



# KARATE REGOLAMENTO ARBITRALE CSI

*Revisione 07*

Validità : dal 31.10.2021

# S o m m a r i o

## REGOLE KUMITE

Articolo 01 :	Area di Competizione .....	3
Articolo 02 :	Abbigliamento Ufficiale .....	5
Articolo 03 :	Organizzazione della Gara .....	6
Articolo 04 :	Durata del Combattimento .....	6
Articolo 05 :	Criteri di Valutazione .....	7
Articolo 06 :	Azioni e Comportamenti Vietati .....	9
Articolo 07 :	Penalità .....	11
Articolo 08 :	Criteri di Decisione .....	12
Articolo 09 :	Ferite o Incidenti durante la Gara .....	14
Articolo 10 :	Poteri e Doveri del Gruppo Arbitrale .....	15
Articolo 11 :	Inizio, Sospensione e Fine della Gara .....	16
Articolo 12 :	Regolamento Ragazzi <del>ed Esordienti</del> (9-11 anni) .....	16
Articolo 13 :	Regolamento Kumite a Coppia (< 9 anni) .....	18

## APPENDICE

Appendice 1 :	Terminologia e Gestualità dell' Arbitro .....	19
Appendice 2 :	Gestualità del Giudice .....	27
Appendice 3 :	Segnali di chi tiene il Punteggio .....	29

## REGOLE KATA

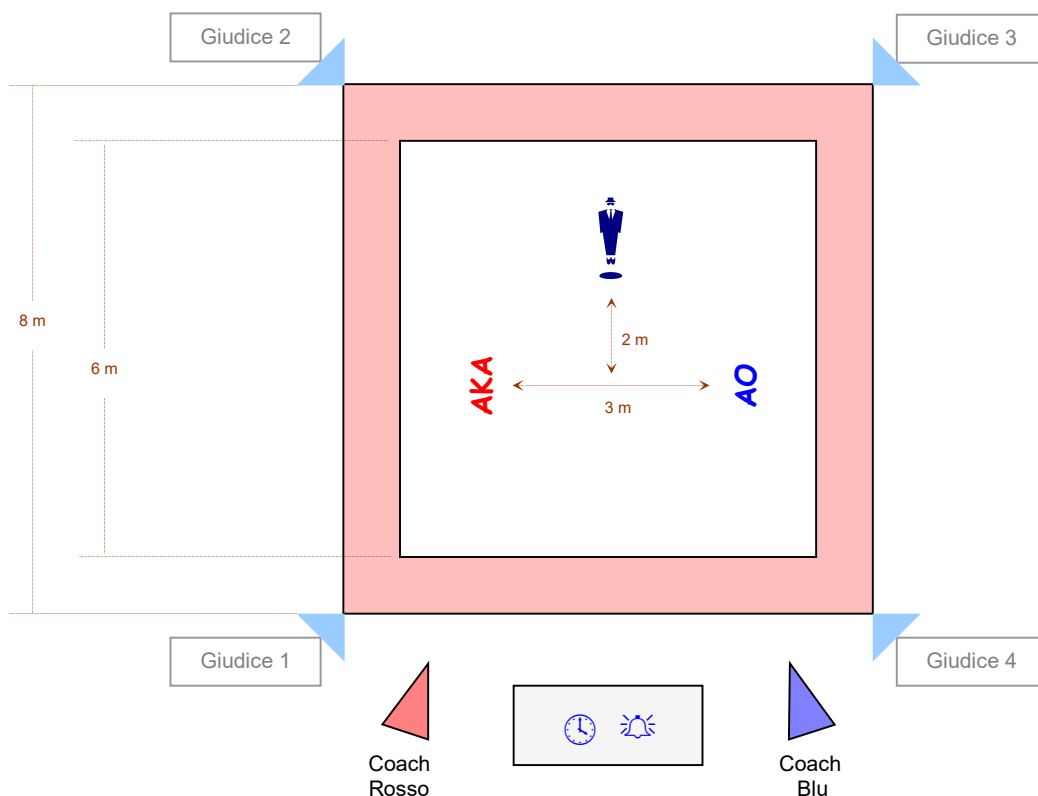
Articolo 01 :	Area di Competizione .....	30
Articolo 02 :	Abbigliamento Ufficiale .....	30
Articolo 03 :	Organizzazione della Gara .....	31
Articolo 04 :	Criteri di Valutazione .....	31
Articolo 05 :	Criteri di Decisione .....	36
Articolo 06 :	Prova di Libera Composizione .....	37

## APPENDICE

Appendice 4 :	Lista dei Kata di libera scelta .....	39
---------------	---------------------------------------	----

# KUMITE

## Articolo 01 : Area di Competizione



## Arbitraggio a 5

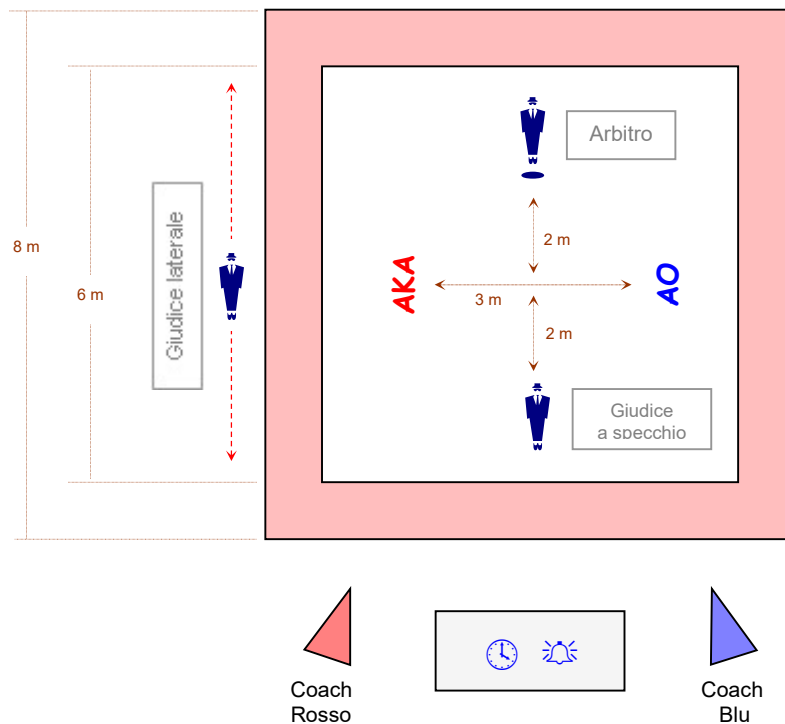
Viene utilizzato il sistema dell'arbitraggio a 5, cioè 1 Arbitro (centrale) + 4 Giudici di sedia.

L'Arbitro si posiziona al centro del tatami come rappresentato in figura, mentre i 4 Giudici prendono posizione ai 4 angoli del quadrato. L'Arbitro centrale si posiziona di fronte al tavolo della giuria, per permetterne una maggiore visibilità e per una migliore decodificazione dei suoi segnali.

I Giudici di sedia devono essere provvisti di fischietto per richiamare l'attenzione dell'Arbitro centrale in caso di giudizio.

Il primo Atleta chiamato è **AKA** (rosso) e si posiziona a destra dell' Arbitro (a sinistra della Giuria)

Il secondo Atleta chiamato è **AO** (blu) o **SHIRO** (bianco) e si posiziona a sinistra dell' Arbitro (a destra della Giuria)



## Arbitraggio a specchio

Si può utilizzare in alternativa all'arbitraggio a 5 anche l'arbitraggio con sistema a specchio, cioè 1 Arbitro (centrale, un Giudice a specchio e un Giudice laterale).

L'Arbitro si posiziona al centro del tatami come rappresentato in figura, mentre il Giudice a specchio (senza bandierine) prende posizione di fronte all'Arbitro. Il Giudice laterale (con bandierine) si può muovere lungo il lato alla destra dell'Arbitro.

L'Arbitro si posiziona di fronte al tavolo della giuria, per permetterne una maggiore visibilità e per una migliore decodificazione dei suoi segnali.

I Giudici devono essere provvisti di fischietto per richiamare l'attenzione dell'Arbitro centrale in caso di giudizio. Quando l'Arbitro segnala la sua decisione alla Giuria, il Giudice a specchio si sposta lateralmente per permettere alla Giuria di vedere la sua gestualità.

Il primo Atleta chiamato è **AKA** (rosso) e si posiziona a destra dell' Arbitro (a sinistra della Giuria)

Il secondo Atleta chiamato è **AO** (blu) o **SHIRO** (bianco) e si posiziona a sinistra dell' Arbitro (a destra della Giuria)

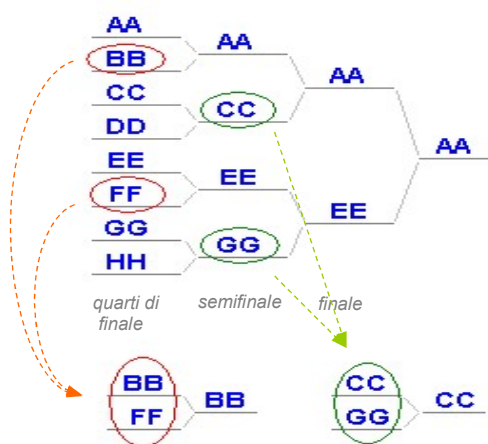
## Articolo 02 : Abbigliamento Ufficiale

1. Gli Atleti devono indossare un karategi bianco. Può essere indossato sul karategi un emblema non eccedente la misura globale di 10 cm<sup>2</sup> (10x10 o 12x8 cm). Le etichette originali della ditta produttrice possono apparire sul karategi, in una posizione normalmente accettata, p.es. l'angolo in basso a destra della giacca e sulla vita dei pantaloni. Sul lato sinistro del karategi è possibile apporre lo scudetto di Campione Provinciale / Regionale / Nazionale CSI.
2. La giacca, quando è chiusa attorno alla vita con la cintura, deve essere di una lunghezza minima che copra i fianchi, ma non deve essere di lunghezza superiore ai tre quarti della coscia. Le donne e le categorie maschili fino a 10 anni possono indossare una semplice T-shirt bianca sotto la giacca del karategi.
3. Le maniche della giacca non devono essere più lunghe della piega del polso e più corte della metà dell'avambraccio. Le maniche non devono essere arrotolate.
4. I pantaloni devono essere lunghi almeno sino ai due terzi della tibia e non devono essere arrotolati.
5. Uno dei contendenti deve indossare una cintura rossa e l'altro deve indossarne una blu. Non devono essere indossate le cinture di grado.
6. Gli Atleti devono presentarsi sul tappeto forniti delle seguenti protezioni personali obbligatorie :
  - **guantini** approvati (se possibile rossi e/o blu)
  - **paradenti**
  - **conchiglia** (categorie maschili)                      - **paraseno** (categorie femminili)
  - **paratibia-collo piede** (il parapiede deve coprire interamente le dita dei piedi)
- 6.a Gli Atleti delle classi fino a 14 anni, cioè Ragazzi ed Esordienti devono indossare, in tutte le gare, un **caschetto** protettivo adeguato accettato dalla Commissione Arbitrale. Se il caschetto garantisce la protezione della bocca, il paradenti è facoltativo, in caso contrario il paradenti è obbligatorio.
- 6.b Inoltre, gli Atleti delle classi fino a 17 anni, cioè Ragazzi, Esordienti e Cadetti devono indossare, in tutte le gare, sotto la giacca del karategi, un **corpetto** adeguato.
7. L'Arbitro deve accertarsi che i contendenti siano provvisti delle protezioni obbligatorie richieste.
8. All'atto dell'iscrizione alla prima gara di un Atleta, fa fede il suo peso effettivo in quel momento per l'inquadramento nella categoria di peso. Non sono ammesse tolleranze sul peso.
9. I contendenti devono avere i capelli puliti e ad una lunghezza che non comprometta una tranquilla condotta di gara. Hachimaki (fasce attorno alla fronte) non sono consentite. Nei combattimenti di Kumite sono proibiti fermagli per capelli e mollette metalliche.
10. I contendenti devono avere unghie corte e non possono indossare oggetti metallici o di altro genere che possano ferire l'avversario. L'uso di apparecchi metallici per i denti è ammesso sotto diretta responsabilità dell'atleta stesso (se maggiorenne) o dei genitori/rappresentanti legali (se minorenni). Deve essere comunque indossato il paradenti a copertura dell'apparecchio. I contendenti si assumono ogni responsabilità per eventuali ferite a loro stessi.
11. Gli occhiali sono proibiti. A rischio del contendente possono essere indossate lenti a contatto di tipo morbido.
12. L'uso di bendaggi, imbottiture o supporti a causa di una lesione pre-esistente deve essere approvato dal Gruppo Arbitrale, su parere del medico ufficiale di gara.
13. Se un Atleta entra nell'area di gara vestito in modo inappropriato non sarà subito squalificato; gli verrà dato un minuto di tempo per rimediare.

