NORME PER LE COMPETIZIONI DI KARATE TRADIZIONALE

REGOLAMENTO

SHOBU IPPON – SHITEI/TOKUI KATA

Versione 2.0 - Novembre 2026

Sommario

IL MAESTRO 4
PREFAZIONE SHO BU Ippon 5
PROFILO ARBITRALE 8
TITOLO I - NORME GENERALI 9
Art.1 - Definizione di Gara di Karate 9
Art. 2 - Tipi di gara 9
Art. 3 - Ufficiali di Gara 9
Composizione Gruppi Arbitrali 9
Divisa ed Equipaggiamento Arbitri 10
Requisiti arbitrali 10
Art. 4 – Personale Sanitario 10
Art. 5 – Atleti 11
Art. 6 – Allenatore - Coach 11
Art. 7 - Varie 12
Art. 8 – Gestione del Medagliere 12
TITOLO II – KUMITE 13
Capitolo 1 - NORME GENERALI 13
Art. 9 –Tipi di gara 13
Art. 10 - Tipi di Incontri 13
Art. 11 - Protezioni e Sicurezza 15
Art. 12 – Valutazione della Tecnica 15
Art. 14 – Bersagli 17
Art. 15 - Tempo di Gara 17
Capitolo 2 – PENALITÀ – SANZIONI 17
Art. 16 – Tipologia Penalità e loro Aggregazione 17
Art. 17 – Avvertimento Verbale 18
Art. 18 - JOGAI (uscita) 18
Art. 19 – Azioni di Combattimento: Contatto, Mushi, Chui Mushi, Fukei, Tsukamu, Kinshi, Azione Pericolosa, Muno, Mubobi 18
Art. 20 - Squalifica ed Interruzione Medica per Contatto 20
Art. 21 – Tecniche ed Azioni Proibite 21
Capitolo 3 – ARBITRAGGIO DEL KUMITE 21
Art. 22 - Arbitro Centrale 21
Art. 23 - Giudici d'Angolo 21

Art. 24 – Arbitrator (Kansa) *21*
Art. 25 – Supporto Arbitro Centrale (solo per arbitraggio a specchio) *22*
Art. 26 - Giudizio dei Giudici *22*
TITOLO III – KATA **23**
Capitolo 4 - NORME GENERALI *23*
Art. 27 - Tipi di Incontri *23*
Capitolo 5 – VALUTAZIONE – SANZIONI *23*
Art. 28 – Valutazione Kata *23*
Art. 29 – Penalità *25*
Art. 30 – Valutazione del Kata a Bandiere *26*
Art. 31 - Modalità di Calcolo del Punteggio *26*
TITOLO IV - KATA BUNKAI **27**
Capitolo 6 - NORME GENERALI *27*
Capitolo 7 – VALUTAZIONE – SANZIONI *28*
Art. 32 – Parametri di Valutazione *28*
Art. 33 – Penalità *28*
TITOLO V - FUKUGO **29**
Capitolo 8 - NORME GENERALI *29*
TITOLO VI – COMPETIZIONE DI KIHON APPLICATO **29**
Capitolo 9 - NORME GENERALI *29*
APPENDICE 1 : COMPONENTI ARBITRALI **31**
APPENDICE 2 : AREE DI GARA (Kata e Kumite) **32**
APPENDICE 3: TABELLA SANZIONI PENALITÀ CONTATTO **33**
APPENDICE 4: EMBUSEN E RELATIVE PENALITÀ **34**
APPENDICE 5: ELENCO KATA **35**
APPENDICE 6: TERMINOLOGIA SIGLE **35**
APPENDICE 7: VERBALE KANSA **36**
APPENDICE 8: TABELLA RIFERIMENTO DECISIONE ARBITRALE **36**
APPENDICE 9: GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE **37**
APPENDICE 10: TUTORIAL CONTRIBUTI VIDEO **42**

IL MAESTRO



Maestro Hiroshi Shirai

(Nagasaki, 31 luglio 1937 – Milano, 9 ottobre 2024)

La stesura revisionata di questo manuale tecnico arbitrale, rappresenta la continuità della scuola di Karate Tradizionale, tramandata attraverso l'insegnamento del Maestro Hiroshi Shirai.

L'aspetto arbitrale è un importante settore da non trascurare, o affrontare con superficialità, ma da coltivare con costanza, impegno e diligenza; non è una funzione di ripiego, ma uno sbocco naturale dell'insegnamento: essere in grado di giudicare se stessi prima di valutare gli altri.

l'esperienza sul campo, la didattica, la conoscenza delle norme e delle sue regole ad esse associate, ne rafforzano il ruolo amplificandolo in tutte le sue sfaccettature.

La responsabilità delle valutazioni per le "performances" degli atleti in competizione, debbono seguire riscontri appropiati e quanto più corretti, contenendo il più possibile gli errori.

Per non svilire la preparazione ed i sacrifici di coloro che si attivano nei percorsi agonistici di livello e non solo, la preparazione tecnica degli Ufficiali di Gara è quanto mai necessaria ed insostituibile; il percorso formativo anche se impegnativo è stimolante ed appassionante.

L'invito a far parte di una equipe di élite, è rivolto a Maestri, Istruttori, Tecnici e soprattutto a coloro che al termine della propria carriera agonistico-sportiva, riversino la loro esperienza di atleti da valutati a valutatori, a rinforzo della crescita collegiale del gruppo condividendo i principi e facendone parte.

Attraverso questo scritto trapelano le parole del Maestro: "pratica...pratica...pratica" questo è il messaggio che ci è stato trasmesso in eredità: il migliore omaggio per poterlo ricordare e farLo conoscere alle generazioni future, affinché la sua "mission" di insegnamento continui nel tempo.

ONEGAESHI MASU

PREFAZIONE SHO BU Ippon

«La vittoria non è l'obiettivo finale del Karate Do.»

Il Karate-Do Tradizionale Shotokan è un'arte di difesa personale che utilizza il corpo ricercandone l'impiego più efficace. Attraverso la pratica, esso offre all'essere umano gli strumenti per sviluppare e migliorare le proprie qualità fisiche e mentali. La costante ricerca della perfezione tecnica diviene così un percorso di crescita complessiva, nel quale l'evoluzione delle capacità umane non conosce un limite definitivo.

È all'interno di questa concezione che si colloca lo Shobu Ippon, espressione di un modo di intendere il combattimento profondamente legato ai principi originari del Karate Do.

