



CORSO AGGIORNAMENTO IT - UDG

Trento, 26 novembre 2021



DEFINIZIONE

KARATE

(in termini sportivi)

**SPORT DA COMBATTIMENTO A
CONTATTO CONTROLLATO**



CLASSI DI ETA' AGONISTI

ESORDIENTI	12° e 13° anno di età
CADETTI	14° e 15° anno di età
JUNIORES	16° e 17° anno di età
SENIORES	18° e 35° anno di età
MASTER	INVARIATO



OBIETTIVI REGOLAMENTO

Con l'attuale regolamento si è inteso promuovere:

- ▶ un KARATE che rispecchi la propria identità
- ▶ un KARATE vigoroso ma sicuro
- ▶ il fair play fra i contendenti (radice marziale della disciplina)
- ▶ il principio secondo il quale il premio (punteggio):
 - deve essere conseguenza di precisi valori tecnici espressi dall'Atleta
 - non conseguenza di penalità comminate all'avversario.



CONTENUTI REGOLAMENTO

COSA SI VALUTA

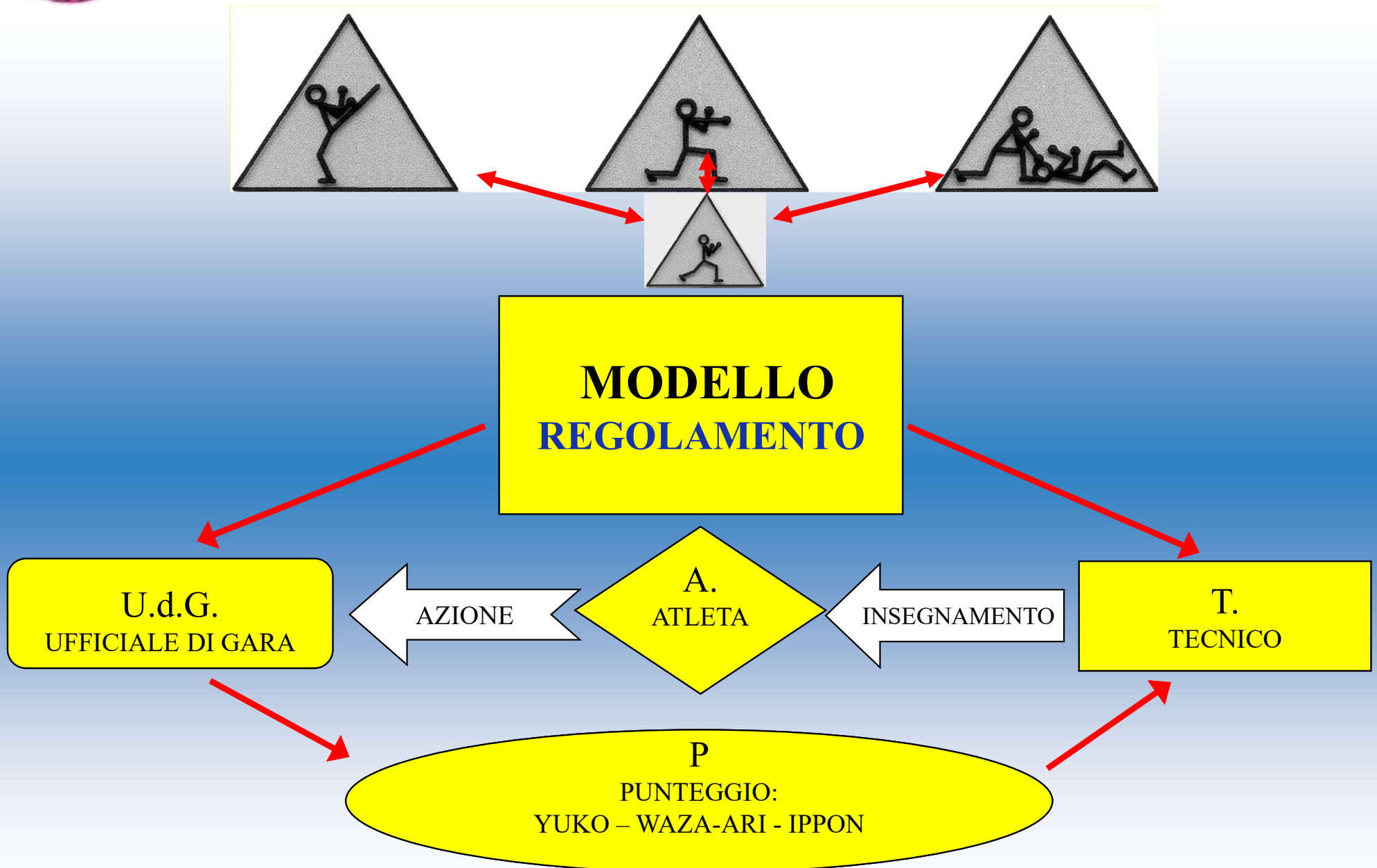
- azioni tecniche → punti
- comportamenti proibiti → richiami / penalità

