



**Settore KARATE**

**REGOLAMENTO**

**ANNO SPORTIVO 2025/2026**

**Rev.00**



## SOMMARIO

1	PREMESSA .....	4
2	PARTE GENERALE .....	4
3	REGOLAMENTO ATTIVITA' GIOVANILE (PROMO GRAND PRIX) .....	5
3.1	AREA DI GARA.....	5
3.2	PROSPETTO DELLA COMPETIZIONE.....	5
3.3	GIOCO TECNICO CON PALLONCINI .....	6
3.4	PROVA LIBERA DI KATA .....	7
4	REGOLAMENTO DON BOSCO CUP (KATA/KUMITE) .....	8
4.1	TIPO DI COMPETIZIONE .....	8
4.2	NORME PER LA PARTECIPAZIONE .....	8
4.3	PERSONALE DI GARA .....	8
4.4	ABBIGLIAMENTO DI GARA .....	9
4.5	AREE DI GARA .....	10
4.6	ATTREZZATURA DI GARA.....	11
4.7	PROTESTE E REVISIONI DELLE DECISIONI.....	11
5	REGOLAMENTO GARA KUMITE .....	12
5.1	CATEGORIE AMMESSE .....	12
5.2	PROTEZIONI ED EQUIPAGGIAMENTO.....	12
5.3	DURATA INCONTRO.....	13
5.4	KUMITE CLASSE SUPERMINI (UNDER 10) .....	13
5.5	KUMITE DA CLASSE MINI (UNDER 12) .....	14
6	REGOLAMENTO GARA DI KATA .....	21
6.1	REGOLE GENERALI .....	21
6.2	ARBITRAGGIO .....	21
6.3	KATA A SQAUDRE: .....	21
6.4	ESECUZIONE DEL KATA – INIZIO .....	22
6.5	ESECUZIONE DEL KATA – FINE.....	22
6.6	CRITERI DECISIONALI .....	23
6.7	PROCLAMAZIONE VINCITORE INCONTRO .....	24
7	APPENDICE 1 - REGOLAMENTO ARBITRAGGIO .....	25
7.1	NORME GENERALI DI ARBITRAGGIO .....	25
7.2	IL COLLEGIO ARBITRALE .....	25
7.3	TERMINOLOGIA E GESTUALITA' .....	28
8	APPENDICE 2 – PERCORSI + GARA MULTIPLA .....	35
8.1	GARA MULTIPLA .....	35

8.2 PERCORSO MISTO DI ABILITA' MOTORIA A TEMPO ..... 36



## 1 PREMESSA

L'incolumità ed IL DIVERTIMENTO dei partecipanti deve essere il principale obiettivo da raggiungere in questo tipo di manifestazioni.

Solo così potranno essere perseguiti altri obiettivi come quelli educativi e ludici, che le discipline orientali possono offrire.

## 2 PARTE GENERALE

- 2.1.1 L'attività proposta per l'anno sportivo 2025/2026 è rivolta a tutte le fasce d'età, da quelle giovanili agli amatori, in maniera differenziata, ma sempre privilegiando il divertimento ed il gioco rispetto all'agonismo.
- 2.1.2 Gli atleti si suddividono per classe (in base all'età) e per grado:
- 2.1.3 Per l'individuazione della classe di appartenenza si fa riferimento esclusivamente all'anno di nascita, prescindendo da giorno e mese.

Tabella 2-1: Classi

Classi PGS	Anni	Set-Dic 2025	Gen-Dic 2026	Grado A	Grado B	Grado C
		Anni di nascita				
Micro (Under 8)	5-6-7	2020-2018	2021-2019	tutte le cinture	-	-
Supermini (Under 10)	8-9	2017-2016	2018-2017	fino a cintura GIALLA compresa	oltre cintura GIALLA	-
Mini (Under 12)	10-11	2015-2014	2016-2015	fino a cintura GIALLA compresa	oltre cintura GIALLA	-
Under 14	12-13	2013-2012	2014-2013	fino a cintura ARANCIO compresa	oltre cintura ARANCIO	-
Cadetti	14-15	2011-2010	2012-2011	fino a cintura VERDE compresa	oltre cintura VERDE	-
Junior	16-17	2009-2008	2010-2009	fino a cintura BLU compresa	oltre cintura BLU	-
Under 21	18-19-20	2007-2005	2006-2004	fino a cintura VERDE compresa	cintura MARRONE	cintura NERA
Senior	21 > 35	2004-1990	2003-1991	fino a cintura VERDE compresa	cintura MARRONE	cintura NERA
Master	over 35	+ 1990	+ 1991	fino a cintura VERDE compresa	cintura MARRONE	cintura NERA

**Nota:**

In caso di cintura bicolore, si considera il grado inferiore (es. GIALLO / ARANCIO, si considera GIALLO)

## **3 REGOLAMENTO ATTIVITA' GIOVANILE (PROMO GRAND PRIX)**

### **3.1 AREA DI GARA**

- 3.1.1 L'area di gara è costituita da una superficie di materassine con spessore di almeno 2 cm. È riservata all'organizzazione gara la suddivisione delle aree per le competizioni.

### **3.2 PROSPETTO DELLA COMPETIZIONE**

- 3.2.1 La gara si basa su 2 prove con partecipazione e classifica separata
- 3.2.2 Per le classi da MICRO (Under 8) a MINI (under 12) non vi è distinzione per sesso.
- 3.2.3 Le manifestazioni devono prevedere un numero sufficiente di tatami al fine di consentire una durata ragionevole che non comporti tempi di attesa troppo lunghi per gli atleti.
- 3.2.4 Tutti gli atleti che partecipano ai giochi propedeutici finalizzati alle specialità sportive del kumite o del kata dovranno indossare il karate-gi e non potranno accedere al tappeto di gara con nessun tipo di calzatura.
- 3.2.5 Alle Finali Regionali e alla Finale Nazionale si accede su richiesta o su invito indipendentemente dai risultati conseguiti nelle fasi precedenti.
- 3.2.6 Alla Finale Nazionale possono accedere tutti gli atleti tesserati fino al giorno precedente alla manifestazione per PGS locali che abbiano svolto attività in ambito PGS nel corso dell'anno sportivo **2025/2026** e siano in regola con le norme di tesseramento e qualifica del tecnico responsabile; per PGS locali di primo tesseramento non ancora in regola con le norme riguardanti il tecnico responsabile o che non abbiano svolto alcuna attività in ambito PGS sono ammessi tutti gli atleti tesserati entro il **31 dicembre 2025** e gli atleti "cintura bianca" tesserati entro 30 giorni prima della Finale Nazionale.

### 3.3 GIOCO TECNICO CON PALLONCINI

3.3.1 Riferimento: qualsiasi tipo di “**totem**” che possa raffigurare schematicamente le due “zone bersaglio ammesse”: Jodan e Chudan.

3.3.2 Il primo posizionato all’altezza del viso dell’atleta (indicazione di bersaglio **JODAN**) ed il secondo poco sotto il primo (indicazione bersaglio **CHUDAN**)

3.3.3 Classe: MICRO (Under 8)

3.3.3.1 La prova consiste in 30” di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

3.3.4 Classe: SUPERMINI (Under 10) e MINI (Under 12)

3.3.4.1 La prova consiste in 45” di libera combinazione di tecniche di gambe e di braccia.

#### 3.3.5 TECNICHE AMMESSE (per tutte le classi):

3.3.5.1 ARTI INFERIORI:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso (MAWASHIGERI) Jodan e Chudan;
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso (URA-MAWASHIGERI) solo Jodan;

3.3.5.2 ARTI SUPERIORI:

- pugno rovescio sul piano trasverso arto omolaterale (URAKENUCHI) solo Jodan;
- pugno diretto arto superiore controlaterale (GYAKUZUKI) solo Chudan.

3.3.6 CRITERI DI VALUTAZIONE:

Le valutazioni saranno espresse dai giudici (minimo 2 – massimo 3) e dovranno tenere in considerazione i seguenti 2 elementi base:

3.3.6.1 Tecnica:

alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- uso corretto delle 5 tecniche consentite;
- rapporto uso braccia/gamba (1 a 3);
- naturalezza posizioni, uso guardia simmetria, dinamismo e fluidità dei movimenti.

Le tecniche di gamba portate correttamente avranno, ai fini della valutazione, un punteggio maggiore rispetto a quelle di braccia.

3.3.6.2 Tattica:

alla quale sarà attribuito un punteggio compreso tra 0 e 50 punti, tenendo in considerazione la valutazione i seguenti parametri:

- distanza corretta;
- spostamenti e simulazione di tecniche ed azioni (finte);
- creatività nelle combinazioni tecniche.

Il punteggio massimo attribuibile è di 100 punti.

3.3.7 PENALITA':

Nel caso di contatto su un palloncino o di una azione non consentita, verrà comminata una penalità corrispondente ad una detrazione di 5 punti.

Nota:

- *Non sono consentite tecniche con l’arto anteriore;*
- *Le tecniche sono le uniche possibili e sono ritenute valide solo se portate sui palloni a distanza corretta;*
- *Il mancato controllo della tecnica sul bersaglio comporta una riduzione sul punteggio a fine prova.*

### 3.4 PROVA LIBERA DI KATA

- 3.4.1 È consentita l'esecuzione dei soli kata codificati;  
 3.4.2 Per il GRADO A è consentita anche un'esecuzione parziale del kata codificato;  
 3.4.3 CRITERI DI VALUTAZIONE:

Tabella 3-1: Criteri di Valutazione Prova Libera

CATEGORIE FASCE ETA'	AREA CAPACITA' TECNICHE	AREA CAPACITA' COORDINATIVE ESPRESSIVE	AREA CAPACITA' CONDIZIONALI	TOTALE
	•buona forma postura •corretta esecuzione tecniche fondamentali •conoscenza dello stile praticato •corretto uso della respirazione	•ritmo •equilibrio •coordinazione generale •virtuosismo (sincronismo per le squadre) •creatività (solo forme libere) •concentrazione	•uso corretto della forza •potenza •capacità di fissare le tecniche (kime)	
MICRO (Under 8)	30 punti	60 punti	10 punti	100 punti
SUPERMINI (Under 10)	40 punti	40 punti	20 punti	100 punti
MINI (Under 12)	50 punti	20 punti	30 punti	100 punti

#### 3.4.4 PENALITA':

3.4.4.1 Le infrazioni che comportano punteggio minimo (50 punti) sono:

- Svolgere un kata diverso da quello dichiarato;
- Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata, per diversi secondi;
- Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o attuare comportamenti illeciti;
- Interrompere la prova o non eseguirne una parte (escluso Grado A).