Dal punto di vista tecnico, il Karate Do si fonda sul concetto di «colpo finale» (Todome): una tecnica eseguita in maniera tale da risultare decisiva con un unico attacco. Nella competizione questo principio trova la propria espressione nello Shobu Ippon, nel quale il combattimento si sviluppa attorno alla ricerca di una tecnica determinante, eseguita con efficacia, precisione e controllo.

Il combattimento a un solo punto nasce quindi da una precisa concezione dell'autodifesa: la ricerca di un colpo decisivo attribuisce a ogni azione un valore particolare. Ne deriva una modalità di confronto nella quale l'atleta è chiamato a minimizzare l'errore, mantenendo elevati concentrazione, controllo e consapevolezza.

L'obiettivo è esprimere una tecnica completa, capace di riunire in un unico istante distanza, tempo, precisione, velocità, potenza, equilibrio, controllo e intenzione.

In questo senso, l'Ippon rappresenta il riconoscimento di una tecnica compiuta ed efficace. La tecnica deve essere l'espressione di un insieme coerente di qualità: il corretto Ma-ai, la forma e la traiettoria, la velocità, il Kime, la stabilità, l'equilibrio, il controllo e lo Zanshin. La qualità dell'azione prevale quindi sulla quantità delle azioni.

La ricerca del Kime

Tra gli elementi distintivi dello Shotokan assume particolare rilievo il Kime, inteso come capacità di concentrare corpo, mente e tecnica in un preciso istante.

Il Kime è l'espressione breve, appropriata e coordinata dell'energia attraverso il corpo. È la capacità di eseguire la tecnica alla sua massima efficacia nel momento determinante, mantenendo al tempo stesso controllo e stabilità.

Questa ricerca coinvolge l'intero corpo e trova il proprio fondamento nel lavoro quotidiano del Kihon, nel quale vengono sviluppate la coordinazione, la struttura, il radicamento, l'equilibrio e la capacità di generare forza attraverso l'azione globale del corpo.

Il Ma-ai e la gestione della distanza

Nel combattimento Shobu Ippon assume un'importanza fondamentale il Ma-ai, la corretta gestione della distanza.

Entrare nella distanza appropriata per realizzare una tecnica decisiva e, immediatamente dopo, saperla nuovamente gestire richiede sensibilità, tempismo e controllo del corpo. È anche per questo che il combattimento può assumere una dinamica particolarmente esplosiva, caratterizzata dall'attesa, dall'ingresso, dall'esecuzione della tecnica e dal ritorno immediato alla consapevolezza della situazione.

La gestione della distanza richiede di considerare anche la dimensione e le caratteristiche fisiche dell'avversario. I principi della difesa personale richiedono infatti la capacità di adattare la propria azione ad avversari differenti.

Kihon, Kata e Kumite

Nel Karate Do, Kihon, Kata e Kumite costituiscono manifestazioni differenti dei medesimi principi tecnici.

Il Kihon costruisce e consolida la tecnica; il Kata organizza tali principi all'interno di una sequenza strutturata; il Kumite ne verifica l'applicazione nel confronto.

Il Kata custodisce e organizza principi di combattimento che possono essere compresi e trasferiti nel Kumite attraverso il Bunkai, ossia l'analisi delle tecniche e delle sequenze, e l'Oyo, cioè la loro applicazione pratica e il loro adattamento alle diverse situazioni.

Le posizioni, spesso ampie e marcate nello Shotokan classico, contribuiscono allo sviluppo del Kamae, del radicamento, della coordinazione, della capacità di generare forza attraverso tutto il corpo e del controllo dell'asse corporeo.

Potenza e controllo

Una delle caratteristiche più significative dello Shobu Ippon è il rapporto apparentemente paradossale tra **efficacia e controllo**.

La tecnica deve possedere le caratteristiche necessarie per essere realmente decisiva, ma deve essere eseguita con un controllo tale da non arrecare danno all'avversario.

Il controllo consiste nella capacità di determinare con precisione il punto nel quale la tecnica deve essere arrestata, mantenendone intatte la qualità esecutiva e l'efficacia potenziale.

Questo equilibrio tra potenza, precisione e controllo rappresenta uno degli aspetti fondamentali del combattimento Shobu Ippon.

Zanshin e atteggiamento mentale

La consapevolezza e la prontezza dell'atleta accompagnano l'intera azione, anche dopo il raggiungimento del bersaglio.

Attenzione, postura, consapevolezza dell'avversario e capacità di continuare l'azione devono permanere dopo l'esecuzione. Questa condizione prende il nome di Zanshin e rappresenta la continuità della consapevolezza prima, durante e dopo la tecnica.

Alla dimensione fisica si affianca quella mentale. L'allenamento sviluppa la velocità e le capacità atletiche insieme alla presenza mentale, all'autocontrollo, alla disciplina, alla capacità di reagire senza esitazione e al rispetto dell'avversario.

In questo percorso si colloca anche il concetto di Mushin, inteso come una condizione nella quale l'azione non viene ostacolata dall'esitazione e la risposta può manifestarsi in modo naturale e appropriato.

Il significato del Kumite Shobu Ippon

Nel Kumite Shobu Ippon la possibilità di recuperare un errore è limitata dalla stessa natura del combattimento a un solo punto. Per questo aumentano la tensione, la concentrazione e la responsabilità di ogni singola azione.

La capacità di eseguire una tecnica definitiva, con le caratteristiche richieste per ottenere un Ippon o un Waza-ari, assume quindi un ruolo centrale.

L'Ippon può essere realizzato attraverso le diverse tecniche del Karate Do, purché siano presenti le qualità richieste per una tecnica decisiva. Tutte le tecniche devono essere sviluppate e comprese attraverso il lavoro del Kihon e dei Kata, affinché il praticante possa esprimere efficacia attraverso l'intero patrimonio tecnico dello stile.

La ricerca della perfezione tecnica, la consapevolezza, il controllo del corpo e della mente e la capacità di esprimere, in un unico istante, una tecnica efficace, precisa e completa costituiscono il fine più ampio della pratica. La vittoria ne può essere una conseguenza, ma non ne rappresenta l'obiettivo ultimo.

Il Kata come espressione dello stile originario

Il Kata deve conservare le caratteristiche dello stile originario, esprimendo precisione tecnica, controllo dell'Hara, corretto utilizzo della forza e rispetto dei ritmi propri di ogni forma.

L'Hara rappresenta il centro della gestione del corpo e dell'espressione della forza, attraverso la compattezza della struttura addominale e lombare.

