



Regolamento di Fighting System

Fighting System

Indice

Parte Generale	2
Sezione 1 - Uniforme di gare e requisiti personali.....	2
Sezione 2 - Categorie di peso e tempi di gara	3
Sezione 3 - Arbitri.....	3
Sezione 4 - Svolgimento dell'incontro.....	4
Sezione 5 - Applicazioni di "Hajime", "Matte", "Sonomama" e "Yoshi".....	5
Sezione 6 - Punti	6
6.1 1a Fase	6
6.2 2a Fase	7
6.3 3a Fase	7
Sezione 7 - PENALITA' / AZIONI PROIBITE LEGGERE E GRAVI.....	9
7.1 Azioni proibite leggere	9
7.2 Azioni Proibite.....	11
7.3 Azioni Proibite Gravi	12
Sezione 8 - Esito dell'incontro	14
Sezione 9 - Abbandono e ritiro	15
Sezione 10 - Infortunio / Malore / Indisposizione	15
Sezione 11 - Limitazioni al Regolamento.....	16
11.1 U8, U10, U12.....	16
11.2 U14, U16	17
11.3 Appendice I - Gestualità Arbitrale	18

Parte Generale

Nella gara di Fighting due atleti combattono l'uno contro l'altro in uno scontro sportivo applicando tecniche di Ju-Jitsu

Lo scopo del combattimento è vincere per **full-ippon** (vale a dire un Ippon da 2 o 3 punti nella 1^a, 2^a, 3^a fase) oppure ottenere più punti dell'avversario

La gara di Fighting si compone di tre parti:

- 1^a Fase: Pugni, colpi e calci (indicati come **atemi**).
- 2^a Fase: Proiezioni ed atterramenti (indicate come **takedown**), oltre che leve e soffocamenti (indicati come **Sottomissioni**).
- 3^a Fase: immobilizzazioni (indicate come **osae-komi**) e tecniche al suolo (leve e strangolamenti) (indicate come **Sottomissioni**).

Sezione 1 - Uniforme di gare e requisiti personali

Gli Atleti devono assicurarsi di seguire le regole per l'abbigliamento da competizione e i requisiti personali elencati nel **Errore. L'origine riferimento non è stata trovata.** **Errore. L'origine riferimento non è stata trovata.**

Qualora un Atleta non si presenti in regola con queste norme, non è possibile fare iniziare l'incontro. Gli viene concessa la possibilità di sostituire le parti non idonee e di ripresentarsi entro due minuti.

1.1 I contendenti devono indossare un Ju Jitsu Gi (Keikogi) che rispetti le regole specificate nel **Errore. L'origine riferimento non è stata trovata.**

1.2 Le contendenti femmine devono portare sotto la giacca una T-shirt o una canottiera bianca. E' permesso indossare un hijab sportivo. Ai maschi è consentito portare una maglia bianca aderente o elasticizzata sotto la giacca.

1.3 Gli Atleti devono indossare guantini morbidi, di piccole dimensioni e leggeri e paratibie/piede morbidi, ciascuno del proprio colore (rosso o blu).

Le protezioni devono essere realizzate in materiale soffice e spesse da uno a due centimetri.

Le protezioni devono essere della giusta taglia ed in buone condizioni.

1.4 È permesso indossare sospensorio e paradenti. Gli atleti delle categorie U18 ed inferiori devono indossare il paradenti. In queste categorie per gli uomini è obbligatorio anche l'uso del sospensorio

1.5 Alle atlete donne è consentito indossare il para seno, per le categorie U16 è obbligatorio.

1.6 equipaggiamento protettivo aggiuntivo (ad es. bretelle di supporto per le spalle, protezioni alle ginocchia) deve essere morbido e sottile abbastanza da non ostacolare la presa dell'avversario.

1.7 Gli Atleti non possono portare alcun oggetto che possa procurare danno fisico all'avversario

1.8 Paratibie/piede, sospensorio e para seno devono essere indossati sotto il Gi.

1.9 Gli atleti devono avere le unghie delle mani e dei piedi corte.

1.10 I capelli lunghi devono essere legati tramite un elastico morbido.

1.11 Ogni altra richiesta addizionale definita nel Regolamento o relativa all'evento deve essere rispettata.

Sezione 2 - Categorie di peso e tempi di gara

2.1 Le categorie di peso, età e tempi di gara sono stabilite come indicato nelle:

Norme generali per le competizioni di Ju Jitsu

2.2 La durata del match è:

- 3 minuti per ADULTS, U21, U18 & U16
- 2 minuti per MASTER, U14, U12, U10 e U8

2.3 Quando uno stesso atleta è coinvolto in più combattimenti consecutivi, ha diritto ad un tempo massimo di recupero di 5 minuti tra i due incontri e di 10 minuti prima delle finali

Sezione 3 - Arbitri

3.1.1 Il MR rimane all'interno dell'area di gara di combattimento e dirige l'incontro.

3.1.2 Il MR è l'unico che prende decisioni riguardo il Punteggio, le penalità o nel caso di annullare punteggi errati o penalità.

3.1.3 Il MR è supportato da due VR posizionati al fianco dei presidenti di giuria. Due telecamere devono essere posizionate agli angoli opposti dell'area di gara.

3.1.4 Il TR è responsabile del tavolo dei PG.

3.1.4.a Il TR comunica i punti, le penalità, Hajime, Mate, Sonomama, Yoshi, Osae-komi e Toketa ai PG.

3.1.4.b Il TR fa partire il tempo medico quando il personale medico inizia ad assistere l'atleta sull'area di gara.

3.1.4.c Il TR informa il MR riguardo la fine del tempo di combattimento, dell'Osae-Komi e il tempo medico.

3.1.5 Tutte le azioni che portano ad un infortunio o ad un full-ippon devono essere riviste dai VR.

3.1.6 Azioni che portano ad hansoku-make diretto, vanno riviste dal HR.

3.1.7 Le decisioni Arbitrali possono essere contestate nel rispetto delle regole definite nel regolamento.

3.1.8 Qualora le videocamere non sono disponibili, il MR è affiancato da due SR

3.1.8.1 I due SR assistono il MR e stanno nell'area di sicurezza. I SR si spostano lungo i lati di loro pertinenza dove ritengono più opportuno per seguire al meglio lo svolgimento dell'incontro per poter assegnare i punteggi.