#### 3.4.4.2 ERRORI

In caso di errori evidenti l'Arbitro detrarrà un punteggio compreso tra 5 e 10, a seconda della gravità dell'errore, essi sono:

- 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.
- Uso di segnali acustici o teatrali, come battere i piedi o colpire il petto, le braccia, o il karate-gi, o respirazione inappropriata.

#### Nota:

- *Nell'esecuzione della prova deve essere privilegiata la qualità del movimento;*

## 4 REGOLAMENTO DON BOSCO CUP (KATA/KUMITE)

### 4.1 TIPO DI COMPETIZIONE

- 4.1.1 La Don Bosco Cup si compone della gara di KATA e di KUMITE.
- 4.1.2 La gara di KATA può essere Open Style e/o divisa per stili (Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu, Rengokai). La gara sarà inoltre divisa per classi (come da Tabella 2-1: Classi) e maschi / femmine;
- 4.1.3 La gara di KUMITE sarà divisa per classi (come da Tabella 2-1: Classi). maschi / femmine e secondo il peso.
- 4.1.4 Le gara di KUMITE sono aperte dalla classe Supermini (under 12).
- 4.1.5 Le fasce d'età potranno essere modificate a seconda della tipologia di gara ed al numero di iscritti.

### 4.2 NORME PER LA PARTECIPAZIONE

- 4.2.1 Alle Finali Regionali e alla Finale Nazionale si accede su richiesta o su invito indipendentemente dai risultati conseguiti nelle fasi precedenti.
- 4.2.2 Alla Finale Nazionale possono accedere tutti gli atleti tesserati fino al giorno precedente alla manifestazione per PGS locali che abbiano svolto attività in ambito PGS nel corso dell'anno sportivo **2025/2026** e siano in regola con le norme di tesseramento e qualifica del tecnico responsabile; per PGS locali di primo tesseramento non ancora in regola con le norme riguardanti il tecnico responsabile o che non abbiano svolto alcuna attività in ambito PGS sono ammessi tutti gli atleti tesserati entro il **31 dicembre 2025** e gli atleti "cintura bianca " tesserati entro 30 giorni prima della Finale Nazionale.

### 4.3 PERSONALE DI GARA

- 4.3.1 Direttore di Gara: è designato dalla Commissione Settore Karate della PGS. Sarà responsabile della direzione e dello svolgimento della gara ma non potrà interferire con le norme relative ai giudizi arbitrali. Sarà assistito da altro personale incaricato allo scopo.
- 4.3.2 Personale Sanitario :Medico di Gara e/o Personale di Primo soccorso dovranno agire in caso di incidenti o malori.  
Entrambi sono tenuti dare una valutazione nel caso un Atleta sia o meno in grado di continuare a combattere in un turno o nell'intera competizione.
- 4.3.3 Servizio di Sicurezza: non deve permettere l'intrusione di estranei nell'area di gara. E' compito dell'organizzatore locale della competizione provvedere a questo servizio.
- 4.3.4 Non si potrà iniziare alcuna competizione se non sarà presente il Personale Sanitario.

## **4.4 ABBIGLIAMENTO DI GARA**

### **4.4.1 UFFICIALI DI GARA**

- 4.4.1.1 Tutti i giudici e arbitri devono indossare l'uniforme ufficiale designata dalla Commissione Settore Karate della PGS. Tale uniforme dovrà essere indossata a ogni competizione, corso o esame.
- 4.4.1.2 Giudici e arbitri non possono portare orologi, bracciali, cellulari, fermacravatte o altri oggetti che possano causare lesioni (solo per le gare di Kumite)

### **4.4.2 ATLETI**

- 4.4.2.1 Tutti gli Atleti devono indossare un karate-gi bianco.
  - 4.4.2.2 Le maniche non possono essere arrotolate.
  - 4.4.2.3 I pantaloni non possono essere arrotolati.
  - 4.4.2.4 Nelle gare di kata gli Atleti devono indossare la cintura del loro grado.
  - 4.4.2.5 Negli incontri di kumite e nelle gare di kata con giudizio a bandierina, a scopo di identificazione, gli Atleti dovranno indossare una cintura rossa o blu intorno alla vita, al posto di quella del loro grado.
  - 4.4.2.6 Se un Atleta non è adeguatamente abbigliato al momento dell'incontro, l'arbitro gli concederà 2 minuti per cambiare l'uniforme e conformarsi al regolamento. Se trascorso il minuto l'Atleta non è riuscito a cambiare l'uniforme, l'arbitro gli comminerà il KIKEN (squalifica). Il Tecnico dell'Atleta è responsabile della conformità dell'abbigliamento del suo atleta a quanto previsto dal regolamento.
- ### **4.4.3 TECNICI**
- 4.4.3.1 Durante la gara tutti i Tecnici devono indossare la tuta sociale (oppure pantaloni e maglietta sociale).
  - 4.4.3.2 Gli Ufficiali di Gara o il Direttore di Gara possono allontanare qualunque Tecnico o Atleta che non si attiene a queste norme.

## 4.5 AREE DI GARA

- 4.5.1 Il tatami è obbligatorio. Deve essere allestito come indicato nelle figure seguenti.
- 4.5.2 Kumite: la grandezza dell'area di gara deve essere 8 x 8 metri, in più un'area di sicurezza di 1 metro tutt'intorno.

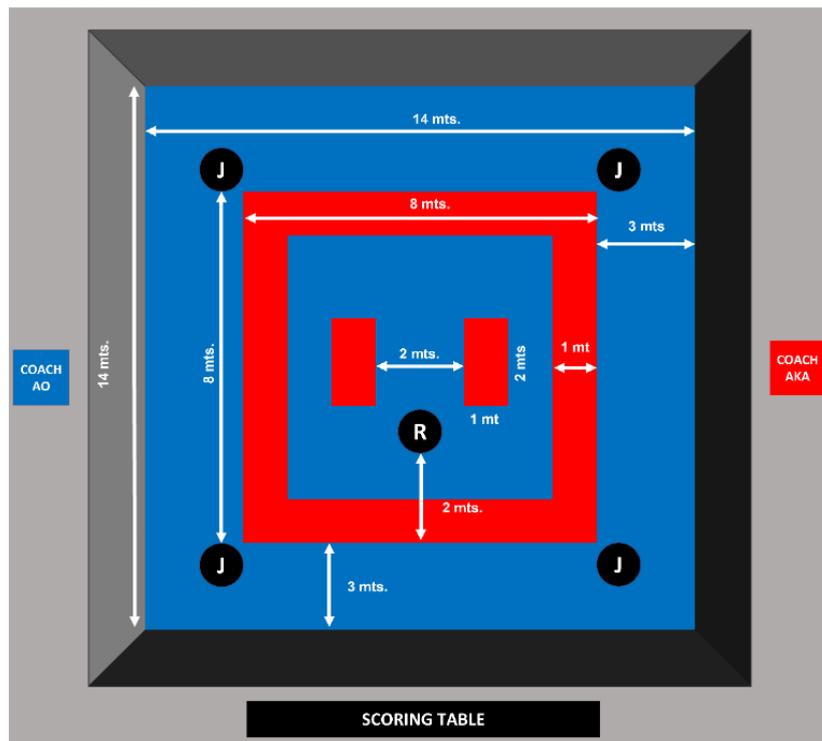


Figura 4-1: Area di Gara Kumite

- 4.5.3 Kata: la grandezza dell'area dovrà essere sufficiente da permettere agli Atleti di eseguire i kata senza alcun ostacolo.

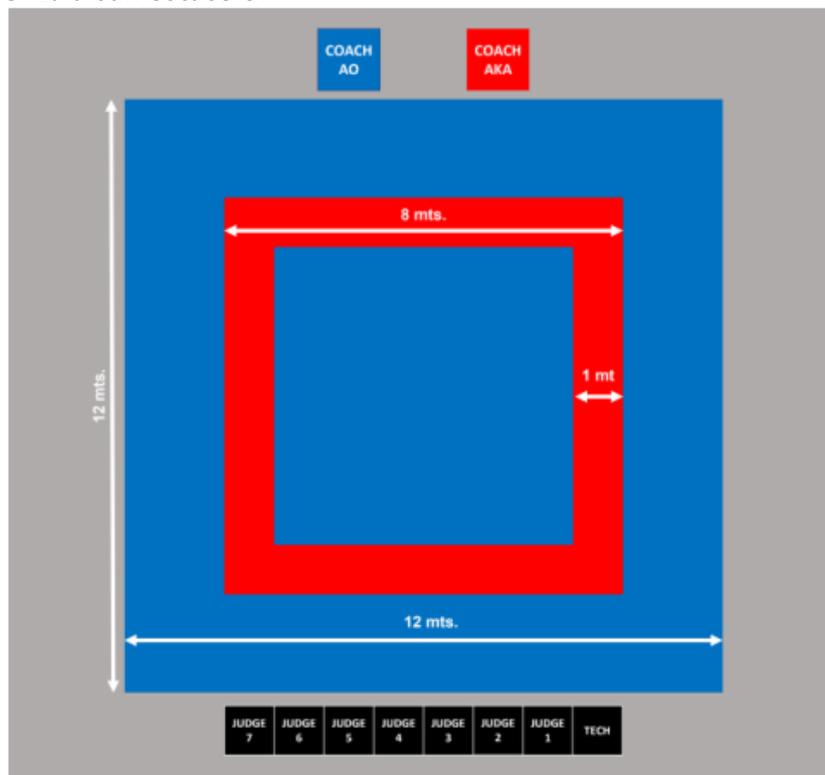


Figura 4-2: Area di Gara Kata

#### **4.6 ATTREZZATURA DI GARA**

- 4.6.1 L'attrezzatura di gara sarà messa a disposizione dalla società ospitante e/o dal Comitato PGS.
- 4.6.2 Bandierine rosse e blu: in numero sufficiente per ogni area di gara.
- 4.6.3 Tabelloni numerati per il kata: in numero sufficiente per ogni area di gara.
- 4.6.4 Attrezzatura per la registrazione : fogli punteggi e moduli verbali, penne, calcolatrici, ecc.
- 4.6.5 Fischietti, campanelli, gong e segnalatori acustici per annunciare il tempo.