L'esecuzione del Kata deve esprimere lo spirito del combattimento e il significato delle sue applicazioni, attraverso movimenti ampi e completi, tecniche eseguite con Kime e la ricerca dell'efficacia decisiva propria del Todome. Il ritmo, le variazioni di velocità e le pause devono rispecchiare la dinamica del combattimento, rendendo riconoscibili l'intenzione e il significato di ogni azione.

Le escursioni tecniche devono essere complete, sia per quanto riguarda gli arti superiori sia per quanto riguarda le posizioni. Anche l'Embusen, cioè la corretta linea di esecuzione del Kata, assume un'importanza essenziale quale testimonianza della correttezza tecnica.

La formazione di un atleta, un tecnico e un arbitro deve quindi necessariamente comprendere la profonda conoscenza e capacità esecutiva di tutti gli aspetti del Karate Do, dal Kata al Kumite.

PROFILO ARBITRALE

L'Arbitro è il Direttore di gara che deve rispettare il regolamento tecnico e giudicare i casi di infrazione. Nel contesto del **KARATE TRADIZIONALE** questa definizione risulta essere alquanto limitativa, priva della componente relazionale, formativa ed educativa inclusiva dell'arte praticata.

Il suo operato viene contraddistinto da *imparzialità*, senza subire condizionamenti esterni, avvalendosi di *autorevolezza* attraverso la propria *personalità* e *decisione*. Non deve venire meno lo *spirito di osservazione* integrato da *elasticità mentale*, completato da un portamento congiunto ad *etichetta* e *forma*.

Il suo status di super partes, deriva dall'*esperienza* e dall'*abilità* acquisita, in quanto la capacità di valutazione durante la direzione degli incontri diretti, risulterà dal processo generato proprio dalla formazione.

Le competenze che ne derivano sono il frutto di **CONOSCENZE TECNICHE E DELLE NORMATIVE** mediante la partecipazione a Corsi di Formazione e di aggiornamento, sia sul campo che on-line, tenuti dai Responsabili Competenti.

La garanzia di una buona "*performance arbitrale*" viene a determinarsi con l'impiego della *terminologia* e della *gestualità* appropriata, in occasione di competizioni, aggiornamenti tecnici, codifiche ed idonee interpretazioni delle norme e dei regolamenti.

Fan parte del contesto, anche la cooperazione e l'interazione con altre figure, quali: Atleti Giudici di Sedia, Ufficiali Medici, P.D.G., Personale Del Servizio D'Ordine, Coach e Pubblico (per contenere eventuali incitamenti).

Subentrano compiti a cui far fronte prima e dopo le competizioni, come la preparazione dei quadrati di gara, pedane, la scelta e la collocazione delle pool Arbitrali, etc.. nonché il loro riassetto del set di gara, materiale in dotazione e quant'altro.

In definitiva il **PARADIGMA ARBITRALE** lo si può enunciare garantendo lo svolgimento degli incontri, mantenendo fermezza decisionale con appropriata gestualità e terminologia, manifestando l'essenzialità dei contenuti e prevenendo l'incolumità degli atleti.

FRASI DI RITO

ONEGAESHIMASU segno di collaborazione tra l'Equipe Arbitrale prima dell'inizio dell'incontro (al termine dell'iniziale saluto collegiale)

HARIGATÒ GOZAI MASHITA al termine dell'incontro (dopo il saluto di congedo) quale forma di ringraziamento per la prestata collaborazione.

Una nota merita anche la descrizione del **PROFILO DEL GIUDICE DI SEDIA** ovvero colui che verbalizza su apposito modulo, lo svolgimento della gara. Rappresenta il diretto collaboratore dell'Arbitro Centrale (*entrambi massima sinergia*); segnalando con decisione l'uso delle bandierine e del fischietto a conferma della tecnica, ponendo attenzione costante agli incontri, senza distrazioni, mantenendo sulla sedia una posizione in modo corretto.

ARBITRARE CORRISPONDE A PRATICARE

TITOLO I - NORME GENERALI

Art.1 - Definizione di Gara di Karate

La gara di karate è un metodo che ha il praticante di testare le competenze acquisite attraverso l'allenamento mirato al "miglioramento della propria persona".

Art. 2 - Tipi di gara

Le gare, sia maschili che femminili, possono essere :

- Kumite Individuale
- Kumite a Squadre
- Kata Individuale
- Kata a Squadre
- Kata Bunkai
- Fukugo
- Jiyu Ippon Kumite
- Kihon Ippon Kumite

Nell' **APPENDICE 2 : AREE DI GARA (Kata e Kumite)** sono evidenziati gli schemi relative alle Aree di Gara

Nelle competizioni di Kata a bandierine, Kumite Individuale e a Squadre, Fukugo, Jiyu Ippon, la preparazione del Tatami di gara deve prevedere che, rispetto all'Arbitro Centrale e al tavolo dei Presidenti di Giuria,

AKA è posizionato a Destra e Shiro è posizionato a Sinistra.

Art. 3 - Ufficiali di Gara

Gli **Arbitri**, con l'ausilio dei **Presidenti di Giuria**, sono i conduttori della gara che, seguendo il regolamento (Nazionale e di gara) e i parametri indicati da esso, decretano le migliori prestazioni, eventuali sanzioni e quant'altro per la conduzione di gara. Se non infrangono il regolamento sono inappellabili.

Composizione Gruppi Arbitrali

In tutte le manifestazioni agonistiche opereranno le seguenti Giurie che saranno coordinate e supportate dall'Ufficiale di Gara responsabile della Pedana (**APPENDICE 1 : COMPONENTI ARBITRALI)**:

Giuria di Quadrato Kumite

- 1 Arbitrator (Kansa) nel caso di un incontro di Kumite, 1 Arbitro Centrale (Sushin) e 4 Giudici d'Angolo (Fukushin).
- In caso di arbitraggio a specchio sono previsti 1 Arbitrator, 1 Arbitro Centrale, 1 Arbitro Centrale di supporto.

Giuria di Quadrato Kata

- 1 Arbitro Centrale (Sushin) e 4 Giudici d'Angolo (Fukushin); in casi particolari, da un Arbitro Centrale e sei Giudici d'Angolo oppure da un Arbitro Centrale e due Giudici d'Angolo (in questo caso vengono conteggiati tutti i punteggi).