### Articolo 03 : Organizzazione della Gara

- Categorie : Ragazzi (9) 10 - 11 anni maschile / femminile  
 Esordienti 12 - 14 anni maschile / femminile  
 Cadetti 15 - 17 anni maschile / femminile  
 Junior - Senior 18 - 35 anni maschile / femminile

Fa fede l'anno di nascita come indicato sull'opuscolo edito dal CSI valido per l'anno in corso.
- Nessun contendente può essere sostituito da un altro in un combattimento per il titolo individuale.
- I singoli contendenti o le squadre che non sono presenti all'atto della terza chiamata saranno squalificati da quella categoria (Kiken). Le chiamate vengono effettuate ad intervalli di 30 secondi.
- In gare con 4 o più Atleti vengono sorteggiati i nomi per i singoli combattimenti. Il vincitore di ogni combattimento passerà al turno successivo.
- Ripescaggio.  
 I due Atleti vincitori nella semifinale (qui : AA e EE) combatteranno tra loro per il 1° e 2° posto.  
 I due Atleti perdenti nella semifinale (qui : CC e GG) combatteranno tra loro per il 3° e 4° posto.  
 Per il 5° e 6° posto combatteranno tra loro gli Atleti che hanno perso nei quarti di finale con i due finalisti (qui : BB e FF).



1° - 2° posto

AA - EE

3° - 4° posto

CC - GG

5° - 6° posto

BB - FF

Classifica

1° posto AA

2° posto EE

3° posto CC

4° posto GG

5° posto BB

- In caso di categoria con 3 Atleti, si svolgerà una competizione col metodo del "Girone all'Italiana", questo permetterà a tutti i contendenti della poule di combattere una volta tra di loro. Nel girone all'italiana è possibile che un singolo incontro finisca in parità, non è quindi necessario il prolungamento (Encho Sen).

### Articolo 04 : Durata del Combattimento

- Il tempo dell'incontro comincia quando l'Arbitro dà il segnale di inizio e si ferma ogni volta che viene dato lo <Yame>.
- Il responsabile del tempo deve dare segnali con un gong / campanella ben udibile o un fischietto, indicando con un suono = il tempo sta per scadere (Ato shibaraku) oppure con 3 suoni = tempo scaduto. Il segnale di "tempo scaduto" indica la fine dell'incontro.

Categoria	Età	Sesso	Ato shibaraku	Durata Incontro	Encho Sen
Ragazzi	(9) 10 - 11	M / F	40 "	60 "	30 "
Esordienti	12 - 14	M / F	1'	1' 20 "	1'
Cadetti	15 - 17	M / F	1' 30"	2'	1'
Junior / Senior	18 - 35	M / F	1' 30"	2'	1'

## Articolo 05 : Criteri di Valutazione

1. I possibili punteggi sono i seguenti :



<b>IPPON</b>	3 punti
<b>WAZARI</b>	2 punti
<b>YUKO</b>	1 punto
  
2. I punti vengono assegnati quando una tecnica valida viene eseguita all'interno di un'area da punteggio valida secondo i seguenti criteri :
  - a. buona forma *se possiede le caratteristiche che le conferiscono efficacia all'interno del contesto dei concetti tradizionali del Karate.*
  - b. comportamento sportivo *è una componente della buona forma e si riferisce a un comportamento non malizioso di grande concentrazione durante l'esecuzione di una tecnica punto.*
  - c. vigore d'applicazione *definisce la potenza e la velocità della tecnica e l'evidente volontà che essa abbia successo.*
  - d. zanshin (attenzione dopo il colpo) *è lo stato di continuo coinvolgimento in cui il concorrente mantiene totale concentrazione, osservazione e consapevolezza delle potenzialità dell'avversario nel contrattacco. Egli non abbandona l'attenzione voltando la testa mentre esegue una tecnica e anche dopo l'esecuzione continuerà a mantenere lo sguardo rivolto verso l'avversario.*
  - e. buon tempo di esecuzione *eseguire una tecnica nel momento in cui avrà il massimo effetto potenziale.*
  - f. distanza corretta *eseguire una tecnica alla precisa distanza in cui avrà il massimo effetto potenziale. Se una tecnica viene effettuata su un avversario che si sta rapidamente spostando, l'effetto potenziale di quel colpo è ridotto. La **distanza** è anche connessa al punto in cui la tecnica completata si ferma o è vicina al bersaglio. Una tecnica di braccio o di gamba che arriva al punto tra il contatto epidermico e 2-3 cm, può essere considerata una tecnica eseguita con la distanza corretta. In ogni caso i pugni Jodan, che giungono ad una ragionevole distanza dal bersaglio e che il concorrente non fa alcun tentativo di fermare o evitare sarà ritenuto valido a condizione che la tecnica soddisfi gli altri criteri.*
  
3. Un **IPPON** viene assegnato per :
  - a. calci Jodan (gamba anteriore o posteriore)
  - b. proiezioni o atterramenti controllati seguiti da una tecnica valida
  
4. Un **WAZARI** viene assegnato per :
  - a. calci Chudan (gamba anteriore o posteriore) \* *vedi S7*
  - b. tecniche Zuki alla parte posteriore del corpo
  - c. combinazioni di tecniche ognuna delle quali da Yuko
  - d. squilibrio dell'avversario con tecnica da punto
  
5. Un **YUKO** viene assegnato per :
  - a. Chudan o Jodan Zuki (categorie dove ammesso)
  - b. tecniche Uchi
  
6. Zone valide per un attacco :

a. testa	e. petto
b. viso	f. schiena
c. collo	g. fianco
d. addome	
  
7. Una tecnica di Mawashi Geri eseguita con la gamba anteriore a livello chudan non porta punteggio se eseguita come Kizami Maswashi Geri. Per ottenere un punteggio valido la tecnica deve essere eseguita in forma Tsugi Ashi Mawashi Geri oppure Mae Ashi Mawashi Geri (cioè in avanzamento).


8. Ogni tecnica valida messa a segno prima o durante lo <Yame> dell'Arbitro deve essere considerata valida. Un attacco eseguito dopo l'ordine di sospendere o fermare l'incontro può non essere considerato valido e può essere assegnata una penalità al concorrente.
9. Nessun attacco, anche se tecnicamente corretto verrà preso in considerazione quando i due concorrenti si trovano fuori dell'area di competizione. In ogni caso, se uno dei due concorrenti effettua una tecnica efficace mentre è all'interno dell'area di competizione prima di uscire e prima che l'Arbitro chiami <Yame>, la tecnica deve essere presa in considerazione.
10. Il segnale di tempo scaduto indica il termine della possibilità di fare punti in quell'incontro anche se l'Arbitro, inavvertitamente, non fermasse immediatamente l'incontro. Il segnale di tempo scaduto comunque non significa che non si possano imporre penalità. Le penalità possono essere assegnate dal Gruppo Arbitrale fino al momento in cui i concorrenti lasciano l'area dopo la conclusione dell'incontro. Dopo di ciò le penalità possono essere imposte solo dalla Commissione Arbitrale.
11. Tecniche efficaci eseguite simultaneamente dai due concorrenti l'uno contro l'altro (Aiuchi) non portano punteggio.
12. E' consentito afferrare l'avversario e tentare di proiettarlo solo dopo un evidente tentativo di attacco, oppure come risposta all'attacco dell'avversario.
13. Per ragioni di sicurezza, le proiezioni in cui l'avversario viene atterrato senza essere tenuto o atterrato pericolosamente, o in cui il perno della proiezione è al di sopra del livello dell'anca, sono proibite e riceveranno un'ammonizione o una penalità. Eccezioni sono le tecniche convenzionali di Karate, le spazzate le quali non richiedono che l'avversario venga tenuto mentre si sta eseguendo la tecnica. Dopo che un'azione di proiezione è iniziata l'Arbitro lascerà ai combattenti 2 o 3 secondi di tempo per portare a segno una tecnica.
14. Le tecniche che giungono al di sotto della cintura, possono ottenere punti, purché siano al di sopra dell'osso pubico. Il collo è un'area di bersaglio così come la gola. Non è comunque permesso alcun contatto con la gola anche se un punto può essere assegnato per una tecnica correttamente controllata che non ha contatto.
15. Una tecnica che giunge sulla scapola può ottenere punti. La parte della spalla che non può portare punti è la zona di congiunzione dell'osso superiore del braccio con la scapola e la schiena.



## Articolo 06 : Azioni e Comportamenti vietati

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

  - a. tecniche con contatto eccessivo in considerazione dell'area attaccata. Tecniche che hanno contatto con la gola.
  - b. attacchi diretti a braccia o gambe, all'inguine, alle articolazioni, al collo del piede.
  - c. attacchi al viso con tecniche dirette a mano aperta.
  - d. proiezioni pericolose o proibite che possono essere cause di ferite.
3. **Categoria "2"**  

  - a. fingere o esagerare ferite o lesioni.
  - b. uscite dall'area di competizione (Jogai).
  - c. mettere in pericolo la propria sicurezza con comportamenti che espongono facilmente il promotore dell'azione a ferite da parte dell'avversario o non adottare adeguate misure di difesa (Mubobi).
  - d. evitare il combattimento in modo da non dare all'avversario l'opportunità di fare punti.
  - e. afferrare e tentare di proiettare l'avversario senza prima avere effettuato un attacco autentico, ad eccezione di quando l'avversario ha cercato per primo di afferrare e proiettare.
  - f. lottare, spingere, afferrare l'avversario inutilmente senza cercare di portare alcuna tecnica.
  - g. tecniche che per loro natura non possono essere controllate e che mettono in pericolo la sicurezza dell'avversario. Attacchi pericolosi e/o incontrollati.
  - h. attacchi con la testa, le ginocchia ed i gomiti.
  - i. parlare o provocare l'avversario o tenere comportamenti scorretti nei confronti degli UdG, o altre violazioni alle normali regole adottate in sede di gara.

### Note :

- I. Nelle categorie Junior e Senior è ammessa una "toccata" non lesiva (skin touch), leggera e sotto controllo al viso, alla testa, e al collo (ma non alla gola !). Nei casi in cui un contatto sia ritenuto troppo forte dall'Arbitro, ma che non diminuisce la possibilità di vittoria da parte del concorrente, può essere data un'ammonizione (Chukoku). Un ulteriore contatto nelle stesse circostanze sarà penalizzato con un Keikoku. Una terza infrazione verrà penalizzata con un Chui. Un'ulteriore infrazione sarà penalizzata con una squalifica mediante un Hansoku e sarà assegnata la vittoria all'avversario.
-  II. Nelle gare delle classi **Esordienti** e Cadetti tutte le tecniche di braccio alla testa, al viso e al collo devono essere assolutamente controllate. Se un guantino tocca il bersaglio, il Gruppo Arbitrale non conferirà alcun punto. Per le tecniche di gamba alla testa, al viso e al collo è permesso solamente un contatto epidermico. In caso di tecniche che abbiano un leggero contatto e vengano considerate più di un tocco il Gruppo Arbitrale darà un'ammonizione o una penalità. Qualsiasi tecnica diretta al viso, alla testa o al collo, che causi ferite, indipendentemente se lieve o meno, deve essere ammonita o penalizzata a meno che venga causata dal destinatario stesso.
- III. I concorrenti che reagiscono ad un lieve contatto, nel tentativo di ottenere dall'Arbitro una penalità per l'avversario, così come il tenersi il viso, il barcollamento, o la caduta inutile, saranno immediatamente avvertiti o penalizzati.