3.1.8.2 Il risultato delle azioni deve essere segnalato dalla maggioranza degli arbitri

3.1.9 Il HR, MR ed uno dei VR sono sempre in comunicazione tramite auricolari con una linea dedicata.

3.1.10 Il MR e VR (oppure SR) sono seguiti e supervisionati dal HR, che li valuta, tenendo traccia di tutto.

3.1.11 È compito degli arbitri intervenire nell'incontro ogni qualvolta lo ritenga necessario.

3.1.12 È compito del MR far sì che gli Atleti restino sempre all'interno dell'area di gara.

3.1.13 È compito del MR di ammonire i Coach e se necessario chiedere loro di allontanarsi dall'area di gara, nel rispetto del regolamento.

3.1.14 Gli arbitri dell'incontro dovrebbero appartenere a regioni diverse

Sezione 4 - Svolgimento dell'incontro

4.1 I contendenti iniziano ponendosi l'uno di fronte all'altro al centro dell'area di combattimento, circa a due metri di distanza uno dall'altro. L'atleta che indossa la cintura rossa si pone alla destra del MR. Al segnale del MR i contendenti eseguono il saluto in piedi rivolti prima all'Arbitro e poi tra di loro.

4.2 Appena il MR annuncia "Hajime", l'incontro inizia in prima fase

4.3 Il Fighting System si articola in tre fasi:

- L'incontro inizia in 1^a fase e ricomincia in 1^a fase se interrotto dal mate. L'incontro riparte in 1 fase anche se si perdono le prese in 2^a e 3^a fase.
I punti in 1^a fase si ottengono colpendo l'avversario con atemi.
- Appena uno dei contendenti riesce a fare una presa sull'avversario, ha inizio la 2^a fase.
In 2^a fase non è consentito portare pugni, colpi o calci eccetto se sono portati contemporaneamente all'effettuazione della presa.
I punti in 2^a fase si ottengono eseguendo Proiezioni, atterramenti, leve e strangolamenti
L'incontro passa in 3^a fase non appena entrambi i contendenti vanno a terra con entrambe le ginocchia, o uno dei due è a terra seduto o sdraiato. La 3^a fase termina non appena valgono di nuovo le condizioni della 1^a fase o della 2^a fase.
- In 3^a fase i colpi non sono consentiti e gli atterramenti non porteranno punteggio.
I punti in 3^a fase si ottengono eseguendo Tecniche immobilizzazioni, strangolamenti o leve.

4.4 Gli atleti devono essere attivi in tutte e tre le fasi

4.5 Gli atleti possono passare da una fase all'altra.

4.6 Dopo il mate devono immediatamente sistemare il loro GI e le loro protezioni, nonché posizionarsi nella posizione di partenza.

Se il GI di un atleta, o le sue protezioni non sono messe in ordine, il MR può usare il gesto "RIORDINO DEL GI", e dare 15 secondi EXTRA all'atleta per riordinarsi.

Se questo accade più volte, l'atleta verrà punito con uno SHIDO.

4.7 Tecniche o azioni eseguite al di fuori dell'area di combattimento non potranno ottenere alcun punteggio. Il MR dovrà interrompere qualsiasi azione che avviene al di fuori dell'area di combattimento ed invitare gli atleti a riposizionarsi al centro del tatami per ricominciare il combattimento in 1^a fase.

4.8 Se un Atleta entra nell'area di sicurezza con entrambi i piedi solo per un momento e ritorna nell'area di combattimento immediatamente, l'incontro non viene fermato

4.9 Alla fine dell'incontro, il MR annuncia il vincitore e ordina il saluto prima tra i due Atleti, quindi all'Arbitri.

Sezione 5 - Applicazioni di “Hajime”, “Matte”, “Sonomama” e “Yoshi”

5.1 Il MR ordina **HAJIME** per dare inizio al combattimento o per riprenderlo dopo una interruzione.

5.2 - IL MR chiama il **MATTE**, per fermare l'incontro, nei seguenti casi:

5.2.1 Quando uno o entrambi i contendenti escono completamente dall'area di combattimento in prima o seconda fase.

5.2.2 Quando entrambi i contendenti escono completamente dall'area di combattimento in terza fase.

5.2.3 Quando si perde il contatto in 2^a e 3^a fase e i contendenti non mostrano di voler continuare spontaneamente in 1^a fase.

5.2.4 Se un atleta colpisce l'avversario con atemi mentre si trova al suolo.

5.2.5 Quando è finito il tempo dell'Osae-komi.

5.2.6 Quando, durante uno strangolamento o una leva, l'atleta che subisce, batte, si arrende, oppure non è in grado di battere o mostra segni di resa.

5.2.7 Per infliggere ad uno o entrambe i contendenti una penalità nella 1^a fase

5.2.8 Quando uno o entrambi i contendenti subiscono un infortunio o vengono colti da malore.

5.2.9 In ogni altro caso in cui il MR lo ritenga opportuno (ad es. per fare ricomporre il Keikogi o per segnalare un giudizio).

5.2.10 In ogni altro caso urgente in cui un SR/VR ritenga opportuno interrompere l'incontro (in questo caso il SR/VR batterà le mani per richiamare l'attenzione del MR).

5.3 Sonomama è usato dal MR per fermare temporaneamente l'incontro. In questo caso, non è permesso agli atleti di muoversi, fino a nuovo ordine. Sonomama è annunciato nei seguenti casi:

5.3.1 Per infliggere ad uno o entrambi i contendenti una penalità od un avvertimento nella 2^a o 3^a fase.

5.3.2 Ogni volta che il MR lo ritiene necessario in 2^a o 3^a fase.

5.3.3 Quando i SR o VR battono le mani o chiedono l'interruzione in 2^a o 3^a fase.

5.4 Dopo il SONOMAMA gli atleti devono riprendere a gareggiare nella posizione in cui si trovavano quando l'ordine è stato impartito.

5.5 Per ridare il via al combattimento il MR ordina YOSHI.

Sezione 6 - Punti

Se il team degli arbitri è composto da un MR e 2 VR

- I punti sono assegnati dal MR.
- Se almeno uno dei due VR è d'accordo con il MR, i VR non interferiranno con la decisione.

Se entrambi i VR sono in disaccordo con il MR uno dei due si alzerà mostrando il punteggio corretto (comunicherà via radio), o il punteggio intermedio (se MR e VR daranno 3 valutazioni diverse).

Se il punteggio viene cambiato dai VR, il MR deve fermare l'incontro e mostrare sia il cambio di punteggio sia la fase nella quale è avvenuto.

