



World Karate Federation

FEDERAZIONE MONDIALE KARATE

01/01/2013

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

INTEGRATO CON IL REGOLAMENTO FJLKAM

INDICE

REGOLAMENTO DI KUMITE	3
ARTICOLO 1: AREA DI GARA	3
ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE	3
ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE	5
ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE	7
ARTICOLO 5: DURATA DEL COMBATTIMENTO	8
ARTICOLO 6: PUNTEGGIO	8
ARTICOLO 7: CRITERI DECISIONALI	15
ARTICOLO 8: COMPORTAMENTI PROIBITI	16
ARTICOLO 9: AVVERTIMENTI E PENALITÀ	19
ARTICOLO 10: LESIONI E INFORTUNI DURANTE LA GARA	20
ARTICOLO 11: PROTESTE UFFICIALI	22
ARTICOLO 12: POTERI E DOVERI	24
ARTICOLO 13: INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DI UN COMBATTIMENTO	27
ARTICOLO 14: MODIFICHE	28
REGOLAMENTO DI KATA	29
ARTICOLO 1: AREA DI GARA	29
ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE	29
ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE	29
ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE	34
ARTICOLO 5: CRITERI DECISIONALI	34
ARTICOLO 6: OPERAZIONI DI GARA	40
ARTICOLO 7: MODIFICHE	41
APPENDICI	42
APPENDICE 1: TERMINOLOGIA	42
APPENDICE 2: GESTI E SEGNALI DELL'ARBITRO E DEI GIUDICI	44
ANNUNCI E GESTI DELL'ARBITRO	44
SEGNALI CON LE BANDIERE DEI GIUDICI	50
APPENDICE 3: CRITERI GUIDA PER ARBITRI E GIUDICI	52
APPENDICE 4: TABELLA DEI PUNTI	54
APPENDICE 5: PIANTA E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KUMITE	55
APPENDICE 6: PIANTA E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KATA	56
APPENDICE 7: IL KARATE-GI	57
APPENDICE 8: CAMPIONATI MONDIALI CONDIZIONI E CATEGORIE	59
APPENDICE 9: GUIDA AI COLORI DEI PANTALONI DI ARBITRI E GIUDICI	61

AVVERTENZA

Nel presente testo il genere maschile viene usato anche in riferimento a termini di genere femminile. Alla scopo di facilitarne la lettura, si evidenzia che la "base" del Regolamento WKF è scritta in colore nero e carattere Arial.

Le "regole aggiuntive" FJLKAM sono scritte in colore blu e carattere Comic Sans MS. E' opportuno consultare sempre 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 approvato 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 di colore blu e rosso con uno spessore di almeno cm 2.
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. Ogni Giudice è seduto all'angolo del tappeto nell'area di sicurezza. L'Arbitro può muoversi su tutto il tappeto, compresa l'area di sicurezza dove sono seduti i Giudici. Ogni Giudice ha in dotazione una bandierina rossa e una blu.
6. Il Supervisore del Combattimento è seduto al tavolo ufficiale, a sinistra o a destra 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. Gli Allenatori sono seduti al di fuori dell'area di sicurezza, sui rispettivi lati accanto al tappeto verso il tavolo ufficiale. Nel caso in cui l'area del tappeto sia sollevata, gli Allenatori sono seduti al di fuori dell'area sopraelevata.
9. Il bordo di un metro deve essere di un colore diverso rispetto a quello dell'area di gara.

SPIEGAZIONE:

- I. *Non è consentita la presenza di tabelloni, muri, pilastri, etc. entro un metro dal perimetro esterno della zona di sicurezza.*
- II. *I tappeti utilizzati devono essere antiscivolo nella parte a contatto con il pavimento, ma avere un basso coefficiente di attrito nella parte superiore. Non devono essere spessi come quelli utilizzati nel Judo, poiché questi impediscono i movimenti nel Karate. L'Arbitro deve verificare che i moduli del tappeto (materassini) non si separino durante la gara, poiché le fessure possono causare lesioni e costituiscono una fonte di pericolo. Essi 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 Atleta o Allenatore che non rispetti questo Regolamento.

ARBITRI



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fijkam al 01/01/2013



1. Arbitri e Giudici devono indossare la divisa ufficiale indicata dalla Commissione Arbitrale. La divisa deve essere indossata in tutti i Corsi e le gare.
2. La divisa ufficiale deve essere costituita da:
Giacca blu marino ad un petto con due bottoni d'argento.
Camicia bianca a maniche corte.
Cravatta ufficiale, indossata senza fermacravatta.
Pantaloni color grigio chiaro senza risvolti. (V. Appendice 11)
Calzini di color blu scuro o nero, scarpe nere 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 senza strisce, decori o ricami personali. 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 12 cm per 8 cm (V. Appendice 9). Solo le etichette originali del fabbricante possono apparire sul Gi. Inoltre, sulla parte posteriore sarà apposto un numero di identificazione rilasciato 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. Le cinture devono essere senza ricami personali, pubblicità o altri segni oltre l'etichetta originale del fabbricante.

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).

2. In deroga al precedente paragrafo 1, il Comitato Esecutivo può autorizzare l'esposizione di speciali etichette o marchi di sponsor autorizzati.
3. La giacca una volta stretta intorno alla vita con la cintura deve ricadere sui fianchi per una lunghezza minima sufficiente a ricoprirla, ma non può superare la lunghezza di tre quarti sulla coscia. Le Atlete possono indossare una T-shirt bianca sotto la giacca del Karategi.
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. Nel Kumite i fermacapelli sono proibiti, come anche le mollette metalliche. Nastri, perline e altre decorazioni sono proibiti. È permesso un discreto fermacapelli di gomma. Le Atlete possono usare l'Hijab di colore nero per coprire i capelli, ma la gola deve rimanere scoperta.
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 Ufficiale. L'Atleta si assume la piena responsabilità di ogni lesione da questi 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 e l'altro guantini blu;
 2. Paradenti;
 3. Corpetto approvato dalla WKF (per tutti gli Atleti/e) e paraseno per le Atlete;
 4. Paratibia approvati dalla WKF, un Atleta di colore rosso e l'altro di colore blu;



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fijkam al 01/01/2013



5. Parapiedi approvati dalla WKF, un Atleta di colore rosso e l'altro di colore blu;
 6. Gli Atleti Cadetti, in aggiunta a quanto sopra, devono indossare anche la maschera facciale 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, di paratibia rossi e di paracollo del piede rossi o di cintura blu, di guantini blu, di paratibia 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 e conchiglia. Inoltre, gli Atleti di tutte le classi (Es.A- Es.B.-Ca-Ju-Se-Maschile e Femminile) devono indossare, in tutte le gare, sotto la giacca del Karate-gi, un corpetto adeguato. Gli Atleti/e della Classe Esordienti "B", in aggiunta a quanto sopra, indosseranno anche la maschera facciale approvata dalla WKF. Le protezioni devono essere del tipo omologato dalla Federazione Mondiale Karate (W.K.F).
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 del Supervisore del Combattimento (Kansa) di assicurarsi prima di ogni combattimento che gli Atleti indossino l'equipaggiamento approvato. In caso di Campionati di Unioni Continentali o di Federazioni Nazionali, 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 Ufficiale.

ALLENATORI

1. L'Allenatore, per tutta la durata della gara, 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 il combattimento non possono essere utilizzate cinture corrispondenti al proprio grado.*
- II. *Il paradenti deve aderire perfettamente.*
- III. *Se un Atleta si presenta nell'area di gara impropriamente vestito, non viene immediatamente squalificato, ma gli verrà dato un minuto per cambiarsi e vestirsi conformemente alle regole.*
- IV. *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. Viene applicato il sistema ad eliminazione diretta con ricupero.
3. Gli Atleti o le Squadre che non siano presenti al momento dell'annuncio vengono squalificati (KIKEN) dalla rispettiva categoria. Nelle gare a Squadre, se manca un Atleta, in quel combattimento il punteggio sarà di 8-0 per l'altra Squadra.

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 composte da sette Atleti, con cinque Atleti per incontro. Le Squadre Femminili sono composte da quattro Atlete, con tre Atlete per incontro.

4 Bis: Nelle gare Fijlkam le Squadre Sociali di Kumite sono così composte: Absolute Maschile: 7 Atleti (minimo 4) uno per ciascuna categoria di peso della classe Seniores; Absolute Femminile: 5 Atlete (minimo 3) una per ciascuna categoria di peso della classe Seniores; Giovanile Maschile: 7 Atleti (minimo 4) 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 valgono anche per le Rappresentative Regionali.

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

KUMITE: Maschile: 3; Femminile: 2.

5. Gli Atleti sono tutti componenti 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 degli Atleti della Squadra. Sia gli Atleti che il loro ordine di combattimento possono essere modificati in ogni incontro a patto che il nuovo ordine di combattimento venga reso noto prima di ogni incontro; 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 composizione della Squadra o l'ordine di combattimento senza darne comunicazione scritta prima dell'incontro.
8. Nelle competizioni a Squadre, se un Atleta subisce un Hansoku o Shikkaku, il suo punteggio è azzerato ed è assegnato un punteggio di 8-0 a favore dell'altra Squadra.

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, 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 ripescaggio. In una competizione a matrice ("Round Robin"), detta anche "girone all'italiana", 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 dorsali.*



- 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 delegata.
- VI. L'Allenatore deve presentare il proprio accredito unitamente a quello degli Atleti della Squadra al tavolo ufficiale. L'Allenatore deve sedersi sulla sedia a lui assegnata e non può interferire, con parole o fatti, nel normale svolgimento dell'incontro.
- VII. Se per un errore gareggiano Atleti sbagliati, indipendentemente dal risultato, il combattimento interessato viene dichiarato nullo. Per evitare simili errori, il vincitore di ogni combattimento deve confermare la vittoria al tavolo ufficiale prima di lasciare l'area di gara.

ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

1. Il Gruppo Arbitrale è costituito per ogni combattimento da un Arbitro (SHUSHIN), quattro Giudici (FUKUSHIN) e un Supervisore del Combattimento (KANSA).
 2. Giudici e Arbitri in un combattimento 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 combattimento, si deve procedere alla designazione di diversi cronometristi, annunciatori, archivisti e addetti al controllo del punteggio.

SPIEGAZIONE:

- I. All'inizio di un combattimento l'Arbitro si posiziona in piedi esternamente all'area di gara. Alla sinistra dell'Arbitro si trovano i Giudici 1 e 2 e alla destra si trovano i Giudici 3 e 4. Ogni Giudice riceve una bandiera rossa e una blu o, se viene usato un tabellone elettronico, un terminale per l'immissione dati.
- II. Dopo un formale scambio di saluti tra gli Atleti e il Gruppo Arbitrale, l'Arbitro fa un passo indietro, i Giudici si rivolgono verso di lui, si salutano reciprocamente e riprendono le rispettive posizioni.
- III. Quando l'intero Gruppo Arbitrale cambia, gli Arbitri che escono (ad eccezione del Supervisore del Combattimento) si posizionano come all'inizio del combattimento, effettuano il saluto e abbandonano l'area insieme.
- 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.
- V. Nelle gare a Squadre, se il Gruppo Arbitrale ha le qualifiche necessarie, l'Arbitro e i Giudici ruotano la loro posizione ad ogni combattimento.



ARTICOLO 5: DURATA DEL COMBATTIMENTO

1. La durata di un combattimento è pari a tre minuti per il Kumite Maschile Classe Seniores (sia di Squadra che Individuale) e quattro minuti in quelli Individuali per le medaglie. Per il Kumite Femminile Classe Seniores è di due minuti e di tre minuti in quelli Individuali per le medaglie. La durata di un combattimento per gli Atleti della Classe Under 21 è pari a tre minuti per i maschi e due minuti per le femmine (nessun minuto aggiuntivo nei combattimenti per le medaglie). La durata di un combattimento per le Classi Cadetti e Juniores è di due minuti (nessun minuto aggiuntivo nei combattimenti per le medaglie).