- IV. Ferite preesistenti possono causare sintomi fuori proporzione rispetto al tipo di contatto subito e gli Arbitri devono prendere in considerazione questo fatto nel momento in cui valutano le penalità per quei contatti che possono apparire eccessivi. Per esempio, ciò che può apparire un contatto leggero per un concorrente può essere un impedimento a continuare a combattere se cumulato con ferite ricevute nei precedenti combattimenti. Prima dell'inizio della gara o dell'incontro, il responsabile dell'area della gara deve esaminare le carte mediche e assicurarsi che i concorrenti siano fisicamente in grado di combattere. L'Arbitro deve anche essere informato se uno dei concorrenti è stato curato per una ferita.
- V. Fingere di avere una ferita, che non esiste è considerata una grave infrazione alle regole. Uno Shikaku verrà attribuito al concorrente che finge di avere una ferita, come quando per esempio il cadere o rotolarsi al suolo non sia giustificato dall'evidenza di una ferita proporzionata, come giudicato da un medico neutrale. Esagerare una ferita che però esiste è considerato meno grave. Può essere imposta un'ammonizione o una penalità a chi esagera e/o ingigantisce una ferita.
- VI. I concorrenti che ricevono Shikaku per simulazione di una lesione saranno sottoposti ad un controllo della Commissione Medica, la quale eseguirà un immediato esame degli stessi. La Commissione Medica presenterà il proprio rapporto prima della fine del campionato per permettere la presa in visione della Commissione Arbitrale. I concorrenti che simulano una lesione saranno soggetti a penalità più dure.
- VII. Jogai fa riferimento alla situazione in cui i piedi di uno dei concorrenti, o qualsiasi altra parte del corpo, tocca il pavimento al di fuori dell'area di gara. Una eccezione è rappresentata dal caso in cui un concorrente viene fisicamente spinto o gettato fuori dall'area da parte del suo avversario.
- VIII. L'istante in cui viene chiamato <Yame> è utile per determinare se è avvenuto un Jogai. Se Aka esegue una tecnica con successo e immediatamente dopo esce, dovrebbe essere chiamato <Yame> nel momento in cui viene segnato il punto e di conseguenza l'uscita (dall'area di gara) avviene al di fuori del tempo dell'incontro e può non essere penalizzata. Se il tentativo di Aka di acquisire punti risulta inefficace non si chiamerà <Yame> e l'uscita verrà registrata. Se Ao esce appena dopo che Aka ha effettuato un attacco valido verrà chiamato <Yame> nel momento in cui si segna il punto e l'uscita di Ao non verrà registrata. Se Ao esce o è uscito mentre Aka acquisisce punti (con Aka che rimane all'interno dell'area), verranno registrati sia punti di Aka che la penalità Jogai di Ao.
- IX. Il concorrente che continua ad indietreggiare senza effettuare contrattacchi efficaci, non permettendo all'avversario l'opportunità di segnare punti, deve essere ammonito o penalizzato. Ciò avviene di solito durante gli ultimi secondi di un incontro. Se l'infrazione avviene quando mancano 10 secondi o più alla fine dell'incontro, l'Arbitro ammonirà il concorrente che ha compiuto l'infrazione. Se è già stata compiuta un'infrazione di categoria 2 l'ammonizione aumenta di severità. In ogni caso, se mancano meno di 10 secondi l'Arbitro penalizzerà il trasgressore con il Keikoku. Se di nuovo è stata compiuta una o più infrazioni della categoria 2 il concorrente riceverà l'ammonizione seguente nella scala delle penalità.
- X. Un esempio di Mubobi è il caso in cui il concorrente effettua un attacco senza riguardo alla sicurezza personale. Alcuni concorrenti, per esempio, si gettano in un lungo scambio di pugni o non sono capaci di bloccare un contrattacco. Questi attacchi aperti costituiscono un atto di Mubobi e non portano ad alcun punto.
- XI. Il Coach deve prendere posto sulla sedia a fianco del tavolo di giuria, in corrispondenza del lato del suo atleta. Il coach deve indossare la tuta sociale ed essere maggiorenne. Durante il combattimento il Coach può dare suggerimenti tecnico-tattici al proprio Atleta solo durante le pause (Yame), sempre mantenendo un comportamento civile. E' vietato incitare l'Atleta. La non osservanza di queste disposizioni può portare a delle ammonizioni all'Atleta.

XII. Un comportamento incivile da parte di un membro della Delegazione Ufficiale potrà portare alla squalifica dal torneo del concorrente, dell'intera squadra o della delegazione.

<b>Articolo 07 : Penalità</b>
-------------------------------

<b>CHUKOKU</b>	Ammonizione : può essere imposta per infrazioni minori o al primo caso di infrazione minore.
<b>KEIKOKU</b>	Keikoku viene conferito per infrazioni minori per le quali era già stata data precedentemente un'ammonizione o per infrazioni non così gravi da meritare un Chui.
<b>CHUI</b>	Solitamente Chui viene imposto per infrazioni per le quali un Keikoku è già stato precedentemente conferito in quell'incontro, o per infrazioni non così gravi da meritare un Hansoku.
<b>HANSOKU</b>	Viene imposto in conseguenza ad un'infrazione molto grave o quando un Chui è già stato attribuito. Il risultato è la <u>squalifica del concorrente per quell'incontro</u> . In quell'incontro, all'Atleta a cui è stato comminato un Hansoku, viene annullato il punteggio, mentre all'avversario vengono attribuiti 8 punti (8 Yuko). Quindi la vittoria dell'avversario sarà per 8 : 0 . L'attribuzione diretta di un Hansoku da parte dell'Arbitro è possibile solo dopo consultazione con il Gruppo Arbitrale.
<b>SHIKAKU</b>	Squalifica dal torneo, dalla competizione o dalla gara, l'Atleta non verrà classificato. Al fine di definire il limite dello Shikaku bisogna consultare il Gruppo Arbitrale. Si può chiedere uno Shikaku quando l'avversario si comporta in modo malizioso, o commette un atto che danneggia il prestigio e l'onore del Karate o quando certe azioni vengono considerate tali da violare le regole e lo spirito del torneo. In quell'incontro all'Atleta a cui è stato comminato uno Shikaku viene annullato il punteggio, mentre all'avversario vengono attribuiti 8 punti (8 Yuko). Quindi la vittoria dell'avversario sarà per 8 : 0 .
<b>KIKEN</b>	Rinuncia/Abbandono da parte di un Atleta per impossibilità a continuare l'incontro.

Note :

- I. Le penalità della **Categoria 1** e della **Categoria 2** non possono essere accumulate tra loro, ogni categoria ha una sua scala indipendente e distinta.
- II. Una penalità può essere direttamente imposta per infrazione di regole, ma, una volta data, una eventuale ripetizione della categoria dell'infrazione deve essere accompagnata da un aumento nella severità delle penalità imposte. Per esempio, non è possibile dare un Keikoku per un contatto eccessivo e in seguito dare un'ammonizione per un secondo caso di contatto eccessivo.
- III. **Ammonizioni** vengono attribuite quando le potenzialità di vincere dell'avversario, secondo l'opinione del Gruppo Arbitrale, non vengono diminuite da un fallo dell'Atleta.
- IV. Un **Keikoku** può essere imposto direttamente, senza dare prima un'ammonizione. Abitualmente il Keikoku viene imposto quando, secondo l'opinione del Gruppo Arbitrale, la potenzialità di vincere dell'avversario, viene lievemente diminuita da un fallo dell'Atleta.

- V. Un **Chui** può essere imposto direttamente oppure dopo un'ammonizione o un Keikoku e viene dato quando secondo l'opinione del Gruppo Arbitrale, le potenzialità di vittoria del avversario vengono seriamente ridotte da un fallo dell'Atleta.
- VI. Un **Hansoku** viene imposto per penalità accumulate, ma può anche essere imposto direttamente per infrazioni gravi. E' usato quando, secondo l'opinione del Gruppo Arbitrale, le potenzialità di vittoria dell'avversario vengono virtualmente ridotte a zero da un fallo dell'Atleta.
- VII. Se ad un Atleta viene comminato direttamente un Hansoku per infrazione da contatto, questo Atleta viene squalificato da quella gara, ma resta comunque classificato.
- VIII. Se l'Atleta che ha subito il contatto dall'avversario viene giudicato non idoneo a continuare da parte del Medico di gara, questo Atleta non potrà più combattere in quella gara, ma sarà comunque classificato. Il Medico di gara può, a sua discrezione, attendere un tempo massimo di 3 minuti per esprimere il suo giudizio definitivo su un Atleta.
- IX. Uno **Shikaku** può essere imposto direttamente senza ammonizioni di qualsiasi tipo. Il concorrente non deve necessariamente aver fatto qualcosa per meritarselo. E' sufficiente che l'Allenatore o i membri non combattenti della delegazione del concorrente si comportino in modo tale da danneggiare il prestigio e l'onore del Karate. Se l'Arbitro crede che un concorrente si sia comportato o abbia agito in modo malizioso indipendentemente se abbia causato lesioni fisiche o meno, la giusta penalità è lo Shikaku e non Hansoku.
- X. Uno **Shikaku** comminato al Coach o al Rappresentante Tecnico della Società porterà alla squalifica di tutti gli atleti di quella Società ed all'annullamento dei punteggi ottenuti in quella competizione, sia della Società che dei singoli Atleti.
- XI. L'annuncio di uno Shikaku deve essere fatto pubblicamente.

<b>Articolo 08 : Criteri di Decisione</b>
---

1. Ad ogni <Yame> anche l'Arbitro deve dare il proprio giudizio contemporaneamente ai Giudici di sedia. In questo modo il giudizio dell'azione verrà espresso in base alle maggioranze.
2. Viene applicata la regola del "vantaggio" (SENSHU). All'Atleta che ottiene il primo punto valido viene assegnato anche il vantaggio (Senshu). Se alla fine del combattimento i due atleti si trovano a parità di punteggio, la vittoria viene assegnata all'Atleta che ha ottenuto il vantaggio. In caso di incontro che termina con punteggio 0-0, si procede con Encho Sen.
3. Il vincitore di un incontro sarà il concorrente che ottiene un vantaggio pari o superiore a **8 punti** o, a tempo scaduto, il concorrente che ha ottenuto il punteggio più alto. La vittoria può essere assegnata anche con decisione per Hantei, Hansoku, Shikaku o Kiken.
4. Per tutte le categorie, negli incontri individuali, in caso di parità di punteggio al termine del tempo regolamentare ci sarà un prolungamento (Encho Sen), che durerà 30 secondi (categoria Ragazzi) oppure 1 minuto (per tutte le altre categorie). Un Encho Sen è un'estensione dell'incontro e tutte le penalità e gli avvertimenti avuti nell'incontro iniziale vengono mantenuti e considerati. Il primo concorrente che ottiene il punto sarà dichiarato vincitore. Nel caso in cui a nessuno dei due concorrenti venga assegnato il punto, la decisione verrà presa ai voti : Hantei, con decisione obbligatoria dei 5 Ufficiali di Gara.



5. Per determinare la classifica nel girone all'italiana, si assegnano ad ogni Atleta per ogni incontro effettuato, dei "punti incontro" come segue :

vittoria	<u>2 punti</u> incontro
pareggio	<u>1 punto</u> incontro
sconfitta	<u>0 punti</u> incontro

Si procede quindi alla somma di questi punti. Vince l'Atleta che ha ottenuti più "punti incontro".