#### **4.7 PROTESTE E REVISIONI DELLE DECISIONI**

- 4.7.1 Soltanto il Tecnico può chiedere spiegazioni al Direttore di Gara.  
In ogni caso i Tecnico non possono interrompere il lavoro del tavolo di giuria cercando di controllare la lista dei partecipanti o altri documenti, chiedendo spiegazioni, ecc.
- 4.7.2 PROCEDURE PER RECLAMO
  - 4.7.2.1 Si rimanda al Regolamento PGS in vigore.

## 5 REGOLAMENTO GARA KUMITE

### 5.1 CATEGORIE AMMESSE

- 5.1.1 La gara di Kumite potrà essere sostenuta:
- dalla categoria Supermini(Under 10) in su.
  - Tutte le cinture;
  - La suddivisione in categorie di peso verrà effettuata in base alle iscrizioni.

### 5.2 PROTEZIONI ED EQUIPAGGIAMENTO

#### 5.2.1 PROTEZIONI

- 5.2.1.1 Nelle gare si devono usare le seguenti protezioni:
- Guantini: blu per AO, rossi per AKA corrispondenti al colore della cintura prevista per quel turno; devono ricoprire completamente il dorso della mano e le dita.
  - Paradenti di gomma. Gli atleti che non possono usare il paradenti devono presentare un certificato medico attestante le motivazioni che non ne consentono l'uso.
  - Parastinchi + piede: deve essere dello stesso colore dei guantini, deve ricoprire interamente il piede incluse dita e parte posteriore del calcagno
  - Conchiglia: deve essere indossata sotto il karate-gi.
  - Para seno: (per il kumite femminile).
  - Caschetto (è preferibile l'utilizzo di protezioni bianche) classi Propaganda, Mini e Supermini.
  - Corpetto (è preferibile l'utilizzo di protezioni bianche), fino a classe Mini (Under 12) può essere posto sopra il karate-gi, per le classi superiori deve essere posto sotto il karate-gi.

#### 5.2.2 AUSILI AMMESSI

- Lenti a contatto morbide o occhiali speciali o altro equipaggiamento può essere indossato a proprio rischio dal contendente (previa comunicazione al Direttore di Gara).

#### 5.2.3 PROTEZIONI PROIBITE

- Occhiali (di vetro o plastica dura).

#### 5.2.4 ALTRE PRESCRIZIONI

- 5.2.4.1 Tutti gli Atleti sono tenuti ad avere le unghie della mani e dei piedi corte e a non indossare oggetti metallici che possano causare lesioni a loro stessi o ai loro avversari.
- 5.2.4.2 Tutti gli Atleti devono avere i capelli ordinati tali da non ostacolare il regolare svolgimento dell'incontro.
- 5.2.4.3 Gli Atleti possono indossare fermacapelli non appariscenti (non di metallo) nella gara di kata.
- 5.2.4.4 Gli Atleti non possono indossare bendaggi o tutori se non con l'approvazione del Direttore di Gara coadiuvato dal Personale Sanitario.
- 5.2.4.5 Gli Atleti non possono indossare l'Hachimaki.

### 5.3 DURATA INCONTRO

Tabella 5-1: Durata Incontri

DURATA	CLASSI
1'	➤ MASCHILE: Supermini (Under 10) → NO STOP ➤ FEMMINILE: Supermini (Under 10) → NO STOP
1'	➤ MASCHILE: Mini (Under 12); ➤ FEMMINILE: Mini (Under 12);
2'	➤ MASCHILE: Under 14 ➤ FEMMINILE: Under 14
2'	➤ MASCHILE: Tutte le altre classi ➤ FEMMINILE: Tutte le altre classi

- 5.3.1 Il tempo dell'incontro inizia quando l'Arbitro dà il comando d'inizio e s'interrompe ogni qual volta l'Arbitro comanda "YAME" o quando viene segnalata la fine del tempo.
- 5.3.2 Il cronometrista segnalerà quando mancano meno di 15 secondi alla fine con un breve suono del segnalatore acustico e con due brevi suoni segnalerà la fine del tempo. Il suono del "fine tempo" indica la fine dell'incontro.

### 5.4 KUMITE CLASSE SUPERMINI (UNDER 10)

- 5.4.1 La durata del combattimento è di 60 secondi.
- 5.4.2 Gli atleti si confrontano individualmente utilizzando solo le 5 tecniche consentite (chudan mawashigeri, chudan yakuzuchi, jodan urakenuchi jodan mawashigeri jodan uramawashigeri) Non sono ammesse tecniche di proiezione, spazzate e tecniche diritte al volto. La schiena è un'area protetta alla quale non è consentito tirare alcuna tecnica.
- 5.4.3 Non è ammesso alcun tipo di contatto all'area jodan. In tutte le gare la valutazione verrà espressa con il metodo delle bandierine.
- 5.4.4 L'Arbitro fermerà l'incontro solo in caso di penalità di contatto o azioni proibite che saranno ufficializzate utilizzando lo stesso metodo del suddetto regolamento;
- 5.4.5 La valutazione finale è di tipo globale;
- 5.4.6 Alla conclusione dell'incontro l'Arbitro decreterà la vittoria utilizzando il voto all'HANTEI.

## 5.5 KUMITE DA CLASSE MINI (UNDER 12)

### 5.5.1 INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DEGLI INCONTRI

- 5.5.1.1 Per ogni turno sarà effettuata la cerimonia del saluto che si svolge come segue: l'Arbitro inviterà gli Atleti e i colleghi a voltarsi di fronte al pubblico e ad inchinarsi con la formula SHOMEN NI REI, e successivamente li inviterà ad inchinarsi l'un l'altro con la formula OTAGAI NI REI. Alla fine dell'incontro la cerimonia del saluto verrà effettuata in ordine inverso.
- 5.5.1.2 L'Arbitro ed i Giudici prenderanno le loro rispettive posizioni e seguirà a quel punto il saluto con inchino tra i due Atleti che si troveranno l'uno di fronte all'altro nelle rispettive aree assegnate sul bordo più vicino all'avversario; l'Arbitro annuncerà "SHOBU HAJIME!" e l'incontro avrà inizio.
- 5.5.1.3 L'Arbitro interromperà l'incontro con il comando "YAME".  
Se necessario chiederà agli Atleti di tornare alle loro posizioni iniziali con il comando: "MOTO NO ICHI".
- 5.5.1.4 Per attribuire un punto l'Arbitro identifica l'Atleta (AKA o AO) e attribuisce il relativo punto (YUKO, WAZA-ARI o IPPON) con la gestualità prescritta. A quel punto fa ripartire l'incontro annunciando "TSUZUKETE HAJIME".
- 5.5.1.5 Quando un Atleta stabilisce un vantaggio di otto punti nel corso dell'incontro l'Arbitro annuncia "YAME", ordina agli Atleti di tornare alle loro posizioni iniziali e attribuisce il relativo punto. Dichiara il vincitore sollevando il braccio verso la sua parte e annunciando "AKA/AO NO KACHI". L'incontro si conclude in quel momento.
- 5.5.1.6 Quando finisce il tempo, l'Atleta che ha il maggior numero di punti viene dichiarato vincitore e viene indicato dall'Arbitro che solleva il braccio nella sua direzione ed annuncia "AKA/AO NO KACHI". L'incontro si conclude in quel momento.
- 5.5.1.7 In caso di parità di punteggio alla fine dell'incontro il gruppo arbitrale deciderà l'esito dell'incontro con l'HANTEI. L'Arbitro e i Giudici voteranno subito dopo che l'Arbitro avrà annunciato "HANTEI" e avrà suonato il fischietto. L'Arbitro a quel punto solleverà il braccio e dichiarerà il vincitore annunciando "AKA/AO NO KACHI".

5.5.1.8 Nelle seguenti situazioni l'Arbitro interromperà momentaneamente l'incontro annunciando "YAME!":

- a) quando uno od entrambi gli Atleti si trovino al di fuori dell'area di gara, tranne nel caso in cui si consenta ad un Atleta di realizzare immediatamente un punto nei confronti dell'avversario che si trovi al di fuori dell'area di gara.
- b) Quando debba chiedere ad un Atleta di sistemarsi opportunamente il KARATE-GI o le protezioni.
- c) Quando un Atleta abbia infranto le regole.
- d) Quando ritenga che uno o entrambi gli Atleti non siano in grado di continuare l'incontro a causa di infortunio, malore o altre cause. L'Arbitro deciderà, in accordo col medico di gara, se l'incontro potrà proseguire o meno.
- e) Quando un Atleta afferri l'avversario e non realizzi immediatamente una tecnica o una proiezione.
- f) Quando uno o entrambi gli Atleti cadano o siano proiettati e nessuno dei due cerchi di realizzare immediatamente una tecnica da punto.
- g) Quando entrambi gli Atleti si afferrino o vadano in clinch senza che riescano ad eseguire una proiezione o una tecnica valida o non obbediscano al comando di WAKARETE.
- h) Quando entrambi gli Atleti si trovino petto contro petto senza tentare di realizzare immediatamente una proiezione o qualunque altra tecnica e non obbediscano al comando di WAKARETE. Quando entrambi gli Atleti non si trovino in piedi a seguito di una caduta o di un tentativo di proiezione ed inizino ad azzuffarsi.
- i) Quando venga segnalato un punto per lo stesso Atleta da due o più Giudici.
- j) Quando, a suo parere, sia stata commessa un'infrazione – o la situazione sia tale per cui risulti opportuno interrompere l'incontro per ragioni di sicurezza.
- k) Per qualunque altra ragione che sia ritenuta necessaria dall'Arbitro.