1 Bis: Nelle gare Fijlkam la durata dei combattimenti è di 1 minuto e 20" effettivi continui per gli Esordienti "A" (maschili e femminili) e 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 Italiano a Rappresentative Regionali Esordienti "B" e Cadetti, per il Campionato Nazionale Universitario e per tutte quelle gare che si concludono con la Finale Regionale. Per i Campionati Italiani Individuali Juniores ed Assoluto Femminili la durata è di 3 minuti effettivi continui soltanto nei combattimenti per l'assegnazione del 1° e 2° posto e dei 3° posti (ultimo turno dei Ricuperi e Finali).

Per i Campionati Italiani Individuali Juniores e Assoluto Maschili, per il Campionato Italiano a Rappresentative Regionali Juniores e Seniores maschili, per il Campionato Italiano Assoluto a Squadre Sociali maschili è di 3 minuti effettivi continui. **Per i Campionati Italiani Individuali Juniores ed Assoluto Maschili la durata è di 4 minuti effettivi continui soltanto nei combattimenti per l'assegnazione del 1° e 2° posto e dei 3° posti (ultimo turno dei Ricuperi e Finali).**

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 il segnale tramite gong, o per mezzo di un segnalatore acustico per indicare "10 secondi alla fine del combattimento". Il segnale di "fine del combattimento" contraddistingue la fine del combattimento.

ARTICOLO 6: PUNTEGGIO

1. I punteggi sono così contraddistinti:
 - a) IPPON Tre punti;
 - b) WAZA-ARI Due punti;
 - c) YUKO Un punto.
2. Un punto viene assegnato sulla base dei seguenti:
 - a) Buona Forma;
 - b) Atteggiamento Sportivo;
 - c) Applicazione Vigorosa (POTENZA);
 - d) Consapevolezza (ZANSHIN);
 - e) Corretta Scelta di Tempo (TIMING);
 - f) Distanza Corretta.
3. IPPON viene assegnato per:
 - a) Calci Jodan;
 - b) Ogni tecnica valida eseguita su un Atleta caduto o proiettato.
4. WAZA-ARI viene assegnato per:
 - a) Calci Chudan.



5. YUKO viene assegnato per:
 a) Chudan o Jodan Tsuki;
 b) Chudan o Jodan 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 segnalato il termine 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 punto se portata quando i due Atleti sono fuori dell'area di gara. 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.

SPIEGAZIONE:

Una tecnica, per essere valida, deve essere portata in un'area utile per il punteggio, come stabilito dal Paragrafo 6. La tecnica deve essere adeguatamente controllata rispetto al bersaglio scelto e deve soddisfare tutti e 6 i criteri prescritti per l'assegnazione dei punti, come definito dal precedente Paragrafo 2.

Terminologia	Criteri tecnici
IPPON (3 punti) assegnato per:	1. Calci Jodan, intendendosi con Jodan volto, testa e collo. 2. Qualsiasi tecnica utile per il punteggio portata su un Atleta proiettato, caduto per proprio conto o sbilanciato, con il torso a terra.
WAZA-ARI (2 punti) assegnato per:	1. Calci Chudan, intendendosi con Chudan addome, petto, schiena e fianchi.
YUKO (1 punto) assegnato per:	1. Ogni colpo (tsuki) portato a una delle sette zone bersaglio. 2. Ogni colpo (uchi) portato ad una delle sette zone bersaglio.

- I. Per ragioni di sicurezza, le proiezioni in cui l'Avversario viene afferrato sotto la vita, 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 le spazzate convenzionali del Karate che non richiedono il bloccaggio dell'avversario durante l'esecuzione, come il de ashi-barai, il ko uchi gari, il kani waza, ecc. Dopo l'esecuzione di una proiezione, l'Arbitro lascia all'Atleta due secondi per tentare di mettere a segno una tecnica valida per il punteggio.

- II. Se un Atleta scivola, cade o perde l'equilibrio per effetto di una sua azione e l'Avversario mette a segno una tecnica, il punteggio assegnato è IPPON.
- III. Una tecnica eseguita con "Buona Forma", secondo il concetto tradizionale del Karate, è considerata efficace.
- IV. "L'Atteggiamento Sportivo" costituisce una componente essenziale della buona forma; con tale termine si indica un comportamento privo di malizia, di grande concentrazione 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 colui che gareggia mantiene la totale concentrazione, l'osservazione 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 aver concluso la tecnica.
- 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. "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 5 centimetri dal volto, può essere considerata una tecnica eseguita alla corretta distanza. 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 soddisfi tutti gli altri criteri. Nei combattimenti delle Classi Cadetti e Juniores non è ammesso nessun contatto a testa, viso e collo (o maschera), ma è consentito un leggero contatto epidermico per i calci Jodan e la distanza per assegnare un punteggio aumenta fino a 10 cm.
- X. Una tecnica senza valore è tale 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. Le 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 pubica. 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, anche se è possibile che l'Arbitro, inavvertitamente non fermi immediatamente il combattimento. Tuttavia il gong del "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 di gara. Penalità possono essere imposte anche successivamente, ma solo dalla Commissione Arbitrale.
- XIV. Quando due Atleti eseguono tecniche valide nello stesso momento, il criterio della "Corretta Scelta di Tempo" (TIMING) non è soddisfatto e la scelta corretta sarebbe non assegnare punti. Tuttavia entrambe le tecniche vengono assegnate, se hanno due bandierine a loro favore e i punti sono portati a segno prima dello YAME e della fine del tempo.



- XV. Se un Atleta, prima che l'incontro sia fermato, porta a segno più tecniche consecutive ciascuna delle quali valida ai fini del punteggio, è assegnato solo il punteggio con il valore più alto indipendentemente dalla sequenza in cui le tecniche sono state eseguite. Per esempio: se una tecnica di calcio viene dopo una tecnica di pugno rispettando tutti i criteri per l'assegnazione di un punto, la tecnica di calcio viene assegnata a prescindere dal fatto che è stata eseguita dopo la tecnica di pugno perché ha un valore tecnico superiore.

Nelle gare Fijlkam i CRITERI 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 espressa 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 (E_c), che viene così espresso:

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

in quanto, nel Karate, lo scopo del movimento è di ottenere la massima quantità di E_c , 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 E_c da dirigere sul bersaglio. La potenza di una tecnica sarà, perciò, tanto maggiore quanto maggiore sarà l' E_c 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 inadeguati. 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. 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 non contatto e 5 centimetri dal volto nelle Classi Juniores e Seniores Maschili e Femminili, può essere considerata una tecnica eseguita alla corretta distanza. 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 soddisfa tutti gli altri criteri. Nei combattimenti delle classi Esordienti B e Cadetti non è ammesso nessun contatto a testa, viso e collo (o maschera), ma è consentito un leggero contatto epidermico per i calci Jodan e la distanza per assegnare un punteggio aumenta fino a 10 cm.

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'avversario*. 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, il Gruppo Arbitrale verifica la presenza contemporanea dei requisiti richiesti per la valutazione e, in caso affermativo, l'Arbitro 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 ad 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 era 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 era dovuto principalmente all'inadeguatezza dei Regolamenti, che non premiavano adeguatamente i valori tecnici e non penalizzavano comportamenti eccessivamente «catenacciari» che eludevano la sfida sportiva, con il risultato che la prestazione veniva appiattita verso il basso. In tutto ciò vi era anche una responsabilità oggettiva degli Insegnanti Tecnici che non formavano gli Atleti secondo il modello di prestazione coerente con l'identità del Karate.

Malgrado ciò, da almeno un ventennio 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.

Con il nuovo Regolamento (2012) vengono affermati i valori fondanti dello Sport in proiezione olimpica:

- 1) La tecnica è l'espressione dell'identità della disciplina, è la sola che può essere premiata ed indica il valore, in termini numerici, delle abilità degli Atleti;
- 2) Fair Play: i comportamenti trasgressivi dell'Atleta vengono richiamati e sanzionati, ma seguono percorsi specifici (C1-C2). E' stato reciso il legame tra Fair Play e tecnica, che aveva portato all'adozione di comportamenti aventi lo scopo di far prendere sanzioni all'avversario per beneficiare di un premio in punteggio. L'introduzione contemporanea di sanzioni per passività e l'eliminazione del Sai Shiai esigono da parte degli Atleti comportamenti molto attivi per poter avere un Hantei favorevole in caso di parità;
- 3) Questo nuovo cammino ricolloca nelle Società Sportive la tecnica al centro del percorso formativo degli Atleti.

Ogni Regolamento è costituito da un insieme di norme che codificano, 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 disperdersi 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 l'Atleta che riporta un vantaggio netto di otto punti, o si trova in vantaggio alla fine del combattimento; l'esito può essere deciso da votazione (HANTEI), o determinato dall'imposizione ad uno degli Atleti di un HANSOKU, SHIKKAKU o KIKEN.

1. Nessun combattimento Individuale finisce in parità. Solo nelle gare a Squadre, se un combattimento si conclude in parità o senza punteggio, l'Arbitro annuncia il pareggio (HIKIWAKE)



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



2. Nelle gare individuali, se il combattimento termina senza punti o in parità, la decisione è presa con il voto finale dei quattro Giudici e dell'Arbitro, ognuno con un voto decisivo. È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due Atleti, sulla base dei seguenti criteri:
 - a) Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati;
 - b) la superiorità delle tecniche e tattiche evidenziate;
 - c) il maggior numero di azioni iniziate.

2 Bis: Nelle gare Fjljkam, se il combattimento termina in parità, gli Ufficiale di Gara, prima dell'Hantei, devono valutare la decisione da prendere con le seguenti MODALITA':

La vittoria viene assegnata DIRETTAMENTE all'Atleta che ha conseguito più IPPON o, in mancanza di questi, più WAZA-ARI.

In caso di ulteriore parità, l'Arbitro chiede l'HANTEI (dove votano i 4 Giudici e l'Arbitro), tenendo presenti "nel loro insieme" i seguenti criteri:

- 2 a. i richiami ricevuti;
- 2 b. il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati;
- 2 c. la superiorità tecnico-tattica evidenziata;
- 2 d. il maggior numero di azioni iniziate.

3 Bis: Nelle gare Fjljkam anche negli incontri a Squadre Sociali i combattimenti non possono finire in parità, ma devono essere valutati come sopra. Se un incontro tra 2 Squadre termina in parità anche dopo il conteggio dei punti tecnici, 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.

3. La Squadra vincente è quella che ha vinto il 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 di punti in ogni combattimento è 8.
4. Se le due Squadre hanno vinto lo stesso numero di combattimenti riportando lo stesso numero di punti, allora si disputa un combattimento decisivo. Ogni Squadra sceglie un Atleta per disputare il combattimento decisivo. Se neanche il combattimento decisivo determina il vincitore per maggioranza di punti, la decisione è presa ai voti con HANTEI. Il risultato dell'HANTEI per il combattimento supplementare è anche il risultato dell'incontro.
5. Nelle gare a Squadre, quando una Squadra ha il numero di vittorie sufficienti o ha segnato punti a sufficienza per non essere raggiunta o superata, l'incontro termina e non ci saranno altri combattimenti.

6 Bis: Nelle gare Fjljkam 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), l'Arbitro esce dall'area di gara e annuncia "HANTEI"; il comando sarà seguito da un duplice suono del fischietto. I Giudici indicano la loro decisione mediante le bandierine 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, torna alla sua posizione iniziale e annuncia la decisione.