6. In caso di **pareggio tra 2 Atleti**, si procede come segue :

- vince l'Atleta che ha vinto lo scontro diretto *in caso di parità*
- vince l'Atleta che allo scontro diretto ha totalizzato più Ippon *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che allo scontro diretto ha totalizzato più Wazari *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che allo scontro diretto ha totalizzato più Yuko *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più punti tecnici *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più Ippon *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più Wazari *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più Yuko *in caso di ulteriore parità*
- si procede con decisione per Hantei dei 5 Ufficiali di Gara

7. In caso di **pareggio tra 3 Atleti**, si procede come segue :

- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più punti tecnici *in caso di parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più Ippon *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più Wazari *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che nei 3 incontri ha totalizzato più Yuko *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che negli incontri vinti ha totalizzato più punti tecnici *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che negli incontri vinti ha totalizzato più Ippon *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che negli incontri vinti ha totalizzato più Wazari *in caso di ulteriore parità*
- vince l'Atleta che negli incontri vinti ha totalizzato più Yuko *in caso di ulteriore parità*
- si procede con decisione per Hantei dei 5 Ufficiali di Gara

Nota : in caso la parità tra 3 Atleti si risolve e si passi ad una parità tra 2 Atleti, si passerà al punto 5 per determinare la classifica.

8. Nei combattimenti a squadre, la squadra vincente è quella col maggior numero di incontri vinti. In caso di parità vengono contati i punti tecnici tenendo conto sia degli incontri vinti sia di quelli persi.
9. 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 al sorteggio di una categoria di peso che effettuerà un nuovo incontro, ed il risultato del relativo combattimento sarà determinante ai fini della vittoria della squadra.
10. Nel caso in cui continui la parità, ci sarà un'estensione (Encho Sen) che non superi il minuto. Il primo concorrente che farà punto vincerà. Nel caso in cui non ci sia ancora il punto la decisione sarà presa con un voto (Hantei).

Note :

- I. Quando si decide il risultato di un incontro ai voti (Hantei), l'Arbitro si dirigerà verso il perimetro dell'area dell'incontro e dichiarerà <Hantei>, seguito da un fischio a due toni. I Giudici e l'Arbitro indicheranno contemporaneamente le loro opinioni attraverso le loro bandiere. L'Arbitro farà quindi un fischio monotono poi annuncerà la decisione.
- II. All'Hantei, l'Arbitro così come i Giudici, hanno a disposizione un solo voto e per assegnare un verdetto la maggioranza deve essere assoluta (non basta la maggioranza del 50%, quindi almeno tre dei 5 Ufficiali di Gara devono dare lo stesso giudizio). La vittoria verrà decretata in base alla maggioranza dei voti.

<b>Articolo 09 : Ferite o Incidenti durante la Gara</b>
---

1. L'Arbitro deve tenere costantemente sotto osservazione il concorrente ferito. Un breve ritardo nel dare un giudizio può permettere ai sintomi della ferita come un'emorragia nasale di manifestarsi. L'osservazione consentirà anche di notare qualsiasi tentativo da parte dei concorrenti di aggravare una ferita leggera al fine di ottenere un vantaggio tattico. Esempi di questo genere sono soffiare il naso già ferito o sfregare il viso violentemente.
2. Kiken è la decisione da prendere quando un concorrente o i concorrenti non sono in grado di continuare oppure abbandonano la gara o vengono allontanati su ordine dell'Arbitro. Le cause di abbandono possono includere lesioni non ascrivibili alle azioni dell'avversario.
3. Se due concorrenti si feriscono l'un l'altro o riportano danni causati da lesioni avvenute precedentemente e sono dichiarati non in grado di continuare da parte del Medico del torneo, la vittoria dell'incontro viene attribuita al concorrente che ha acquisito il maggior numero di punti. Se il punteggio dei due avversari è lo stesso, una decisione (Hantei) definirà il risultato dell'incontro.
4. Quando un concorrente è ferito, l'Arbitro deve immediatamente fermare l'incontro e chiamare il Medico. Il Medico è autorizzato solamente a diagnosticare e a curare ferite.
5. Ad un concorrente che viene ferito durante un incontro e necessita cure mediche, sono concessi tre minuti per ricevere le cure. Il Medico di gara valuterà e deciderà se il concorrente sia o non sia idoneo a continuare il combattimento.
6. Un concorrente ferito che vince un incontro per squalifica dovuta a lesioni non può continuare in quella competizione senza un permesso scritto del medico di gara. Se è ferito, può vincere un secondo incontro per squalifica ma viene immediatamente ritirato da qualsiasi altra categoria di Kumite di quel torneo.

Note :

- I. Il Gruppo Arbitrale deciderà il vincitore sulla base del Kiken, Hansoku o Shikaku a seconda dei casi.
- II. Nelle competizioni a squadre un membro può ricevere il Kiken. L'avversario riceverà 8 punti (8 Yuko) in più del punteggio dell'Atleta che ha ricevuto il Kiken.

## Articolo 10 : Poteri e Doveri del Gruppo Arbitrale

1. Le facoltà dell'**Arbitro** (Shushin) sono le seguenti :
  - a. condurre la gara dandone l'annuncio di inizio, di sospensione e di fine
  - b. conferire punti
  - c. imporre ammonizioni e penalità prima, durante e dopo l'incontro
  - d. ricevere e considerare l'opinione dei Giudici
  - e. annunciare i prolungamenti di tempo (Encho Sen)
  - f. condurre la votazione del Gruppo Arbitrale (Hantei), ed annunciarne il risultato
  - g. annunciare il vincitore
  - h. l'autorità dell'Arbitro non è confinata solamente all'area di competizione ma anche a tutto il suo perimetro
  - i. l'Arbitro dà tutti i comandi e gli annunci

2. Le facoltà dei **Giudici** (Fukushin) sono le seguenti :

- a. assistere l'Arbitro segnalando la propria opinione mediante bandiere
- b. esercitare il proprio diritto di voto quando deve essere presa una decisione

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

- a. quando bisogna assegnare eventuali punti
- b. quando un concorrente sta per commettere o ha commesso un atto o tecniche non permesse
- c. quando viene notata una ferita o un malore di un concorrente
- d. quando uno o entrambi i concorrenti escono dall'area di competizione
- e. in altri casi in cui si ritiene necessario richiamare l'attenzione dell'Arbitro

Note :

- I. Quando almeno 3 Giudici danno lo stesso segnale o indicano un punteggio per un concorrente, l'Arbitro deve fermare l'incontro e applicherà la decisione della maggioranza. Nel caso in cui l'Arbitro non interrompa l'incontro, i Giudici devono richiamare l'attenzione dell'Arbitro.
- II. Quando due Giudici danno lo stesso segnale o indicano un punteggio per lo stesso concorrente l'Arbitro dovrebbe interrompere l'incontro e prendere in considerazione le loro opinioni.
- III. L'Arbitro può chiedere ai Giudici di rivedere la loro decisione se :
  - a. una tecnica è stata eseguita con un contatto eccessivo
  - b. un punteggio venga assegnato ad un concorrente che era al di fuori dell'area di gara (Jogai)
  - c. quando l'Arbitro crede che per il punteggio dato sia troppo alto o troppo basso
- IV. I Giudici devono segnalare solamente ciò che vedono realmente (un solo giudizio). Se non sono sicuri che una tecnica abbia raggiunto l'area punti, dovrebbero segnalare Mienai.
- V. All'Hantei l'Arbitro e i Giudici hanno un voto ciascuno. La decisione verrà presa tenendo conto della maggioranza.
- VI. Il Gruppo Arbitrale ha il dovere di fornire spiegazioni in merito ad una propria decisione, qualora richiesto, solo ed esclusivamente al proprio Responsabile di Area di Gara o alla Commissione Arbitrale.

## Articolo 11 : Inizio, Sospensione e Fine della Gara

1. I termini e i gesti che devono essere utilizzati dall'Arbitro e dai Giudici nelle operazioni di una gara sono specificati nell' Appendice 1 e 2.
2. L'Arbitro e i Giudici devono occupare le posizioni loro prescritte e far eseguire uno scambio di saluti tra i concorrenti. L'Arbitro annuncerà <Shobu Hajime> e l'incontro inizierà.
3. L'Arbitro fermerà l'incontro annunciando <Yame> quando viene segnalata una tecnica da punto. Se necessario l'Arbitro ordinerà ai concorrenti di riprendere le posizioni originarie.
4. L'Arbitro ritorna sulla sua posizione e i Giudici indicano la loro opinione con l'uso di segnali (bandierine). L'Arbitro identifica il concorrente che ha segnato il punto (Aka o Ao), l'area attaccata (Chudan o Jodan), la tecnica (Zuki, Uchi o Geri) e assegnerà il punteggio usando il gesto prescritto. Quindi l'Arbitro dà avvio di nuovo all'incontro chiamando <Tszukete Hajime>.
5. Quando un concorrente ha stabilito un vantaggio di almeno 8 punti durante un incontro, l'Arbitro-lo dichiarerà il vincitore alzando la mano dal suo lato e dichiarerà <Ao (Aka) no Kachi>. A questo punto l'incontro è terminato.
6. Quando il tempo è terminato, il concorrente che ha ottenuto più punti viene dichiarato vincitore dall'Arbitro che alzerà la mano dal lato del vincitore e dichiarerà <Ao (Aka) no Kachi>. A questo punto l'incontro è terminato.
7. Quando il tempo è terminato e il punteggio è in parità o non è stato assegnato alcun punto l'Arbitro chiamerà <Yame> e ritornerà alla propria posizione. L'Arbitro annuncerà il pareggio <Hikiwake> e comanderà l'Encho Sen laddove sarà applicabile.
8. Nel caso in cui si trovi nelle seguenti situazioni l'Arbitro annuncerà <Yame> e fermerà l'incontro temporaneamente :
  - a. quando uno o entrambi i concorrenti sono all'esterno dell'area di gara
  - b. quando ordina ad un concorrente di sistemare il proprio karategi o equipaggiamento protettivo
  - c. quando un concorrente ha contravvenuto alle regole
  - d. quando crede che uno o entrambi i concorrenti non possano continuare l'incontro a causa di lesioni, malattia o altre cause. Prendendo in considerazione l'opinione del Medico del torneo, l'Arbitro deciderà se si potrà continuare l'incontro.
  - e. quando un concorrente afferra l'avversario e non esegue una tecnica efficace entro 2 o 3 secondi
  - f. quando uno o entrambi i concorrenti cadono o vengono atterrati ed entro 2 o 3 secondi non viene eseguita una tecnica efficace
  - g. quando entrambi i concorrenti sono a terra in seguito a una caduta o ad un tentativo di atterramento ed iniziano a lottare



## Articolo 12 : Regolamento Ragazzi ~~ed~~ Esordienti (9-11 anni)

1. Gli Atleti 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) e, pertanto, non deve essere indossata la cintura che indica il grado.
2. Gli Atleti devono indossare le protezioni obbligatorie come descritto al punto 6 dell'Articolo 02.
3. Obiettivo della prova è mostrare la completezza del bagaglio tecnico individuale nell'ambito di un comportamento tattico adeguatamente sviluppato in relazione all'età.



4. Nel Kumite il dinamismo aggressivo deve essere simbolizzato tramite attacchi e difese perfettamente controllati ed il comportamento deve essere misurato (sono vietate, perciò, le grida intimidatorie) e privo di ogni altra ostentazione di aggressività.
5. Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate :
  - a. padronanza simmetrica (bilaterale) delle azioni tecniche principali
  - b. tattica (organizzazione, razionalità, creatività del comportamento tattico in fase di attacco e di difesa)
  - c. controllo degli attacchi e delle azioni
  - d. strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo)
6. Nel Kumite, quindi, viene verificata l'efficacia ed il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate.
7. Come per le altre categorie l'Arbitro dà il segnale di inizio <Shobu Hajime> e di fine <Yame> del combattimento. L'Arbitro ferma l'incontro per assegnare punti o penalità in caso di infrazioni al regolamento (uscite, azioni pericolose, mancanza o perdita intenzionale di controllo negli attacchi, ecc.). Interviene inoltre ad interrompere quando l'azione diventa sterile e confusa o quando è necessario prevenire situazioni potenzialmente pericolose.