5.5.2 CRITERI DECISIONALI ASSEGNAZIONE PUNTI

5.5.2.1 Ad un Atleta viene attribuito il punto quando due o più Giudici lo segnalano.

5.5.2.2 I punti vengono realizzati per mezzo di tecniche di karate, eseguite con le mani o con i piedi, che vengono effettuate con controllo e portate nelle aree consentite ai fini del punteggio.

5.5.2.3 Solo la prima tecnica correttamente eseguita in uno scambio può realizzare il punto, con l'eccezione di una valida combinazione di tecniche, nel qual caso verrà premiata la tecnica dal valore più alto indipendentemente dalla sequenza in cui le tecniche sono state eseguite.

5.5.2.4 L'area utile ai fini dell'assegnazione del punto è la parte del corpo al di sopra del bacino fino alle clavicole incluse (CHUDAN), con esclusione delle spalle, nonché la parte al di sopra delle clavicole (JODAN).

- 5.5.2.5 Affinché venga attribuito il punto una tecnica deve essere valutata come potenzialmente efficace se non controllata e, inoltre, deve obbedire ai seguenti criteri:
- Buona forma.
  - Atteggiamento sportivo (tecnica eseguita senza l'intenzione di provocare un danno).
  - Applicazione vigorosa (tecnica realizzata con velocità e forza).
  - Mantenimento della consapevolezza e dell'attenzione nei confronti del proprio avversario sia durante che dopo l'esecuzione della tecnica (non voltarsi o cadere dopo aver realizzato una tecnica – a meno che la caduta non sia determinata da un fallo dell'avversario).
  - Corretta scelta di tempo (tecnica realizzata al momento giusto).
  - Distanza corretta (tecnica realizzata alla distanza giusta affinché possa risultare efficace).
- 5.5.2.6 I punti vengono attribuiti in base alla seguente scaletta:
- YUKO** (1 punto) è attribuito per Tsuki (pugno dritto) o Uchi (percossa) eseguiti su qualsiasi parte del corpo utile ai fini del punteggio.
  - WAZA-ARI** (2 punti) viene attribuito per calci CHUDAN.
  - IPPON** (3 punti) viene attribuito per calci JODAN o per qualunque altra tecnica eseguita su un avversario che si trovi con qualunque parte del corpo che non siano i piedi a contatto col tappeto.
- 5.5.2.7 Le tecniche nell'area CHUDAN possono essere realizzate con un impatto controllato tale da non pregiudicare l'incolumità dell'avversario.
- 5.5.2.8 I bersagli validi devono essere limitati a: Testa, Addome, Viso, Collo, Petto, Fianchi, Schiena (escluse le spalle).
- 5.5.2.9 Le tecniche eseguite nell'area JODAN possono portare all'assegnazione del punto qualora arrivino a 5 cm dal bersaglio, se si tratta di tecniche di gamba, o a 2 cm dal bersaglio, se si tratta di tecniche di braccia. Possono tuttavia arrivare a leggero contatto con il bersaglio (contatto epidermico), senza causare un impatto eccessivo – ad eccezione della gola per la quale non è consentito alcun tipo di contatto.
- 5.5.2.10 Per le classi Cadetti, Under 14, Mini (Under 12) e Supermini (Under 10), le tecniche portate nell'area JODAN possono essere premiate quando arrivano a 10 cm dal bersaglio, se si tratta di tecniche di gamba, o a 5 cm, se si tratta di tecniche di braccia.
- 5.5.2.11 Il "contatto epidermico" è ammesso per le classi superiori agli Junior. Per la classe Cadetti il contatto epidermico è ammesso solo per le tecniche di gamba. Per le classi Under 14 e inferiori non è consentito il contatto epidermico per le tecniche portate nell'area JODAN.
- 5.5.2.12 Le tecniche realizzate correttamente nel momento in cui finisce il tempo sono da considerarsi valide.

5.5.2.13 Una tecnica non è da considerarsi valida quando:

- Viene eseguita dopo il segnale della fine del tempo o dopo che l'Arbitro ha annunciato "YAME".
- Viene eseguita nello stesso momento oppure dopo che è stato annunciato "WAKARETE" e prima che venga annunciato "TSUZUKETE".
- Viene eseguita quando l'autore si trova fuori dall'area di gara (JOGAI).
- Viene seguita da un'infrazione – ad eccezione del JOGAI.
- L'Atleta, dopo averla realizzata, si gira rivolgendo la schiena al proprio avversario (mancanza di consapevolezza e attenzione).
- Viene eseguita infrangendo le regole, oppure dopo che è stata realizzata un'infrazione (vedi il caso di un contatto eccessivo, una trattenuta, uno strattonamento, ecc.).

5.5.2.14 Un punto può essere segnalato anche se il Giudice non è in grado di osservare l'effettivo punto d'impatto, purché la tecnica sia correttamente eseguita e il Giudice possa inequivocabilmente rilevare che non è stata ostacolata nel raggiungere il bersaglio.

### 5.5.3 COMPORTAMENTI PROIBITI

5.5.3.1 I seguenti comportamenti sono proibiti:

- a. Tecniche che determinano un contatto eccessivo, in considerazione dell'area attaccata, e tecniche che hanno contatto con la gola.
- b. Attacchi alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni o al collo del piede.
- c. Attacchi al viso con tecniche a mano aperta.
- d. Tecniche eseguite dopo il "WAKARETE" e prima che sia stato annunciato "TSUZUKETE".
- e. Spazzate di gamba pericolose.
- f. Proiezioni pericolose (che non assicurino una caduta controllata dell'avversario).
- g. Simulare o esagerare lesioni.
- h. Uscite dall'area di gara (JOGAI) non causate dall'avversario.
- i. Comportamenti che mettono a repentaglio se stessi, che espongono l'Atleta a lesioni da parte dell'avversario, o comportamenti caratterizzati da inadeguate misure di auto-protezione (MUBOBI).
- j. Evitare il combattimento per ostacolare la messa a segno di punti da parte dell'avversario.
- k. Passività – non ingaggiare il combattimento.
- l. Trattenere, spingere, lottare o stare petto contro petto senza tentare una proiezione o una tecnica valida.
- m. Afferrare l'avversario per qualsiasi ragione che non sia eseguire una proiezione afferrando la gamba con cui l'avversario ha sferrato un calcio.
- n. Attacchi simulati o effettivi con la testa, le ginocchia o i gomiti.
- o. Parlare o provocare l'avversario, non obbedire agli ordini dell'Arbitro, attuare comportamenti scortesi nei confronti del gruppo arbitrale.

- 5.5.3.2 l'Arbitro può allontanare dall'area di gara un Tecnico che si comporti in maniera inappropriata o che interferisca con il regolare svolgimento dell'incontro, e non far ripartire l'incontro fin tanto che il Tecnico non si sia attenuto alle indicazioni ricevute.
- 5.5.3.3 I suggerimenti e le osservazioni del Tecnico non devono interferire con le attività in corso. Il Tecnico può parlare liberamente all'Atleta quando l'incontro è sospeso, ma deve sempre astenersi dal commentare i giudizi del gruppo arbitrale.
- 5.5.3.4 Per le classi Supermini (Under 10), Mini (Under 12) e Under 14 si aggiungono le seguenti limitazioni:
- Contatto al casco non è consentito. Se ciò avvenisse, si deve imporre una penalità.
  - Contatto eccessivo al petto.
  - Proiezioni e spazzate. Se ciò avvenisse, si deve imporre una penalità.
- 5.5.4 AMMONIZIONI E PENALITA'
- 5.5.4.1 Ci sono due livelli di ammonizioni: CHUI e HANSOKU CHUI.
- CHUI  
Ammonizione: viene comminata, fino a tre volte, per le infrazioni meno gravi che non determinano una diminuzione delle possibilità di vittoria di un Atleta.
  - HANSOKU CHUI  
Avvertimento di squalifica: viene comminata per infrazioni più gravi che determinano una riduzione delle possibilità di vittoria di un Atleta, oppure viene comminata per un'infrazione realizzata da un Atleta che abbia già ricevuto in precedenza tre CHUI.
- 5.5.4.2 Ci sono due tipi di penalità che determinano due differenti livelli di squalifica:
- HANSOKU  
Squalifica dall'incontro: È la penalità per squalifica a seguito di grave infrazione al regolamento o dopo che era già stato comminato HANSOKU CHUI.
  - SHIKKAKU  
Squalifica dalla gara: Si tratta della squalifica da tutta la gara, comprese anche le altre categorie cui l'Atleta possa essere registrato. SHIKKAKU può essere commiato qualora un Atleta non obbedisca agli ordini dell'Arbitro o agisca con premeditazione in maniera lesiva.
- 5.5.4.3 Qualora entrambi gli Atleti, AKA ed AO, siano squalificati per HANSOKU o SHIKKAKU, per quell'incontro non vi sarà alcun vincitore. L'avversario del turno successivo verrà dichiarato vincitore di diritto (nessun risultato verrà annunciato).
- 5.5.4.4 Quando una particolare situazione potrebbe comportare una squalifica, l'Arbitro avrà la facoltà di chiamare a sé uno o più Giudici per una breve consultazione (SHUGO) prima di annunciare la decisione.