COME SI VALUTA

- criteri di valutazione della tecnica
- livelli di punteggio
- graduazione dei richiami
- applicazione penalità



SINTESI





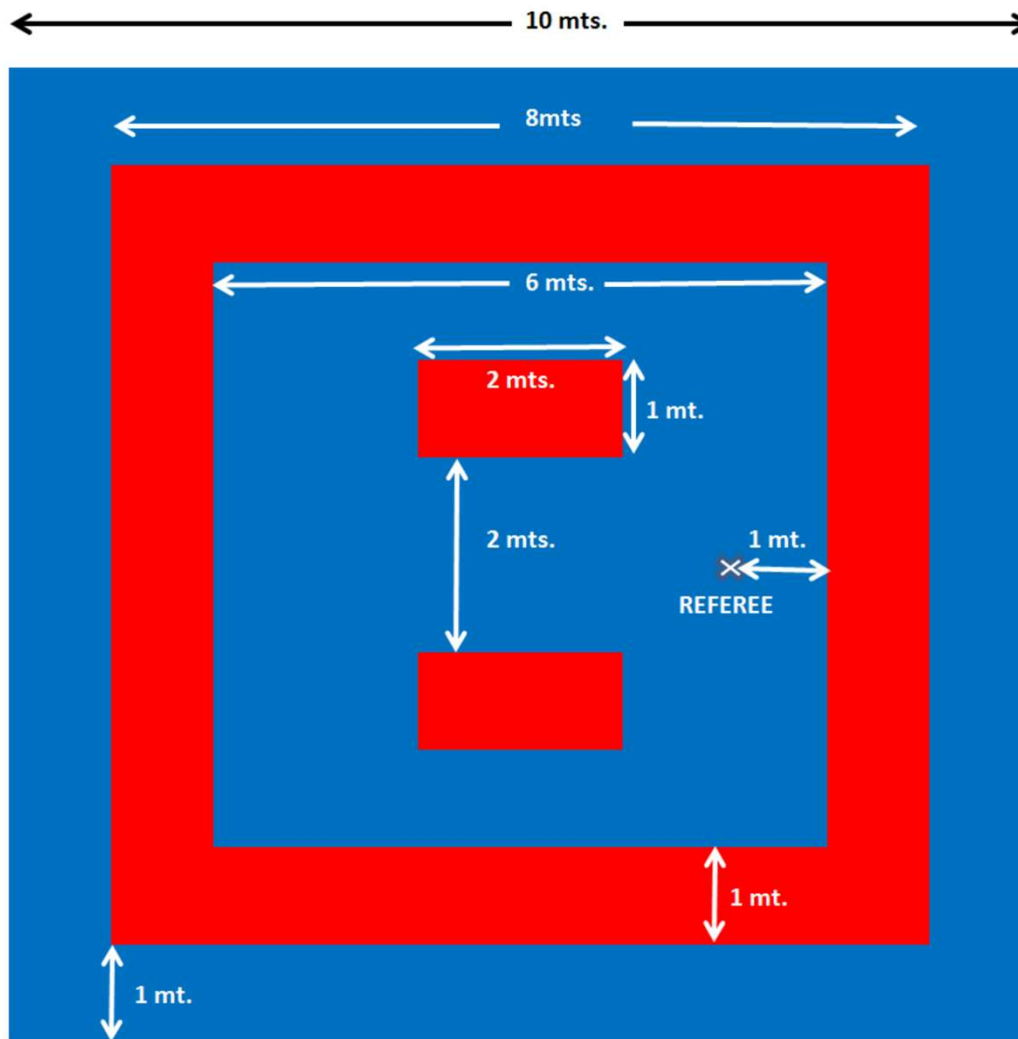
KUMITE

REGOLAMENTO ARBITRALE 2019

(variazioni in azzurro)