ARTICOLO 8: COMPORTAMENTI PROIBITI

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

CATEGORIA 1.

1. Le tecniche che hanno un contatto eccessivo e le tecniche che hanno un contatto con la gola.



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



2. Attacchi alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni o al collo del piede.
3. Attacchi al viso con tecniche a mano aperta.
4. Tecniche di proiezione pericolose o vietate.

CATEGORIA 2.

1. Fingere o esagerare lesioni.
2. Uscite dall'area di gara (JOGAI) non causate dall'Avversario.
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 punti da parte dell'Avversario.
5. Passività (evitare di combattere).
6. Trattenerne, spingere, bloccare a terra o in piedi o petto contro petto, senza tentare una proiezione o un'altra tecnica.
7. Tecniche che per loro natura non possono essere controllate e costituiscono un rischio per la sicurezza dell'avversario, e attacchi pericolosi e incontrollati.
8. Attacchi simultanei con la testa, le ginocchia o i gomiti.
9. Parlare o provocare l'Avversario, senza obbedire agli ordini dell'Arbitro, comportamenti scortesi nei confronti degli Arbitri o altre violazioni dell'etichetta.

SPIEGAZIONE:

- I. *Il Karate agonistico è una disciplina sportiva e, perciò, 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 viso, il collo, l'inguine e le articolazioni sono punti particolarmente esposti alle lesioni. Pertanto, deve essere punita qualsiasi tecnica che determini una lesione, purché non sia causata dall'Atleta cui è destinata. Gli Atleti devono eseguire tutte le tecniche mantenendo il controllo e la buona forma. In caso contrario, sono sanzionati con un richiamo o una penalità, qualunque sia la tecnica usata impropriamente. Particolare attenzione deve essere posta durante le competizioni per Cadetti e Juniores.*

I Bis: *Nelle gare Fjlkam non è ammessa nessuna forma di contatto con tecniche di braccio alla testa, al viso ed al collo.*

Nelle Classi Esordienti "B" e Cadetti, in caso di contatto, l'Arbitro annulla la tecnica e sanziona l'Atleta interessato.

Nelle Classi Juniores e Seniores, se il contatto è epidermico, l'Arbitro annulla la tecnica, ma non sanziona l'Atleta interessato

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.

- II. **CONTATTO CON IL VISO — SENIORES:** *Per gli Atleti della Classe Seniores 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 dell'Avversario può essere imposto un richiamo (CHUKOKU). Un secondo contatto avvenuto nelle stesse circostanze viene punito con KEIKOKU. Un terzo contatto viene sanzionato con HANSOKU CHUI. Qualsiasi ulteriore contatto, anche se non abbastanza significativo da diminuire le possibilità di vittoria dell'Avversario, viene sanzionato con HANSOKU.*

- III. **CONTATTO CON IL VISO — CADETTI E JUNIORES:** *Per gli Atleti delle Classi Cadetti e Juniores non è ammesso nessun contatto con tecniche di braccia alla testa, viso o collo (compresa la maschera). Qualsiasi contatto, non importa quanto grave, viene penalizzato come descritto nel paragrafo II, a meno che non sia causato dall'Avversario (MUBOBI). I calci Jodan possono toccare leggermente ("skin touch") e ottenere punto. Se il contatto è più che epidermico, l'Atleta sarà passibile di richiamo o penalità, a meno che il contatto non sia stato provocato dall'Avversario (MUBOBI).*

- 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 combattimento. Prima dell'inizio di una gara, il Tatami Manager (Commissario di Tappeto) deve esaminare la documentazione medica e assicurarsi che gli Atleti siano idonei al combattimento. L'Arbitro deve essere informato se un Atleta è stato curato per eventuali infortuni.*

- VI. *Gli Atleti che mostrano una reazione eccessiva per un lieve contatto, per fare in modo che i Giudici puniscano il loro Avversario, ad esempio tenersi la faccia e barcollare, o cadere senza motivo, saranno immediatamente penalizzati.*

- 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 dal Medico Ufficiale.*

- VIII. *Esagerare l'effetto di una lesione rappresenta un comportamento meno grave ma viene comunque considerato un comportamento inaccettabile e quindi il primo caso di esagerazione viene sanzionato con un avviso minimo di HANSOKU CHUI. Esagerazioni più gravi come barcollare, cadere, rialzarsi e cadere di nuovo e così via vengono penalizzati direttamente con HANSOKU.*

- IX. *Gli Atleti cui viene imposto lo SHIKKAKU per aver finto un infortunio vengono immediatamente sottoposti a visita da parte della Commissione Medica della W.K.F. La Commissione Medica presenta la propria relazione prima del termine della gara, 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.*

- X. *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.*

- XI. *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 per consentire una caduta sicura. 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.*

- XII. *Le tecniche a mano aperta al volto sono vietate perché costituiscono un pericolo per gli occhi dell'Avversario.*

- XIII. *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. Un' eccezione è rappresentata dalla situazione in cui l'Atleta viene fisicamente spinto o gettato fuori area dall'Avversario. Da notare che un avvertimento deve essere applicato per il primo caso di JOGAI. La definizione di JOGAI non è più "uscite ripetute", ma semplicemente "uscite" non provocate dall' Avversario.*

- XIV. *Se un Atleta esegue una tecnica valida per il punteggio ed esce dall'area di gara prima che l'Arbitro chiami "Yame", beneficerà del punteggio e non verrà imposto il Jogai. Se la tecnica non è valida, l'uscita verrà considerata come un Jogai.*

- XV. *Se AO esce immediatamente dopo un attacco valido di AKA e viene dato lo "Yame" contemporaneamente alla messa a segno di una tecnica, 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.

XVI. È importante capire che "evitare di combattere" si riferisce a una situazione in cui l'Atleta cerca di evitare che l'Avversario segni un punto, con comportamenti scorretti come la perdita di tempo. L'Atleta che continua a indietreggiare costantemente senza contrattaccare efficacemente, che effettua trattenute immotivate o che deliberatamente esce dall'area di gara per non consentire all'Avversario di mettere a segno un punto, deve essere 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 mancanza di altre sanzioni di C2, con CHUKOKU. Se c'è stata una precedente sanzione di C2, viene sanzionato con KEIKOKU. Tuttavia, se sono rimasti meno di 10 secondi al termine dell'incontro, l'Arbitro sanziona direttamente con HANSOKU CHUI (sia che ci sia stata una precedente ammonizione di KEIKOKU di C2 o meno). Se l'Atleta ha già un HANSOKU CHUI di C2, l'Arbitro sanziona l'Atleta con HANSOKU e assegna la vittoria all'Avversario. L'Arbitro deve assicurarsi che il comportamento dell'Atleta non rappresenti una misura difensiva di fronte ad un attacco pericoloso dell'Avversario; in questo caso l'Atleta in fase d'attacco viene ammonito o sanzionato.

XVII. La PASSIVITÀ si riferisce a situazioni in cui entrambi gli Atleti non tentano di effettuare tecniche per un periodo di tempo prolungato.

XVIII. 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 perdonano 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 l'Atleta subisce un contatto eccessivo e/o subisce una ferita e la responsabilità ricade su di lui, l'Arbitro assegna un richiamo di Categoria 2 o una penalità e non commina una penalità all'Avversario.

XIX. 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.

ARTICOLO 9: AVVERTIMENTI E PENALITÀ

CHUKOKU: Viene imposto per una prima infrazione minore per la categoria corrispondente.

KEIKOKU: Viene imposto per la seconda infrazione per la stessa categoria o per infrazioni non così gravi da meritare un HANSOKU-CHUI.

HANSOKU-CHUI: È la penalizzazione "AVVISO PER LA SQUALIFICA" che viene generalmente imposta in caso di infrazioni per le quali, nello stesso combattimento, 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 è assegnata per una infrazione molto grave 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 danno viene fissato a otto punti e il punteggio dell'Avversario viene azzerato.

SHIKKAKU: È la squalifica dalla gara o dal combattimento che si sta svolgendo. Allo scopo di definire il limite dello SHIKKAKU, deve essere consultata la Commissione Arbitrale. SHIKKAKU può essere dato 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 che violino le regole e lo spirito della gara. Negli incontri a Squadre, il punteggio dell'Atleta penalizzato viene azzerato e quello dell'avversario viene portato ad otto punti.

SPIEGAZIONE:



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



- I. Ci sono tre livelli di avvertimento: CHUKOKU, KEIKOKU e HANSOKU CHUI. Un avvertimento è una comunicazione all'Atleta che ha violato il Regolamento di gara, ma non comporta immediatamente una penalizzazione.
- II. Ci sono due livelli di penalizzazioni: HANSOKU e SHIKKAKU. La conseguenza per l'Atleta è la squalifica dal combattimento (HANSOKU), o dall'intera gara (SHIKKAKU), con una possibile sospensione dalle gare per un lungo periodo di tempo.
- III. Le punizioni di Categoria 1 e Categoria 2 non si sommano tra loro.
- IV. 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.
- V. I richiami (CHUKOKU) vengono comminati in caso di violazione non grave del Regolamento, quando cioè le probabilità di vittoria dell'Avversario non vengono compromesse (secondo il parere del Gruppo Arbitrale) dal fallo commesso dall'Avversario.
- VI. Un KEIKOKU può essere comminato direttamente, senza dare prima un richiamo. Il KEIKOKU viene generalmente imposto quando le probabilità di vittoria dell'Avversario vengono leggermente diminuite dal fallo commesso dall'Avversario (secondo il parere del Gruppo Arbitrale).
- VII. 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).
- VIII. 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).
- IX. Qualsiasi Atleta cui venga comminato un HANSOKU per aver provocato una lesione, e che secondo l'opinione del Gruppo Arbitrale e del Tatami Manager (=Commissario di Tappeto) 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 per le gare successive.
- X. 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.
- XI. 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 eseguite 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 Ufficiale non in grado di portare avanti il combattimento, vince l'Atleta con il punteggio più alto. Se i due sono in una situazione di parità, l'esito sarà deciso da una votazione



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



(HANTEI). Negli incontri a Squadre, l'Arbitro annuncia il risultato di parità (HIKIWAKE). Se tale situazione si verifica in un incontro a Squadre decisivo, 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 Ufficiale dichiara non in grado di combattere, non può continuare a combattere in quella gara.
4. Un Atleta ferito, che vince grazie alla squalifica dovuta a lesione, non potrà continuare la gara senza l'autorizzazione del Medico Ufficiale. Se è ferito, può vincere un secondo combattimento per squalifica, ma non potrà continuare la gara.
5. Quando un Atleta è ferito, l'Arbitro interrompe immediatamente il combattimento e chiama il Medico Ufficiale, il quale è autorizzato soltanto a fare una diagnosi e a curare la lesione.
6. Ad un Atleta ferito durante un combattimento 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 non è sufficiente per prestare le cure richieste, l'Arbitro decide se l'Atleta deve essere dichiarato non in grado di continuare (Articolo 13, paragrafo 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 dalla gara. Se un Atleta cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza immediatamente, l'Arbitro, con il suo fischietto e alzando il braccio, segnala al Cronometrista di dare inizio al count down e chiama il Medico Ufficiale. Il Cronometrista ferma il cronometro quando l'Arbitro solleva il braccio. In tutti i casi in cui sono partiti i 10 secondi viene chiesto al Medico Ufficiale di esaminare l'Atleta. Per gli incidenti che rientrano nella regola dei 10 secondi, l'Atleta può essere esaminato sul tappeto.