#### 5.5.4.5 Applicazione delle ammonizioni

- Contatto eccessivo: quando il contatto viene ritenuto troppo forte dall'Arbitro, ma non diminuisce la possibilità di vittoria dell'Atleta, potrà essere comminata un'ammonizione (CHUI).
- Contatto che determini un infortunio: qualunque tecnica che determini un infortunio, a meno che non sia stato causato da chi l'ha ricevuta, determinerà un'ammonizione. Gli Atleti devono eseguire le tecniche con controllo e buona forma.
- Osservazione dopo un contatto: l'Arbitro dovrà continuare ad osservare l'Atleta infortunato fintanto che non verrà fatto ripartire l'incontro, prendendosi il tempo sufficiente per un'adeguata osservazione. Attendere un po' prima di prendere una decisione può consentire ai sintomi di un infortunio di manifestarsi, come ad esempio la fuoriuscita di sangue dal naso, oppure rendere palese il tentativo da parte di un Atleta di aggravare gli effetti di un contatto leggero con lo scopo di ricevere un vantaggio.
- Reazione eccessiva ad un contatto: una lieve esagerazione di un contatto non troppo grave (che in ogni caso consiste in un'eccessiva reazione) verrà ammonita con un CHUI. Un'evidente manifestazione di esagerazione verrà invece ammonita con un HANSOKU CHUI.
- Contatto alla gola: Qualunque contatto alla gola deve essere ammonito.
- Spazzate di gamba pericolose.
- Proiezioni pericolose (che non assicurino una caduta controllata dell'avversario).
- Uscita dall'area di gara: JOGAI si riferisce ad una situazione in cui il piede, o qualsiasi altra parte del corpo di un Atleta tocca il suolo al di fuori dell'area di gara. Cosa diversa è quando l'Atleta viene spinto o proiettato dall'avversario fuori dall'area di gara, oppure l'uscita avviene dopo aver realizzato un punto.
- Comportamenti che mettono a repentaglio se stessi: quando un Atleta viene colpito o si infortuna per propria colpa o negligenza gli viene comminata un'ammonizione o una penalità per MUBOBI. Tale situazione si può verificare se si volta la schiena all'avversario, se si attacca senza curarsi del possibile contrattacco dell'avversario, se ci si ferma prima che l'Arbitro ordini "YAME", se si abbassa la guardia o se ripetutamente e volontariamente non si parano gli attacchi dell'avversario.
- La passività è una situazione in cui entrambi gli Atleti non tentano di realizzare il punto.
- Evitare il combattimento fa riferimento ad una situazione in cui un Atleta cerca di impedire all'avversario di costruire un'azione per realizzare un punto mediante comportamenti che possono essere contraddistinti come perdite di tempo.
- Non seguire le istruzioni: Un Atleta che si rifiuti di seguire le istruzioni dell'Arbitro o mostri un atteggiamento di stizza riceverà SHIKKAKU. Questo tipo di penalità può essere comminato prima, durante o dopo l'incontro.

#### 5.5.5 INFORTUNI ED INCIDENTI IN GARA

- 5.5.5.1 Nel caso in cui un contendente si infortuni, l'arbitro deve fermare l'incontro immediatamente, prestare assistenza al contendente infortunato e, allo stesso tempo, chiamare il medico di gara.
- 5.5.5.2 Solo il Medico di Gara può prendere decisioni in materia di lesioni, incidenti, condizioni fisiche dei contendenti.
- 5.5.5.3 Un contendente che abbia subito una lesione e che vinca un incontro per squalifica dell'avversario non potrà continuare a combattere senza l'autorizzazione del medico.
- 5.5.5.4 Una tecnica che provochi una lesione anche minima all'avversario, non porterà all'assegnazione di alcun punto.

#### 5.5.6 CRITERI DECISIONALI

- 5.5.6.1 Quando due o più Giudici segnalano un punto per lo stesso Atleta l'Arbitro interrompe l'incontro e attribuisce il punto. Quando l'Arbitro intende fermare l'incontro ordina verbalmente "YAME" utilizzando contemporaneamente il segnale con la mano.
- 5.5.6.2 Nel caso in cui entrambi gli Atleti ricevano una segnalazione di punto da parte di due Giudici, verrà attribuito il punto ad entrambi.
- 5.5.6.3 Se viene indicato un punto per un Atleta da più di un Giudice, ma il livello di punteggio risulta differente, verrà attribuito quello più alto.
- 5.5.6.4 Al Atleta viene assegnata la vittoria nei seguenti casi:
- ha riportato un netto vantaggio di otto punti sull'avversario;
  - alla fine dell'incontro ha realizzato il maggior numero di punti;
  - ha ottenuto il giudizio favorevole all'HANTEI;
  - al suo avversario è stato imposto HANSOKU, SHIKKAKU o KIKEN.
  - Quando si deve procedere con la votazione (HANTEI) alla fine di un incontro in parità, l'Arbitro si posiziona all'esterno dell'area di gara e annuncia: "HANTEI", seguito da un doppio colpo di fischietto. I Giudici provvedono ad indicare la propria preferenza e l'Arbitro provvede a dichiarare il vincitore. L'Arbitro indica il vincitore con la mano, annunciando allo stesso tempo AKA/AO NO KACHI.
- 5.5.6.5 Il Supervisore del Punteggio utilizzerà i seguenti simboli per registrare i punti:

Tabella 5-2: Tabella Simboli

3	IPPON	Three point score
2	WAZA ARI	Two point score
1	YUKO	One point score

□	KACHI	Winner
✕	MAKE	Loser
▲	HIKIWAKE	Draw

1C	CHUI (first instance)	1st warning
2C	CHUI (second instance)	2nd warning
3C	CHUI (third instance)	3rd warning
HC	HANSOKU CHUI	Warning of disqualification
H	HANSOKU	Disqualification from bout
S	SHIKKAKU	Disqualification from tournament

## 6 REGOLAMENTO GARA DI KATA

### 6.1 REGOLE GENERALI

- 6.1.1 Le gare di kata possono essere individuali e/o a squadre aperte a tutte le classi.
- 6.1.2 Sono previste sia formule di gara con valutazione a punteggio che ad eliminazione diretta con bandierine.
- 6.1.3 In caso di gare con valutazione ad eliminazione diretta gli atleti/squadre 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.
- 6.1.4 Classi e gradi potranno essere accorpati in base al numero di adesioni e per esigenze organizzative. Eventuali specifiche deroghe al regolamento che dovessero rendersi necessarie in conseguenza di eventuali accorpamenti, verranno segnalate dall'organizzazione di gara nel più breve tempo possibile.
- 6.1.5 Sono ammessi kata di qualsiasi stile o scuola.
- 6.1.6 A partire dalla classe Under 14 in poi, gli atleti dei gradi B e C debbono eseguire un kata diverso, dai turni precedenti, nelle eventuali finali.
- 6.1.7 Gli atleti appartenenti ai gradi A delle stesse classi potranno ripetere lo stesso kata.
- 6.1.8 Nella formula a punteggio è prevista l'esecuzione di uno o più kata a discrezione dell'organizzazione. Nel caso in cui vengono eseguiti più kata la classifica verrà stilata in base alla somma dei punteggi dei kata eseguiti.

### 6.2 ARBITRAGGIO

- 6.2.1 Il gruppo arbitrale è composto da 3 o 5 giudici.
- 6.2.2 Il giudice centrale siede sul perimetro dell'area di gara, rivolto verso gli atleti. Gli altri due giudici sono seduti agli lati dell'area di gara o tutti al tavolo di giuria.
- 6.2.3 Tutti gli incontri saranno diretti secondo le istruzioni dell'arbitro centrale.
- 6.2.4 L'arbitro centrale e ciascun giudice deve avere un tabellone dei voti e due bandierine (una rossa e una blu).
- 6.2.5 Nel "Sistema a Bandierine", quando l'arbitro centrale richiede l'Hantei, la vittoria sarà decisa a maggioranza.

### 6.3 KATA A SQAUDRE:

- 6.3.1 Sono previste tre classi:
- Supermini (Under 10)/Mini (Under 12);
  - Under 14/Junior;
  - Da Under 21 a Master.
- 6.3.2 Le squadre sono composte da tre atleti, indipendentemente dal grado.
- 6.3.3 Un atleta non può far parte di più di una squadra.
- 6.3.4 Non sono ammessi atleti "fuori quota" appartenenti a classi superiori, sono invece ammessi atleti di classe inferiore a patto che non siano già iscritti in altre squadre (anche se di classe diversa).
- 6.3.5 Sono previste sia formule di gara con valutazione a punteggio che ad eliminazione diretta con bandierine (con o senza ripescaggi).
- 6.3.6 Nella formula "a punteggio" verrà eseguito un solo kata.
- 6.3.7 Nella formula "ad eliminazione diretta" è consentita la ripetizione dello stesso kata per tutte le classi.

#### **6.4 ESECUZIONE DEL KATA – INIZIO**

- 6.4.1 Prima di ogni turno i concorrenti devono comunicare il nome dei kata che eseguiranno al tavolo di giuria, affinché siano registrati sul verbale di gara.
- 6.4.2 I concorrenti non potranno ripetere un kata effettuato nei turni precedenti, eccezione per le categorie descritte nell'articolo 6.1.7.
- 6.4.3 Appena viene chiamato, il concorrente dovrà immediatamente entrare nell'area di gara, inchinarsi di fronte all'arbitro centrale e dichiarare chiaramente il nome del kata che andrà a eseguire.
- 6.4.4 Dopo di ciò il concorrente inizierà l'esecuzione e non appena terminata, tornato alla posizione iniziale aspetterà la decisione dei giudici.
- 6.4.5 3.6 Tutti i membri delle squadre di kata devono adottare la formazione "a triangolo" (il capitano è in linea con l'arbitro centrale).