#### 8. **AZIONI CONSENTITE**

è consentito portare alla **testa, viso, collo senza contatto** :

- a. pugno rovescio (Urakenuchi)
- b. calcio circolare (Mawashigeri - Uramawashigeri) (gamba anteriore o posteriore) \* vedi §9

è consentito portare al **torace (zona coperta dal corpetto) con controllo** :

- c. pugno diretto (Gyakutsuki)
- d. calcio circolare (Mawashigeri) (gamba anteriore o posteriore) \* vedi §9

Le tecniche indicate sono le uniche consentite.

9. Una tecnica di Mawashi Geri eseguita con la gamba anteriore a livello chudan non porta punteggio se eseguita come Kizami Maswashi Geri. Per ottenere un punteggio valido la tecnica deve essere eseguita in forma Tsugi Ashi Mawashi Geri oppure Mae Ashi Mawashi Geri (cioè in avanzamento).


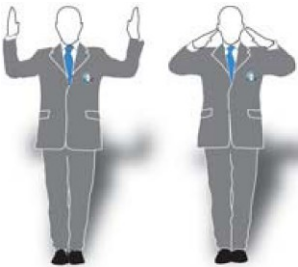


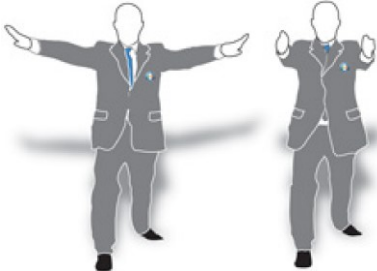
#### 10. **COMPORTEMENTI E AZIONI VIETATE**


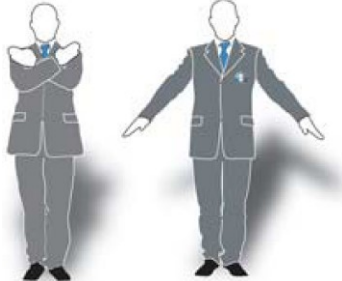
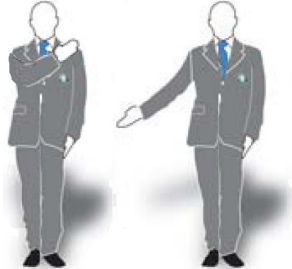

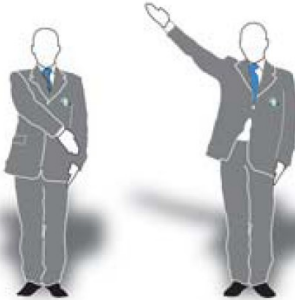

- a. assumere atteggiamenti aggressivi
  - b. emettere grida intimidatorie
  - c. portare tecniche non consentite o tecniche consentite in aree del corpo non consentite
  - d. eseguire tecniche di braccio o di gamba non controllate
  - e. eseguire tecniche di proiezione / spazzate
11. Allo scadere del tempo a disposizione l'Arbitro dà il segnale di fine combattimento <Yame> ed annuncia il vincitore.  
 In caso di parità l'Arbitro annuncerà il prolungamento che avrà la durata di 30 secondi (categoria Ragazzi) o 1 minuto (categoria Esordienti). Verrà decretato vincitore il primo dei due contendenti che durante il prolungamento realizzerà un punto valido. Se durante il prolungamento nessuno dei contendenti avrà realizzato un punto, allo scadere del tempo a disposizione l'Arbitro indicherà la parità e richiederà il giudizio arbitrale per Hantei.  
 I Giudici e l'Arbitro daranno il loro giudizio contemporaneamente. La vittoria verrà attribuita con il criterio della maggioranza.

## Articolo 13 : Regolamento Kumite a Coppia (< 9 anni)


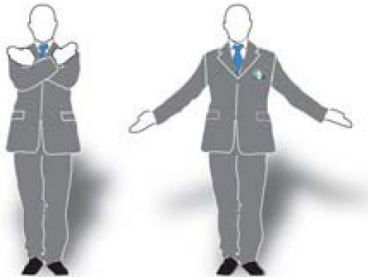
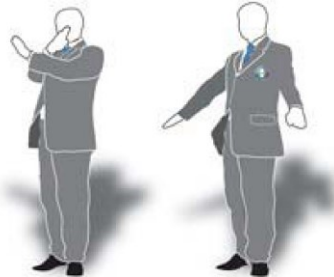


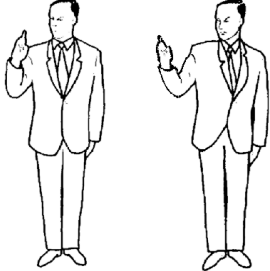
1. Gli Atleti devono presentarsi sul tappeto forniti delle proprie cinture di grado. Non è richiesta nessuna protezione personale, nemmeno a titolo facoltativo.
2. La durata della prova è di 40 secondi.
3. **AZIONI CONSENTITE**  
è consentito portare con controllo :
  - a. pugno rovescio (Urakenuchi jodan)
  - b. pugno diretto (Gyakutsuki chudan)
  - c. calcio circolare (Mawashigeri oppure Uramawashigeri)Le tecniche indicate sono le uniche consentite.
4. Gli Atleti debbono dare dimostrazione di capacità tecniche e tattiche così articolate :
  - a. padronanza simmetrica (bilaterale) delle azioni tecniche principali
  - b. tattica (organizzazione, razionalità, creatività tattica in fase di attacco e di difesa)
  - c. controllo degli attacchi e delle azioni
  - d. strutturazione dello spazio - tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo)
5. L'Arbitro dà il segnale di inizio <Shobu Hajime> e di fine <Yame> del combattimento. L'Arbitro ferma l'incontro unicamente per assegnare eventuali penalità (uscite, azioni pericolose, mancanza o perdita intenzionale di controllo negli attacchi, ecc.) e quando è necessario prevenire situazioni potenzialmente pericolose.
6. **CRITERI DI VALUTAZIONE :**  
Nel Kumite, quindi, viene verificata e valutata l'efficacia ed il grado delle capacità tecniche e tattiche ovvero le capacità di elaborare risposte creative, efficaci e controllate. Si deve inoltre valutare la bilateralità delle azioni, l'attacco e la difesa, l'uso di arti superiori ed inferiori come pure la corretta scelta dello spazio e del tempo.  
Nella valutazione gli UdG devono tenere conto eventuali ammonizioni o penalità comminate durante l'incontro (contatti, uscite dal campo di gara, ..).
7. La valutazione della prova avviene a punteggio (come per il Kata a Coppia).  
Al termine della prova, al segnale convenuto dell'Arbitro, egli, come ogni Giudice provvederà a comunicare il punteggio. L'annunciatore leggerà i punteggi dei singoli Giudici partendo dall'Arbitro e proseguendo in senso orario. Per ogni singola prova il Giudice di tavolo provvederà a registrare i punteggi, poi eliminerà il punteggio più basso e quello più alto, che non verranno più presi in considerazione. Dei rimanenti 3 punteggi verrà fatta la somma.
8. La classifica sarà stilata in base al punteggio totale.  
In caso di parità di punteggio tra due o più Coppie :
  - vince la Coppia con il minimo maggiore *in caso di ulteriore parità*
  - vince la Coppia con il massimo maggiore *in caso di ulteriore parità*
  - si procederà con una prova ad eliminazione diretta a bandierineI Giudici e l'Arbitro daranno il loro giudizio contemporaneamente, non è ammesso il voto di parità. La vittoria verrà attribuita con il criterio della maggioranza.

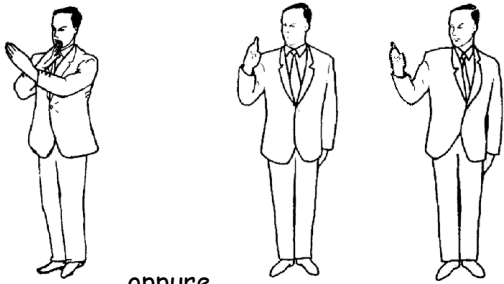
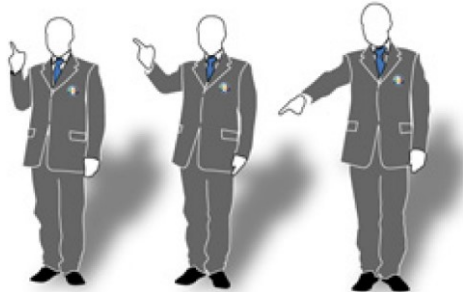
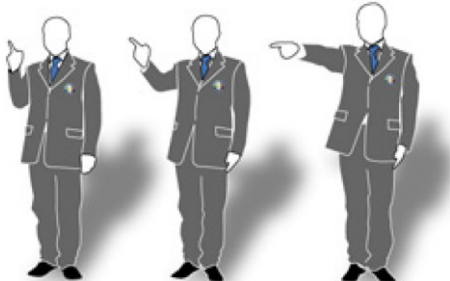
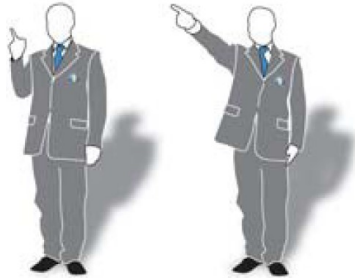


## APPENDICE 1 : TERMINOLOGIA E GESTUALITA' DELL'ARBITRO







<p><b>SHOME-NI-REI</b></p> <p>L'Arbitro distende in avanti le braccia con i palmi rivolti in avanti. Segue il saluto al lato d'onore.</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 con la propria mano.</p>	
<p><b>TSUZUKETE HAJIME</b></p> <p>"Riprendere il combattimento - Inizio"</p> <p>Mentre dice &lt;Tsuzukete&gt; e rimane in piedi, l'Arbitro estende le braccia con il palmo delle mani rivolto verso i concorrenti. Mentre dice &lt;Hajime&gt; volta il palmo delle mani e porta le stesse rapidamente l'una contro l'altra; al tempo stesso fa un passo indietro.</p>	

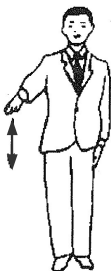




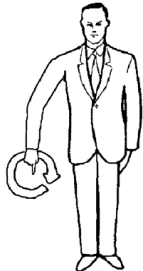
<p><b>GIUDIZIO DELL' ARBITRO</b></p> <p>Dopo aver chiamato uno &lt;Yame&gt; con il segnale prescritto, l'Arbitro indica la sua preferenza tenendo verso l'alto il palmo del braccio piegato dal lato del concorrente che si è aggiudicato il punto.</p>	
<p><b>TORIMASEN</b></p> <p>"Inaccettabile come tecnica utile per il punteggio"</p> <p>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 carente in uno o più dei sei criteri per l'assegnazione dei punti.</p>	
<p><b>YUKO (1 punto)</b></p> <p>L'Arbitro estende il braccio verso il basso a 45 gradi verso il lato del concorrente cui viene assegnato il punto.</p>	
<p><b>WAZARI (2 punti)</b></p> <p>L'Arbitro estende il proprio braccio all'altezza della spalla verso il lato del concorrente cui vengono assegnati i punti.</p>	
<p><b>IPPON (3 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>SENSHU</b></p> <p>"Vantaggio"</p> <p>Dopo avere assegnato il primo punto dell'incontro l'Arbitro assegna allo stesso Atleta anche il vantaggio tenendo verso l'alto il palmo del braccio piegato dal lato del concorrente che si è aggiudicato il vantaggio.</p>	