ART. 1 - AREA DI GARA (Fig. Appendice 5)





ART. 2 - DIVISA UFFICIALE

ARBITRI

- **Il cordino del fischietto deve essere di colore bianco**
- **è consentito portare la fede nuziale**
- **gli Arbitri di sesso femminile possono indossare orecchini discreti**



ART. 2 - DIVISA UFFICIALE

ATLETI

- La giacca del karate-gi deve avere i laccetti allacciati
- Se durante l'incontro i lacci dovessero rompersi all'atleta non è consentito di cambiare la casacca



ART. 3 - ORGANIZZAZIONE DELLA GARA

Agli atleti è concesso un tempo di recupero minimo tra un incontro ed un altro corrispondente alla durata standard prevista per gli incontri della propria classe e categoria.

Nel caso in cui l'atleta debba cambiare il colore della cintura e delle protezioni la durata del tempo di recupero viene estesa a 5 minuti.





ART. 3 - ORGANIZZAZIONE DELLA GARA

- **La formazione della squadra e l'ordine con cui gli Atleti si presentano per combattere devono essere notificati prima di ciascun match.**
- **Una volta notificati, tuttavia, non possono essere modificati prima della fine del match.**
- **In caso contrario la squadra verrà squalificata (SHIKKAKU).**



ART. 4 - GRUPPO ARBITRALE

- **L'Arbitro e i Giudici svolgono compiti diversi.**
- **Il giudizio arbitrale deve essere espressione di una decisione effettivamente collegiale da parte del gruppo.**
- **Non deve essere frutto di apprezzamenti individuali potenzialmente arbitrari.**



