



KARATE

REGOLAMENTO KUMITE SPORTIVO

Area di gara

L'area di gara per le competizioni di *kumite* è costituita da un quadrato coperto di tappeti (*tatami*) con lati di 8 metri (misurati dall'esterno) e con 2 metri aggiuntivi su ogni lato come area di sicurezza. A 2 metri dal centro del quadrato è segnata una linea per posizionare l'arbitro. I contendenti sono invece posizionati su due linee a 1,5 metri dal centro dell'area e perpendicolari a quella dell'arbitro. I giudici siedono nell'area di sicurezza, uno di fronte all'arbitro e uno dietro ciascun contendente, 3 giudici in tutto. Ogni giudice tiene una bandierina rossa (*aka*) nella mano destra e una blu (*aho*) nella sinistra. Il colore dei tappeti perimetrali del quadrato deve essere diverso rispetto a quello dei tappeti interni (solitamente perimetro rosso e area verde, ma anche perimetro blu e area rossa, ecc.) In casi eccezionali, il quadrato di gara potrà essere di mt 6 x 6.

Abbigliamento ufficiale

Gli arbitri devono indossare l'uniforme ufficiale stabilita dalla Federazione. Gli atleti devono indossare un *karate-gi* bianco, sul quale può essere apposto il logo della società sportiva di appartenenza ed un massimo di 3 loghi di sponsor, che non superino la misura di cm 10x10. Uno dei contendenti (*aka*) deve indossare una cintura di colore rosso e l'altro (*aho*) di colore blu. La giacca del *gi* deve avere una lunghezza minima che copra i fianchi ma che non superi i tre quarti della coscia. Le donne devono indossare sotto la giacca una t-shirt bianca. Le maniche della giacca non devono essere più lunghe della piega del polso e più corte della metà dell'avambraccio. I pantaloni devono essere lunghi almeno sino ai due terzi della tibia. Le protezioni da indossare obbligatoriamente sono: **paradenti, parasegni, guantini, conchiglia e paratibie/piede**. Tutti gli accessori devono essere omologati dalla WMKF. Il coach deve sempre indossare tuta e scarpe ginniche.

Organizzazione delle gare

Una competizione di *kumite sportivo* può essere: individuale o a squadre. Il combattimento individuale è suddiviso in categorie di peso e/o open ed in classi di cintura. Nelle competizioni a squadre, ogni squadra deve avere un numero dispari di contendenti, 5 per le squadre maschili e 3 per le femminili. Gli incontri a squadre sono open.

La commissione arbitrale e durata degli incontri

In ogni combattimento il gruppo arbitrale deve essere composto da un arbitro, due giudici ed un presidente di giuria. Al tavolo siederanno: un cronometrista ed un speaker/segna punti. La durata dell'incontro di *kumite sportivo* è stabilita in 3 minuti per le competizioni senior maschili e 2 minuti per le femminili e giovanili. Il tempo del combattimento si intende tempo effettivo.

Punteggio

I punteggi assegnabili sono: *sanbon* (3 punti); *nihon* (2 punti) e *ippon* (1 punto).

I punti vengono assegnati quando una tecnica soddisfa i seguenti criteri:

- buona forma;
- comportamento sportivo;
- vigore d'applicazione;
- consapevolezza (*zanchin*);
- buon tempo d'esecuzione;
- distanza corretta.

Sanbon (3 punti) viene assegnato per:

- calci *jodan* (al viso);
- atterramenti o proiezioni dell'avversario seguiti da tecnica punto.

Nihon (2 punti) viene assegnato per:

- calci *chudan* (livello medio);
- pugni alla parte posteriore del corpo;
- combinazione di tecniche di pugno ognuna delle quali a segno;
- squilibrare l'avversario e marcare punto.

Ippon (1 punto) viene assegnato per:

- pugni a livello medio o alto;
- altre tecniche di percossa.

Bersagli validi sono: ***testa, viso, collo, addome, petto, schiena, fianco.***

Criteri di decisione

Il risultato di un incontro viene determinato dal concorrente che ottiene un vantaggio pari o superiore agli 8 punti o, a tempo scaduto, dal concorrente che ottiene il punteggio più alto.