Se il team degli arbitri è composto da un MR e 2 SR

- I Punti sono assegnati dagli arbitri simultaneamente il risultato delle azioni deve essere segnalato dalla maggioranza degli Arbitri, cioè da almeno due Arbitri. Se uno degli Arbitri non vede una azione prevale il risultato minore degli altri due.
- Se gli Arbitri segnalano risultati differenti l'uno dall'altro prevale il risultato intermedio ed è compito del TR segnalare il punteggio ai PG.

6.1 1^a Fase

6.1.1 Gli atemi devono essere portati al torso o alla testa, sono esclusi i colpi diretti alla testa sopra la clavicola.

6.1.2 3 sono i criteri da rispettare affinché un atemi dia punteggio:

- a. l'avversario va toccato, ma il contatto deve essere leggero. Nelle categorie U16 ed inferiore i colpi alla testa (sopra la clavicola) non devono toccare la testa.
- b. Devono essere portati con hikite/hikiashi. Il calcio che viene afferrato dall'avversario non può essere conteggiato IPPON, non essendoci hikiashi al massimo sarà Wazari.
- c. Devono essere portati in buon equilibrio e con controllo.

6.1.3 Nella fase 1 possono essere assegnati i seguenti punteggi:

Ippon (3 punti) è assegnato per un calcio alla testa che soddisfa i 3 requisiti e non viene bloccato dall'avversario.

Ippon (2 punti) è assegnato ad un atemi che soddisfa i 3 requisiti e non viene bloccato dall'avversario (ma che non è un ippon da 3 punti).

Wazari (1 punto) è assegnato ad un atemi che soddisfa i 3 criteri ma è parzialmente bloccato dall'avversario oppure è un atemi che soddisfa 2 criteri su 3, ma non viene bloccato dall'avversario.

6.1.4 Scambi in 1^a fase

6.1.4.a Uno scambio inizia quando entrambi gli atleti accorciano le distanze ed iniziano a scambiarsi atemi.

6.1.4.b In ogni scambio può essere assegnato un unico punteggio.

6.1.4.c Le priorità con la quale tale punteggio viene assegnato sono le seguenti:

1. Il primo atemi che vale Ippon (non importa se da 2 o 3 punti)
2. Il primo atemi che valgono Wazari.

6.1.4.d In caso di colpi in simultanea che varrebbero lo stesso punteggio (Ippon da 2 o 3 punti o Wazari) non verrà assegnato alcun punteggio (azione simultanee).

6.1.4.e In ogni scambio possono essere assegnate più penalità.

6.1.4.f Uno scambio termina quando:

- Gli atleti si allontanano tra di loro.
- Entrambi gli atleti smettono di portare colpi.
- Gli atleti passano in 2^a fase.

6.2 2^a Fase

6.2.1 Le seguenti tecniche possono ricevere un punteggio in 2^a fase:

- Ippon (3 punti) Strangolamenti o leve articolari che inducano l'avversario alla resa.
Leve e soffocamenti in 2^a fase non sono consentite dagli U16 in giù.
- Ippon (2 punti) Proiezioni portate con controllo e bilanciamento.
- Wazari (1 punto) Un atterramento parzialmente controllato.

6.2.2 Quando uno dei contendenti non è in grado di battere durante uno strangolamento o una leva, può comunque dichiarare la resa verbalmente. In ogni caso, se MR vede un atleta in pericolo **DEVE** fermare l'incontro ed assegnare Ippon (3 punti) all'avversario.

6.2.3 Una proiezione in cui UKE atterra di schiena, di lato, di pancia e/o petto con TORI che resta al di sopra di UKE o di lato (ma non sotto) può essere assegnato il punto in 2^a fase.

6.2.4 Una proiezione dove UKE atterra DIRETTAMENTE sulle ginocchia, oppure in ginocchia e gomiti o anche seduto, anche se viene trascinato al suolo dopo la proiezione, non otterrà alcun punteggio.

6.2.5 Una proiezione dove UKE atterra DIRETTAMENTE sulle ginocchia e sul petto o l'addome, otterrà punteggio.

6.2.6 Se UKE si difende da una proiezione (con una contro tecnica) ed entrambi gli atleti atterrano, ma nessuno controlla l'altro, allora verrà dichiarata **azione simultanea**.

6.2.7 Una proiezione in 3^a fase non porterà alcun punteggio.

6.3 3^a Fase

6.3.1 Le seguenti tecniche otterranno punteggio in 3^a fase:

- Ippon (3 punti) viene assegnato ad una leva o soffocamento che costringe l'avversario alla resa.
Per le categorie U16 ed inferiori, se la "sottomissione" viene eseguita correttamente, con il chiaro scopo di far arrendere l'avversario (senza pericolo di ferirlo) – l'arbitro fermerà l'incontro ed assegnerà Ippon (3 punti).
Leve alle gambe e dojime non sono consentite alle categorie U16 ed inferiori.
- Ippon (2 punti) viene assegnato per un'effettiva tecnica di controllo di **osae-komi** mantenuta 15 secondi.

- Waza-ari (1 punto) viene assegnato per un'effettiva tecnica di controllo di **osae-komi** mantenuta per più 10 secondi ma meno di 15 secondi.

6.3.2 Osae-komi può essere annunciato unicamente qualora:

- UKE si trova disteso a terra. (schiena, pancia o fianco)
- Le gambe di Tori sono libere (in back-mount le gambe di Tori sono considerate libere).
- Uke è ben controllato e non può muoversi liberamente. Tori controlla bene Uke standogli sopra (anche parzialmente).

Oppure:

- Tori sta applicando una leva o un soffocamento nel quale controlla la parte superiore del corpo di UKE (es. sankaku-jime and juji-gatame) e si trova al di sopra di UKE.

6.3.3 Osae-Komi continua, anche nel caso in cui:

- Uke sia riuscito ad avvolgere una gamba di Tori (posizione di mezza guardia)
- Uke può girarsi sul fianco, sulla schiena o sul petto (front mount oppure back-mount) ma Tori mantiene il controllo
- Uke si posiziona con entrambe le ginocchia e gomiti a terra nella cosiddetta posizione "quadrupedia " ma TORI in back mount riesce a controllarlo.