ART. 4 - GRUPPO ARBITRALE

ARBITRO

- Spetta la **RESPONSABILITA'** di richiedere avvertimenti e penalità





ART. 4 - GRUPPO ARBITRALE

GIUDICI

- Spetta il **COMPITO** di indicare il punteggio e segnalare il JOGAI





ART. 4 - GRUPPO ARBITRALE

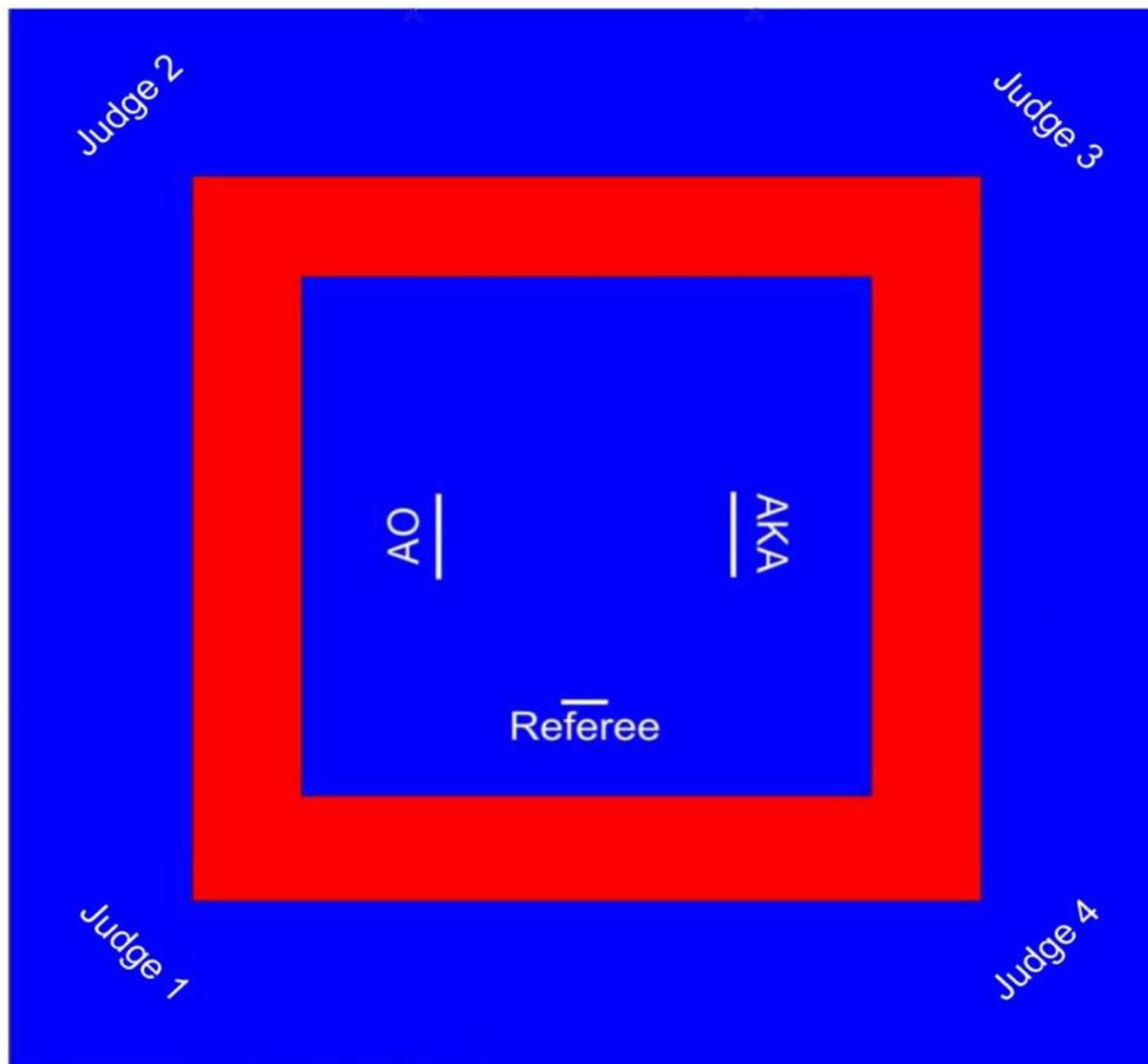
POSIZIONAMENTO

L'Arbitro si deve posizionare al centro tra i tappeti rossi rivolto verso gli Atleti ad una distanza di **DUE METRI** dall'area di sicurezza

I Giudici si devono posizionare ad **UN METRO** dagli angoli



ART. 4 - GRUPPO ARBITRALE





ART. 5 - DURATA DEL COMBATTIMENTO e App. 10

Durata 3 minuti

- **Seniores M/F**
- **Under 21 M/F**

Durata 2 minuti

- **Cadetti M/F**
- **Juniores M/F**
- **Master M/F**

Durata 1,30 minuti

- **Under 14 M/F (Esordienti - Ragazzi)**



ART. 6 - PUNTEGGIO

I punteggi sono così contraddistinti.

- **IPPON (3 punti)**
 - Calci Jodan
 - Qualsiasi tecnica utile per il punteggio portata su atleta proiettato, caduto per proprio conto o sbilanciato, con il torso a terra

- **WAZA-ARI (2 punti)**
 - Calci Chudan

- **YUKO (1 punto)**
 - Pugni (Tsuki) o colpi (Uchi) Chudan o Jodan



ART. 6 - PUNTEGGIO

Il punto viene assegnato sulla base dei seguenti criteri:

- **Buona Forma**
- **Atteggiamento Sportivo**
- **Applicazione Vigorosa**
- **Consapevolezza (Zanshin)**
- **Corretta Scelta di Tempo**
- **Distanza corretta**