- La Giuria di Quadrato ha funzioni esclusivamente tecniche ed opera nell'ambito delle presenti normative. Nessuna interferenza può essere consentita in merito all'operato tecnico della Giuria di Quadrato

Giuria di Tavolo

- 1 Presidente di Giuria, 1 Cronometrista nel caso di un incontro di Kumite.
- La Giuria di Tavolo ha il compito di dirigere la gara dal punto di vista amministrativo.
- Tutti gli ufficiali di gara dipendono dal Tavolo Centrale dove sono presenti tutte le figure responsabili dell'andamento e della gestione della gara compreso il Responsabile Arbitri ed il Responsabile Presidenti di Giuria.

Divisa ed Equipaggiamento Arbitri

- Tutti gli Arbitri dovranno indossare il karate-gi e l'Hakama.
- Per il Kumite l'Arbitro Centrale sarà equipaggiato di un fischietto mentre i Giudici d'Angolo di un fischietto ed una coppia di bandierine (una rossa ed una bianca). Il Kansa/Arbitrator sarà equipaggiato con fischietto, penna, verbale di gara su supporto rigido.
- Per il Kata sia l'Arbitro Centrale che i Giudici d'Angolo saranno equipaggiati di un fischietto, una coppia di bandierine (una rossa ed una bianca) ed un Tabellone punteggi.

Requisiti arbitrali

- Nelle competizioni di Karate Tradizionale sono chiamati ad arbitrare Tecnici e Praticanti con comprovata esperienza di livello Nazionale ed Internazionale. È richiesta obiettività e imparzialità di giudizio, velocità e prontezza nelle decisioni, eleganza e chiarezza nei movimenti e nelle segnalazioni. Il livello e le qualifiche degli Arbitri Nazionali (C-B-A) saranno stabiliti ed attribuiti tramite esame Nazionale. Il requisito minimo richiesto è: **21 anni** di età, cintura nera **2° Dan**. L'età massima consentita per arbitrare viene indicata in **anni 65 compresi** (obiettivo da raggiungere entro Dicembre 2028). Per tutte le gare NON di rilevanza Nazionale sarà consentito l'arbitraggio fino ai 70 anni compresi.
- L'arbitro deve obbligatoriamente rappresentare un'immagine di totale imparzialità; non è consentito interagire con coach e atleti durante le manifestazioni, tranne per ciò che concerne la funzione del proprio ruolo.

Art. 4 – Personale Sanitario

Nelle competizioni di Kumite dovrà essere presente almeno un medico per due quadrati, eccezionalmente, la Commissione Nazionale Arbitri, potrà decidere diversamente, comunque, un medico potrà seguire sino ad un massimo di tre quadrati. Nel caso di assenza della commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione.

Le funzioni principali del medico di gara sono le seguenti:

- Soccorrere gli atleti quando chiamati ad intervenire dagli Arbitri di una pedana;
- Decidere se l'atleta è in grado di continuare la gara e comunicarlo all'arbitro centrale.

Il giudizio dei medici riguarderà esclusivamente l'entità della lesione e non della tecnica che l'ha procurata. In **APPENDICE 3: TABELLA SANZIONI PENALITÀ CONTATTO** trovate dettagliato il responso del medico.

Potrà essere presente un Medico che, avendo la formazione adeguata, usando la terminologia adeguata potrà indicare l'entità della lesione.

Il giudizio dei medici è insindacabile e, durante gli incontri, dovranno relazionarsi esclusivamente con gli arbitri..

Terminati gli incontri i coach potranno rivolgersi ai medici per problemi di carattere sanitario dei propri atleti.

Art. 5 – Atleti

La partecipazione alle gare comporta, per tutti gli atleti ed i tecnici, la completa accettazione del seguente regolamento.

Solo gli atleti regolarmente iscritti alla Fikta ed in regola con le norme sanitarie, saranno ammessi a partecipare alle competizioni.

Gli atleti privi della cittadinanza italiana potranno partecipare a tutte le Competizioni Nazionali, comprese eventuali selezioni Regionali, purchè abbiano almeno tre anni di tesseramento in Fikta e abbiano la residenza in Italia.

Gli atleti sono raggruppati secondo le seguenti categorie (calcolo eseguito sull'anno di nascita):

Esordienti:	da 12 a 14 anni
Cadetti:	da 15 a 16 anni
Speranze:	da 17 a 18 anni
Juniores:	da 19 a 21 anni
Seniores:	da 21 a 35 anni

Obblighi dell'Atleta:

- Gli atleti hanno 30" per presentarsi sull'area di gara all'annuncio del loro nominativo. Allo scadere del tempo verranno nuovamente chiamati e disporranno di altri 30", dopodiché, se non si presenteranno, verranno squalificati.

Il Karate-gi:

- Tutti i concorrenti dovranno indossare un Karate-gi bianco pulito e una cintura rossa da indossare in sostituzione a quella del proprio grado.
- Per le donne l'indumento sotto al karate-gi dovrà essere di colore bianco (es: maglietta giro collo o V, body, top o reggiseni sportivi).
- La lunghezza massima delle maniche della giacca non deve essere tale da superare la piega dei polsi e non più corta della metà degli avambracci.
- Le maniche della giacca non possono essere arrotolate.
- I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi delle tibie e non devono superare le caviglie. Le gambe dei pantaloni non possono essere arrotolate.
- Nel kumite il paratibia deve essere coperto dai pantaloni.
- Nel kumite Under 14 il corpetto può essere esterno, mentre per tutte le altre categorie deve stare sotto la giacca del karate-gi.

Art. 6 – Allenatore - Coach

La Commissione Nazionale Arbitri ha la facoltà di decidere la presenza o meno dell'allenatore vicino al tappeto di gara; in caso affermativo il Coach, **in tuta o maglietta sociale**, dovrà posizionarsi nel luogo assegnatogli dall'Arbitrator, e potrà intervenire per dare indicazioni tecniche al proprio atleta **solo durante le pause** (*Yame*) mantenendo un comportamento consono alle regole del Karate Tradizionale. Nel caso di assenza della commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione.
Nel caso in cui il Coach intenda reclamare per la conduzione dell'incontro deve rivolgersi unicamente al Presidente di Giuria, il quale sospenderà immediatamente l'incontro e dovrà valutare se il reclamo è di natura amministrativa, pertanto di sua competenza, o di natura tecnica avvisando tempestivamente l'Arbitrator.