6.3.4 Toketa viene annunciato, se:

- Uke riesce ad avvolgere entrambe le gambe di TORI (guardia chiusa).
- Uke riesce a far ruotare TORI (eccezione fatta per il back-control).
- Uke riesce a mettersi in piedi od in ginocchio in posizione eretta.
- (In caso di Back-Mount) Uke riesce a mettersi in posizione di "quadrupedia" MA SENZA ginocchia a terra
- Entrambi gli atleti non toccano più l'area di combattimento

6.3.5 Quando uno degli atleti non è in grado di battere durante uno strangolamento o una leva, può comunque dichiarare la resa verbalmente. In ogni caso, se (MR) vede che un atleta è in pericolo, **DEVE** fermare l'incontro ed assegnare Ippon (3 punti) all'avversario.

6.3.6 Osae-komi non può partire se TORI sta subendo una leva o un soffocamento. Toketa viene annunciato se UKE riesce ad applicare a TORI una leva o un soffocamento.

6.3.7 Non si possono sommare i punti di diverse tecniche di sottomissione.

Per esempio, un'immobilizzazione delle durata di più di 10 secondi e una leva articolare non sono conteggiati Waza-ari più Ippon. Il MR annuncerà **toketa** per l'osae-komi ed assegnerà Ippon (3 punti) per la leva.

6.3.8 Se una leva o un soffocamento che è anche una tecnica che comporta un osae-komi, se UKE non si arrende nei 15 secondi, il MR annuncerà **Mate** ed assegnerà Ippon (2 punti) a TORI.

Sezione 7 - PENALITA' / AZIONI PROIBITE LEGGERE E GRAVI

Le sanzioni devono essere comminate dalla maggioranza degli Arbitri.

Se un atleta commette più azioni proibite contemporaneamente, dovrà essere SEMPRE assegnata la sanzione più grave.

Ci sono 3 tipi di azioni proibite e le corrispondenti penalità:

- **Azioni proibite leggere** – penalizzate con **shido**, assegnano **1 waza-ari** all'avversario.
- **Azioni proibite** – penalizzate con **chui**, assegnano **3 waza-ari** all'avversario

Accumulare 6 o più punti di penalità comportano un Azione proibita grave (hansoku-make)

- **Azioni proibite gravi**

Le azioni proibite gravi si dividono in **Tecniche** e **Disciplinari**.

Azioni proibite gravi TECNICHE sono penalizzate con **hansoku-make** e comportano la squalifica (nonché la sconfitta) dal match corrente.

Azioni proibite gravi DISCIPLINARI sono penalizzate anche esse con hansoku-make, ma la squalifica riguarda l'intera competizione, la sconfitta in tutti i match già disputati, la perdita di qualsiasi medaglia e perdita di qualsivoglia punteggio in tutte le categorie e discipline.

7.1 Azioni proibite leggere

Un'azione proibita leggera sarà sanzionata con "Shido" e all'avversario sarà assegnato un Waza-ari.

Le seguenti azioni sono considerate azioni proibite leggere:

7.1.1 Mubobi

- Azione pericolosa per chi la compie.
- E' possibile sanzionare con mubobi uno degli atleti e al tempo stesso assegnare un punteggio all'avversario.

7.1.2 Uscire dall'area di combattimento

- In 2^a fase, spingere l'avversario al di fuori dell'area di combattimento.
- In 3^a fase, durante un osae-komi od una tecnica di sottomissione, se uke esce dall'area di combattimento senza eseguire alcuna azione tecnica volta a liberarsi dalla sottomissione, causando soltanto l'uscita di entrambi gli atleti dall'area di combattimento.
- In 1^a e 2^a fase, Andare deliberatamente fuori dell'area di Combattimento con entrambi i piedi. Tuttavia: se un atleta entra nell'area di sicurezza con entrambi i piedi SOLTANTO per qualche istante, non sarà necessario sanzionarlo o fermare l'incontro. Se un atleta esce dall'area di combattimento allo scopo di evitare colpo non controllato od un contatto violento, non sarà sanzionato.

7.1.3 Colpo in presa

- Colpire di proposito l'avversario nella 2^a o 3^a fase

- Comunque: fanno eccezione i colpi portati contemporaneamente all'effettuazione della presa (passaggio dalla 1^a alla 2^a fase)

7.1.4 Passività

- In tutte le fasi:
Uno o entrambi i contendenti non eseguono alcuna azione con la quale ottenere dei punti.
- 1^a Fase:
Uno o entrambi i contendenti vanno direttamente in 2^a o 3^a fase, senza essere attivi in 1^a fase. Essere attivi in 1^a fase significa un reale tentativo di ottenere punti in **"ALMENO 2 SCAMBI"** prima di passare in fase 2 all'inizio del combattimento.
- 2^a Fase:
Uno o entrambi i contendenti rifiutano di passare alla 2^a fase, pur rimanendo attivi nella 1^a fase. In questo caso Passività verrà assegnata se gli atleti non passano alla 2^a fase all'incirca entro 30 secondi. Dopo assegnata la penalità i 30 secondi si riducono a circa 15 secondi. E' possibile passare alla 2^a fase anche senza ottenere punti in 1^a fase (purché ATTIVI) ma non si può passare direttamente alla 3^a fase . Altrimenti si viene penalizzati con passività in 2^a fase.
Se uno o entrambi i contendenti, non riescono a raggiungere la 3^a fase dopo uno o più tentativi falliti di proiettare l'avversario, allora è possibile tornare in 1^a fase.
Uno o entrambi i contendenti cercano di scendere a terra in 3^a fase di proposito. Uno o entrambi i contendenti cercano solamente di bloccare gli attacchi o i movimenti dell'avversario.
- 3^a Fase:
Tornare direttamente in 1^a o 2^a fase, rifiutandosi di combattere in 3^a fase.
In 3^a fase, Un atleta attivo che non riesce a "sottomettere" l'avversario, potrà passare alla 1^a o 2^a fase.

Quando una penalità è assegnata ad un'atleta che EVITA una DETERMINATA fase, il combattimento dovrà ricominciare appunto, nella fase in cui si era passivi.

Eccezioni alla regola 7.1.4 Passività:

La passività non verrà data all'atleta che coglie un'opportunità di effettuare punti (es: bloccare il calcio dell'avversario in 1^a fase, effettuare un juji-gatame volante, alzarsi per girare intorno alla guardia avversaria...). **Tuttavia:** nel caso queste ECCEZIONI si ripetano più volte, allora dovrà essere assegnato lo "shido" per passività.

