

## **ALLEGATO - Regolamento Kumite**

### **Kihon Ippon Kumite**

- l'attaccante deve partire da Gedan Barai sinistro
- da posizione di guardia si dichiara la tecnica che verrà eseguita
- dopo aver dichiarato la tecnica, l'attaccante NON può partire prima di almeno 3 secondi
- non è obbligatorio che il difensore risponda confermando la tecnica dichiarata dall'attaccante
- il contrattacco deve essere solo Gyaku Zuki Chudan

### **Jiyu Ippon Kumite**

sono OBBLIGATORI i guantini

Comportamento Attaccante:

- Dichiarare in modo chiaro la tecnica da eseguire dalla posizione di kamae, fuori dalla distanza di ISSOKU ITTO, e attendere per almeno 3 secondi prima di portare l'attacco
- Dopo avere dichiarato la tecnica, eseguire la l'attacco entro e non oltre il tempo di 10 secondi
- Eseguire la tecnica con il massimo controllo evitando le finte
- Eseguire le tecniche di calcio con la gamba posteriore
- Dopo avere portato l'attacco, rimanere fermo ed attendere che sia il difensore ad allontanarsi per primo, dopo di che dovrà allontanarsi posizionandosi a distanza di sicurezza
- Portare l'attacco indifferente con la destra o con la sinistra. Se intende attaccare con la destra, dovrà dichiarare la tecnica da posizione di guardia sinistra e viceversa;

potrà cambiare guardia tutte le volte che vuole ma dovrà poi attaccare con la guardia dalla quale ha dichiarato la tecnica. Se invece vorrà portare la tecnica con una guardia

diversa rispetto a quella dichiarata, dovrà pre dichiararlo e attendere nuovamente 3 secondi prima di partire con la tecnica di attacco

Comportamento Difensore:

- Eseguire solo GO NO SEN con obbligo di parata
- Contrattaccare, con il massimo controllo, con Gyaku Zuki
- Dopo avere portato il contrattacco, effettuare un piccolo spostamento all'indietro in direzione opposta al bersaglio, attendere che l'attaccante si sia posizionato a distanza di sicurezza