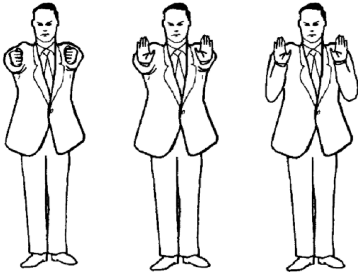

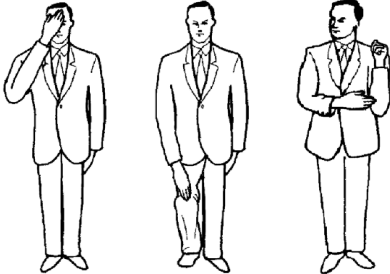



<p><b>NO KACHI</b></p> <p>"Vittoria"</p> <p>Al termine del combattimento o incontro, annunciando &lt;Aka (o Ao), No Kachi&gt;, l'Arbitro estende il proprio braccio verso l'alto a 45 gradi dal lato del vincitore.</p>	
<p><b>HIKIWAKE</b></p> <p>"Parità"</p> <p>In caso di decisione di parità, l'Arbitro incrocia le proprie braccia poi le estende mostrando il palmo delle mani.</p>	
<p><b>ANNULLAMENTO DELL'ULTIMA DECISIONE</b></p> <p>L'Arbitro si volta verso il concorrente, annuncia &lt;Aka&gt; o &lt;Ao&gt;, 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>MIENAI</b></p> <p>L'Arbitro mette le mani davanti agli occhi.</p>	
<p><b>VIOLAZIONE DI CATEGORIA 1</b></p> <p>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></p> <p>L'Arbitro punta con il braccio piegato verso chi ha commesso la violazione.</p>	

<p><b>CHUKOKU</b></p> <p>"Ammonizione"</p> <p>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>oppure</p>
<p><b>KEIKOKU</b></p> <p>"Ammonizione"</p> <p>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.</p>	
<p><b>CHUI</b></p> <p>"Ammonizione"</p> <p>L'Arbitro indica una violazione di Categoria 1 o 2 poi punta l'indice orizzontalmente nella direzione di chi ha commesso il fallo.</p>	
<p><b>HANSOKU</b></p> <p>"Ammonizione con squalifica"</p> <p>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>SHIKAKU</b></p> <p>"Squalifica, abbandono dell'area"</p> <p>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 &lt;Aka (o Ao) Shikaku !&gt;</p> <p>Quindi annuncia la vittoria dell'avversario.</p>	
<p><b>KIKEN</b></p> <p>"Rinuncia / Abbandono"</p> <p>L'Arbitro punta il dito indice in basso verso l'Atleta che rinuncia e annuncia la vittoria dell'avversario.</p>	

<p><b>JOGAI</b></p> <p>"Uscita dall'area di combattimento"</p> <p>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>AIUCHI</b></p> <p>"Tecniche simultanee"</p> <p>Nessun punto viene assegnato ai concorrenti. L'Arbitro porta i pugni uniti all'altezza del petto.</p>	
<p><b>HAYAI</b></p> <p>"Tecnica in leggero anticipo sull'altra"</p> <p>L'Arbitro indica ai Giudici che Aka ha realizzato per primo il punteggio portando le dita della mano destra aperta sul palmo della mano sinistra. Se Ao fosse stato primo, sarebbe stato il contrario.</p>	
<p><b>HANTEI</b></p> <p>"Riconsiderazione"</p> <p>Dopo averne dato le motivazioni, l'Arbitro chiede ai Giudici di riconsiderare le loro opinioni.</p>	
<p><b>UKE</b></p> <p>"Tecnica bloccata"</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>NUKE</b></p> <p>"Tecnica uscita"</p> <p>L'Arbitro mette il pugno chiuso di traverso al corpo per indicare ai Giudici che la tecnica ha mancato il bersaglio.</p>	

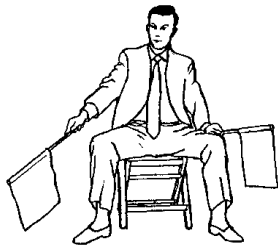
<p><b>YOWAI</b></p> <p>"Tecnica debole"</p> <p>L'Arbitro segnala la tecnica debole distendendo il braccio davanti a sé e muovendo il palmo della mano alternato verso il basso e verso l'alto.</p>	
<p><b>MAAI</b></p> <p>"Distanza non corretta : lunga o corta"</p> <p>L'Arbitro segnala la tecnica troppo lunga mettendo le mani aperte a distanza con i palmi rivolti uno verso l'altro. La distanza troppo corta viene segnalata incrociando le mani con i palmi verso l'esterno.</p>	
<p><b>ATENAI</b></p> <p>"Contatto eccessivo"</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>MUBOBI</b></p> <p>"Autolesionismo"</p> <p>L'Arbitro si tocca il viso poi 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></p> <p>L'Arbitro fa un movimento circolare con l'indice rivolto in basso per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	



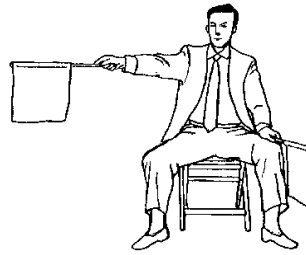
<p><b>TRATTENUTA, LOTTA, SPINTA O BLOCCAGGIO INUTILI SENZA UNA TECNICA</b></p> <p>L'Arbitro tiene entrambi i pugni serrati a livello delle spalle o spinge in avanti con le mani aperte per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p><b>ATTACCHI PERICOLOSI E INCONTROLLATI</b></p> <p>L'Arbitro 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></p> <p>L'Arbitro tocca la fronte, il ginocchio o il gomito con la mano aperta per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p><b>AFFRONTARE VERBALMENTE O DERIDERE L'AVVERSAIO E / O ATTEGGIAMENTI ANTISPORTIVI</b></p> <p>L'Arbitro porta l'indice alle labbra per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p><b>(FUKUSHIN) SHUGO</b></p> <p>"Consulto con i Giudici"</p> <p>L'Arbitro chiama i Giudici per un consulto o al termine del match o incontro, o per suggerire lo Shikaku.</p>	
<p><b>TSUZUKETE</b></p> <p>"Continuare a combattere"</p> <p>Ripresa del combattimento dopo un'interruzione non autorizzata</p>	

<b>ATO SHIBARAKU</b> Segnala che l'incontro sta per terminare.	<i>Il cronometrista segnala acusticamente che manca poco tempo al termine dell'incontro e l'Arbitro annuncia &lt;Ato Shibaraku&gt;.</i>
<b>ENCHO SEN</b> Estensione dell'incontro	<i>L'Arbitro decreta la ripresa dell'incontro al comando di &lt;Shobu Hajime&gt;.</i>

APPENDICE 2 : GESTUALITA' DEL GIUDICE



**YUKO**



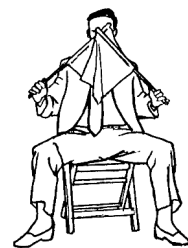
**WAZARI**



**IPPON**



**TORIMASEN**



**MIENAI**

*Le bandiere sono tenute davanti al volto*



**FALLO**

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



**Fallo di CATEGORIA 1**

*Le bandiere vengono incrociate ed estese con le braccia dritte verso l'Atleta che ha fatto il fallo*



**Fallo di CATEGORIA 2**

*Il Giudice tiene la bandiera corrispondente all'Atleta che ha fatto il fallo con il braccio piegato*



**KEIKOKU**

*La bandiera corrispondente all'Atleta che ha fatto il fallo viene puntata ai suoi piedi*



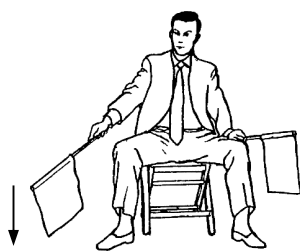
**CHUI**

*La bandiera corrispondente all'Atleta che ha fatto il fallo viene puntata al suo addome*



**HANSOKU**

*La bandiera corrispondente all'Atleta che ha fatto il fallo viene puntata al suo viso*



### JOGAI

*Il Giudice batte sul pavimento con la bandiera corrispondente*



### AIUCHI

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



### NO KACHI



### HAYAI

*La bandierina corrispondente all'atleta che ha messo a segno per primo il punto viene messa perpendicolare al centro dell'altra*



### MAAI

*La tecnica a distanza non corretta (corta o lunga) viene segnalata tenendo le bandierine a distanza davanti a sé.*



### NUKE

*Il Giudice segnala la tecnica uscita facendo passare davanti a sé la bandierina corrispondente.*



### UKE



*La bandierina dell'atleta che ha effettuato l'attacco parato dall'avversario viene tenuta orizzontale e fatta battere sulla bandierina verticale di chi ha parato la tecnica.*



### YOWAI

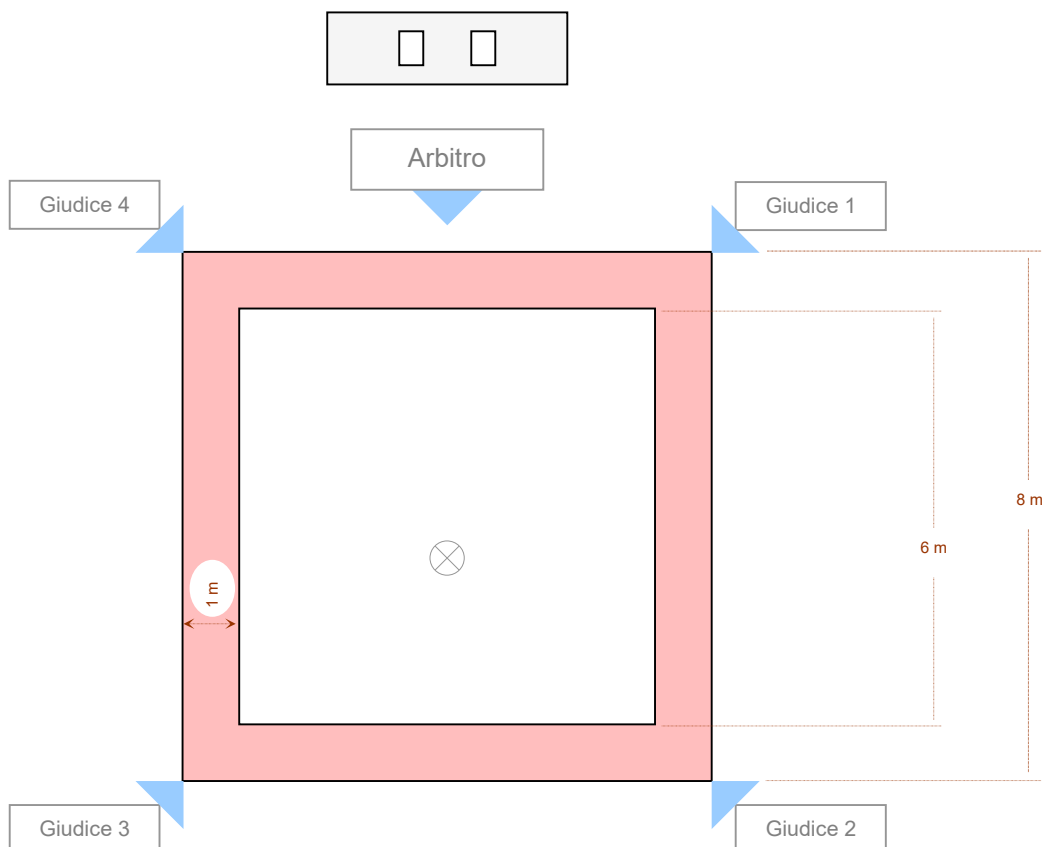
*La bandierina viene mossa in maniera alternata verso il basso e verso l'alto.*