7.1.5 Perdere Tempo

- Non sistemarsi in più occasioni il GI o le protezioni, mentre si ritorna nella posizione iniziale.
- Non sistemandosi il GI o le protezioni in tempo (15 secondi dopo che MR mostra il gesto sistemare il GI).
- Guadagnare tempo di proposito (es: sistemando il GI, togliersi la cintura o i guantini, ecc..)
- Presentarsi sul tappeto non pronto, ritardando l'inizio del combattimento. La penalità in questo caso verrà assegnata dopo il saluto, ma prima di dare l'**hajime**.

7.1.6 Tecniche Vietate

- Eseguire qualsiasi azione dopo il MATTE (o SONOMAMA).
- Colpire l'avversario con atemi alle gambe
- Flettere o torcere le dita delle mani e dei piedi
- Mettere le mani o i piedi sul viso dell'avversario in 2^a o 3^a fase.

7.2 Azioni Proibite

Le Azioni Proibite sono penalizzate con chui e l'avversario riceve 3 waza-ari.

Sono valutate "Azioni proibite" le seguenti azioni:

7.2.1 Ignorare il MR

- Non seguendo le indicazioni del MR.
- Tentando di migliorare la propria posizione o presa dopo che sonomama è stato chiamato.
- Commettendo per 3 volte la stessa azione proibita leggera (es. **passività, colpo in presa, uscire dal tatami...**).
Committendo per due volte la stessa azione proibita leggera, il MR avviserà l'atleta che se commetterà ancora la stessa penalità, verrà punito con un "chui".

7.2.2 Commenti non necessari

- Rivolgendosi agli altri durante l'incontro (con l'avversario, il coach, l'arbitro,...).
- Facendo commenti, osservazioni, o gesti (anche celebrativi) poco sportivi ed inopportuni, verso l'avversario, l'arbitro, il tavolo della giuria o chiunque altro, ma non abbastanza offensivi da considerarsi **Azione proibita grave DISCIPLINARE (esclusione dal torneo)**.
- Gesti palesi per la disapprovazione del punteggio

7.2.3 Tecniche pericolose

- Eseguire attacchi come calci, pugni, spinte, colpendo il corpo dell'avversario con violenza. È sufficiente che un atemi sia poco più intenso del contatto leggero, per essere considerato contatto violento.
Se il contatto violento è dovuto all'atleta che, tentando di difendersi da una tecnica, si scontra con l'avversario, allora non si tratterà di penalità Tecnica pericolosa per chi attacca ma di **(Mubobi)** per l'avversario.
È possibile assegnare entrambe **Mubobi** e **Tecnica pericolosa**.
- Portare calci e pugni diretti verso la testa (OI TSUKI – MAE GERI) . La penalità è assegnata anche se l'atemi non colpisce l'avversario.
- Eseguire una azione priva di controllo, come possono essere pugni e calci circolari che "non si fermano" anche se non colpiscono l'avversario.
Un atemi non controllato **ORIZZONTALE** (es. Uraken, haito o un calcio circolare) che "non si ferma" significa che l'atemi attraversa la linea "immaginaria" che divide in due esatte metà la figura dell'avversario.
Un atemi non controllato **VERTICALE** (es. tetsui alla testa) che "non si ferma" significa che l'atemi supera la linea della mandibola
- Proiettare l'avversario dall'area di combattimento oltre l'Area di Sicurezza.
- Proiettare o atterrare l'avversario facendolo cadere di viso, di testa o di collo.
- Proiettare in maniera violenta e senza controllo l'avversario.

Per le categorie U16 ed inferiori:

- Un atemi che TOCCA la testa al di sopra della clavicola dell'avversario.
- Una qualsiasi leva o soffocamento in 2^a fase.
- La pressione sui reni e le costole dell'avversario in posizione di guardia.

7.3 Azioni Proibite Gravi

Tutte le **Azioni proibite gravi** sono punite con **hansoku-make**.

Se un atleta è sanzionato con hansoku-make, perde l'incontro (con punteggio 0) ed il suo avversario riceverà 50 punti.

Se entrambi gli atleti di un match verranno sanzionati con **hansoku-make**, il match si dovrà disputare nuovamente:

- Non ci sarà break tra questi due match.
- Punti, Ippon e penalità del primo incontro non verranno conteggiati nel secondo.

7.3.1 Se un'atleta commette un Azione proibita grave DISCIPLINARE:

- l'atleta è espulso dall'intero torneo.
- L'atleta perde tutti i match disputati, tutte le eventuali medaglie, tutti i punti di qualificazione in tutte le discipline e categorie.

7.3.2 Le seguenti azioni sono considerate Azione proibite gravi DISCIPLINARI:

7.3.2.a Qualsiasi azione che ha il solo scopo di ferire l'avversario

7.3.2.b Mostrare un comportamento antisportivo che ecceda quanto riportato sotto la voce commenti non necessari (ad esempio: fingere un infortunio con l'intenzione di far sanzionare l'avversario, bestemmiare, proferire parole razziste o di odio o indecenti, compiere gesti offensivi...)

7.3.2.c Quando un atleta morde, tira i capelli, colpisce o applica una pressione eccessiva sui genitali o sugli occhi.

7.3.2.d Quando l'atleta manca di rispetto all'avversario od al pubblico sia con gesti che con parole, sia durante il match che dopo.

7.3.2.e Quando l'atleta non prende sul serio il combattimento non mostrando alcun impegno.

7.3.2.f Quando l'atleta mostra un comportamento inappropriato per una competizione Sportiva oppure mantiene qualsiasi altra condotta inappropriata prima o dopo un match.

7.3.2.g Quando l'atleta commette una qualunque azione che va contro lo spirito del BUDO non elencato sopra.

7.3.3 Sono considerate **Azioni Proibite Gravi TECNICHE** le seguenti:

7.3.3.a Ottenere 6 o più punti di penalità.

7.3.3.b Commettere una qualunque azione che ferisce l'avversario.

Tecniche che causano il sanguinamento, (ma non a causa di una ferita esistente), dovranno essere valutate dal MR e dai SR/VR per decidere in base alla situazione se dare "mubobi" (shido), "tecnica pericolosa" (chui) oppure decidere per "azione che ferisce l'avversario" ed assegnare hansoku-make.