SPIEGAZIONE:

- I. Se il Medico Ufficiale dichiara che l'Atleta non può continuare a combattere, bisogna inserire questa informazione nella Licenza Federale dell'Atleta. Il Gruppo Arbitrale deve essere informato della gravità dell'infortunio.
- II. Un Atleta può vincere per squalifica dell'Avversario dovuta all'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 dell'Atleta anche se fisicamente è in grado di continuare.

Nelle gare Fijlkam, se il Medico certifica per due volte che un Atleta, colpito dall'Avversario, non può continuare quel combattimento, l'Atleta passa il turno, mantiene il posto in classifica, ma non può più combattere anche se il Medico lo dichiara idoneo al combattimento.

- III. Se un Atleta ha subito lesioni e ha bisogno di cure mediche, l'Arbitro deve chiamare il Medico Ufficiale alzando il braccio e dicendo ad alta voce "Medico".
- IV. L'Atleta ferito, se è fisicamente in grado di muoversi, deve essere esaminato o curato a bordo del tappeto.
- V. Il Medico è obbligato a dare suggerimenti in materia di sicurezza solo se questi si riferiscono al trattamento della particolare lesione in oggetto.
- VI. 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 fa partire il cronometro su segnale dell'Arbitro e ferma il cronometro quando l'Atleta è in piedi e l'Arbitro solleva il braccio.
- VII. Il Gruppo Arbitrale decide il vincitore a seconda dei casi con HANSOKU, KIKEN, o SHIKKAKU.
- VIII. Negli incontri a Squadre, se l'Atleta di una Squadra riceve un KIKEN, o è squalificato per HANSOKU o SHIKKAKU, il punteggio eventualmente ottenuto viene azzerato e quello dell'Avversario viene portato 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.

Se si tratta di gara regionale, la quota viene incamerata dal Comitato Regionale; se, invece, si tratta di Finale Nazionale, la quota deve essere allegata agli Atti Ufficiali della gara.

Tutti i reclami devono essere annunciati immediatamente al Presidente di Giuria e presentati entro quindici minuti.

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. La Giuria 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 (R.C.). Non possono essere designati 2 Arbitri della stessa nazionalità. La R.C. 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. **Valutazione del Processo d'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. Le astensioni non sono ammesse.

9. **Proteste respinte**

Se una protesta non ha fondamento, la Giuria d'Appello designerà uno dei suoi membri affinché notifichi al ricorrente che la protesta è stata respinta. Prima che ciò avvenga, sui documenti originali verrà apposta la 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 devono essere consegnate al Presidente di Giuria "Coordinatore".

10. **Proteste accolte**

Se la protesta è accolta, 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 della poule dal quale proviene il conflitto;
- Ripetere i combattimenti che sono stati interessati dal conflitto;
- Chiedere alla Commissione Arbitrale che gli Arbitri coinvolti vengano sanzionati.

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

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

La Giuria d'Appello designerà uno dei suoi membri affinché notifichi al ricorrente che la protesta è stata accolta. Prima che ciò avvenga, sui documenti originali verrà apposta la parola "ACCOLTA", 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 deve essere consegnata al Presidente di Giuria "Coordinatore" e la quota deve essere restituita al ricorrente.

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 ragioni per le quali la protesta è stata "respinta" o "accolta".

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. Chi presenta la protesta deve 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 il Gruppo Arbitrale 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 gare. La quota viene rimborsata dalla Tesoreria.

IV. Se la Giuria d'Appello ritiene che la protesta non sia valida, la respinge e la quota viene assegnata alla WKF.

V. I combattimenti successivi non devono subire ritardi anche se si sta preparando una protesta ufficiale. Rientra nella responsabilità del Supervisore del Combattimento far sì che il combattimento sia condotto in accordo con il Regolamento della 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 Presidente di Giuria "Coordinatore", i Rappresentanti delle Società Sportive/Rappresentative Regionali, gli Osservatori Federali, il Commissario 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/Rappresentative Regionali) 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 Tatami Manager (=Commissario di Tappeto). A sua volta, il Tatami Manager ne dà 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 gara 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 Tatami Managers 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.

TATAMI MANAGERS (=COMMISSARI DI TAPPETO)

I poteri e i doveri dei Tatami Managers 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 il Supervisore del Combattimento segnala una violazione delle regole di gara.
4. Redigere un rapporto scritto giornaliero sull'operato di ciascun Arbitro sotto la loro responsabilità, consegnando il rapporto alla Commissione Arbitrale.

ARBITRI

I poteri degli Arbitri ("SHUSHIN") sono i seguenti:

1. L'Arbitro conduce il combattimento, ne annuncia l'inizio, la sospensione e la fine.
2. Assegnare i punti in base alle decisioni dei Giudici.
3. Interrompere il combattimento se a suo giudizio è segnato un punto o una penalità, o per garantire la sicurezza degli Atleti.
4. Chiedere la conferma del verdetto ai Giudici nei casi in cui a suo parere ci siano i motivi per rivalutare la loro richiesta di ammonizione o penalità.
5. Spiegare al Tatami Manager, alla Commissione Arbitrale o alla Giuria d'Appello, se necessario, le motivazioni che lo hanno indotto a dare un giudizio.
6. Imporre penalità e richiami.
7. Ottenere e considerare l'opinione/le opinioni dei Giudici.
8. Annunciare e dare inizio al combattimento di spareggio quando richiesto nelle gare a Squadre.
9. Dirigere la votazione del Gruppo Arbitrale (HANTEI) ed annunciare il risultato.
10. Risolvere le parità.
11. Annunciare il vincitore.
12. L'autorità dell'Arbitro non è confinata all'area di gara, ma si estende anche al suo immediato perimetro.
13. L'Arbitro darà tutti i comandi e farà tutti gli annunci.

GIUDICI

I poteri dei Giudici (FUKUSHIN) sono i seguenti:

1. Segnalare punti, richiami e penalità.
 2. Esercitare il diritto di voto sulle decisioni da prendere.
- I Giudici devono osservare attentamente le azioni degli Atleti e segnalare 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.

SUPERVISORE DEL COMBATTIMENTO

Il Supervisore del Combattimento (KANSAs) assiste il Tatami Manager sorvegliando il combattimento in corso di svolgimento. Se le decisioni dell'Arbitro e/o Giudice non dovessero essere conformi al Regolamento della gara, il Supervisore del Combattimento solleva immediatamente la bandiera rossa e suona il segnale acustico. Il Tatami Manager chiede all'Arbitro di interrompere il combattimento e rimediare all'irregolarità. I verbali del combattimento vengono ufficialmente verbalizzati e sottoposti all'approvazione del Supervisore



del Combattimento. Prima dell'inizio del combattimento egli 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 e al tempo stesso sorvegliano le azioni dei Cronometristi e dei Segnapunti designati.

SPIEGAZIONE:

I. Quando due o più Giudici danno lo stesso segnale, o indicano un punteggio per lo stesso Atleta, l'Arbitro ferma il combattimento e applica la decisione corrispondente. Se l'Arbitro non ferma il combattimento, il Supervisore del Combattimento solleva la bandiera rossa e fischia.

***I Bis:** Nelle gare Fjlkam quando l'Arbitro ferma il combattimento per assegnare un punto, deve tenere presente il seguente prospetto:*

MAGGIORANZE

	AKA	AO	MIENAI	PENALITÀ C1 E C2	ARBITRO
1	2	2	-	-	Punto per AKA e per AO
2	2	1	1	-	Punto per AKA
3	1	2	1	-	Punto per AO
4	1	1	-	2 C1 AKA	Avvertimento di C1 per AKA
5	2	-	-	2 C1 AKA	Decide l'arbitro
6	-	2	-	1 C1 e 1 C2 per AKA	Punto per AO o proposta di Avvertimento per AKA
7	-	2	-	2 C1 AO	Decide l'Arbitro
8	-	1	2	1 C1 per AO	Torimasen o proposta di Avvertimento per AO
9	2	-	-	2 C1 o 2 C2 per AO	Punto per AKA e avvertimento di C1 o C2 per AO

Inoltre, se un Atleta spinge l'altro facendolo uscire dall'area di gara e due Giudici segnalano C2 per Jogai mentre gli altri due Giudici C2 per spinta, l'Arbitro propone, con il gesto appropriato, la decisione più corretta (in questo caso il C2 all'Atleta che ha spinto) e, anche se nessuno dei due Giudici che hanno segnalato il C2 per Jogai ritira la bandierina, può assegnare ugualmente il C2 all'Atleta che ha spinto. Infine, se un Atleta della Classe Juniores o Seniores porta una tecnica valida di pugno al viso con contatto epidermico e due o più Giudici segnalano il punto, l'Arbitro può chiedere, con il gesto appropriato, l'annullamento della tecnica senza assegnare o proporre nessuno avvertimento per contatto all'altro Atleta.

II. Quando due o più Giudici danno lo stesso segnale, o indicano un punteggio per lo stesso Atleta, l'Arbitro deve fermare il combattimento e assegnare la decisione presa dai Giudici.

III. Quando l'Arbitro decide di fermare il combattimento per qualsiasi ragione che non sia una segnalazione di due o più Giudici, dice "YAME" utilizzando l'apposita gestualità. I Giudici segnalano la loro opinione e l'Arbitro assegna la decisione accordata da due o più Giudici.

IV. Quando due Atleti hanno un punto, un avvertimento o una penalità segnalati da due o più Giudici, vengono assegnati il punto, il richiamo o la penalità ad entrambi.

V. Se ad un Atleta viene assegnato un punto, un avvertimento o una penalità da uno o più Giudici ma il valore del punto o della penalità sono diversi fra i Giudici, viene assegnato il punteggio o la penalità più basso. Sempre che non ci sia, di fatto, una maggioranza effettiva.

VI. Se c'è una maggioranza ma dissenso fra i Giudici per il livello del punto, dell'avvertimento o della penalità, l'opinione della maggioranza fa prevalere il principio di assegnare il punteggio, l'avvertimento o la penalità più bassa.

VII. In caso di HANTEI i quattro Giudici e l'Arbitro hanno ognuno un voto.



VIII. Il ruolo del Supervisore del Combattimento è quello di garantire che il combattimento sia condotto conformemente al Regolamento della gara. Pertanto, egli 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.

IX. Se l'Arbitro non sente la campanella del time up, il Supervisore del Combattimento fischia.

VIII. Al momento di spiegare le motivazioni di un giudizio dopo il combattimento, il Gruppo Arbitrale può conferire con il Tatami Manager, con la Commissione Arbitrale o con la Giuria d'Appello. Non è tenuto 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 combattimento 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!" ed il combattimento 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 esprimono la loro opinione con i 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 annunciando "TSUZUKETE HAJIME".
5. Quando uno degli Atleti ha un vantaggio netto di otto punti, 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 dall'Arbitro, che solleva una mano sul lato del vincitore "AO (AKA) NO KACHI". A questo punto l'incontro termina.
6. Alla scadenza del tempo, l'Atleta con il maggior punteggio viene dichiarato vincitore, e viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano dal lato del vincitore e grida "AO (AKA) NO KACHI". A questo punto il combattimento termina.
7. In caso di parità, la decisione è presa ad HANTEI dall'Arbitro e dai quattro Giudici.
8. Nelle seguenti situazioni, l'Arbitro dà 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 l'Arbitro ordina all'Atleta di sistemare il Karate-gi e/o le protezioni;
 - c. quando un Atleta viola le regole;
 - d. quando l'Arbitro ritiene che uno o entrambi gli Atleti non possono proseguire il combattimento a causa di ferite, malori, o altre cause. Ascoltato il parere del Medico, l'Arbitro decide se riprendere o meno il combattimento;
 - e. quando un Atleta afferra l'Avversario e non esegue immediatamente una tecnica, o una proiezione entro i due secondi successivi;
 - f. quando uno o entrambi gli Atleti cadono o vengono atterrati e nessuna tecnica viene eseguita entro i due secondi successivi;
 - g. quando uno o entrambi gli Atleti afferrano o spingono senza eseguire nessuna tecnica valida entro i due secondi successivi;
 - h. quando entrambi gli Atleti sono petto contro petto senza eseguire nessuna tecnica valida entro i due secondi successivi;
 - i. quando gli Atleti a terra a seguito di caduta o atterramento cominciano a lottare;
 - j. quando un punto o una penalità sono segnalati da due o più Giudici per lo stesso Atleta;
 - k. quando, a suo giudizio, l'Arbitro ravvisa un punto o una penalità o la situazione richiede che il combattimento sia fermato per motivi di sicurezza;
 - l. quando gli viene richiesto dal Tatami Manager.