- I reclami del Coach debbono essere esposti prima che il proprio atleta finisca la prova in corso e comunque prima dell'inizio dell'incontro successivo;
- La decisione sul reclamo di natura tecnica verrà presa in prima istanza dall'Arbitrator, sentiti Arbitro Centrale ed i Giudici interessati;
- Una volta presa una decisione sulla contestazione, questa sarà definitiva. Nel caso in cui il Coach insistesse, lo stesso presenterà un ricorso scritto alla Commissione Nazionale Arbitri che esprimerà un giudizio inappellabile, Nel caso di assenza della commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione;

- Solo alla conclusione della controversia o dietro indicazione della Commissione Nazionale Arbitri la gara potrà essere ripresa.

Gli allenatori e gli assistenti delle squadre nazionali NON potranno esercitare la funzione di coach della propria società, in qualunque tipo di competizione.

Art. 7 - Varie

Ogni modifica od emendamento alle Norme arbitrali per le competizioni di Karate Tradizionale dovrà essere ratificata dal Commissione Tecnica Nazionale, su proposta della Commissione Nazionale Arbitri.

Tipi di gara diversi da quelli previsti dalle presenti normative potranno essere organizzati previa approvazione del Consiglio di Presidenza.

Per eventuali **situazioni non contemplate dal regolamento**, è competenza della Commissione Tecnica Nazionale e della Commissione Arbitri Nazionale prendere decisioni in merito

Art. 8 – Gestione del Medagliere

Le regole che permettono il calcolo dei punteggi del medagliere fanno riferimento all'ultimo schema del medagliere olimpico, che prevede la convertibilità delle medaglie per stabilire, in modo equo, la reale "forza" di una società / regione.

La conversione viene applicata secondo lo schema riportato sotto:



In caso di parità si applica l'ordine decrescente partendo dall'oro.

TITOLO II – KUMITE

La gara di Kumite prende spunto dallo "Shiai" esercizio tradizionale delle arti marziali dove due contendenti si affrontano e cercano di eseguire una tecnica efficace prima dell'altro.

Capitolo 1 - NORME GENERALI

Art. 9 –Tipi di gara

- Sistema ad eliminazione diretta;
- Sistema con ripescaggio;
- Sistema Girone all'Italiana.

I Tipi di Gare potanno essere eventualmente modificate per specifiche manifestazioni purché sia approvato dalla Commissione tecnica nazionale e sia ben specificato nelle circolari informative dell'evento.

Art. 10 - Tipi di Incontri

INDIVIDUALE

Durata

- Esordienti e Cadetti: Un minuto e mezzo effettivo SHO BU IPPON (*al meglio di un Ippon*);

per le altre categorie

- Eliminatorie e Semifinali: Due minuti effettivi SHO BU IPPON (*al meglio di un Ippon*);
- Finali Senior: Tre minuti effettivi SHO BU SANBON (*al meglio di due Ippon*).

Vittoria (di uno dei contendenti e termine del combattimento):

- Eliminatorie, Semifinali e Finali per tutte le categorie escluso le finali Senior:
  - In caso di Ippon (diretto o per somma di due Wazaari);
- Finali Senior:
  - In caso di due Ippon (diretti o per somma di quattro Wazaari);
- In caso di squalifica dell'altro: Hansoku (diretto o per somma di due Chui), Shikkaku;
- In caso di Kiken;
- In caso di interruzione medica.

Soremade.

Se il tempo regolamentare termina senza la determinazione di un vincitore, l'arbitro centrale si rivolgerà al kansa per verificare il conteggio dei punti. Posizionandosi a bordo tatami comunicherà gli stessi ai giudici d'angolo, chiederà l'Hantei (giudizio) usando il fischetto (due fischi: uno lungo seguito da uno corto). I giudici d'angolo alzeranno le bandierine e l'arbitro centrale procederà al conteggio. Sempre usando il fischetto (un fischio corto), farà abbassare le bandierine ai giudici di sedia, si posizionerà all'interno del tatami nella sua posizione e decreterà il risultato.

I Giudici d'Angolo dovranno dare la loro valutazione considerando quanto segue:

- I Wazaari ottenuti;
- Il numero degli attacchi portati;
- I Wazaari potenziali annullati;
- La tattica e la strategia adottate;

- Il comportamento;
- I Jogai.

In caso di parità, a meno che non sia previsto in quella gara, l'incontro proseguirà con il **Kettei Sen**.

Kettei Sen (estensione del combattimento).

- Al termine del tempo regolamentare, in caso di Hikiwake (parità) decisa dai giudici, per stabilire il vincitore, verrà effettuato il Kettei Sen come incontro decisivo. La durata del combattimento del Kettei Sen **sarà di 1 minuto effettivo**. Le sanzioni e i jogai subiti durante l'incontro precedente dovranno essere **riportati** nel Kettei Sen.

Assegnazione della vittoria in Kettei Sen:

- Secondo criteri adottati per l'incontro individuale ad esclusione del primo paragrafo, la vittoria verrà assegnata alla prima tecnica valida, Wazaari o Ippon;
- Se si giungerà al termine del Kettei Sen senza la determinazione di un vincitore, i Giudici dovranno obbligatoriamente decretarlo. A tale scopo l'Arbitro Centrale chiamerà a consulto gli arbitri di sedia (fukushin-shugo) per decidere, a maggioranza, il vincitore. Gli arbitri di sedia torneranno al lotro posto e l'arbitro centrale chiamerà l'Hantei. Tutti i 4 arbitri di sedia dovranno alzare la bandierina corrispondente alla decisione presa nel consulto (l'arbitro centrale non dovrà esprimere la sua preferenza in questa fase). L'arbitro centrale, dopo aver fatto abbassare le bandierine degli arbitri di sedia, decreterà il vincitore.

Qualora un atleta sia chiamato a svolgere due prove consecutive in rapida successione, con un diverso avversario (No Kettei Sen), avrà diritto ad un minuto di recupero.

SQUADRE

Durata

- Shobu Ippon – Due minuti effettivi per tutti gli incontri.

Svolgimento come per gli incontri individuali, in caso di parità l'incontro terminerà con giudizio arbitrale (Hantei) ed in caso di verdetto di Parità nel singolo incontro non verrà effettuato il Kettei Sen.

Assegnazione della Vittoria a Squadre

- si otterrà seguendo la seguente progressione:
  - 1° Numero delle Vittorie;
  - 2° Numero degli Ippon diretti;
  - 3° Numero degli Awase Ippon;
  - 4° Numero dei Wazaari;
  - 5° Numero degli Hansoku diretti;
  - 6° Numero degli Hansoku per somma di penalità;
  - 7° Numero dei Chui.
- Nel caso di parità si procederà ad un ulteriore incontro di spareggio (ENCHO SEN) tra due atleti scelti dalle squadre contendenti. Nell'incontro di spareggio tutte le registrazioni degli incontri precedenti non saranno considerate. L'incontro e la decretazione della vittoria seguiranno le procedure previste per il kumite individuale.