7.3.3.c Eseguire Tecnica proibita (o non consentita):

- Applicare una leva al collo ad alla spina dorsale
- Effettuare la tecnica kani-basami.
- Soffocare o strangolare l'avversario con le mani.
- Eseguire o cercare di eseguire un atterramento/proiezione dell'avversario con una leva articolare o strangolamento in atto.
- Effettuare qualsiasi leva in torsione al ginocchio o al piede.

È comunque consentito proiettare od atterrare l'avversario mentre lo si tiene in chiusura:

- Se la chiusura costringe l'avversario al tappeto (es. kote-gaeshi).
- Se durante l'applicazione di una chiusura in 2^a fase l'avversario passa in 3^a fase (es. leva al braccio volante o sospesa).

Tabella azioni consentite / non consentite

	U10 U16	U18 U21 Junior Master	Tecniche
1	S	S	Atemi alle gambe
2	S	S	eseguire leve alle dita delle mani e dei piedi
3	S	S	Mettere la mano o il piede sul volto dell'avversario in 2° e 3° fase
4	C	*	Atemi che colpisce la testa dell'avversario
5	C	*	leve e strangolamenti in 2° fase
6	C	*	Comprimere le reni o le costole con le gambe in guardia chiusa
7	C	*	Leve alle gambe
8	C	C	Atemi portati con violenza
9	C	C	Atemi diretti alla testa dell'avversario
10	C	C	Atemi non controllati
11	C	C	Proiettare l'avversario fuori dall'area di combattimento
12	C	C	Atterramento che comporta la caduta dell'avversario con la testa o collo
13	C	C	Atterramento violento o non controllato
14	H	H	Applicare una leva al collo ad alla spina dorsale
15	H	H	Eseguire leve in torsione al ginocchio o al piede
16	H	H	Kami-basami
17	H	H	Soffocare o strangolare l'avversario con le mani
18	H	H	Atterrare l'avversario con una leva o uno strangolamento in atto

* Azione/tecnica consentita

S Azione/Tecnica penalizzata con shido (azione proibita leggera)

C Azione/Tecnica penalizzata con chui (azione proibita)

H Azione/Tecnica penalizzata con hansoku-make (azione proibita grave)

Sezione 8 - Esito dell'incontro

- 8.1** Si vince l'incontro prima della fine del tempo di gara se:
L'atleta ottiene almeno 1 ippon in tutte e tre le fasi, ottenendo così un **full-ippon**.
In questo caso, al perdente verranno assegnati 0 punti ed al vincitore verranno assegnati 50 punti.
- 8.2** Si vince l'incontro allo scadere del tempo di gara se:
- Uno degli atleti ha ottenuto più punti del suo avversario.
 - Se gli Atleti hanno lo stesso punteggio alla fine dell'incontro, l'Atleta che ha conseguito il maggior numero di parti con uno o più Ippon vince l'incontro.
 - Se il risultato è uguale sia nel punteggio che nel numero di fasi in cui sono stati ottenuti gli Ippon, l'Atleta che ha ottenuto il maggior numero di Ippon vince l'incontro.
- 8.3** In caso di completa parità alla fine del tempo di gara (stesso punteggio, stesso numero di ippon, stesso numero di fasi in cui si hanno ottenuto gli Ippon):
- dopo un break di 1 minuto verrà disputato un extra match.
 - La durata del match extra sarà 2/3 del tempo di gara (120 secondi per gli U16 – Adult, 80 secondi per i Master, U14 ed inferiori).
 - In caso di pareggio dell'extra match, si dovrà disputarsi nuovamente.
 - Punteggi, Ippon e penalità verranno riportati nel match extra.
 - In caso di girone all'italiana, il punteggio di parità è valido e non va disputato l'extra match

Sezione 9 - Abbandono e ritiro

- 9.1** Il **fusen-gachi** (vittoria per abbandono) verrà assegnata dal MR all'Atleta il cui avversario non si presenti all'incontro dopo 3 chiamate nell'arco di 3 minuti. Al vincitore verranno assegnati 50 punti, mentre l'atleta che ha dato forfait riceverà 0 punti
- 9.2** Il **kiken-gachi** (vittoria per ritiro) verrà assegnata dal MR all'Atleta il cui avversario si ritira dalla gara durante l'incontro. In questo caso a colui che si ritira verranno assegnati 0 punti, mentre al vincitore saranno assegnati 50 punti.

Sezione 10 - Infortunio / Malore / Indisposizione

- 10.1** In qualsiasi caso in cui un incontro debba essere fermato a causa di infortunio di uno od entrambi gli Atleti, il MR dopo aver interrotto il match mostrerà la gestualità "Tempo medico" in modo di allertare il personale medico, nonché gli SR/VR.
- 10.2** Il tempo totale di recupero per Atleta in 1 match è di 2 minuti.
- 10.3** Il tempo medico inizia al comando del TR, non appena il personale medico inizia ad occuparsi dell'atleta ferito.
- 10.4** Durante il tempo medico, l'avversario dell'atleta ferito, dovrà posizionarsi ad almeno 2 metri e sia lui, che il suo coach dovranno rivolgere lo sguardo altrove.
- 10.5** Dopo l'infortunio di un atleta, il medico di gara ufficiale avrà l'ultima parola sulla possibilità di continuare o meno l'incontro.
- 10.6** Se l'atleta perde conoscenza o sviene, il match dovrà essere interrotto, e non gli/le sarà possibile proseguire il resto del torneo
- 10.6.1** Se tale svenimento è dovuto ad un "trauma" alla testa (un pugno o un calcio alla testa) L'atleta non potrà partecipare ad alcuna competizione per almeno 3 settimane.
- 10.6.2** Resteranno comunque validate tutte le vittorie, le medaglie ed i punteggi ottenuti sino a quel momento.
- 10.6.3** La decisione finale spetta comunque al dottore ufficiale di gara
- 10.7** Se un atleta non è in grado di proseguire l'incontro, il MR ed i VR/SR decideranno in base alle seguenti considerazioni:
- 10.7.1** Quando la causa dell'infortunio è attribuita all'Atleta infortunato, questi perderà, ed il suo avversario vincerà il match per kiken-gachi (vittoria per ritiro)
- 10.7.2** Quando la causa dell'infortunio è attribuita all'Atleta NON infortunato, questi perderà, ed il suo avversario (infortunato) vincerà il match per kiken-gachi (vittoria per ritiro). Se l'azione che ha portato all'infortunio è una "azione proibita grave", allora verrà assegnato hansoku-make e non kiken gachi.
- 10.7.3** Qualora un Atleta sia colto da malore durante l'incontro e non sia più in grado di continuare, questi perderà, ed il suo avversario vincerà il match per kiken-gachi (vittoria per ritiro)
- 10.7.4** Quando un atleta per il controllo delle basilari funzionalità corporali (es. vomito, urinazione involontaria, o incontinenza intestinale) l'avversario vincerà per kiken-gachi (vittoria per ritiro)

Sezione 11 - Limitazioni al Regolamento

11.1 U8, U10 e U12

Queste categorie non agoniste possono fare combattimenti con le stesse regole dei grandi alle quali vanno detratte le limitazioni riportate di seguito.