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, 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 del Regolamento.
- II. Quando dispone la ripresa di un combattimento, l'Arbitro deve controllare che gli Atleti siano disposti nelle loro rispettive posizioni nel giusto contegno. Atleti che saltano qua e là o mostrano irrequietezza devono essere richiamati prima di disporre la ripresa del combattimento. L'Arbitro deve disporre la ripresa senza indugi.
- III. Gli Atleti si inchinano fra di loro all'inizio e alla fine di ogni combattimento.

ARTICOLO 14: MODIFICHE

Solo la Commissione Sportiva della WKF, previa approvazione del Comitato Esecutivo 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:

1. *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:

1. *Il Karate-gi non può essere tolto durante l'esecuzione dei Kata.*
2. *Agli Atleti che si presenteranno non propriamente abbigliati verrà concesso un minuto di tempo per rimediare.*

ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

1. Le gare di Kata possono essere Individuali e a Squadre. Le gare a Squadre sono quelle che si disputano tra diverse Squadre composte di tre Atleti ciascuna. Ogni Squadra è 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 Atleti di nazionalità straniera o di nazionalità italiana ceduti in via temporanea da altre Società Sportive che non partecipano ai Campionati stessi e nella stessa specialità (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 ricupero.

2 Bis: Nelle gare Fijlkam si applica il seguente sistema:



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fijkam al 01/01/2013



FASE REGIONALE QUALIFICAZIONE CAMPIONATI ITALIANI KATA

CLASSE	Sistema ad Eliminazione Diretta con Ricupero
ESORDIENTI "B" CADETTI JUNIORES SENIORES	Kata Federale diverso ad ogni turno
A SQUADRE SOCIALI E RAPPRESENTATIVE REGIONALI	Kata Federale diverso ad ogni turno

FINALE NAZIONALE CAMPIONATI ITALIANI KATA

CLASSE	SISTEMA AD ELIMINAZIONE DIRETTA CON RICUPERO		
	ELIMINATORIE	ULTIMO TURNO DEI RICUPERI	FINALE
ESORDIENTI B	Kata Federale diverso ad ogni turno	Kata di Libera Composizione	Kata di Libera Composizione
CADETTI	Kata Federale diverso ad ogni turno	Kata di Libera Composizione	Kata di Libera Composizione
JUNIORES	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
SENIORES	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
A SQUADRE SOCIALI E RAPPRESENTATIVE REGIONALI	Kata Federale diverso ad ogni turno	Kata Federale (diverso dai precedenti) con applicazione (Bunkai)	Kata di Libera Composizione con applicazione (Bunkai)

2 Bis "A": Nelle gare Fijlkam le prove di kata si disputano, sia nelle Fasi Eliminatorie che nella Finale, con il sistema delle "bandierine".

2 Bis "B": Nelle gare Fijlkam nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani gli Atleti/e della Classe **ESORDIENTI "B"** nell'ultimo turno dei ricuperi ed in Finale devono eseguire un **Kata di Libera Composizione** (sempre lo stesso).

2 Bis "C": Nelle gare Fijlkam nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani gli Atleti/e della Classe **CADETTI** 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).



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fijkam al 01/01/2013



2 Bis "D": Nelle gare Fijlkam nelle Finali Nazionali dei Campionati Italiani gli Atleti/e delle Classi **JUNIORES** e **SENIORES** nell'ultimo turno dei recuperi 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**;
2. Ao esegue il Kata **Federale**;
3. Aka esegue il Kata di **Libera Composizione**;
4. Ao esegue il Kata di **Libera Composizione**;
5. Valutazione **paese** del Kata **Federale da parte dei Giudici**;
6. Valutazione **paese** del Kata di **Libera Composizione da parte dei Giudici**;
7. Comunicazione risultato finale **da parte del Presidente di Giuria**.

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

KATA FEDERALE		
Bandierine AKA	Bandierine AO	ATLETA VINCENTE
5	0	AKA
4	1	AKA
3	2	AKA
2	3	AO
1	4	AO
0	5	AO

KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE		
Bandierine AKA	Bandierine AO	ATLETA VINCENTE
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 **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), Considerato che all'**applicazione** (Bunkai) deve essere riconosciuta la stessa importanza del Kata, la valutazione è unica.

3. Può essere eseguito qualsiasi kata di karate tradizionale, ad eccezione dei kata con armi (kobudo).

4. Sono consentite le variazioni di Karate della scuola dell'Atleta.

4 Bis: Nelle gare Fijlkam periodicamente sarà scelto un certo numero di KATA FEDERALI nell'ambito delle due aree Shorin e Shorei e dagli 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:

1 ANNAN	24 NAIHANCH
2 BASSAI-DAI	25 NIJUSHIHO
3 BASSAI-SHO	26 NIPAPO
4 CHATANYARA KUSHANKU	27 NISEISHI
5 CHINTO	28 PAIKU
6 ENPI	29 PASSAI
7 GANKAKU	30 ROHAI
8 GOJUSHIHO	31 SAIFA
9 GOJUSHIHO-DAI	32 SANCHIN
10 GOJUSHIHO-SHO	33 SANSERU
11 HANGETSU	34 SEIENCHIN
12 HEIKU	35 SEIPAI
13 JION	36 SEISAN
14 JITTE	37 SEISHAN
15 KANKU-DAI	38 SHISOCHIN
16 KANKU-SHO	39 SOCHIN
17 KOSOKUN-DAI	40 SUPARIMPEI
18 KOSOKUN SHIHO	41 TENSHO
19 KOSOKUN SHO	42 TOMARI BASSAI
20 KURURUNFA	43 UNSHU
21 KUSHANKU	44 UNSU
22 MATSUMURA BASSAI	45 WANSHU
23 MEIKYO	

5. Prima dell'inizio del turno, al tavolo della Giuria viene comunicato il Kata prescelto.

5 Bis: Nelle gare Fijlkam 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.

6. Gli Atleti devono eseguire un Kata diverso per ogni turno. Una volta eseguito, un Kata non può essere ripetuto.

6 Bis: Nelle gare Fijlkam nella Finale Nazionale i concorrenti delle Classi **Esordienti "B"** in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (**ultimo turno dei recuperi e Finale**), **Cadetti** in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (**ultimo turno dei recuperi e Finale**), **Juniors** e **Seniors** in lotta per il 1° e 2° posto e per i 3i posti (**ultimo turno dei recuperi e Finale**) e le **Squadre/Rappresentative** in lotta per il 1° e 2° posto devono consegnare al Presidente di Giuria, almeno 30 minuti prima dell'inizio della prova del kata di libera composizione, un CD/DVD contenente l'esecuzione del Kata, pena la sconfitta.
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.

Bisogna, quindi, "comporre liberamente" soltanto i gesti tecnici del Karate.



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,

Dalla prova debbono emergere le seguenti capacità e abilità:

- Creatività (originalità nella composizione del Kata);
- Ritmo (scansione generale, scansioni funzionali azione-tempo);
- Tecnica;
- Kime;
- 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 la sconfitta:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano sagittale (Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sin) anche non consecutive sul piano trasverso (Uraken);
- 2 fasi acrobatiche simmetriche anche non consecutive (in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

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 si fa riferimento alle "griglie" di valutazione indicate nel successivo [Art. 5](#).

Punto 3.

- Negli incontri che assegnano le medaglie nelle Gare a Squadre di Kata, le Squadre devono eseguire il Kata scelto. Devono successivamente eseguire una dimostrazione del significato del Kata (BUNKAI). Il tempo consentito per il KATA e la dimostrazione (BUNKAI) è di sei minuti complessivi. Il Cronometrista Ufficiale inizierà il conto alla rovescia quando gli Atleti della squadra eseguono il saluto al momento dell'ingresso nell'area di gara e il tempo viene fermato sul saluto alla fine del BUNKAI. Una squadra che non esegue il saluto al termine della prova, o che supera il tempo permesso di sei minuti, viene squalificata. Non è consentito usare armi tradizionali, equipaggiamento ausiliario o abbigliamento supplementare.

7 Bis: Nelle gare Fijlkam a Squadre Sociali ed a Rappresentative Regionali al Kata, sia federale che di libera composizione, seguirà, con l'intervallo di 60" (durante i quali è consentito agli uomini di indossare il corpetto ed alle donne il paraseno ed il corpetto), l'"applicazione" (Bunkai) effettuata da uno dei componenti della Squadra (tori) che ripete la prova precedentemente eseguita, mentre gli altri due esercitano la funzione di partner (uke).

Qualunque "variante" alla modalità precedente comporta la sconfitta.

L'"applicazione" (Bunkai) del Kata di libera composizione deve avere la durata massima di 180".

SPIEGAZIONE:

- Il numero 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 necessari
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

- Il Gruppo Arbitrale, composto da cinque Giudici per ogni incontro, viene designato dal Tatami Manager

1 Bis: Nelle gare Fijlkam gli Arbitri sono designati dalla Commissione Nazionale Ufficiali di Gara.

- 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.

- Inoltre, verranno designati Segnapunti e Annunciatori.

SPIEGAZIONE:

- Il Giudice Centrale siede sul perimetro dell'area di gara, rivolto verso gli Atleti. Gli altri quattro Giudici sono seduti agli angoli dell'area di gara.
- 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

- Valutazione:

Nel valutare le prestazioni di un Atleta o di una Squadra i Giudici valuteranno le prestazioni in base a quattro

(4) criteri principali:

- Conformità
- Abilità Tecniche
- Abilità Atletiche e
- Difficoltà tecniche.

Tutti i quattro criteri principali sono di pari importanza nella valutazione della prestazione. Al Bunkai deve essere riconosciuta la stessa importanza del kata.

Esecuzione del kata	Esecuzione del Bunkai (applicabile negli incontri a squadre per le medaglie)
1. Conformità: Alle tecniche ed agli standard della scuola applicabile)	1. Conformità (al Kata): Utilizzando i movimenti reali come eseguiti nel kata
2. Prestazione tecnica: a. Posizioni b. Tecniche c. Movimenti di Transizione d. Scelta del tempo/Sincronizzazione e. Respirazione Corretta f. Messa a Fuoco (Kime)	2. Prestazioni Tecniche: a. Posizioni b. Tecniche c. Movimenti di Transizione d. Scelta di Tempo e. Controllo f. Messa a Fuoco (Kime)
3. Prestazione atletica a. Forza b. Velocità c. Equilibrio d. Ritmo	3. Le Prestazioni Atletiche a. Forza b. Velocità c. Equilibrio d. Scelta di Tempo
4. Difficoltà tecniche del kata	4. Difficoltà tecniche delle tecniche eseguite

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



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



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 pattinamenti 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 codificate, 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 sconfitta. 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 ed 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 previo giudizio di tipo sintetico (insufficiente, sufficiente, discreto, buono e ottimo).