#### **6.5 ESECUZIONE DEL KATA – FINE**

- 6.5.1 Dopo aver completato il kata, l'arbitro centrale deve chiedere l'Hantei per la decisione dei giudici. Immediatamente e in contemporanea, l'arbitro centrale e i giudici alzeranno i tabelloni che riportano il voto espresso.
- 6.5.2 Il presidente di giuria deve registrare i voti in modo appropriato e calcolare il punteggio finale.
- 6.5.3 Dopo aver annunciato il punteggio totale, il/i concorrente/i si inchineranno all'arbitro centrale e lasceranno l'area di gara.

## 6.6 CRITERI DECISIONALI

### 6.6.1 VALUTAZIONE:

6.6.1.1 L'esecuzione è valutata dal saluto di inizio kata al saluto di fine.

6.6.1.2 Al fine di consentire una uniforme valutazione si applica la scala di punteggio seguente:

10	Perfetto
9 - 9.9	Eccellente
8 - 8.9	Molto buono
7 - 7.9	Buono
6 - 6.9	Sufficiente
5-5.9	Insufficiente
0	Squalifica

### 6.6.1.3 Criteri di valutazione

1. Posizioni
2. Tecniche
3. Movimenti di transizione/traslazione
4. Ritmo e sincronizzazione
5. Respirazione corretta
6. Focus (KIME)
7. Conformità: Consiste nella
8. esecuzione del KIHON
9. Forza
10. Velocità
11. Equilibrio

### 6.6.2 SCONFITTA O PUNTEGGIO MINIMO

6.6.2.1 Un atleta od una squadra possono essere sconfitti o ricevere punteggio minimo per una delle seguenti ragioni:

- Eseguire un kata diverso da quello dichiarato.
- Non eseguire il saluto all'inizio e/o alla fine del kata.
- Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del kata.
- 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 la performance.
- Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o attuare altri comportamenti illeciti.

6.6.2.2 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.

6.6.2.3 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.

## **6.7 PROCLAMAZIONE VINCITORE INCONTRO**

- 6.7.1 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 o i segna punti simultaneamente. Dopo aver lasciato tempo sufficiente per contare i voti, le bandiere o i segna punti vengono abbassate dopo un altro breve fischio.
- 6.7.2 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.
- 6.7.3 **VALUTAZIONE AD ELIMINAZIONE DIRETTA**
- 6.7.3.1 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.
- 6.7.3.2 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.
- 6.7.3.3 Gli atleti si inchinano l'uno verso l'altro, poi verso il gruppo arbitrale e, quindi, lasciano l'area di gara.
- 6.7.4 **VALUTAZIONE A PUNTEGGIO**
- 6.7.4.1 Le procedure di gara sono le medesime del caso a eliminazione diretta, ma eseguite singolarmente da ogni atleta.

## **7 APPENDICE 1 - REGOLAMENTO ARBITRAGGIO**

### **7.1 NORME GENERALI DI ARBITRAGGIO**

- 7.1.1 Tutte le attività arbitrali saranno svolte conformemente al regolamento PGS e saranno coordinate dal Direttore di Gara.
- 7.1.2 Nel caso in cui si verificano situazioni non contemplate nel presente regolamento o in caso di dubbi sull'applicazione delle stesse, gli Ufficiali di Gara in carico del combattimento dovranno consultarsi tra di loro per trovare una soluzione al caso specifico.
- 7.1.3 La decisione dovrà essere assunta dal Direttore di Gara. Tutti gli ufficiali saranno avvisati di tale decisione di cui sarà dato pubblico annuncio.

### **7.2 IL COLLEGIO ARBITRALE**

- 7.2.1 Il membri del collegio arbitrale si assicureranno che il presente regolamento trovi imparziale applicazione sul Tatami. Esso è composto, per ciascuna area di gara da: Arbitro Centrale (Sushin), Giudice Specchio (Fukushin), Arbitrator (Kansa) oppure Giudice d'angolo (o di tavolo). Il personale del tavolo di giuria sarà composto da 1 o più elementi che svolgeranno i ruoli di: Presidente di Giuria, Segnapunti, Cronometrista e Annunciatore.
- 7.2.2 **DESIGNAZIONI**
  - 7.2.2.1 Il Direttore di Gara è designato dalla Commissione Settore Karate della PGS.
  - 7.2.2.2 Il Responsabile di Area degli Arbitri (Capo Tatami) e gli Arbitri per ciascun tatami, vengono designati dal Presidente dal Direttore di Gara.
  - 7.2.2.3 L'Arbitro Centrale (Sushin), il Giudice Specchio (Fukushin), l'Arbitrator (Kansa) e i Giudici d'angolo (o di tavolo) vengono designati dal Direttore di Gara.
  - 7.2.2.4 Il personale addetto ai tavoli di giuria è designato dall'organizzatore in accordo con il Direttore di Gara.
- 7.2.3 **RESPONSABILITA' E DOVERI DEGLI UFFICIALI DI GARA**

Il Responsabile di Area (Capo Tatami), l'Arbitro Centrale (Sushin), il Giudice Specchio (Fukushin), l'Arbitrator (Kansa), i Giudici d'angolo e i Presidenti di Giuria hanno i seguenti doveri:

  - 7.2.3.1 Imparare e conoscere il regolamento di gara PGS.
  - 7.2.3.2 Essere obiettivi, imparziali e corretti.
  - 7.2.3.3 Mostrare rispetto e comprensione.
  - 7.2.3.4 Avere una chiara scala di valutazione.
  - 7.2.3.5 Mostrare un comportamento dignitoso e dimostrare rispetto per gli atleti e gli altri ufficiali.
  - 7.2.3.6 Devono dedicare la loro completa attenzione alla gara, osservando accuratamente ogni atleta e giudicando correttamente ogni azione.

**7.2.4 RESPONSABILITA' E DOVERI DEL RESPONSABILE DI AREA (CAPO TATAMI)**

- 7.2.4.1 Il Responsabile di Area organizza, coordina e supervisiona tutte le attività che si svolgono sul e presso il tatami.
- 7.2.4.2 Egli ha la responsabilità definitiva del giudizio.
- 7.2.4.3 Egli è responsabile affinché gli incontri vengano condotti in conformità al presente regolamento e, nel caso in cui si verificassero incidenti inusuali, dovrà prendere le sue decisioni in base a esso.
- 7.2.4.4 Egli consiglia e dirige arbitri e giudici.
- 7.2.4.5 Qualora di rendesse necessario sostituire uno di essi durante un incontro, il Responsabile di Area dovrà fermare immediatamente l'incontro e scegliere un sostituto senza perdere tempo.

**7.2.5 RESPONSABILITA' E DOVERI DELL'ARBITRO CENTRALE (SUSHIN)**

L'Arbitro Centrale ha il potere di:

- 7.2.5.1 Condurre l'incontro, compreso l'inizio e la fine.
- 7.2.5.2 Annunciare le decisioni prese dai giudici.
- 7.2.5.3 Spiegare, quando necessario, le ragioni che hanno portato a prendere tali decisioni.
- 7.2.5.4 Annunciare falli e comminare ammonizioni (prima, durante e dopo l'incontro).
- 7.2.5.5 Intraprendere altre azioni disciplinari (es. squalificare/sospendere un contendente dall'incontro).
- 7.2.5.6 Ottenere segnalazioni e informazioni dal Giudice Specchio, dall'Arbitrator e/o dal Giudice d'angolo o di tavolo;
- 7.2.5.7 Proclamare la vittoria decisa a maggioranza basandosi sulla tabella di giudizio del regolamento.
- 7.2.5.8 Estendere la durata dell'incontro.
- 7.2.5.9 Consultare il Responsabile di Area ogni qualvolta incontri difficoltà a prendere una decisione.

7.2.6 RESPONSABILITA' E DOVERI DEL GIUDICE SPECCHIO (FUKUSHIN), DEL GIUDICE D'ANGOLO (O DI TAVOLO) E DELL'ARBITRATOR (KANSA)

Il Giudice ha il dovere di:

7.2.6.1 Assistere, aiutare e informare l'Arbitro Centrale.

7.2.6.2 Esercitare il proprio diritto di voto nelle decisioni prese durante un incontro.

7.2.6.3 Valutare le prestazioni degli atleti.

7.2.6.4 I Giudici devono osservare attentamente le azioni degli atleti entro il loro raggio visivo. Nei seguenti casi essi devono immediatamente dare segnalazione al Centrale, tramite bandierina, fischietto e/o appropriata gestualità, esprimendo correttamente la propria opinione:

- 1) Quando notino che l'atleta abbia subito una lesione o abbia un malessere, prima che lo noti l'Arbitro.
- 2) Quando rilevino un'azione che potrebbe portare all'assegnazione di un Ippon/Wazari/Yuko.
- 3) Quando un contendente sembra stia per commettere o abbia commesso un'azione e/o tecnica proibita.
- 4) Quando uno o entrambi i contendenti escono dall'area di gara.
- 5) In ogni caso in cui sia necessario richiamare l'attenzione dell'Arbitro.
- 6) Ciascun giudice dovrà valutare costantemente l'eccellenza e la sportività degli atleti e segnalare la propria opinione, in modo indipendente e nelle modalità indicate.

L' Arbitrator (Kansa)

7.2.6.5 E' responsabile del risultato ufficiale dell'incontro.

7.2.6.6 Egli terrà un apposito modulo in cui registrerà correttamente i punti e le penalità. Tale modulo verrà allegato al verbale di gara.

7.2.6.7 Egli si concentrerà sull'incontro e darà la sua opinione solo nel caso in cui l'Arbitro Centrale la richieda.

7.2.6.8 Egli controlla e verifica la correttezza delle annotazioni riportate sullo schermo del tavolo di giuria (punteggi e penalità).