In tutti gli incontri di kumite gli atleti sono tenuti a comportarsi come segue:

1) Prima di entrare nel quadrato di gara è obbligatorio fare il saluto
2) Una volta posizionati al proprio posto Aka e Shiro dovranno fare il saluto all'arbitro centrale e poi tra di loro. Nel caso di arbitraggio a specchio **NON** è necessario fare il saluto all'arbitro di supporto.

3) Ad ogni interruzione con successivo intervento dell'arbitro centrale, entrambi gli atleti devono fare il saluto all'arbitro centrale stesso
4) A fine prova, dopo che l'arbitro centrale avrà decretato il vincitore (o la possibile parità in caso di competizione a squadre), gli atleti dovranno fare il saluto all'arbitro centrale e tra di loro. Al "Sagate" dell'arbitro centrale gli atleti indietreggeranno fino al bordo del tatami facendo il saluto.

I Tipi di Incontri potranno essere eventualmente modificati per specifiche manifestazioni purché sia approvato dalla Commissione Tecnica Nazionale e sia ben specificato nelle circolari informative dell'evento.

GIRONE ALL'ITALIANA

Nel Girone all'italiana al termine del tempo regolamentare, se all'Hantei verrà decretata la parità, NON verrà effettuato il Kettei Sen. Il numero delle vittorie determinerà i vincitori di poules.

In caso di parità delle vittorie, si procederà assegnando ai contendenti il punteggio come da prospetto che segue:

- Vittoria 5 punti;
- Pareggio 2 punti;
- Sconfitta 0 punti.

In caso di ulteriore parità al termine dei combattimenti, si dovranno conteggiare il numero di punti validi ed eventualmente il risultato dello scontro diretto precedente. In caso di ulteriore parità si eseguirà un incontro di spareggio (ENCHO SEN).

Art. 11 - Protezioni e Sicurezza

Le competizioni di **Kihon Ippon Kumite** e **Ju Ippon Kumite** **non prevedono** l'obbligo di protezioni.

Le competizioni di **Jiyu Kumite** prevedono le seguenti protezioni:

- i guantini approvati WKF/FIJLKAM
- il paradenti
- il corpetto protettivo approvato WKF/FIJLKAM per i maschi; le femmine devono indossare il paraseno ed il corpetto protettivo o, in alternativa, il corpetto protettivo con integrato il paraseno, approvati WKF/FIJLKAM
- i paratibia approvati WKF/FIJLKAM
- i parapiedi approvati WKF/FIJLKAM
- la conchiglia approvata WKF/FIJLKAM per i maschi
- per gli atleti Under14 è obbligatorio l'uso del caschetto approvato WKF/FIJLKAM, oltre a quanto specificato sopra

Guantini, paratibie e parapiede devono essere di colore ROSSO e devono essere certificati WKF (consigliati) o FIJLKAM (accettati).

Per tutte le disposizioni mediche a tutela degli atleti si rimanda al "Regolamento Medico" sul portale Fikta : Regolamenti – FIKTA

Art. 12 – Valutazione della Tecnica

Durante una competizione di Karate tradizionale gli Arbitri sono chiamati a riconoscere in maniera obiettiva, imparziale, tempestiva e con la corretta gestualità, l'esecuzione di una tecnica che rispetti i Requisiti Essenziali indicati nella *Premessa* e che, portata nel tempo giusto e nella distanza giusta, viene riconosciuta come tecnica valida. Per riassumere una tecnica valida deve avere, in maniera almeno sufficiente, i seguenti requisiti:

- Kime;
- Giusta distanza;
- Giusto tempo;

- Zanshin;
- Atteggiamento marziale (vigoria fisica e controllo);
- Bersaglio (punto di impatto);
- Forma.

Una tecnica, fermo restando il rispetto dei parametri precedenti, è considerata efficace alle seguenti distanze dal bersaglio:

- JODAN: approssimativamente da cm. 5 di distanza dal bersaglio fino a contatto epidermico;
- CHUDAN: approssimativamente da 3 cm di distanza dal bersaglio fino a possibilità di contatto controllato.

L'angolo d'impatto deve essere perpendicolare al bersaglio.

Le tecniche devono essere eseguite nel pieno rispetto delle regole del karate tradizionale. Non saranno considerate valide tecniche lanciate che non abbiano il pieno supporto del corpo.

Deve essere rispettato il concetto di Zanshin (controllo totale prima, durante e dopo l'esecuzione della tecnica, con conseguente conservazione totale di energia dopo l'esecuzione).

Nel caso di un'azione di combattimento dove nessun Arbitro rileva tecniche valide od altro, l'Arbitro Centrale non deve interrompere il combattimento a meno di voler fornire, supportato dai Giudici d'angolo, un feedback dell'azione degli atleti.
Una volta riconosciuta la tecnica come valida gli Arbitri sono chiamati a valutarne il valore.

IPPON

Quando una tecnica valida è portata a seguito di una **Tattica Corretta e Chiara** o in uno stato di **Kyo** dell'avversario questa è riconosciuta come **Ippon**. La tecnica da **Ippon** deve avere il chiaro potenziale di ridurre a zero, anche per un breve tempo, la capacità di reazione dell'avversario.
Lo stato di Kyo è riconoscibile quando si ha la situazione di:

- Nessuna reazione nei confronti dell'attacco o del contrattacco;
- La tecnica viene portata a segno mentre l'altro contendente sta per iniziare il proprio attacco (Deai);
- La tecnica viene portata a segno mentre l'altro contendente è a meta della propria esecuzione;
- La tecnica viene portata a segno mentre l'altro contendente ha concluso la propria tecnica senza che fosse ritenuta valida;
- La tecnica viene portata a segno quando l'altro ha perso la capacità difensiva, ha dato la schiena/nuca all'avversario, ha abbassato il busto sotto il livello della cintura;
- La tecnica viene portata a segno quando l'altro ha perso l'equilibrio anche se casualmente;
- La tecnica viene portata a segno a seguito di una spazzata (sono vietate le spazzate su entrambe le gambe), prima dello Yame dell'arbitro centrale (massimo 3 secondi dalla caduta).