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 (Bunkai)**

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 giudizio rispetto alle modalità operative note. Cambia, invece, la "costituzione" dei giudizi. 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.



Schema riassuntivo "Griglie di Valutazione"

KATA FEDERALE													
INDIVIDUALE				A SQUADRE/RAPPRESENTATIVE									
Esordienti A		Esordienti B		Cadetti		Junior/Senior		Giovanile a Squadre		Assoluto a Squadre		Bunkai	
T	da 1 a 7	T	da 1 a 6	T	da 1 a 6	T	da 1 a 5	T	da 1 a 6	T	da 1 a 6	T	da 1 a 5
P		P	da 1 a 4	P	da 1 a 4	P	da 1 a 4	P	da 1 a 4	P	da 1 a 4	E	da 1 a 2
K	da 1 a 5	K	da 1 a 4	K	da 1 a 4	K	da 1 a 4	K	da 1 a 4	K	da 1 a 4	C	da 1 a 3
R	da 1 a 5	R	da 1 a 3	R	da 1 a 3	R	da 1 a 4	R	da 1 a 3	R	da 1 a 3		
E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	E	da 1 a 3		

KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE													
INDIVIDUALE				A SQUADRE/RAPPRESENTATIVE									
Esordienti A		Esordienti B		Cadetti		Junior/Senior		Giovanile a Squadre		Assoluto a Squadre		Bunkai	
T	da 1 a 7	T	da 1 a 5	T	da 1 a 5	T	da 1 a 5	T	da 1 a 5	T	da 1 a 5	T	da 1 a 5
P		P	da 1 a 3	P	da 1 a 3	P	da 1 a 3	P	da 1 a 3	P	da 1 a 3	E	da 1 a 2
K	da 1 a 3	K	da 1 a 3	K	da 1 a 3	K	da 1 a 3	K	da 1 a 3	K	da 1 a 3	C	da 1 a 3
R	da 1 a 3	R	da 1 a 3	R	da 1 a 3	R	da 1 a 3	R	da 1 a 3	R	da 1 a 3		
E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	E	da 1 a 3	S	da 1 a 3	S	da 1 a 3		
C	da 1 a 4	C	da 1 a 3	C	da 1 a 3	C	da 1 a 3	C	da 1 a 3	C	da 1 a 3		

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								

LEGENDA		PENALITA'	
KATA		Durata del kata (Libera Composizione): per ogni secondo in più o in meno:	-0,10
T	TECNICA	Durata del Bunkai: per ogni secondo in più:	-0,10
P	POTENZA	Lieve perdita di equilibrio subito corretta:	- 1
K	KIME	Esitazione (breve vuoto di memoria) durante l'esecuzione:	- 1
R	RITMO	Lieve perdita di sincronizzazione:	- 1
E	ESPRESSIVITA'	Mancato controllo durante l'esecuzione del Bunkai:	- 1
S	SINCRONISMO	Evidente perdita di sincronizzazione:	- 2
C	CREATIVITA' (Originalità della Composizione)	Evidente perdita di equilibrio:	- 2
BUNKAI		Posizioni esasperate e antifisiologiche:	- 3
T	TECNICA	Grave perdita di equilibrio o caduta:	- 5
E	EFFICACIA (Realismo/Potenza Distanza/Controllo)		
C	CREATIVITA' (Originalità della composizione)		



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



Squalifica: (Nelle gare Fijlkam "Sconfitta")

Un Atleta od una Squadra possono essere squalificati (nelle gare Fijlkam dichiarati "Sconfitti") per una delle seguenti ragioni:

Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.

Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata, per diversi secondi.

Interferire con la funzione dei Giudici (come costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice).

Far cadere la cintura durante l'esecuzione del kata.

Superare il limite di tempo di 6 minuti per l'esecuzione del Kata e del Bunkai.

Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.

Errori

I seguenti errori, se evidenti, devono essere considerati nella valutazione in accordo con i criteri di cui sopra: Piccola perdita di equilibrio.

Esecuzione di un movimento in modo non corretto o incompleto (l'inchino a questo proposito è considerato parte dei movimenti del kata), così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.

Effettuare un movimento asincrono, come eseguire una tecnica prima che il movimento di transizione del corpo sia completato o, in caso di kata a squadre, non avere un movimento sincronizzato.

Uso di segnali acustici (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra) o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi, o respirazione inappropriata.

Perdita di tempo, inclusa la marcia prolungata, gli inchini eccessivi o le pause prolungate prima dell'inizio della prova.

Provocare una ferita a causa di una tecnica non controllata durante il Bunkai.

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 in ogni tecnica. Deve dimostrare forza e velocità, come anche grazia, ritmo ed equilibrio.
- II. Nel Kata a Squadre, tutti e tre i componenti della Squadra devono iniziare il Kata rivolgendosi nella stessa direzione, vale a dire verso il Giudice Centrale.
- III. I membri della Squadra devono dimostrare competenza in tutti gli aspetti nell'esecuzione del Kata, compresa la sincronizzazione.
- IV. Segnali per dare inizio e fermare l'esecuzione del kata, battere i piedi, battersi il petto, le braccia o il Karate-gi, come anche emettere sospiri, costituiscono esempi di segnali esterni e i Giudici devono tenerne conto al momento della valutazione.
- V. Spetta esclusivamente all'Allenatore o all'Atleta assicurarsi che il Kata notificato al tavolo sia adeguato al turno corrispondente.

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 Giudice Centrale. Dopo aver eseguito un inchino alla volta del Gruppo Arbitrale ed uno tra di loro, 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.



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



2. Se il Kata non è stato eseguito conformemente alle regole, o è stata riscontrata qualche altra irregolarità, il Giudice Centrale può consultare gli altri Giudici per il raggiungimento di un verdetto.
3. Se un Atleta viene squalificato, il Giudice Centrale incrocia e allontana le bandiere.
3.bis: Nelle gare Fijlkam per dichiarare "Sconfitto" un Atleta, il Giudice Centrale chiama gli altri quattro Giudici e fa rilevare l'irregolarità. I cinque Giudici, ripresa ognuno la propria posizione, alzano la bandierina di colore contrario alla cintura dell'Atleta che ha commesso l'irregolarità.
4. Terminata l'esecuzione di entrambi i Kata, gli Atleti si dispongono fianco a fianco lungo il perimetro. Il Giudice Centrale 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. *Il Giudice Centrale 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 Esecutivo della WKF, può modificare il presente Regolamento.



APPENDICE 1: TERMINOLOGIA


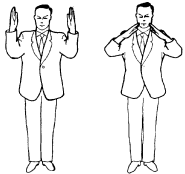

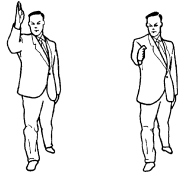
SHOBU HAJIME	Inizio dell' incontro	Dopo l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.
ATOSHI BARAKU	Segnala che l'incontro sta per terminare	Il cronometrista segnala acusticamente che mancano 10 secondi al termine dell'incontro e l'Arbitro annuncia "Atoshi Baraku".
YAME	Stop	Interruzione o fine dell'incontro. Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro muove il braccio verso il basso.
MOTO NO ICHI	Posizione originaria	I Concorrenti e l'Arbitro tornano alle loro posizioni originarie.
TSUZUKETE	Combattere	Ordine di continuare il combattimento dopo un'interruzione non autorizzata.
TSUZUKETE HAJIME	Continuare il combattimento - Iniziare	L'arbitro assume una posizione avanzata. Mentre dice "Tsuzukete" estende le braccia, il palmo della mano verso l'esterno in direzione dei Concorrenti. Mentre dice "Hajime" ruota i palmi delle mani e porta le mani rapidamente l'una verso l'altra, allo stesso tempo fa un passo indietro.
SHUGO	Chiamata dei Giudici	L'arbitro chiama i Giudici al termine dell'incontro, o per proporre Shikkaku.
HANTEI	Decisione	L'arbitro, alla fine di un incontro terminato in parità, chiede il Giudizio con un colpo di fischietto. I Giudici mostrano la loro decisione tramite le bandierine mentre l'Arbitro solleva il suo braccio dalla parte dell'Atleta che ha dato per vincitore.
HIKIWAKE	Parità	In caso di parità nell'Hantei, l'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti in avanti.
TORIMASEN	Nessun punto ne penalità assegnati dai Giudici.	L'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende obliquamente con i palmi delle mani rivolti verso il basso.
AKA (AO) NO KACHI	Rosso (Blu) vince	L'Arbitro solleva obliquamente il braccio di 45° dalla parte del vincitore.
AKA (AO) IPPON	Il Rosso (Blu) fa tre punti	L'Arbitro solleva il braccio di 45 gradi dalla parte di chi ha realizzato i punti.
AKA (AO) WAZA-ARI	Il Rosso (Blu) fa due punti	L'Arbitro estende il proprio braccio a livello della spalla dalla parte di chi ha realizzato i punti.
AKA (AO) YUKO	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.




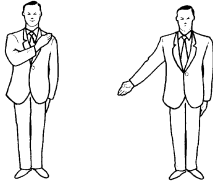
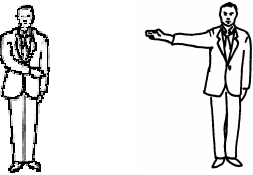
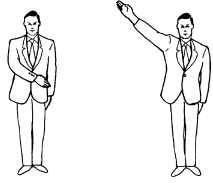
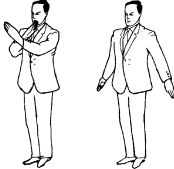
CHUKOKU	Avvertimento	L'arbitro annuncia un'infrazione di Categoria 1 o 2.
KEIKOKU	Avvertimento	L'arbitro annuncia un'infrazione di Categoria 1 o 2, poi punta l'indice 45° verso i piedi del colpevole.
HANSOKU-CHUI	Avvertimento per la squalifica	L'arbitro annuncia un'infrazione di Categoria 1 o 2, poi punta l'indice orizzontalmente verso il petto del colpevole.
HANSOKU	Squalifica	L'Arbitro indica una infrazione di Categoria 1 o di Categoria 2, poi punta il dito indice verso l'altro a 45° verso chi ha commesso l'infrazione, e annuncia la vittoria dell'avversario.
JOGAI	Uscita volontaria dall'area di gara non causata dall'avversario	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.
SHIKKAKU	Squalifica "Lasciare l'area di gara"	L'Arbitro punta l'indice prima verso l'alto a 45° in direzione di chi ha commesso l'infrazione, poi indica fuori e indietro con l'annuncio "AKA (AO) Shikkaku!" Quindi assegna la vittoria dell'avversario.
KIKEN	Rinuncia	L'Arbitro punta verso il basso di 45° in direzione della linea di partenza del concorrente.
MUBOBI	Mettersi in pericolo – Autolesionismo.	L'Arbitro si tocca il volto e poi voltando la mano verso l'esterno, la muove lateralmente per indicare ai Giudici che l'Atleta si è reso responsabile di autolesionismo.