7.2.6.9 Annuncia l'Atoshi Baraku con un fischietto o a voce se l'Arbitro non sente il segnale dal tavolo di giuria.

7.2.6.10 Verifica la presenza degli Atleti, secondo la lista delle categorie, prima dell'inizio di ciascun turno.

7.2.6.11 Informa il Responsabile di Area di qualsiasi problema disciplinare.

- 7.2.7      **RESPONSABILITA' E DOVERI DEL TAVOLO DI GIURIA** (Presidente di Giuria, Segnapunti, Cronometrista, Annunciatore)
- 7.2.7.1    Il Presidente di Giuria dovrà essere una persona qualificata, con buone capacità e che conosca il regolamento di gara.
- 7.2.7.2    Il tavolo di giuria annuncia il nome di ciascun Atleta ad ogni turno e si assicura che sul tatami si presenti l'atleta giusto.
- 7.2.7.3    E' responsabile del risultato ufficiale dell'incontro.
- 7.2.7.4    Durante ogni incontro di kumite, il personale del tavolo di giuria annota su apposito modulo, i punteggi, ammonizioni, penalità. Tale modulo verrà allegato al verbale di gara. Inoltre, tiene accurata registrazione dei tempi, di ciascun incontro.
- 7.2.7.5    Deve allegare eventuale «Modulo Infortuni» al verbale di ciascuna categoria.
- 7.2.7.6    Quando richiesto si occupa del controllo peso/altezza degli Atleti, e ne determina la squalifica nel caso eccedano tali limiti.

### 7.3    **TERMINOLOGIA E GESTUALITA'**

- 7.3.1    Di seguito sono riportati i termini e la gestualità (comandi, penalità, annunci) usati durante gli incontri di kumite e il loro significato:
1.    **SHOBU HAJIME:** inizio del combattimento.  
L'Arbitro è in piedi sulla sua linea.
  2.    **ATOSHI BARAKU:** Lett. "Rimane poco tempo".  
Il cronometrista emetterà un segnale acustico a 30 sec. dalla fine dell'incontro.
  3.    **YAME:** temporanea sospensione dell'incontro.  
L'Arbitro porta una mano di taglio verso il basso. Il cronometrista ferma il tempo.
  4.    **MOTONOICHI:** Posizione originale.  
Gli atleti, l'arbitro e il giudice tornano ciascuno sulla propria linea.
  5.    **TSUZUKETE:** Continuare a combattere.  
Si riprende del combattimento nel caso in cui ci sia stata un'interruzione non autorizzata.
  6.    **WAKARETE:** Interrompere un clinch  
Interrompere un clinch con il quale si interromperà momentaneamente l'azione senza fermare il tempo. I Concorrenti si dovranno separare, dopodiché verrà ordinato "TSUZUKETE" affinché riprenda l'incontro.
  7.    **TSUZUKETE HAJIME:** Riprendere il combattimento.  
L'Arbitro si trova sulla sua linea, fa un passo indietro in zenkutsu-dachi e avvicina i palmi delle mani.
  8.    **SHUGO:** Vengono chiamati i giudici.  
L'Arbitro con un cenno del braccio chiama i giudici.
  9.    **HANTEI:** Giudizio.  
L'Arbitro, tramite il fischietto, richiede il giudizio e i giudici esprimono la loro decisione segnalandola con la mano o con la bandierina.
  10.    **AKA / AO NO KACHI:** Vittoria del rosso /blu.  
L'Arbitro solleva un braccio obliquamente, dalla parte del vincitore.
  11.    **AKA / AO IPPON:** Tre Punti.  
L'Arbitro solleva il braccio a 45 gradi dalla parte dell'Atleta che realizza il punto.
  12.    **AKA / AO WAZA-ARI:** Due punti.  
L'Arbitro distende il braccio all'altezza della spalla dalla parte dell'Atleta che realizza il punto.

13. **AKA / AO YUKO:** Un punto.  
L'Arbitro distende il braccio a 45 gradi verso il basso dalla parte dell'Atleta che realizza il punto.
14. **CHUI:** Penalità.  
L'Arbitro indica il tipo di infrazione con l'appropriata segnalazione in direzione dell'Atleta che l'ha commessa, seguita dall'indicazione di uno, due o tre dita a seconda che si tratti della 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> o 3<sup>a</sup> ammonizione.
15. **HANSOKU-CHUI:** Avviso di squalifica  
L'Arbitro indica il tipo di infrazione con l'appropriata segnalazione in direzione dell'Atleta che l'ha commessa, poi punta il dito all'altezza della cintura del medesimo Atleta.
16. **HANSOKU:** Squalifica.  
L'Arbitro punta il dito verso il volto dell'Atleta che ha commesso l'infrazione e annuncia la vittoria a favore dell'avversario.
17. **SHIKKAKU:** Squalifica.  
L'Arbitro punta l'indice prima verso il viso del trasgressore poi, obliquamente in alto e indietro, fuori dell'area di gara.
18. **JOGAI:** Uscita dall'area di gara.  
L'Arbitro punta l'indice con un'angolazione di 45° verso il bordo del tatami, dalla parte del trasgressore.
19. **MUBOBI:** Ammonizione per mancanza di riguardo verso la propria incolumità.  
L'Arbitro si tocca il viso, poi gira la mano con il bordo in avanti muovendola da una parte ad un'altra per indicare che l'Atleta ha messo a repentaglio la propria incolumità.
20. **HIKIWAKE:** Pareggio.  
L'Arbitro distende entrambe le braccia lateralmente e leggermente verso il basso con i palmi delle mani rivolte frontalmente.
21. **TORIMASEN:** Annullamento.  
Viene annullata una decisione. L'Arbitro incrocia le mani con un movimento verso il basso.
22. **KIKEN:** Abbandono.  
L'Arbitro punta l'indice verso i piedi dell'Atleta.

7.3.2 GESTUALITA'

INIZIARE ED INTERROMPERE IL COMBATTIMENTO



SHOMEN NI REI (1/3)



SHOMEN NI REI (2/3)



SHOMEN NI REI (3/3)



OTAGAI NI REI (1/3)



OTAGAI NI REI (2/3)



OTAGAI NI REI (3/3)



SHOBU HAJIME



MOTO NO ICHI



YAME (1/2)



YAME (2/2)

PUNTI E ANNULLAMENTI



YUKO (1/2)



YUKO (2/2)



WAZA ARI (1/2)



WAZA ARI (2/2)



IPPON (1/2)



IPPON (2/2)



SENSHU



ANNULLAMENTO  
 DEL TORIMASEN  
 1



ANNULLAMENTO  
 DEL TORIMASEN (2)

**AMMONIZIONI**



TSUZUKETE (1)



TSUZUKETE (2)



WAKARETE (1/2)



WAKARETE (2/2)



PASSIVITÀ (1/2) AD  
 UN CONCORRENTE



PASSIVITÀ (2/2) AD  
 UN CONCORRENTE



PASSIVITÀ (1/2) AD  
 ENTRAMBI I  
 CONCORRENTI



PASSIVITÀ (2/2) AD  
 ENTRAMBI I  
 CONCORRENTI



CONTATTO  
 ECCESSIVO



ESAGERARE UN  
 INFORTNIO



SIMULARE UN  
 INFORTUNIO



JOGAI



**MUBOBI**



**EVITARE DI  
COMBATTERE**



**SPINGERE**



**TRATTENERE**



**ATTACCO  
INCONTROLLATO**



**ATTACCO  
SIMULATO  
(GOMITO)**



**ATTACCO  
SIMULATO  
(TESTA)**



**ATTACCO  
SIMULATO  
(GINOCCHIO)**



**PROVOCARE  
O PARLARE**



**CHUI #1**



**CHUI #2**



**CHUI #3**



**HANSOKU CHUI (1/2)**



**HANSOKU CHUI (2/2)**

**DECISIONE**



**FUKUSHIN  
SHUGO (1/2)**



**FUKUSHIN  
SHUGO  
(2/2)**



**AKA (AO)  
KIKEN**



**HANTEI**



**HANSOKU  
(1/2)**



**HANSOKU  
U  
(2/2)**



**SHIKKAKU  
(1/3)**



**SHIKKAKU  
(2/3)**



**SHIKKAKU  
(3/3)**



**HIKIWAKE (1/2)**



**HIKIWAKE (2/2)**



**AKA (AO) NO KACHI  
(1/2)**



**AKA (AO) NO KACHI  
(2/2)**

<p>YUKO</p>	 <p>YUKO</p>
<p>WAZA-ARI</p>	 <p>WAZA ARI</p>
<p>IPPON</p>	 <p>IPPON</p>
<p>CONTATTO Incrociare le bandierine di lato rispetto al volto</p>	 <p>CONTATTO</p>
<p>JOGAI Il Giudice batte sul tappeto con la bandiera corrispondente.</p>	 <p>JOGAI</p>

## 8 APPENDICE 2 – PERCORSI + GARA MULTIPLA

### 8.1 GARA MULTIPLA

- 8.1.1 E' possibile proporre GARA MULTIPLA; sono previste 3 prove, GIOCO TECNICO DEL PALLONCINO, PROVA LIBE-RA (KATA), PERCORSO MISTO DI ABILITA' MOTORIA A TEMPO.
- 8.1.2 Gara aperta alle sole classi: MICRO (Under 8) – SUPERMINI (Under 10) – MINI (under 12)
- 8.1.3 La gara multipla si basa su una serie di prove mirate a favorire il più ampio sviluppo motorio polivalente ed a porre le basi per una ottimale progressione tecnico/tattica.
- 8.1.4 La classifica della gara multipla viene stilata in base ai punteggi ottenuti nelle prove di prova libera di Kata (PL), gioco con palloncini (Pa) e dal tempo impiegato per l'esecuzione del percorso (T), secondo la seguente formula.
- 8.1.5 Risultato =  $PL+Pa-(2*T)$
- 8.1.6 In caso di gare articolate su più giornate con unica classifica, per stilare la classifica finale potrà essere utilizzata la seguente "tabella B".

