shito	Bassai Dai Seienchin
Wado	Seishan Chinto

## APPENDICE 8: ELENCO DEI PRINCIPALI KATA DELLA W.K.F.

### GOJU-RYU KATAS

1. Sanchin
2. Saifa
3. Seiyunchin
4. Shisochin
5. Sanseru
6. Seisan
7. Seipai
8. Kururunfa
9. Suparimpei
10. Tensho

### WADO-RYU KATAS

1. Kushanku
2. Naihanchi
3. Seishan
4. Chinto
5. Passai
6. Niseishi
7. Rohai
8. Wanshu
9. Jion
10. Jitte

### SHOTOKAN KATAS

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. Bassai-Dai     | 12. Jion           |
| 2. Bassai-Sho     | 13. Sochin         |
| 3. Kanku-Dai      | 14. Nijushiho Sho  |
| 4. Kanku-Sho      | 15. Goju Shiho-Dai |
| 5. Tekki - Shodan | 16. Goju Shiho-Sho |
| 6. Tekki - Nidan  | 17. Chinte         |
| 7. Tekki - Sandan | 18. Unsu           |
| 8. Hangetsu       | 19. Meikyo         |
| 9. Jitte          | 20. Wankan         |
| 10. Enpi          | 21. Jiin           |
| 11. Gankaku       |                    |

## SHITO-RYU KATAS

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Jitte             | 22. Naifanchin Shodan   |
| 2. Jion              | 23. Naifanchin Nidan    |
| 3. Jiin              | 24. Naifanchin Sandan   |
| 4. Matsukaze         | 25. Aoyagi (Seiryu)     |
| 5. Wanshu            | 26. Jyuroku             |
| 6. Rohai             | 27. Nipaipo             |
| 7. Bassai Dai        | 28. Sanchin             |
| 8. Bassai Sho        | 29. Tensho              |
| 9. Tomari Bassai     | 30. Seipai              |
| 10. Matsumura Bassai | 31. Sanseiru            |
| 11. Kosokun Dai      | 32. Saifa               |
| 12. Kosokun Sho      | 33. Shisochin           |
| 13. Kosokun Shiho    | 34. Kururunfa           |
| 14. Chinto           | 35. Suparimpei          |
| 15. Chinte           | 36. Hakucho             |
| 16. Seienchin        | 37. Pachu               |
| 17. Sochin           | 38. Heiku               |
| 18. Niseishi         | 39. Paiku               |
| 19. Gojushiho        | 40. Annan               |
| 20. Unshu            | 41. Annanko             |
| 21. Seisan           | 42. Papuren             |
|                      | 43. Chatanyara Kushanku |

## APPENDICE 9: IL KARATE-GI

Immagine della tenuta di karate omologata con pubblicità.



ADVERTISING SPACE FOR W.K.F., size 20 x 10 cm.

MANICA SINISTRA: SPAZIO PUBBLICITARIO PER FEDERAZIONE MONDIALE KARATE, dimensioni 20 x 10 cm.



ADVERTISING SPACE FOR N.F., size 15 x 10 cm.

MANICA DESTRA: SPAZIO PUBBLICITARIO PER FEDERAZIONI NAZIONALI, dimensioni 15 x 10 cm.



BACK RESERVED FOR ORGANISING FEDERATION, size 30 x 30 cm.

SPAZIO POSTERIORE PER FEDERAZIONE ORGANIZZATRICE, dimensioni 30 x 30 cm.



EMBLEM OF THE NATIONAL FEDERATION, size 12 x 8 cm.

EMBLEMA DELLA FEDERAZIONE NAZIONALE, dimensioni 12 x 8 cm.



SPACES FOR THE MANUFACTURERS TRADEMARK, size 5 x 4 cm.

SPAZI PER MARCHI COMMERCIALI, dimensioni 5 x 4 cm.

### Appendice 9 Bis:

Nelle gare Fijlkam organizzate in Italia (V. Comunicato n. 17/29-06-2003), ivi comprese quelle a carattere internazionale, viene autorizzata, in deroga al Regolamento d'Arbitraggio Internazionale, l'apposizione di marchi pubblicitari sul Karate-gi come appresso specificato (testo e disegni):

#### a) Emblema (o colori sociali)

Sulla parte anteriore sx della giacca può essere apposto l'emblema (o i colori) della Società Sportiva della dimensione massima di cm. 12x8 o di cm. 10x10.

#### b) Pubblicità o sponsorizzazioni

Sulla manica sx può essere apposto un marchio pubblicitario della dimensione massima di cm. 20x10 e sulla manica dx un altro marchio della dimensione massima di cm. 15x10.

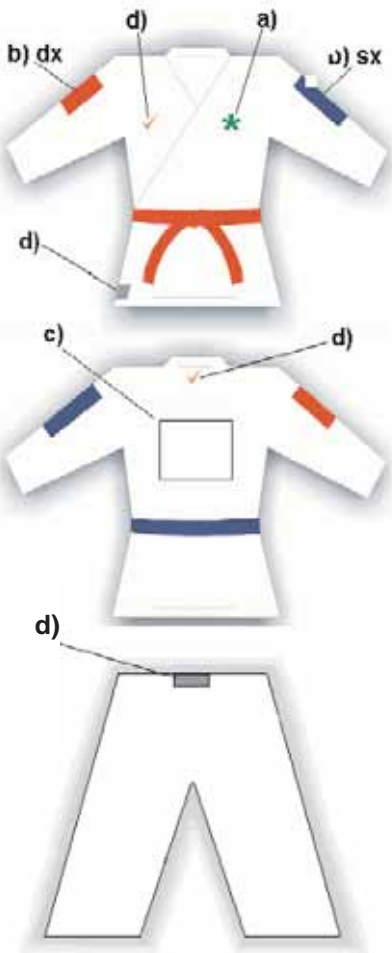
#### c) Dorsale

Sulla parte posteriore della giacca può essere apposto un dorsale della dimensione massima di cm. 30x30, che può contenere diversi marchi pubblicitari.

#### d) Marchio del fabbricante

Sulla parte anteriore dx, sull'angolo in basso a dx e sulla parte posteriore centrale sotto il colletto della giacca può essere apposto il marchio del fabbricante della dimensione massima di cm. 5x4.

Sui pantaloni, all'altezza della vita, può essere apposto il marchio del fabbricante della dimensione massima di cm. 5x4 o di cm. 10x2.



FINE