WAZAARI

Si definisce Wazaari una tecnica ben eseguita alla quale una o più condizioni sopraindicate sono valutate in maniera buona ma non ottima. La tecnica da **Wazaari** deve avere il chiaro potenziale di ridurre in modo significativo, anche per un breve tempo, la capacità di reazione dell'avversario.

Art. 13 - SCHEMA DELLE TATTICHE

TABELLA - SCHEMA DELLE TATTICHE		
STRATEGIA DI RIFERIMENTO		
KAKE WAZA *Attacco diretto*	**SEN-SEN NO SEN**	
OJI WAZA *strategia atta a lasciare all'avversario l'iniziativa, per poi reagire con varie tattiche*	**KAKE NO SEN** *(SEN NO SEN) colpire l'intenzione, quando sta per attaccare*	
	TAI NO SEN *colpire la tecnica in transito nelle fasi iniziali*	
	GO NO SEN - Uke Waza *Reazione dopo la parata*	**GO NO SEN - Amashi Waza** *Reazione dopo sottrazione di distanza*
SHIKAKE WAZA *Tecnica supportata con azioni diversive*	**RENZOKU WAZA** *Combinazione di tecniche*	
	SASOI WAZA *Invitare o costringere l'avversario all'attacco*	
	KUZUSHI WAZA *Sbilanciare l'avversario (fisicamente e/o psicologicamente)*	

Art. 14 – Bersagli

I bersagli consentiti sono i seguenti:

- JODAN: tutta la testa, fatta esclusione della gola (il contatto viene, comunque, sanzionato);
- CHUDAN: dalla cintura sino alla linea immaginaria che unisce le ascelle sul davanti, sui fianchi e sulla schiena.

Art. 15 - Tempo di Gara

La durata della gara sarà basata sul "tempo effettivo" e non sul tempo corrente. Il tempo effettivo inizierà con l'annuncio dell'arbitro Centrale di Hajime (inizio) o Tsuzukete - Hajime (continuare) e verrà interrotto con l'annuncio dell'arbitro Centrale di Yame (stop).

Una segnalazione acustica indicherà che mancano 30'' secondi al termine, il Sushin avviserà gli atleti con "**Atoshi Baraku**".

Due segnalazioni acustiche indicheranno la fine del tempo. Tutte le tecniche portate dopo il segnale di tempo scaduto non sono valide, indipendentemente dallo Yame dell'Arbitro Centrale.

Una tecnica eseguita contemporaneamente al segnale di tempo scaduto sarà considerata valida come anche per eventuali penalità o altre sanzioni.

Capitolo 2 – PENALITÀ – SANZIONI

Art. 16 – Tipologia Penalità e loro Aggregazione

Nel karate tradizionale dove i valori del rispetto dell'avversario e della correttezza sono della massima importanza, il mancato rispetto del regolamento comporterà sanzioni cumulabili fino alla squalifica dell'atleta dalla gara in corso e, laddove gravi, dalle competizioni di Campionato.

Le penalità sono tra loro cumulabili secondo i seguenti raggruppamenti:

- Jogai (uscita);
- Azioni di combattimento (Contatto - Kinshi – Azione Pericolosa – Mushi – Chui Mushi – Tsukamu - Mubobi - Fukei);

Art. 17 – Avvertimento Verbale

L'Avvertimento verbale non è previsto per le categorie juniores e seniores. È data la possibilità al Arbitro Centrale di ricorrere all'Avvertimento Verbale valutandone l'opportunità secondo la tipologia di gara (promozionale, dimostrativa, ecc.) ed il livello tecnico dei partecipanti (1° kyu e 1° Dan, esordienti, cadetti e speranze). L'Arbitro Centrale può ricorrere all'Avvertimento Verbale solamente alla prima infrazione, qualunque essa sia, dopodichè dovrà procedere con la sanzione.

Art. 18 - JOGAI (uscita)

- Un concorrente può essere in Jogai per un massimo di tre volte secondo la seguente sequenza:

1° JOGAI	Keikoku
2° JOGAI	Chui
3° JOGAI	Hansoku

- Si ha JOGAI quando una qualsiasi parte del corpo tocca il pavimento fuori dall'area di gara; costituiscono eccezioni:
  - Quando il concorrente viene spinto, in modo evidente, al di fuori dell'area di gara;
  - Quando l'attaccante esegue una tecnica valida completamente all'interno dell'area di gara e, contemporaneamente, l'avversario esce dal quadrato di gara.
- Se tutti e due i concorrenti escono dal quadrato di gara (Jogai), sarà penalizzato solo quello che è uscito per primo. Se l'uscita di entrambi è contemporanea, non sarà assegnata alcuna sanzione.
- Nel caso in cui in un'azione di combattimento venga eseguita una tecnica ed immediatamente dopo uno o entrambi i concorrenti escono dal quadrato di gara (Jogai) prima che L'Arbitro Centrale annunci Yame, se la tecnica viene riconosciuta valida, nessuno dei due concorrenti sarà penalizzato con Jogai. Se la tecnica non viene riconosciuta valida, verrà penalizzato il primo concorrente che è uscito dall'area di gara.
- Nel caso in cui un concorrente commetta un'azione che potrebbe costituire una violazione, ed uno o entrambi i concorrenti escono dal quadrato di gara (Jogai) prima che l'Arbitro Centrale annunci Yame, nessuno dei due concorrenti sarà penalizzato con Jogai. Viceversa, se l'azione non sarà considerata violazione, sarà penalizzato il concorrente che è uscito per primo.

Art. 19 – Azioni di Combattimento: Contatto, Mushi, Chui Mushi, Fukei, Tsukamu, Kinshi, Azione Pericolosa, Muno, Mubobi

Le Azioni di combattimento vengono divise in tre raggruppamenti:

1) **Azioni pericolose (Ate)**, atti o tecniche che presentano un rischio di infortunio o una riduzione della capacità dell'avversario di competere,
   a. Tecniche incontrollate (Tecnica Pericolosa)
   b. Contatto eccessivo (Ate)
   c. Tecniche a mano aperta al volto (Kinshi)
   d. Attacchi all'inguine (Kinshi)
   e. Attacchi alle articolazioni (Kinshi)
   f. Mancanza di riguardo per la propria sicurezza (Mushi)
   g. Incapacità di combattere (Muno)
2) **Comportamenti scorretti (Taido)**, atti che dimostrano un comportamento improprio:
   a. Mancanza di ascolto degli ordini dell'arbitro (Chui Mushi)
   b. Eccessiva eccitazione/esaltazione, al punto da essere considerate un pericolo per l'avversario
   c. Afferrare il Gi dell'avversario (Tsukamu) senza eseguire immediatamente una tecnica
   d. Abbracciare l'avversario per impedirgli di usare gli arti superiori
   e. Spingere l'avversario (Hoshi)
   f. Comportamento antisportivo (Fukei)
   g. Comportamento che possa gettare discredito verso il Karate (include coach, allenatori o manager collegati al concorrente)

h. Karate-gi e protezioni non conformi alle specifiche (partecipazione alla gara non consentita).
i. Atti che violano le regole della gara