Tabella 8-1: Tabella Puntì Prova Multipla

Classifica prova singola	Punteggio acquisito
1° posto	10
2° posto	8
3° posto	7
4° posto	6
5° posto	5
6° posto	4
7° posto	3
8° posto	2
9° posto	2
10° posto	2
Dall'11° in poi	1

- 8.1.7 Per le classi da MICRO (Under8) a MINI( Under 12) non vi è distinzione per sesso.
- 8.1.8 Le manifestazioni devono prevedere un numero sufficiente di tatami al fine di consentire una durata ragionevole che non comporti tempi di attesa troppo lunghi per gli atleti.

## 8.2 PERCORSO MISTO DI ABILITA' MOTORIA A TEMPO

8.2.1 Regole generali (variazione del carico e/o del dettaglio esecutivo secondo l'età come specificato in legenda):

8.2.1.1 Tutte le stazioni vanno eseguite.

8.2.1.2 Una stazione non eseguita oppure non eseguita in modo corretto comporta la necessità di ripetizione della medesima.

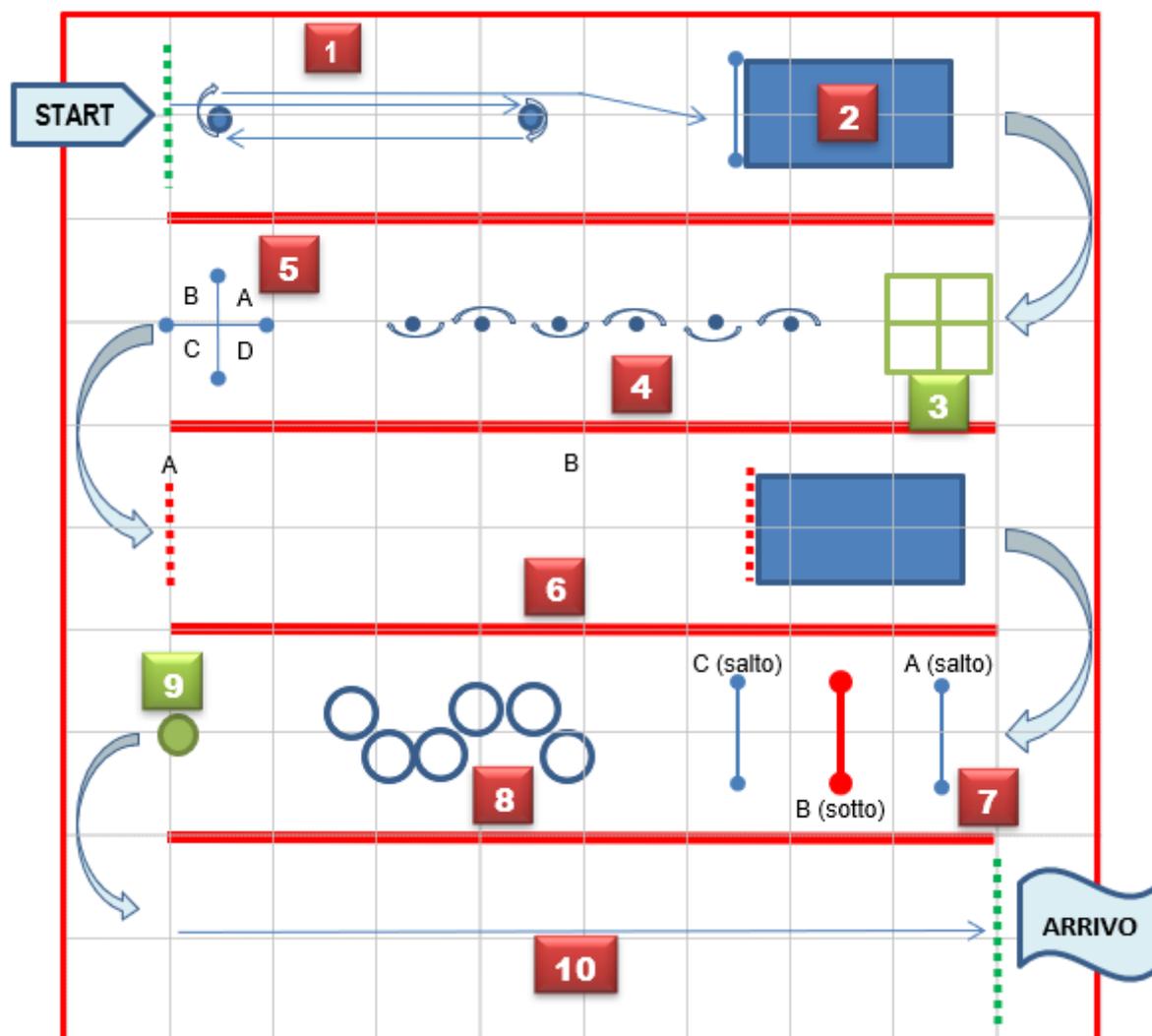
8.2.1.3 Se, nonostante il richiamo del giudice una stazione non viene eseguita, vi è l'assegnazione del tempo massimo di tre minuti.

8.2.1.4 Una stazione può essere ripetuta una sola volta dopodiché, si prosegue anche a fronte di una esecuzione non corretta.

8.2.1.5 E' prevista la ripetizione di max 2 stazioni diverse nell'ambito della stessa prova.

8.2.1.6 Se si sono già ripetute due stazioni, si prosegue anche a fronte di altre esecuzioni non corrette con l'assegnazione del tempo massimo di tre minuti.

8.2.1.7 Per consentire una esecuzione qualitativamente migliore possibile, il cronometrista sospende il tempo all'ingresso delle stazioni tecniche n. 3 e n. 9 e lo fa ripartire all'uscita delle stesse.



#### 8.2.1.8 LEGENDA

**1**

##### CORSA A SPOLA

- Micro: sempre corsa in avanti;
- Supermini: corsa in avanti, ritorno all'indietro poi di nuovo in avanti;
- Mini: corsa in avanti, ritorno all'indietro poi di nuovo in avanti.

Ripetizione della stazione se:

- non si supera il cono prima di invertire la direzione;
- si abbatte il cono.

**2**

##### CAPOVOLTA IN AVANTI

- Micro: nessun ostacolo;
- Supermini: superamento a piè pari dell'ostacolo H. 30 cm, a seguire capovolta;
- Mini: capovolta in tuffo con ostacolo H. 30 cm.

Ripetizione della stazione se:

- il piano sagittale di rotazione del corpo nella capovolta è inferiore ai 45° rispetto al piano pavimento (solo supermini e mini);
- viene abbattuto l'ostacolo.

...”stop parziale del tempo”...

**3**

##### CAMBI DI POSIZIONE NELLA GRIGLIA IN ZENKUTSUDACHI + TSUKI

Partenza in ZENKUTSUDACHI, effettuare 4 cambi di guardia con la tecnica prestabilita da eseguirsi successivamente (e non contemporaneamente) ad ogni cambio di guardia

La griglia può essere forma anche da n.4 quadrati 50x50 cm oppure da n. 4 cerchi diam. 50 cm:

- Micro: pugno libero omolaterale o controlaterale (URAKEN o JUN-TSUKI o GIAKU-TSUKI);
- Supermini: GIAKU-TSUKI;
- Mini: GIAKU-TSUKI;

Ripetizione della stazione se:

- Non sono previste penalità.

...”restart del tempo”...

**4**

##### SLALOM TRA I PALETTI

- Per tutti distanza 70 cm

Ripetizione della stazione se:

- si salta o si abbatte un paletto.

**BALZI MULTIDIREZIONALI A PIEDI PARI sequenza A-B-C-D-A-B**

**5**

- Micro: solo linee a terra h 0 cm
- Supermini: balzi frontale e posteriore h 10 cm – balzi laterali h 20 cm
- Mini: balzi frontale e posteriore h 20 cm – balzi laterali h 30 cm

Ripetizione della stazione se:

- non si rispetta la sequenza assegnata;
- si abbatte un ostacolo.

**6**

**ANDATURE IN QUADRUPEDIA PRONA CON USCITA IN CAPOVOLTA E STACCO**

Inizio piedi fuori dalla linea di partenza e mani dentro.

Appena le mani superano la linea di arrivo può essere effettuata la capovolta di uscita con relativo stacco dei piedi da terra in fase di ritorno in posizione eretta

- Micro: quadrupedia libera (anche “a gattoni”);
- Supermini: quadrupedia prona standard;
- Mini: andatura a balzi tipo “leprotto”.

Ripetizione della stazione se:

- si esegue un’andatura diversa di quella richiesta;
- mani e piedi non sono posizionati ove previsto in fase di partenza ed arrivo;
- il piano sagittale di rotazione del corpo nella capovolta è inferiore ai 45° rispetto al piano pavimento (solo per supermini e mini).

**7**

**BALZI A PIEDI PARI ALTERNATI A PASSAGGI SOTTO L’OSTACOLO**

H ostacoli da passarci sotto: min 40 max 50 cm

- Micro: ostacolo da superare H 10 cm;
- Supermini: ostacolo da superare H 20 cm;
- Mini: ostacolo da superare H 30 cm.

Ripetizione della stazione se:

- si abbatte un ostacolo.

**8**

**BALZI NEI CERCHI CON APPOGGIO MONOPODALICO IN AVANZAMENTO**

- Per tutti: Sx-Dx-Dx-Sx-Sx-Dx;

Ripetizione della stazione se:

- si esce dal cerchio con uno degli appoggi.

...”stop parziale del tempo”...

**9**

**MAWASHI-GERI JODAN o CHUDAN AL TOTEM**

(utilizzabile qualsiasi bersaglio che consenta di portare la tecnica richiesta)

- Micro: 4 calci (2 per gamba) in sequenza libera;
- Supermini: 4 calci (2 per gamba) in sequenza libera;
- Mini: sequenza di 4 calci con gamba posteriore e con inversione di guardia tra un calcio e l’altro. Si può iniziare con il piede che si preferisce.

Ripetizione della stazione se:

- Non sono previste penalità.

...”restart del tempo”...

**10**

**CORSA FINALE**

- Non sono previste penalità.