Quando un incontro termina in parità, si darà un "extra time" di un minuto, l'atleta che per primo segnerà il punto sarà proclamato vincitore.

Se persiste la parità, il vincitore sarà deciso per *hantei* (decisione arbitrare); la decisione viene presa sulla base dei seguenti criteri:

1. il comportamento, lo spirito, la forza dimostrata dai concorrenti
2. la superiorità delle tecniche e delle tattiche dimostrata
3. quale dei concorrenti ha dato inizio al maggior numero di azioni.

Nei combattimenti a squadre, la squadra vincente è quella col maggior numero di incontri vinti e, in caso di parità, vengono contati i punti tecnici, sia degli incontri vinti che di quelli persi.

Comportamenti proibiti

Si distinguono due categorie di comportamenti proibiti: *categoria 1* e *categoria 2*.

Della *categoria 1* fanno parte le tecniche di contatto e cioè:

- tecniche con contatto eccessivo in considerazione dell'area attaccata e tecniche a contatto con la gola;
- attacchi diretti alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni o al collo del piede;
- attacchi al viso con tecniche di mano aperta;
- proiezioni pericolose o proibite che sono causa di ferite.

Della categoria 2 fanno parte tutti gli altri comportamenti proibiti:

- fingere di aver subito una tecnica con eccessivo contatto;
- uscite ripetute dall'area di competizione (*jogai*);
- evitare il combattimento, in modo da non dare all'avversario la possibilità di fare punti;
- afferrare e tentare di proiettare l'avversario, senza prima aver effettuato un attacco autentico. compiere tecniche di proiezione in cui il perno di proiezione è al di sopra del livello delle anche;
- attacchi con testa, ginocchia e gomiti;
- parlare, provocare l'avversario o tenere comportamenti scorretti nei confronti degli ufficiali di gara o altre violazioni alle normali regole adottate in sede di gara.

Penalità

- a. ammonizione (chukoku): per infrazioni minori o al primo caso di infrazione minore;
- b. keikoku: penalità per cui **un punto** (ippon) viene aggiunto al punteggio dell'avversario;
- c. hansoku-chiu: penalità per cui **due punti** (nihon) vengono aggiunti al punteggio dell'avversario;
- d. hansoku: per infrazione molto grave o quando hansoku-chui è già stato attribuito. Comporta la **squalifica** del concorrente;
- e. shikkaku: squalifica dal torneo, dalla competizione, dalla gara. Si attribuisce per infrazioni molto gravi e la decisione della squalifica viene presa dal collegio arbitrale al completo.

Penalità della categoria 1 e 2 non possono essere accumulate.

Poteri e doveri degli arbitri

La commissione arbitrale ha il compito di:

- a. assicurarsi della corretta preparazione del torneo, area di competizione, attrezzatura e servizi necessari, misure di sicurezza ecc...;
- b. nominare e disporre i responsabili dell'area di gara nelle loro rispettive aree e decidere in merito ai loro rapporti;
- c. sorvegliare e coordinare le prestazioni, in generale, degli arbitri;
- d. fare indagini ed emettere giudizi su proteste ufficiali;
- e. formulare un giudizio finale su questioni di natura tecnica eventualmente insorte e non presenti nel regolamento.

I Presidenti di Giuria hanno il compito di:

- a. delegare, nominare e sorvegliare arbitri e giudici;
- b. assicurarsi dell'operato e dell'idoneità degli arbitri.

Gli arbitri hanno il compito di:

- a. condurre la gara dando annuncio di inizio, sospensione, fine;
- b. conferire punti;
- c. imporre penalità e ammonizioni;
- d. ricevere e considerare l'opinione dei giudici;
- e. annunciare prolungamenti di tempo;
- f. condurre la votazione del gruppo arbitrale ed annunciarne il risultato;
- g. annunciare il vincitore;
- h. dare tutti i comandi e gli annunci.

I giudici hanno il compito di:

- a. assistere l'arbitro segnalando le loro opinioni con le bandiere;
- b. esercitare il proprio diritto di voto quando deve essere presa una decisione;
- c. dare la propria opinione all'arbitro quando ci sia da segnalare punti o penalità.