100%



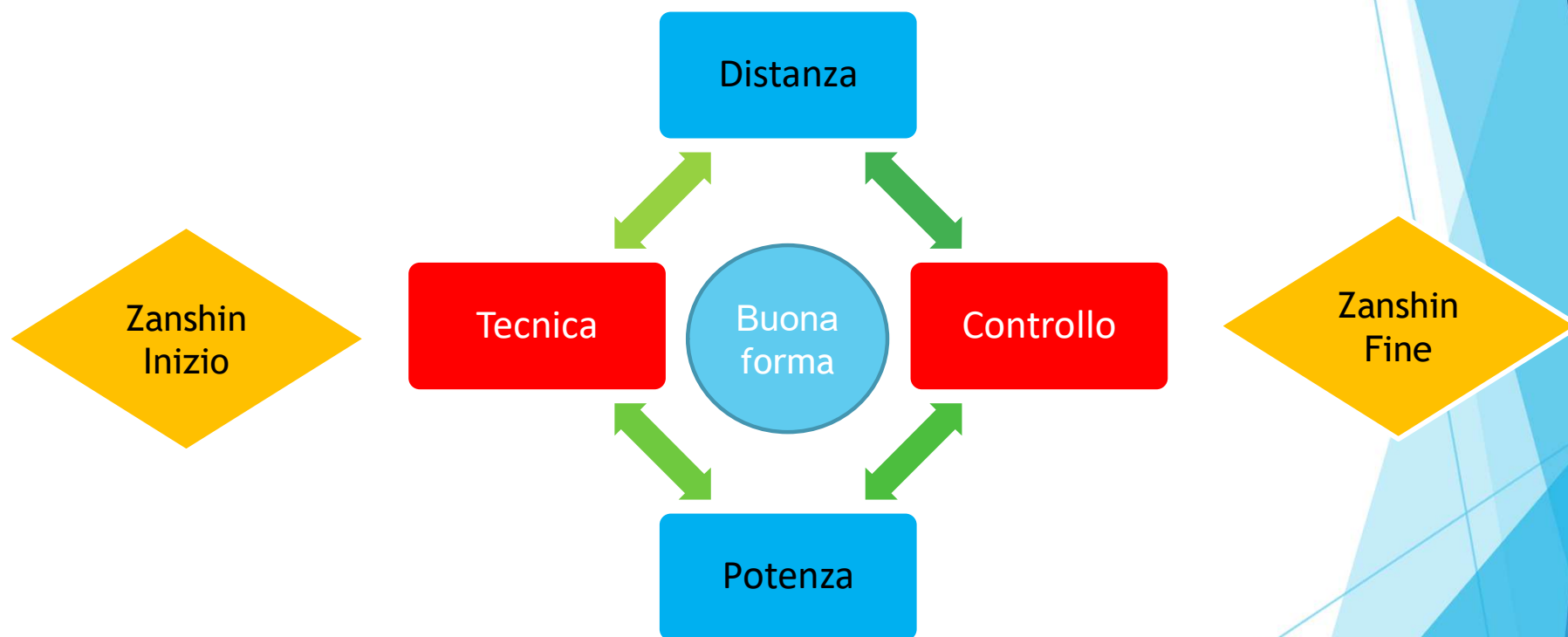
ART. 6 - PUNTEGGIO

Criteri e parametri di valutazione

Fase Preparatoria

Fase esecutiva

Fase conclusiva





ART. 6 - PUNTEGGIO

FORMA

E' la principale componente del gesto tecnico che incarna l'IDENTITA' SPECIFICA DEL KARATE.

In tutti gli sport da combattimento è ovviamente presente la componente della «forma», ma nel KARATE essa assume aspetti del tutto peculiari.



ART. 6 - PUNTEGGIO

TECNICA - BUONA FORMA

Ogni tecnica deve essere effettuata in conformità ai modelli **(buona forma)** della specialità del karate, ciò significa che al momento dell'azione sul bersaglio la forma del corpo deve essere riconoscibile come fondamentale del karate.



ART. 6 - PUNTEGGIO

CONTROLLO - ZANSHIN

Sono componenti che appartengono solo alla disciplina del KARATE

Attraverso il «controllo» la quantità di energia trasferita sul bersaglio viene limitata, e si persegue l'obiettivo di promuovere un KARATE vigoroso ma sicuro.

Il perseguimento di tale obiettivo è altresì garantito dalla previsione dell'uso obbligatorio dell'equipaggiamento protettivo.



ART. 6 - PUNTEGGIO

CONTROLLO

SKIN TOUCH (Jodan): potenza autocontrollata sul bersaglio L'azione viene inibita nell'ultimo segmento di traiettoria.