Per tutti sono vietate e comportano assegnazione del chui:

- Tutte le leve e i soffocamenti in qualsiasi fase.
- Tutte tecniche di proiezione in ginocchio.
- Tutte le Sutemi Waza (ai fanciulli e i ragazzi è consentito il Tani Otoshi in contro tecnica)
- Tutte le tecniche di sollevamento (es: Ura nage, Te Guruma...);
- Tutte le tecniche Maki-Komi;
- Le tecniche che con presa alle gambe o ai pantaloni (Morote gari, sukui nage, kuchiki daoshi...);
- Qualsiasi proiezione con chiusura del collo e/o della nuca senza una chiara presa al Gi, sulla schiena o la spalla;
- Qualsiasi proiezione in cui entrambe le braccia dell'avversario risultino bloccate;
- Cadere con violenza sull'avversario dopo aver effettuato una proiezione;
- Effettuare immobilizzazioni con chiusura del collo e/o della nuca senza la presa al Gi sulla schiena o la spalla

Per queste categorie non è previsto l'uso del VAR né la possibilità del challenge.

Nelle categorie U10 e U12 si determina la vittoria per full ippon con un ippon in ognuna delle fasi, per gli U8 si determina la vittoria dell'atleta che al termine dell'incontro ha il punteggio più alto.

Essendo vietate tutte le azioni di atemi alla testa, leve e soffocamenti, non è previsto l'ippon da 3 punti e quindi non può essere assegnato.

Se in terza fase uno dei due contendenti batte, urla o piange, l'arbitro dà il matte e verifica lo stato di chi si è arreso, se la resa è stata provocata chiaramente dall'altro egli viene sanzionato con chui, altrimenti riceve un Ippon da due punti.

Per tutte le altre sanzioni si procede come di seguito:

- Gli U8 non vengono sanzionati direttamente ma corretti verbalmente per due volte sulla stessa scorrettezza, se viene ripetuta nonostante gli avvertimenti, alla terza occasione l'arbitro assegna la sanzione prevista.
Non è prevista la squalifica tecnica ma solo quella disciplinare, quindi anche con più chui il combattimento continua.
- Gli U10 e U12 non vengono sanzionati direttamente ma corretti verbalmente una volta per tipologia di scorrettezza, se viene ripetuta nonostante l'avvertimento, alla seconda occasione l'arbitro assegna la sanzione prevista.
È prevista la squalifica tecnica ma solo al terzo chui

11.1.2 U8

Per gli U8 l'incontro si svolge solo in seconda e terza fase, pertanto non è richiesto l'uso delle protezioni specifiche per mani, piedi e tibie e paradenti.

Il combattimento degli U8 dura 2 minuti di tempo effettivo ed è diretto dal solo MR.

L'osae-komi dura 10 secondi per l'Ippon e 8 per il Wazari.

In caso di Hikiwake la vittoria verrà decisa dall'arbitro in base al diverso comportamento tecnico dei due concorrenti, se anche questo è molto simile, la diversa disciplina marziale può influire nel giudizio finale.

Oltre alle limitazioni generali riportate nel paragrafo precedente, agli U8 sono vietate tutte le azioni della prima fase.

Per motivi fisiologici relativi alla loro età, sono sconsigliate le seoi-nage e tutte le tecniche con caricamento sulla schiena.

11.1.3 U10 e U12

Il combattimento degli U10 e U12 dura 2 minuti di tempo effettivo ed è diretto da un MR e un VR.

Oltre alle limitazioni generali riportate nel paragrafo precedente, agli U10 e U12 è vietato eseguire qualsiasi atemi

alla testa al di sopra della clavicola, compresi gli attacchi circolari, queste azioni sono sanzionate con Chui.

Agli U10 e U12 è consentito il Tani Otoshi usato come contro tecnica, ma non come tecnica diretta.

11.2 U14 e U16

Gli U14 e U16 possono fare combattimenti con le stesse regole delle categorie superiori alle quali vanno detratte le limitazioni riportate di seguito, che vengono sanzionate con Chui:

Prima fase: è vietato eseguire atemi che tocchino la testa dell'avversario (al di sopra della clavicola).

Seconda fase: eseguire qualsiasi leva articolare o strangolamento.

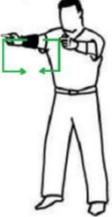
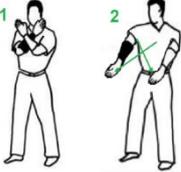
Terza fase: eseguire leve articolari alle gambe.

Se uno strangolamento e/o una leva articolare vengono eseguiti in maniera corretta, con la prospettiva di resa dell'avversario, il MR deve fermare l'incontro annunciando "Matte"

(Ippon, 3 punti).