## APPENDICE 3 : SEGNALI DI CHI TIENE IL PUNTEGGIO

	<b>3</b>	<b>IPPON</b>	<i>3 Punti</i>
	<b>2</b>	<b>WAZARI</b>	<i>2 Punti</i>
	<b>1</b>	<b>YUKO</b>	<i>1 Punto</i>
	□	Kachi	<i>Vittoria</i>
	X	Make	<i>Sconfitta</i>
	△	Hikiwake	<i>Pareggio</i>
	<b>C1C</b>	Categoria 1 : Chukoku	<i>Ammonizione senza penalità</i>
	<b>C1K</b>	Categoria 1 : Keikoku	<i>Ammonizione senza penalità</i>
	<b>C1HC</b>	Categoria 1 : Chui	<i>Ammonizione senza penalità</i>
	<b>C1H</b>	Categoria 1 : Hansoku	<i>Penalità con squalifica</i>
	<b>C2C</b>	Categoria 2 : Chukoku	<i>Ammonizione senza penalità</i>
	<b>C2K</b>	Categoria 2 : Keikoku	<i>Ammonizione senza penalità</i>
	<b>C2HC</b>	Categoria 2 : Chui	<i>Ammonizione senza penalità</i>
	<b>C2H</b>	Categoria 2 : Hansoku	<i>Penalità con squalifica</i>
	<b>KK</b>	Kiken	<i>Abbandono / Rinuncia</i>
	<b>S</b>	Shikaku	<i>Grave Squalifica</i>

# KATA


## Articolo 01 : Area di Competizione



## Articolo 02 : Abbigliamento Ufficiale

1. Gli Atleti devono indossare un karategi bianco. Può essere indossato sul karategi un emblema non eccedente la misura globale di 10 cm<sup>2</sup> (10x10 o 12x8 cm). Le etichette originali della ditta produttrice possono apparire sul karategi, in una posizione normalmente accettata, p.es. l'angolo in basso a destra della giacca e sulla vita dei pantaloni. Sul lato sinistro del karategi è possibile apporre lo scudetto di Campione Provinciale / Regionale / Nazionale CSI.
2. La giacca, quando è chiusa attorno alla vita con la cintura, deve essere di una lunghezza minima che copra i fianchi, ma non deve essere di lunghezza superiore ai tre quarti della coscia.
3. Le maniche della giacca non devono essere più lunghe della piega del polso e più corte della metà dell'avambraccio. Le maniche non devono essere arrotolate.
4. I pantaloni devono essere lunghi almeno sino ai due terzi della tibia e non devono essere arrotolati.
5. Per tutte le categorie femminili, e per quelle maschili fino a 10 anni, è permesso indossare sotto la giacca del karategi una maglietta bianca semplice.
6. Se un Atleta entra nell'area di gara vestito in modo inappropriato non sarà subito squalificato; gli verrà dato un minuto di tempo per rimediare.

### Articolo 03 : Organizzazione della Gara

1. Le competizioni di Kata possono essere di tipo a coppie o individuali.  
La gara di Kata a coppie consiste in una competizione tra squadre composte da due (2) Atleti.  
La gara di Kata individuale consiste in esecuzioni individuali.
2. **In caso di categorie con 15 o meno Atleti si disputerà una sola prova. La classifica verrà stilata sulla base dei punteggi di tale prova.**  
 **In caso di categorie con 16 o più Atleti si disputeranno due prove, potranno accedere alla seconda prova i migliori 8 Atleti (o 9 o 10 in caso di parità di punteggio) della prima prova. La classifica verrà stilata sulla base della somma dei punteggi delle due prove.**
3. Per le cinture **Bianca, Gialla e Arancio** il kata da presentare è di libera scelta tra quelli in elenco all'Appendice 4.  
Per le cinture **Verde e Blu** il kata da presentare (tutte le prove) deve essere come **minimo Heian 2**.  
Per le cinture **Marrone e Nera** il kata da presentare (tutte le prove) deve essere come **minimo Heian 4**.
4. Nella seconda prova dovrà essere eseguito un Kata diverso dal precedente (ad esclusione delle cinture Bianca - Gialla - Arancio).
5. Nella prima prova l'ordine di chiamata degli Atleti viene determinato per sorteggio.  
Nella seconda prova, per gli Atleti che passano il turno, si procederà alla chiamata in ordine inverso, cioè partirà per primo l'Atleta ultimo chiamato tra i finalisti. Sarà eventualmente da considerare qualche minuto di recupero tra la prima e la seconda prova.

### Articolo 04 : Criteri di Valutazione

1. I criteri sono una regola per scegliere, decidere e valutare. Durante l'osservazione della prova i criteri vanno utilizzati per individuare e valutare con precisione le abilità che vengono espresse dall'Atleta in azione.
2. Relativamente ad una prestazione non misurabile con strumenti, e nel caso la prestazione sia di tipo tecnico, al Giudice è assegnato il compito di esprimere un giudizio con 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.
3. Per valutare la prestazione di un Atleta o di una Squadra, dovranno essere applicati i seguenti criteri di valutazione :

**TECNICA** ogni singola azione motoria è il risultato di una partecipazione coordinata di tutti i segmenti dell'Atleta.

*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 e la gestione dell'equilibrio dinamico e statico.  
La stabilità delle posture è data dall'assenza di pattinamenti degli appoggi e/o vibrazioni degli arti inferiori, non determinati dall'azione degli stessi per imprimere movimento al bacino nelle tecniche di braccia. La perdita più o meno evidente dell'equilibrio è da considerare un grave errore di coordinazione e quindi della 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 o instabilità

*Spiegazione :* La tecnica deve essere considerata nel suo insieme (codificazione posturale del corpo ed azione finalizzata di parata o attacco che riguarda gli arti superiori). Le imperfezioni sono generalmente posturali.

**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 verso l'avversario. La potenza della tecnica è data dal prodotto della forza con la velocità :  $P = F \times v$  . La potenza di una tecnica è una componente fondamentale in quanto ne determina l'efficacia.

*Criterio di valutazione :* durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesta la codificazione, il Giudice deve osservare questo parametro avendo presente che la forza e la velocità sono tra loro integrate. E' comunque l'alta velocità dell'azione che ne determina la maggior potenza, cioè maggiore è la velocità di impatto, maggiore è l'efficacia della tecnica. Inoltre va tenuto presente che la coordinazione alle alte velocità richiede una grande maestria del movimento.

Giudizio sintetico :	ottimo	0.4	potenza espressa in modo ottimale
	buono	0.3	potenza espressa in modo quasi ottimale
	sufficiente	0.2	potenza di valore discreto
	insufficiente	0.1	potenza di valore basso

*Spiegazione :* La potenza deve essere espressa per mezzo di movimenti rapidi e con la capacità di contrazione/decontrazione dei muscoli coinvolti. Un'azione prodotta con contrazioni che non rispettano questi meccanismi fisiologici produce scarsa potenza.

**KIME** il kime è la contrazione muscolare isometrica breve che conclude la tecnica, il kime è una componente strutturale del Karate.

*Criterio di valutazione :* durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesta la codificazione, il Giudice deve essere attento se il kime sia espresso correttamente. Una espressione imprecisa o una sua assenza provoca fusioni tra una tecnica e l'altra.

Giudizio sintetico :	ottimo	0.3	kime espresso correttam. in tutte le azioni ove richiesto
	discreto	0.2	kime talvolta non effettuato
	insufficiente	0.1	kime più volte non effettuato

*Spiegazione :* il kime è una contrazione isometrica all'impatto, e nelle azioni a vuoto viene mantenuto per il tempo necessario. Le imperfezioni sono dovute generalmente a fusioni di tecniche, vale a dire a mancate conclusioni della tecnica che perciò si interseca con quella successiva.



**RITMO** la combinazione in successione di una serie di tecniche motorie di differente significato, ampiezza e velocità determina il ritmo. Esso è inoltre determinato dagli intervalli di tempo dovuti alla durata del kime e dal significato che lega tra loro gruppi di azioni diverse.

*Criterio di valutazione :* durante l'esecuzione del Kata nel suo insieme e durante le fasi parziali (gruppi di tecniche) il Giudice deve porre attenzione alla presenza di un ritmo che dia significato alle varie tecniche e che dia realismo ed espressione alla gestualità. La valutazione deve infine essere espressa sul livello globale:

Giudizio sintetico :	ottimo	0.4	ritmo espresso in modo ottimale
	buono	0.3	ritmo espresso con qualche imperfezione
	sufficiente	0.2	ritmo espresso con imperfezioni varie
	insufficiente	0.1	ritmo espresso con molte imperfezioni

*Spiegazione :* il ritmo è determinato da una serie di fattori : ampiezza delle azioni e rapidità nell'esecuzione, significato, codificazioni, etc. . Le imperfezioni sono dovute in genere a disarmonie (eccessiva lentezza in alcuni passaggi, azioni troppo affrettate, affaticamento dell'Atleta) o a parti del Kata non scandite correttamente all'interno dell'insieme.

**ESPRESSIVITÀ** mediante le posture e le tecniche codificate, l'Atleta deve trasmettere significati, qualità dei movimenti, quantità di energie che nel caso del Kata devono essere comprensibili a coloro che sono in grado di decodificarli, cioè di comprenderne i contenuti. In questo modo la personalità dell'Atleta imprime al movimento una caratteristica personale. Questa capacità non va confusa con la teatralità dell'esecuzione del Kata.

*Criterio di valutazione :* durante l'esecuzione del Kata il Giudice deve orientare la sua attenzione alla percezione della forza e della capacità di comunicazione gestuale dell'Atleta, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale anche senza la presenza di avversari.

Giudizio sintetico :	ottimo	0.4	comunicazione gestuale ottimale
	buono	0.3	comunicazione gestuale quasi ottimale
	sufficiente	0.2	comunicazione gestuale incerta
	insufficiente	0.1	comunicazione gestuale molto incerta

*Spiegazione :* l'espressività di un Atleta è data dalla capacità di comunicazione mediante il proprio corpo, e quindi per mezzo di tecniche, stati mentali e significati collegati alla situazione di combattimento. Le imperfezioni sono generalmente dovute a tempi di maturazione dell'Atleta nella specialità.

**SINCRONIZZAZIONE** nelle prove di Kata a coppie è richiesta la sincronizzazione dell'esecuzione delle tecniche. La sincronizzazione consiste nella capacità da parte di ognuno dei componenti di aderire a comuni parametri esecutivi della tecnica e del ritmo, e di esprimerli in gara.

*Criterio di valutazione :* durante l'esecuzione del Kata l'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità dei componenti della squadra nel muoversi in sincronia e memorizzare eventuali perdite di sincronismo da parte degli atleti.

Giudizio sintetico :	ottimo	0.4	sincronizzazione ottimale
	buono	0.3	sincronizzazione con alcune imperfezioni
	sufficiente	0.2	pochi anticipi o ritardi compensati
	insufficiente	0.1	vari anticipi o ritardi

*Spiegazione :* *la sincronizzazione è il risultato di una perfetta integrazione tra i componenti della Coppia. Generalmente le imperfezioni sono dovute ad anticipazioni o ritardi in alcuni movimenti o a differenze strutturali della tecnica.*

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 : scarso			
1 : scarso				

4. Schema riassuntivo delle griglie di valutazione :

INDIVIDUALE			A SQUADRA/COPPIA		
Esordienti		Cadetti	Junior / Senior		
<b>T</b>	1 a 7	<b>T</b>	1 a 6	<b>T</b>	1 a 6
<b>R</b>	1 a 6	<b>R</b>	1 a 4	<b>R</b>	1 a 4
		<b>P</b>	1 a 3	<b>P</b>	1 a 3
<b>E</b>	1 a 4	<b>E</b>	1 a 4		
<b>K</b>	1 a 3	<b>K</b>	1 a 3	<b>K</b>	1 a 3
				<b>S</b>	1 a 4

Legenda	
<b>T</b>	TECNICA
<b>R</b>	RITMO
<b>P</b>	POTENZA
<b>E</b>	ESPRESSIVITÀ
<b>K</b>	KIME
<b>S</b>	SINCRONISMO

Penalità	
Esitazione (breve vuoto di memoria)	- 0.1
Leggera perdita di equilibrio	- 0.1
Lieve perdita di sincronizzazione	- 0.1
Evidente perdita di sincronizzazione	- 0.2
Evidente perdita di equilibrio	- 0.2
Mancanza di <u>una</u> tecnica del kata	- 0.3
Grave perdita di equilibrio o caduta	- 0.5
Interruzione della prova	punt. minimo *)
Non eseguire una parte di Kata	punt. minimo *)
Dichiarare un Kata ed eseguirne un altro	punt. minimo *)

\*) Il punteggio minimo è da intendersi come segue :

Punteggio	Categorie fino a 14 anni Bambini-Esordienti	Categorie oltre 15 anni Cadetti-Junior-Senior
da 6.0 a 8.0	6.5	6.0
da 7.0 a 9.0	7.5	7.0

5. Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali che lo costituiscono. Nel valutare l'esecuzione di un contendente i Giudici devono considerare :

- una dimostrazione realistica del significato del Kata
- comprensione delle tecniche usate (Bunkai)
- buon tempismo, ritmo, velocità, equilibrio e messa a fuoco della potenza (Kime)

- d. uso corretto ed appropriato della respirazione a supporto del kime
  - e. corretta messa a fuoco dell'attenzione (Chakugan) e della concentrazione
  - f. posizioni corrette (Dachi) con appropriata tensione delle gambe e piedi piatti al suolo
  - g. tensione appropriata nell'addome (Hara) e mancanza di oscillazione in senso verticale dei fianchi durante i movimenti
  - h. forma corretta (Kihon) dello stile eseguito
  - i. l'esecuzione deve anche essere valutata prendendo in considerazione eventuali aspetti positivi a favore dell'esecutore (personalizzazione)
  - j. nella prova a squadre/coppie il sincronismo, senza segnali esterni, è un fattore aggiuntivo
6. Nelle gare a squadre/coppie i comandi di inizio e di fine, il battere i piedi a terra, il darsi colpi sul petto sulle braccia o sul karategi ed anche una respirazione non corretta, sono tutti esempi di segnali esterni e devono essere tenuti in considerazione dai Giudici nella propria valutazione.