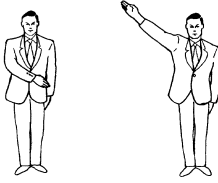

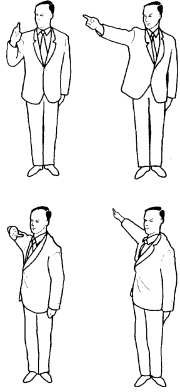
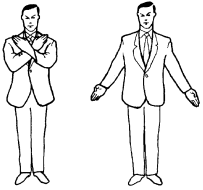


ANNUNCI E GESTI DELL'ARBITRO


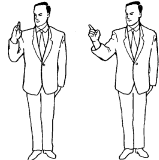
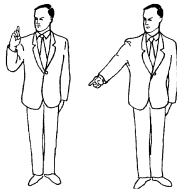
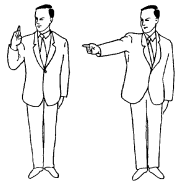
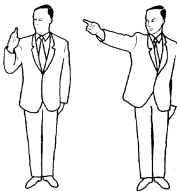
<p>SHOMEN-NI-REI</p> <p>L'Arbitro distende in avanti braccia con i palmi rivolti in avanti.</p>	
<p>OTAGAI-NI-REI</p> <p>L'Arbitro invita i concorrenti a salutarsi.</p>	
<p>SHOBU HAJIME</p> <p>"Inizia il combattimento"</p> <p>Dopo aver dato l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.</p>	
<p>YAME</p> <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>	


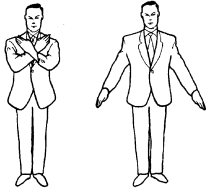


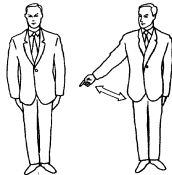


<p>TSUZUKETE HAJIME "Riprendere il combattimento —Inizio"</p> <p>Mentre dice "Tsuzukete" con un piede in avanti, l'Arbitro estende le braccia con il palmo delle mani rivolto verso i concorrenti. Mentre dice "Hajime" volta il palmo delle mani e le porta rapidamente l'una contro l'altra; al stesso tempo fa un passo indietro.</p>	
<p>YUKO (1 punto)</p> <p>L'Arbitro estende il braccio verso il basso a 45° verso il lato del concorrente a cui viene assegnato il punto.</p>	
<p>WAZA-ARI (due punti)</p> <p>L'Arbitro estende il proprio braccio all'altezza della spalla verso il lato del concorrente a cui vengono assegnati i punti.</p>	
<p>IPPON (Tre punti)</p> <p>L'Arbitro estende il proprio braccio verso l'alto a 45° verso il lato del concorrente a cui vengono assegnati i punti.</p>	
<p>ANNULLAMENTO DELL'ULTIMA DECISIONE</p> <p>L'Arbitro si gira 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>	





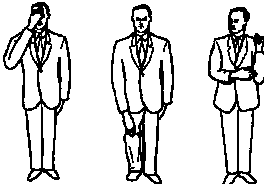

<p>NO KACHI (vittoria)</p> <p>Al termine dell' incontro, annunciando "AKA (o AO), No Kachi", l'Arbitro estende il proprio braccio verso l'alto a 45° dal lato del vincitore.</p>	
<p>KIKEN</p> <p>"Rinuncia"</p> <p>L'Arbitro punta il dito indice verso l'atleta che rinuncia e annuncia la vittoria dell'avversario.</p>	
<p>SHIKKAKU</p> <p>"Squalifica, allontanamento dall'area".</p> <p>L'Arbitro punta prima verso l'alto a 45° 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>HIKIWAKE</p> <p>"Parità" (solamente per gli incontri a Squadre).</p> <p>In caso di parità o quando nessun Atleta ha ottenuto punti all'Hantei l'Arbitro prima incrocia le proprie braccia davanti al petto e poi le estende mostrando il palmo delle mani.</p>	

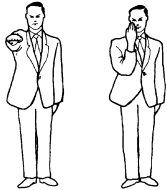


<p>INFRAZIONE CATEGORIA 1 (senza un gesto aggiuntivo per CHUKOKU)</p> <p>L'arbitro incrocia le sue mani aperte coi bordi dei polsi all'altezza il petto.</p>	
<p>INFRAZIONE CATEGORIA 2 senza un gesto aggiuntivo per CHUKOKU,</p> <p>L'arbitro punta il viso del colpevole col braccio piegato.</p>	
<p>KEIKOKU</p> <p>"Avvertimento". L'Arbitro annuncia una violazione di Categoria 1 o 2, poi punta il dito indice verso il basso a 45° verso chi ha commesso l'infrazione.</p>	
<p>HANSOKU CHUI</p> <p>"Avvertimento per la Squalifica". L'Arbitro annuncia una violazione di Categoria 1 o 2 poi punta l'indice orizzontalmente nella direzione di chi ha commesso l'infrazione.</p>	
<p>HANSOKU</p> <p>"Squalifica" L'Arbitro annuncia una violazione di Categoria 1 o 2 quindi punta il dito indice verso l'alto a 45° in direzione di chi ha commesso l'infrazione e concede la vittoria all'avversario.</p>	

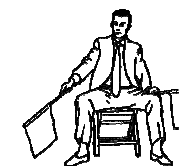
<p>PASSIVITA'</p> <p>L'arbitro gira i suoi pugni attorno a loro stessi davanti al petto, per indicare un'infrazione di Categoria 2.</p>	
<p>TORIMASEN</p> <p>"Nessun punto, avvertimento o penalità" L'Arbitro incrocia le braccia verso il basso 45°, con i palmi delle mani girati verso il basso.</p>	
<p>CONTATTO ECCESSIVO</p> <p>L'Arbitro indica ai Giudici che c'è stato un contatto eccessivo, una violazione della Categoria 1.</p>	
<p>SIMULAZIONE O ESAGERAZIONE DI LESIONI</p> <p>L'Arbitro porta entrambe le mani al volto per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p>JOGAI</p> <p>"Uscita dall'area di combattimento" L'Arbitro indica un'uscita ai Giudici, puntando con il dito indice il limite dell'area di gara dalla parte di chi ha commesso l'infrazione.</p>	



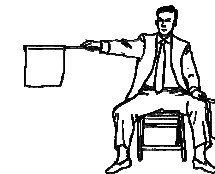
<p>MUBOBI (Autolesionismo)</p> <p>L'Arbitro si tocca il viso poi rivolge la mano verso l'esterno, la muove lateralmente di fronte al viso per indicare ai Giudici che l'atleta ha mancato di riguardo alla sua incolumità.</p>	
<p>SCARSA COMBATTIVITÀ</p> <p>L'Arbitro fa un movimento circolare con l'indice rivolto in basso per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p>SPINGERE, AFFERRARE, RESTARE PETTO A PETTO, TRATTENERE, SENZA FAR SEGUIRE UNA TECNICA ENTRO I 2 SECONDI</p> <p>L'Arbitro tiene entrambi i pugni chiusi all'altezza delle spalle o spinge in avanti con le mani aperte per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p>ATTACCHI PERICOLOSI E INCONTROLLATI</p> <p>L'Arbitro porta il suo pugno chiuso al lato della testa per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p>ATTACCHI SUMULATI CON LA TESTA, LE GINOCCHIA O I GOMITI.</p> <p>L'Arbitro tocca la sua fronte, il suo ginocchio o il suo gomito con la mano aperta per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	
<p>AFFRONTARE VERBALMENTE O DERIDERE L'AVVERSARIO E ATTEGGIAMENTI ANTISPORTIVI</p> <p>L'Arbitro porta l'indice alle sue labbra per indicare ai Giudici una violazione di Categoria 2.</p>	

<p>SHUGO</p> <p>"Chiamata dei Giudici "</p> <p>L'Arbitro chiama i Giudici al termine dell'incontro, o per suggerire lo Shikkaku.</p>	
---	---

SEGNALI DEI GIUDICI CON LE BANDIERINE



YUKO



WAZA-ARI



IPPON

INFRAZIONE
Richiamo per infrazione. La relativa bandiera viene agitata in senso circolare e viene dato il segnale di Categoria 1 o 2.



INFRAZIONE DI CATEGORIA 1
Le bandiere vengono incrociate ed estese con le braccia dritte.



INFRAZIONE 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



PASSIVITÀ

Le bandierine girano l'una verso l'altra, davanti al petto.



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



APPENDICE 3: CRITERI GUIDA PER ARBITRI E GIUDICI

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

CONTATTO ECCESSIVO

Se un Concorrente 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

Il Karate è un'arte marziale e ci si aspetta un comportamento corretto dagli Atleti. E' inaccettabile che gli Atleti, che ricevono un contatto leggero, si strofinano il volto, barcollano, si piegano, spuntano il paramenti e fingono che il contatto sia eccessivo per convincere l'Arbitro ad assegnare il richiamo all'Avversario. Questo tipo di comportamento non è lecito e danneggia il nostro sport e deve essere subito penalizzato.

Quando un concorrente simula che il contatto è stato eccessivo e i Giudici decidono invece che la tecnica in questione è stata controllata e soddisfa tutti i sei criteri per assegnare un punteggio, viene assegnato il punteggio e la penalità di Categoria 2 per finta o esagerazione. (Si tenga presente che i casi più seri di simulazione di infortunio possono richiedere un Shikkaku.)

Situazioni più difficili si verificano quando un concorrente riceve un contatto più forte e cade, si rialza (per fermare i 10 secondi) e poi cade di nuovo. Arbitri e Giudici devono tener presente che un calcio Jodan vale 3 punti e negli incontri per le medaglie i comportamenti non etici aumentano. E' importante riconoscere tali comportamenti e applicare le appropriate penalità.

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 il Concorrente 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 chiama "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 un Atleta 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 non sanziona l'avversario.

L'Atleta che viene 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 (si assegna prima il Mubobi e poi l'Esagerazione).

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

ZANSHIN

Zanshin viene descritto come uno stato di costante reattività in cui il concorrente 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 Atleta porta un calcio Chudan e l'avversario afferra la gamba prima che possa essere retratta?

Se l'Atleta che porta il calcio mantiene il ZANSHIN, non vi è ragione perché tale tecnica non possa dare punti, sempre che risponda ai sei criteri per l'assegnazione dei punti. In teoria, in un combattimento reale, si può



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjljkam al 01/01/2013



ritenere che un calcio portato a fondo impedisca la reazione dell'avversario e quindi la gamba non verrebbe afferrata. I fattori determinanti per assegnare una tecnica sono il controllo adeguato, l'area bersaglio e la soddisfazione dei sei criteri.

PROIEZIONI E LESIONI

Poiché afferrare l'Avversario e proiettare, in determinate condizioni, sono azioni consentite, gli Allenatori sono tenuti ad assicurarsi che i loro Atleti siano allenati e in grado di eseguire le tecniche di proiezione in modo sicuro.

Un Atleta che intende eseguire una tecnica di proiezione deve osservare le condizioni previste negli Articoli 6 e 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 Concorrente 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 Concorrente afferra entrambe le gambe per schienare l'avversario. L'Articolo 8, *Spiegazioni X* 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 rientra nella categoria proibita.

PUNTEGGIO SULL'AVVERSARIO CADUTO

Quando un Atleta viene spazzato o proiettato a terra con il torso (parte superiore del corpo o tronco) è sul tatami il punteggio che viene assegnato è IPPON.

Quando un Atleta è colpito da una tecnica mentre cade i Giudici devono tener conto della caduta e considerare la tecnica inefficace e quindi non assegnare il punto.

Se la parte superiore del corpo non è sul tatami i punti si assegnano come specificato dall'Articolo 6. Pertanto i punti effettuati su un Atleta che sta cadendo, che è seduto, in ginocchio, in piedi, mentre salta o in tutte le situazioni in cui il tronco non è sul tatami saranno valutati come segue:

1. Calci Jodan = tre punti (IPPON)
2. Calci Chudan = due punti (WAZA-ARI)
3. Tsuki e Uchi = un punto (YUKO)

PROCEDURE DI VOTO

Quando l'Arbitro ferma l'incontro chiama YAME e utilizza la gestualità prescritta. L'Arbitro torna sulla linea di partenza, i Giudici segnalano le loro opinioni e l'Arbitro assegna di conseguenza. Poiché l'Arbitro è l'unico che si muove a 360°, si avvicina direttamente ai concorrenti e parla con il medico, i Giudici devono prendere in seria considerazione ciò che l'Arbitro comunica prima della decisione finale in quanto non è consentita la riconsiderazione.