11.3 Appendice I - Gestualità Arbitrale

Gesto	Significato	Gesto	Significato
	<p>Hajime</p> <p>Inizio dell'incontro o del combattimento: L'Arbitro è tra i due Atleti e con entrambe le mani annuncia "Hajime". La voce è forte e autoritaria.</p>		<p>Matte</p> <p>Stop del combattimento o dell'incontro: L'Arbitro alza una mano all'altezza della spalla con il braccio approssimativamente parallelo al tatami e mostra il palmo aperto della sua mano (dita in alto) al tavolo di Giuria. La voce è forte e autoritaria.</p>
	<p>Ippon</p> <p>L'Arbitro alza il braccio destro o sinistro (a seconda che il punto venga assegnato all'Atleta rosso o blu), alto sopra la testa con il palmo rivolto in avanti.</p>		<p>Ippon 3 Punti</p> <p>L'Arbitro alza il braccio destro o sinistro (a seconda che il punto venga assegnato all'Atleta rosso o blu), alto sopra la testa, mostrando chiaramente 3 dita.</p>
	<p>Wazari</p> <p>L'Arbitro alza il braccio destro o sinistro all'altezza della spalla (a seconda che il punto venga assegnato all'Atleta rosso o blu), con il palmo rivolto verso il basso. Il gesto deve essere chiaramente visibile al tavolo di Giuria</p>		<p>Annullare</p> <p>Riformulare una decisione: L'Arbitro ondeggia il braccio teso poche volte sopra la testa dopo aver mostrato la valutazione, che deve essere cancellata. Il segno è deciso, forte e chiaro verso il TR</p>
	<p>Passività</p> <p>Passività o indicazione di passività: L'Arbitro ruota orizzontalmente entrambe le braccia dal gomito al polso davanti al proprio corpo.</p>		<p>Tecnica non controllata</p> <p>Vale per tutte le azioni o tecniche che sono Punibili con chui: L'Arbitro alza orizzontalmente la mano destra o sinistra, con il braccio piegato orizzontalmente davanti al proprio corpo con il pugno chiuso (questo segno deve essere seguito dalla descrizione dell'azione prima che venga assegnata la sanzione)</p>
	<p>Mubobi</p> <p>Azione pericolosa per sé stessi: L'Arbitro stende le braccia con pugni chiusi poche volte davanti a sé. Dopo la segnalazione, il MR annuncia a chiara voce "Mubobi".</p>		<p>Colpo in presa</p> <p>L'Arbitro mostra con una mano la presa al Gi e con l'altra mano un pugno.</p>
	<p>Commenti, osservazioni non necessari</p> <p>L'Arbitro posiziona il dito indice esteso davanti alla bocca, il resto della mano è chiusa a pugno.</p>		<p>Uscita dall'area di combattimento (segnale del SR)</p> <p>Il SR indica la situazione al MR, cosicché il MR possa agire di conseguenza.</p>

Gesto	Significato	Gesto	Significato
	<p>Richiesta di "review" Coach Challenge</p> <p>Il MR mima un grande rettangolo di fronte a lui usando le dita. Se la "review" è da parte di un coach (coach challenge) il MR indicherà anche il colore del relativo atleta.</p> <p>Se l'incontro è temporaneamente fermo, il MR segnalerà la "review" in corso portandosi un dito all'auricolare mentre attende il responso della "review"</p>		<p>Coach challenge Negata</p> <p>Dopo aver utilizzato la gestualità di richiesta di "review" ed aver indicato il colore dell'atleta il cui coach ha richiesto la challenge, il MR incrocerà le braccia di fronte al suo corpo con i palmi aperti, per poi aprire e abbassare le braccia</p>
	<p>Challenge Accettata</p> <p>Il MR, ancora una volta, mima un grande Rettangolo di fronte a lui usando le dita e poi, con un pollice in su utilizzando il braccio con il relativo colore, indicherà che la challenge è stata accettata</p>		<p>Azione proibita grave TECNICA</p> <p>Valido per tutte le azioni che portano ad hansoku-make</p> <p>L'arbitro incrocia le braccia con i pugni chiusi al di sopra della testa per poi indicare l'atleta punito.</p>
	<p>Osaekomi (immobilizzazione a terra)</p> <p>L'Arbitro punta con il palmo e il braccio distesi, destro o sinistro, verso gli Atleti e annuncia a voce chiara "Osaekomi". La mano deve rimanere puntata per tutta il tempo in cui l'Osaekomi è in atto.</p>		<p>Toketa (Fine dell'immobilizzazione a terra)</p> <p>L'Arbitro ondeggia la mano destra o sinistra (quella che era stesa durante l'Osaekomi) sopra gli Atleti e annuncia "Toketa". Il palmo è posizionato verticalmente, il segnale deve essere deciso, forte e chiaro.</p>
	<p>Azione contemporanea di entrambi gli Atleti (Aiuchi)</p> <p>L'Arbitro flette le braccia orizzontalmente davanti al corpo toccando i pugni tra di loro.</p>		<p>Sanzione (Shido, Chui, Hansoku-make)</p> <p>L'Arbitro indica l'Atleta da sanzionare, con l'indice steso, pugno chiuso, ed annuncia la relativa sanzione.</p>
	<p>Segno di "non ho visto"</p> <p>L'Arbitro copre il viso, non gli occhi, con i palmi aperti per poco tempo</p>		<p>Sistemare il Gi</p> <p>L'Arbitro incrocia le mani di fronte al corpo con le mani aperte, quindi indica l'Atleta che deve risistemare il Gi.</p>
	<p>Hikiwake (parità)</p> <p>L'Arbitro incrocia le braccia davanti al petto, palmi aperti. L'Arbitro annuncerà "Hikiwake".</p>		<p>Break (In caso di Hikiwake, prima dell'incontro supplementare)</p> <p>L'Arbitro mostra il pollice verso l'alto, pugno chiuso, rivolto al tavolo della Giuria, quindi indica agli Atleti di uscire dall'area di combattimento per la pausa.</p>

Gesto	Significato	Gesto	Significato
	<p>Hantei</p> <p>L'Arbitro alza un braccio sopra la testa, con il palmo aperto lateralmente</p>		<p>Annuncio del vincitore</p> <p>L'Arbitro indica il vincitore alzando il braccio a 45 gradi, distendendo la mano aperta e annunciando a voce chiara "Vince" e il rispettivo colore.</p>
	<p>Sonomama (Comando "Fermi")</p> <p>Il MR batte con forza (una battuta di solito è sufficiente) con entrambe le mani su entrambe le spalle degli Atleti mentre stanno combattendo e annuncia chiaramente e con forza "Sonomama".</p>		<p>Yoshi (Comando "Continue")</p> <p>Dopo che la causa della sospensione ("Fermi") è stata espletata, il MR batterà un'altra volta entrambe le mani sul dorso degli Atleti e con voce chiara e forte annuncerà "Yoshi".</p>
	<p>Tempo medico</p> <p>L'Arbitro forma una T con entrambe le braccia.</p>		<p>Perdita di tempo</p> <p>L'Arbitro indica il suo "orologio" con l'indice steso, pugno chiuso.</p>
	<p>Tecnica proibita</p> <p>Tecniche che siano punite con Shido (leve articolari alle dita della mano o del piede, dojime, pugni o calci all'avversario a terra, calci alle gambe): l'Arbitro colpisce con la mano aperta l'avambraccio.</p>		<p>Ignorare le istruzioni del MR</p> <p>L'Arbitro indica entrambe le orecchie con gli indici distesi, pugni chiusi.</p>