<b>Articolo 05 : Criteri di Decisione</b>
---

1. Per ridurre i rischi di punteggi simili, si stabilisce che :
  - a. alla prima prova si utilizza il punteggio tra 6.0 e 8.0
  - b. alla seconda prova si utilizza il punteggio tra 7.0 e 9.0
2. Al termine della prova, al segnale convenuto dell'Arbitro (Giudice centrale) ogni Giudice provvederà a comunicare il punteggio. L'annunciatore leggerà i punteggi dei singoli Giudici partendo dall'Arbitro e proseguendo in senso orario.
3. Se l'esecuzione non è conforme alle valenze tecniche del Kata (errore di valutazione o altre non conformità), l'Arbitro chiamerà gli altri Giudici per raggiungere un verdetto.
4. Per ogni singola prova il Giudice di tavolo provvederà a registrare i punteggi, poi eliminerà il punteggio più basso e quello più alto, che non verranno più presi in considerazione. Dei rimanenti 3 punteggi verrà fatta la somma.
5. La classifica sarà stilata in base al punteggio totale. Per le poules che hanno disputato una sola prova si procede come segue.
 

In caso di parità di punteggio tra due o più Atleti :

  - vince l'Atleta con il minimo maggiore *in caso di ulteriore parità*
  - vince l'Atleta con il massimo maggiore *in caso di ulteriore parità*
  - si procederà con una prova ad eliminazione diretta a bandierine
6. Per le poules che hanno disputato due prove si procede come segue. Per la classifica finale verranno sommati i punteggi delle due prove. La classifica sarà stilata in base al punteggio totale.
 

In caso di parità di punteggio tra due o più Atleti, si procede come segue :

  - vince l'Atleta con la somma dei minimi delle due prove maggiore *in caso di ulteriore parità*
  - vince l'Atleta con la somma dei massimi delle due prove maggiore *in caso di ulteriore parità*
  - si procederà con una prova ad eliminazione diretta a bandierine
7. **In caso di parità di punteggio tra due o più Atleti (tolti i minimi ed i massimi), si disputerà un Kata di spareggio. Gli Atleti entreranno singolarmente sul Tatami e verranno valutati a bandierine alla fine delle due esecuzioni (tra 2 Atleti) o a punteggio (tra 3 o più Atleti) alla termine di ogni singola esecuzione.**





8. Il Kata di spareggio è di libera scelta dell'Atleta con le seguenti condizioni :
- Resta valido il Kata minimo per le varie cinture, inoltre :
- Cinture Bianca - Gialla - Arancio : si può ripetere il Kata ad ogni passaggio di turno
- Cinture Verde - Blu : si deve cambiare Kata, tranne nel caso in cui si l'Atleta abbia già disputato 2 prove, in quel caso è possibile ripetere uno dei Kata eseguiti in precedenza
- Cinture Marrone - Nera : si deve in ogni caso cambiare Kata

### Articolo 06 : Prova di Libera Composizione

1. L'esercizio consiste in una prova individuale di Kata o Kumite di libera composizione eseguita dall'Atleta.
2. I contenuti minimi richiesti sono :
  - 2 tecniche di gamba uguali e simmetriche (dx+sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Mae Geri o Kakato Geri)
  - 2 tecniche di gamba uguali e simmetriche (dx+sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashi Geri, Yoko Geri o Ura Mawashi Geri)
  - 2 tecniche di braccia uguali e simmetriche (dx+sx) anche non consecutive sul piano sagittale (Oi Zuki, Kizami Zuki o Gyaku Zuki)
  - 2 tecniche di braccia uguali e simmetriche (dx+sx) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken Uchi)
  - 2 fai acrobatiche uguali e simmetriche (dx+sx) anche non consecutive di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra (es. un salto di un kata o una capovolta)
  - 2 parate di diverso tipo ed a diverse altezze

A questo contenuto minimo vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio. Le posizioni di guardia sono libere.

L'importante è che durante la prova non venga eseguito un kata già codificato.

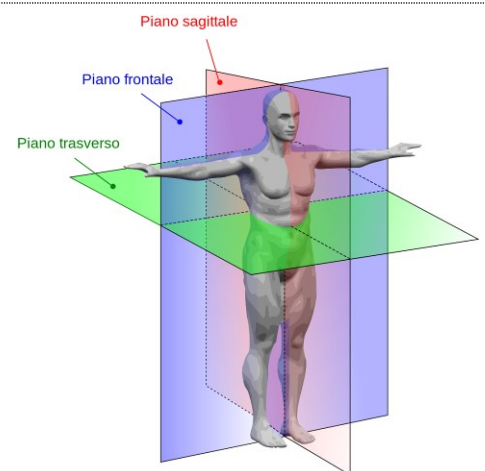
Note :

Il piano sagittale divide il corpo umano in 2 parti simmetriche (dx/sx)

Il piano trasverso (o orizzontale) divide il corpo umano in 2 parti asimmetriche (superiore/inferiore)

Il piano frontale divide il corpo umano in 2 parti asimmetriche (anteriore/posteriore)

Una tecnica può iniziare su un piano e concludersi su un altro, pertanto va presa in considerazione solamente la fase conclusiva.



3. La prova libera ha una durata minima di 30 secondi ed una durata massima di 40 secondi.  
Il Presidente di Giuria incaricato fa partire il cronometro nel momento in cui l'Atleta inizia la prova e lo ferma nel momento in cui ritorna in posizione di "Yoi" al termine della prova.  
Se un Atleta prosegue oltre il tempo massimo consentito, il Presidente di Giuria segnalerà lo scadere del tempo massimo con la campana o con un fischietto e l'Atleta interromperà la prova.
4. Per la valutazione finale della prova si devono tenere in considerazione i seguenti parametri :
  - Tecnica
  - Postura e guardia
  - Simmetria
  - Creatività
  - Espressività
  - Dinamismo motorio (nel Kumite)

La valutazione viene espressa mediante un punteggio in base alla Tabella seguente.

Sotto la Media					Media	Sopra la Media													
Insufficiente					Medio	Suffic	Discreto	Buono		Ottimo									
6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8	6.9	7.0	7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0

## APPENDICE 4 : LISTA DEI KATA DI LIBERA SCELTA

SHOTOKAN	<i>sigla</i>	WADO RYU	<i>sigla</i>	SHITO RYU	<i>sigla</i>	GOJU RYU <small>JAP/USA</small> e RYUREI RYU	<i>sigla</i>	SANKUKAI	<i>sigla</i>
Taikyoku shodan	TK1	Kihon kata	KKw	Kihon kata ichi	KKs	Taikyoku chudan	TCg	Taikyoku shodan	TKIi
Taikyoku nidan	TK2	Pinan shodan	P1w			Taikyoku gedan	TGg	Taikyoku nidan	TK2i
Taikyoku sandan	TK3	Pinan nidan	P2w	Pinan shodan	P1s	Taikyoku jodan	TJg	Taikyoku sandan	TK3i
		Pinan sandan	P3w	Pinan nidan	P2s	Taikyoku soft	TKs		
Heian shodan	H1	Pinan yondan	P4w	Pinan sandan	P3s			Heiwa shodan	H1i
Heian nidan	H2	Pinan godan	P5w	Pinan yondan	P4s	Kihon kata ichi	KK1g	Heiwa nidan	H2i
Heian sandan	H3	Bassai	BAw	Pinan godan	P5s	Kihon kata ni	KK2g	Heiwa sandan	H3i
Heian yondan	H4	Chinto	CHw	Naihanchi shodan	NA s	Ansei dai ichi	AD1g	Heiwa yondan	H4i
Heian godan	H5	Jion	JNw			Ansei dai ni	AD2g	Heiwa godan	H5i
Tekki shodan	TI	Jitte	JTw	Anan	ANs	Gekisai dai ichi	GD1g		
		Kushanku	KUw	Aoyagi	AYs	Gekisai dai ni	GD2g	Annanko	ANi
Bassai dai	BD	Naihanchi	NAw	Bassai dai	BDs			Gojo yon	GOi
Enpi	EP	Niseishi	NIw	Chatanyara no	CHKs	Anan	ANg	Hiji no kata	HKi
Hangetsu	HG	Rohai	RHw	Kushanku		Ansei dai san	AD3g	Hyakuhachi (Kururunfa)	HHi
Jion	JN	Seishan	SSw	Chinto	CHs	Heiku	HEg	Jin	JII
Jitte	JT	Wanshu	WSw	Gojushiho	GSs	Kururunfa	KRg	Juni	JUI
Kanku dai	KD			Jin	JIs	Niseshi	NIg	Juroku	JRI
				Jion	JNs	Pachu	PCg	Kosokun dai	KDi
Bassai sho	BS			Juroku	JRs	Paiku	PKg	Matsukase	MAi
Chinte	CH			Kosokun dai	KDs	Saifa	SFg	Saifa	SFi
Gankaku	GK			Kosokun sho	KSs	Sanchin	SAG	Sanchin	SAi
Gojushiho dai	GD			Kururunfa	KRs	Sanseru /	SRg	Seienchin	SEi
Gojushiho sho	GS			Matsumura no Bassai	MBs	Sanseiru		Seipa	SPi
Jin	JI			Matsumura no Rohai	MRs	Seienchin /	SEg	Shinsei	SHi
Kanku sho	KS			Miojo	MI s	Seyunchin		Tajima	TJi
Meikyo	MK			Nipaipo	NPs	Seisan	SSg	Ten Ryu no kata	TRi
Nijushiho	NJ			Niseishi	NI s	Sepai / Seipai /	SPg	Tensho	TEi
Sochin	SCH			Oyodomari no Bassai	OBs	Seipa			
Tekki nidan	T2			Papuren	Ps	Shisochin	SHg		
Tekki sandan	T3			Saifa	SFs	Suparinpei /	SUg		
Unsu	UN			Sanseiru	SRs	Suparinpei			
Wankan	WK			Seienchin	SEs	Tensho	TEg		
				Seipai	SPs	Enpi Ha	ENH		
				Seisan	SAs	Hangetsu Goju	HAG		
				Shisochin	SHs				
				Sochin Aragaki ha	SOAs				
				Suparinpei	SUs				
				Tomari no Bassai	TBs				
				Tomari no Wanshu	TWs				
				Wanshu	Ws				