Nelle situazioni dove ci sono più motivi per fermare l'incontro l'Arbitro affronterà le situazioni per ordine. Ad esempio, quando un Atleta ha fatto un punto e l'altro fa un contatto, o dove c'è stato un MUBOBI e un'esagerazione da parte dello stesso Atleta.

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.

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 incrociate 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.

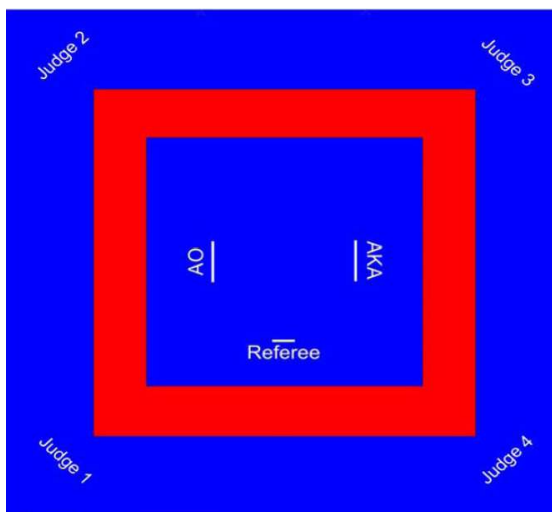
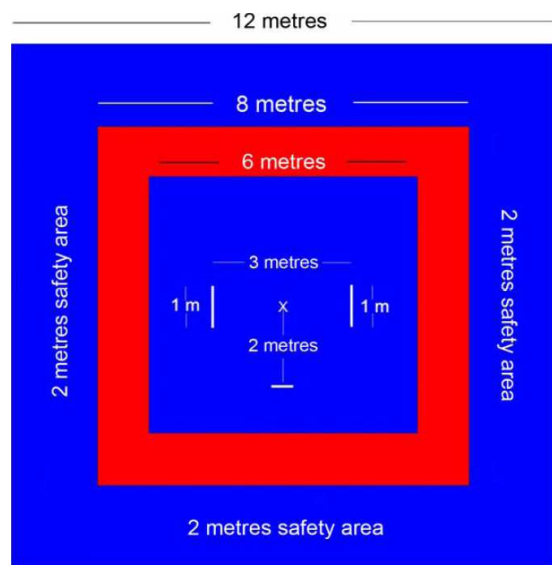


APPENDICE 4: TABELLA DEI PUNTI

●—○	IPPON	Tre punti
●	WAZA-ARI	Due punti
○	YUKO	Un punto
□	Kachi	Vincitore
X	Make	Perdente
△	Hikiwake	Parità
C1W	Fallo di Categoria 1 — Richiamo	Avvertimento
C1K	Fallo di Categoria 1 — Keikoku	Avvertimento
C1HC	Fallo di Categoria 1 — Hansoku Chui	Avvertimento per la Squalifica
C1H	Fallo di Categoria 1 — Hansoku	Squalifica
C2W	Fallo di Categoria 2 — Richiamo	Avvertimento
C2K	Fallo di Categoria 2 — Keikoku	Avvertimento
C2HC	Fallo di Categoria 2 — Hansoku Chui	Avvertimento per la Squalifica
C2H	Fallo di Categoria 2 — Hansoku	Squalifica
KK	Kiken	Rinuncia
S	Shikkaku	Squalifica grave



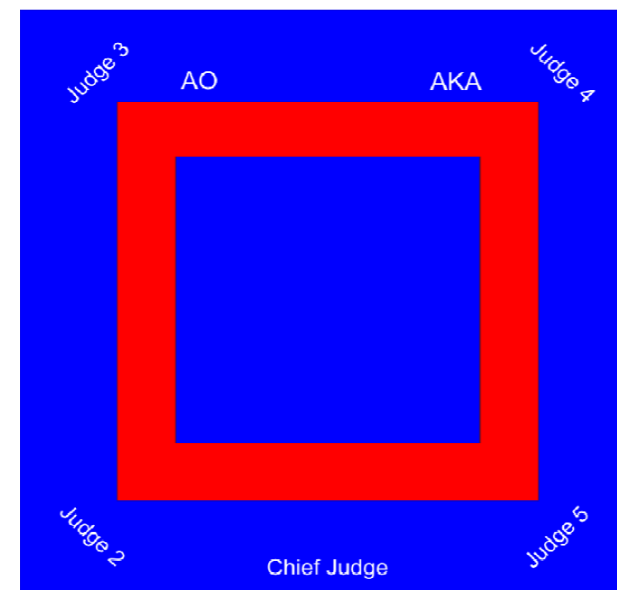
APPENDICE 5: PIANTE E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KUMITE



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjjlkam al 01/01/2013



APPENDICE 6: PIANTE E MISURE DELL'AREA DI GARA DI KATA



VERSIONE 8.0 effettivo dal 01/01/2013 - con regole aggiuntive fjjlkam al 01/01/2013



Immagine della tenuta di karate omologata con pubblicità.



ADVERTISING SPACE FOR WKF, size 20 x 10 cm.

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



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

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 Tecnico 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.

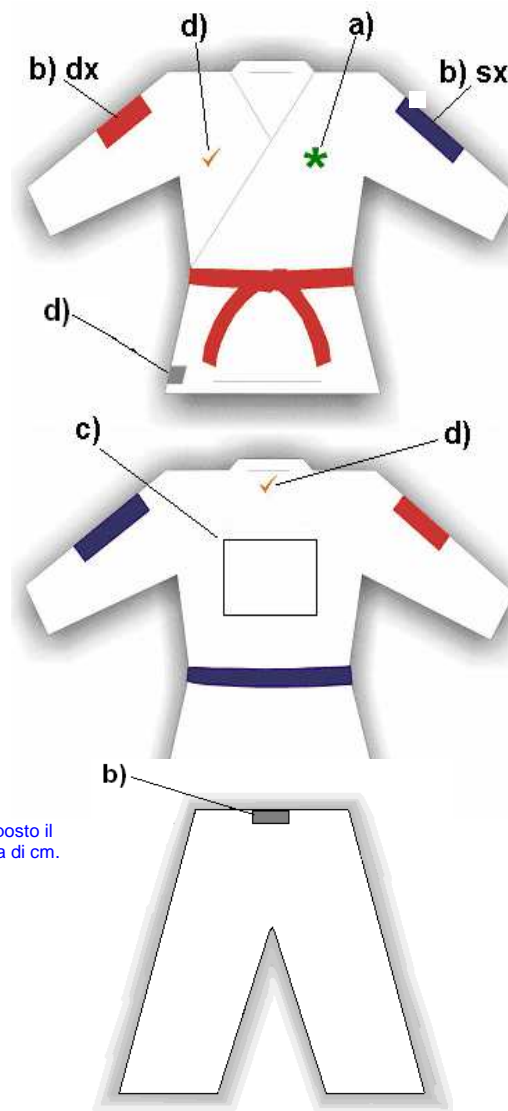
c) Dorsale

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. o di cm.



APPENDICE 8: CAMPIONATI MONDIALI CONDIZIONI E CATEGORIE

CAMPIONATI MONDIALI

CAMPIONATI MONDIALI UNDER 21, CADETTI E JUNIOR				
GENERALE	CATEGORIE			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ La competizione durerà 4 giorni (Giovedì, Venerdì, Sabato e Domenica). ❖ Ogni Federazione Nazionale (FN) può iscrivere un (1) atleta per categoria. ❖ Al sorteggio, i quattro finalisti del Campionato precedente saranno separati se possibile. (Gli Atleti nelle gare individuali, le Nazioni nelle gare a Squadre). ❖ Il Campionato sarà disputato su 5 o 6 aree di gara, a seconda della capacità del Palazzetto. ❖ La durata degli incontri sarà di 2 minuti per i Cadetti, gli Junior e gli Under 21 Femminili, mentre per gli Under 21 Maschili sarà di 3 minuti. ❖ Il BUNKAI nei Kata a Squadre (maschile e femminile) dovrà essere effettuato in finale e negli incontri per le medaglie. 	UNDER 21	CADETTI	JUNIOR	
	<i>Kata Individuale (età 18/19/20)</i>	<i>Kata Individuale (età 14/15)</i>	<i>Kata Individuale (età 16/17)</i>	
	Maschile Femminile	Maschile Femminile	Maschile Femminile	
	<i>Kumite Individuale Maschile (età 18/19/20)</i>	<i>Kumite Individuale Maschile (età 14/15)</i>	<i>Kumite Individuale Maschile (età 16/17)</i>	
	- 68 Kg.	- 52 Kg. - 57 Kg.	- 55 Kg. - 61 Kg.	
	- 78 Kg.	- 63 Kg. - 70 Kg.	- 68 Kg. - 76 Kg.	
	+ 78 Kg.	+ 70 Kg.	+76 Kg.	
	<i>Kumite Individuale Femminile (età 18/19/20)</i>	<i>Kumite Individuale Femminile (età 14/15)</i>	<i>Kumite Individuale Femminile (età 16/17)</i>	
	-53 Kg.	- 47 Kg.	- 48 Kg.	
	-60 kg.	- 54 Kg.	- 53 kg.	
	+60 Kg.	+ 54 Kg.	- 59 Kg. + 59 Kg.	
			<i>Kata Squadre (età 14/17)</i>	
			Maschile Femminile	
	Total	6	10	13

CAMPIONATI MONDIALI SENIOR	
GENERALE	CATEGORIE
<ul style="list-style-type: none"> ❖ La competizione durerà 4 o 5 giorni. ❖ Le eliminatorie del Kumite a Squadre dovranno svolgersi dopo le eliminatorie individuali. ❖ Ogni Federazione Nazionale (FN) può iscrivere un (1) atleta per categoria. ❖ Al sorteggio, i quattro finalisti del Campionato precedente saranno separati il più possibile. (Gli Atleti nelle gare individuali, le Nazioni (FN) nelle gare a squadre). ❖ Il Campionato dovrà preferibilmente essere svolto su 4 aree di gara in linea. ❖ Non ci saranno pause. Per il catering degli Arbitri e degli ufficiali, si dovranno stabilire aree dedicate ad orari stabiliti. ❖ Gli incontri di kumite dureranno 3 minuti per le categorie maschili e 2 minuti per quelle femminili, ad eccezione delle finali individuali per le medaglie che hanno una durata di 4 minuti per le categorie maschili e 3 minuti per quelle femminili. ❖ Il BUNKAI nei Kata a Squadre (maschile e femminile) dovrà essere effettuato in finale e negli incontri per le medaglie. 	<i>Kata Individuale (età +16)</i>
	Maschile Femminile
	<i>Kumite Individuale Maschile (età +18)</i>
	- 60 Kg.
	- 67 Kg.
	- 75 Kg.
	- 84 Kg.
	+ 84 Kg.
	<i>Kumite Individuale Femminile (età +18)</i>
	- 50 Kg.
	- 55 Kg.
	- 61 Kg.
	- 68 Kg.
	+ 68 Kg.
	<i>Kata Squadre (età +16)</i>
Maschile Femminile	
<i>Kumite Squadre (età +18)</i>	
Maschile Femminile	
	16



Referees and Judges Trousers Colour Guide



Gradazioni accettabili