CONTATTO (Chudan): l'azione trasferisce sul bersaglio una quantità di energia autolimitata al fine di non provocare lesioni agli organi interni.



ART. 6 - PUNTEGGIO

CONTROLLO

Tecniche di pugno
HIKI-TE

Tecniche di Calcio
HIKI-ASHI

Tecniche di Proiezione

CONTROLLO DELL' IMPATTO SUL TATAMI AL MOMENTO DELLA CADUTA



ART. 6 - PUNTEGGIO

CONTROLLO

Nelle categorie giovanili (Cadetti - Juniores - *) **NON** è consentito alcun contatto per le tecniche di **pugno** in Jodan.

Qualsiasi tecnica di **pugno** che va a contatto non può portare all'assegnazione del punto e **DEVE** essere penalizzata.

I calci Jodan possono toccare leggermente (*skin touch*).
Se il contatto è più che **epidermico** dovrà essere sanzionato.

* Ulteriori disposizioni per UNDER 14 in Appendice 10



APPENDICE 10

UNDER 14

DURATA DELL'INCONTRO

1'30''

PROTEZIONI

In aggiunta a quelle già previste, è obbligatorio l'uso della maschera facciale.

Il corpetto (specifico per gli Under 14) dovrà essere indossato sopra il karate-gi.



APPENDICE 10

UNDER 14 e UNDER 12

CATEGORIE DI PESO WKF U14

MASCHI: -40 kg, -45 kg, -50 kg, -55 kg, +55 kg

FEMMINE: -42 kg, -47 kg, +47 kg

CATEGORIE DI PESO WKF U12

MASCHI: -30 kg, -35 kg, -40 kg, -45 kg, +45 kg.

FEMMINE: -30 kg, -35kg, +40kg, +40 kg



APPENDICE 10

UNDER 14

MODALITA' TECNICHE

Dal punto di vista tecnico o arbitrale non vi è alcuna differenza rispetto alle classi di età Cadetti e Juniores.



APPENDICE 10

UNDER 14

Kumite fascia 12 - 13 anni

- Non è consentito alcun contatto in area Jodan (testa, viso, collo) né con tecniche di braccia né con tecniche di gamba
- Qualsiasi contatto in area Jodan verrà penalizzato
- E' considerata corretta la tecnica Jodan ad una distanza fino a 10 cm
- E' necessario indossare la maschera facciale ed il corpetto dovrà essere della taglia per ragazzi



APPENDICE 10

UNDER 14

Kumite fascia 10 - 11 anni

- Tutte le tecniche sia in area Jodan sia in area Chudan devono essere controllate vicino al bersaglio
- Qualsiasi contatto in area Jodan verrà penalizzato
- E' considerata corretta la tecnica Jodan ad una distanza fino a 10 cm
- Anche se controllate, le tecniche Chudan con contatto oltre la superficie non saranno valide ai fini del punteggio
- Non sono permesse tecniche di spazzata e di proiezione
- E' necessario indossare la maschera facciale ed il corpetto dovrà essere della taglia per ragazzi



ART. 7 - CRITERI DECISIONALI

RISULTATO del COMBATTIMENTO

- **Raggiunti gli 8 punti**
- **Il maggior punteggio**
- **Vantaggio SENSU**
- **HANTEI (voto dell'Arbitro e dei 4 Giudici)**
- **HANSOKU, SHIKKAKU, KIKEN imposto all'avversario**



ART. 7 - CRITERI DECISIONALI

VALUTAZIONI (caso di parità)

- Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrata dai Concorrenti.
- La superiorità tecnico-tattica evidenziata.
- Il Concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.



ART. 7 - CRITERI DECISIONALI

SENSHU

Il SENSHU verrà annullato qualora l'Atleta dovesse ricevere un hansoku-chui di categoria 2 per comportamento ostruzionistico quando mancano meno di 15 secondi alla fine dell'incontro.

Una volta annullato, il SENSHU non potrà più essere riassegnato ad alcuno dei contendenti.



ART. 7 - CRITERI DECISIONALI

SENSHU

“Qualora un Atleta, al quale è stato assegnato il SENSHU, riceva un richiamo di Categoria 2 per aver evitato il combattimento attraverso i seguenti comportamenti: **uscire dall'area di gara, correre intorno per evitare il combattimento, trattenere, spingere, lottare o fermarsi petto contro petto**, quando rimangono meno di 15 secondi al termine dell'incontro - l'Atleta perderà automaticamente questo vantaggio ...

In caso di annullamento del SENSHU quando mancano meno di 15 secondi al termine dell'incontro, il SENSHU non potrà più essere assegnato a nessuno dei due Atleti....”.



ART. 7 - CRITERI DECISIONALI

SENSHU - Procedura

L'Arbitro chiederà il supporto dei Giudici per comminare l'avvertimento di Categoria 2.

Una volta ottenuto il supporto di almeno due Giudici comminerà Hansoku Chui di C2 e immediatamente dopo riproporrà la gestualità del SENSHU seguita da quella del TORIMASEN.

La gestualità sopra descritta sarà accompagnata dai relativi comandi verbali:

AKA/AO HANSOKU CHUI – SENSHU TORIMASEN

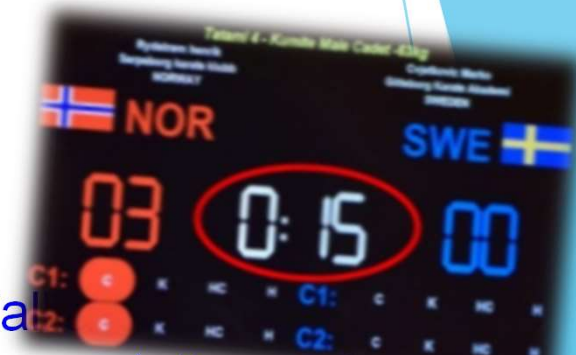


ART. 7 - CRITERI DECISIONALI

ATOSHU BARAKU 15 secondi finali

NON viene data la PASSIVITA'

Nel caso di comportamento ostruzionistico (uscire dal
intorno per evitare il combattimento, trattenere, spingere, lottare o fermarsi petto
contro petto)



minimo **C2 - HANSOKU CHUI**





ART. 8 - COMPORTAMENTI PROIBITI

CATEGORIA 1

1. Le tecniche che hanno un contatto eccessivo o un contatto con la **gola**.
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 proiezioni pericolose o vietate.



ART. 8 - COMPORTAMENTI PROIBITI

CATEGORIA 2

1. Fingere o esagerare lesioni.
2. Uscite dall'area di gara (JOGAI), non causate da Adv.
3. Comportamenti che mettano 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 / entrambi i contendenti).



ART. 8 - COMPORTAMENTI PROIBITI

CATEGORIA 2

6. Trattenere, spingere, bloccare a terra o in piedi o petto contro petto, senza tentare una proiezione o un'altra tecnica.
7. Afferrare l'avversario con entrambe le mani per qualsiasi ragione che non sia eseguire una proiezione afferrando la gamba con cui l'avversario ha effettuato un calcio.
8. Afferrare il braccio o il karate-gi dell'avversario con una mano senza tentare immediatamente una proiezione o una tecnica da punto.



ART. 8 - COMPORTAMENTI PROIBITI

CATEGORIA 2

9. Tecniche che per loro natura non possono essere controllate e costituiscono un rischio per la sicurezza dell'Avversario.
10. Attacchi simulati con la testa, le ginocchia o i gomiti.
11. Parlare o provocare l'Avversario, non obbedire agli ordini dell'Arbitro, comportamenti scortesi nei confronti degli Arbitri o altre violazioni dell'etichetta.



ART. 8 - COMPORTAMENTI PROIBITI

ELENCO

1. CHUKOKU
2. KEIKOKU **avvertimenti**
3. HANSOKU-CHUI
4. HANSOKU **penalità**
5. SHIKKAKU



ART. 9 - AVVERTIMENTI E PENALITA'

PRECISAZIONI

SHIKKAKU

Squalifica dall'intero torneo, comprese le eventuali altre categorie o specialità cui l'Atleta o la squadra si siano iscritti.

Ulteriori sanzioni possono essere imposte dalla Commissione Legale e Disciplinare in funzione dell'esito dei reclami.