3) **Evitare lo scontro (Mubobi)**, atti o tecniche che dimostrano la volontà di evitare lo scontro:
   a. Muoversi e perdere tempo
   b. Muoversi evitando il combattimento
   c. Abbassare la testa durante uno scontro
   d. Dare la schiena all'avversario (anche dopo aver eseguito una tecnica)
   e. Fuga dalla zona di gara

Tutte queste infrazioni si sommano tra loro e sono in progressione come segue:

1° penalità eventuale ammonizione verbale, per gare promozionali, fino a 1° Dan solo esordienti, cadetti e speranze;

1° penalità **Keikoku**;

2° penalità **Chui**;

3°penalità **Hansoku**.

Se l'Arbitro Centrale rileva, o riceve una segnalazione da un Arbitro d'angolo, che in un'azione ci sia stato un Contatto deve interrompere l'incontro e seguire la seguente procedura:

- Avvicinarsi all'atleta che ha subito il Contatto (senza toccarlo) e decidere se far intervenire o meno il Medico;
- Chiamare gli Arbitri di sedia e decidere se il Contatto c'è stato o meno (non partecipano eventuali Mienai);
- Nel frattempo l'atleta che ha commesso l'infrazione si gira verso l'esterno del tatami stando in posizione eretta. In questa fase può dialogare con il proprio coach.
- Se si ritiene che ci sia stato Contatto gli Arbitri devono ricostruire l'azione secondo la tabella in **APPENDICE 3: TABELLA SANZIONI PENALITÀ CONTATTO** ed ognuno darà la sua opinione sulla sanzione o l'eventuale punto all'Arbitro Centrale;
- Gli Arbitri, dopo aver deciso a maggioranza la sanzione, aspettano il parere del Medico sull'entità della lesione per il responso definitivo, tenendo presente che:
  - L'Interruzione Medica da contatto (durata massima 5 minuti) decreta in automatico l'Hansoku;
  - La presenza di sanguinamento o ecchimosi determina minimo la sanzione Chui;
  - Se vi è deliberato contatto dopo lo Yame dell'arbitro Centrale, verrà assegnato Hansoku;
  - Se il contatto è puramente accidentale, non verrà assegnata alcuna sanzione;
  - Il contatto al livello Chudan è ammesso purché controllato;
  - Se durante l'incontro un concorrente assume un atteggiamento che potrebbe essere considerato simulazione, previa Consultazione con la Commissione Nazionale Arbitri, gli verrà inflitta la sanzione di Hansoku.
  - In particolari casi di gravi situazioni, è possibile sanzionare un atleta con Shikkaku, previa consultazione con la Commissione Nazionale Arbitri
- L'interruzione medica, in caso di infortunio, **non potrà superare i 5 minuti**, pena l'estromissione dalla gara con contestuale assegnazione della vittoria all'avversario.

Prima di assegnare una penalità l'arbitro centrale deve sempre consultarsi con gli arbitri di sedia.

La gestualità per segnalare le sanzioni di contatto è comune per tutte, sia l'Arbitro Centrale che gli Arbitri d'angolo indicano "Contatto", vedi **APPENDICE 9: GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE** specificando successivamente la gravità e se richiesto anche la tipologia.

È facoltà dell'Arbitro Centrale, in considerazione del tipo di gara e del livello tecnico dei partecipanti e per un maggiore feedback agli atleti specificare, prima della gestualità formale di "contatto" e l'attribuzione della sanzione, la tipologia della penalità.

A seconda della gravità dell'infrazione, è anche possibile sanzionare direttamente Chui o Hansoku o, nel caso di Azioni proibite, dopo aver sentito la Commissione Nazionale Arbitri e Tecnici, è possibile sanzionare con Shikkaku, Nel caso di assenza della Commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione.

Nel caso di assegnazione di una di queste penalità è necessario applicare ulteriori sanzioni secondo le seguenti norme:

1. **Squalifica per Somma di CHUI Diretti.**
   a. I Chui diretti, per Contatto e Kinshi sanzionati ad un atleta, vengono registrati e considerati nelle altre gare, dove è previsto il Jiyu Kumite, della stessa manifestazione. I CHUI si sommano tra loro, l'atleta sanzionato con Tre Chui Diretti verrà preavvisato dall'arbitro Centrale che il Quarto Chui Diretto comporterà la sanzione di Hansoku e l'interdizione da qualsiasi gara che preveda il Jiyu Kumite di quella manifestazione.
2. **HANSOKU per Somma di Ammonizioni.**
   a. L'atleta sanzionato con la penalità Hansoku per Somma di Ammonizioni per **Azione Pericolosa** (Contatto, Kinshi, ecc..) nel Jiyu Kumite non potrà essere ripescato e continuare la gara/specialità; potrà invece gareggiare in altre specialità che prevedono il Jiyu Kumite.
3. **HANSOKU DIRETTO:**
   a. L'atleta sanzionato con Hansoku Diretto, per Azione Pericolosa (Contatto o Kinshi), non potrà più gareggiare nella manifestazione in corso in alcuna specialità che prevede il Jiyu Kumite;
   b. **Se un atleta viene sanzionato con due Hansoku Diretti nei 365 giorni tra il primo e il secondo, verrà squalificato per un periodo massimo di un anno, a partire dalla data della manifestazione in cui ha subito la seconda sanzione;**
4. **SHIKKAKU.**
   a. Gli Arbitri, dopo aver interpellato la Commissione Nazionale Arbitri, possono espellere un atleta dalla competizione (Shikkaku) per comportamento non sportivo. L'espulsione di un concorrente annullerà tutte le registrazioni precedenti ottenute nella gara in corso. Nel caso di assenza della commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione.
   b. L'atleta che subisce la sanzione di Shikkaku sarà squalificato per due anni da tutte le competizioni federali ad ogni livello. Se l'atleta è recidivo, la Commissione Nazionale Arbitri può decidere di prolungare il periodo di squalifica o la radiazione. A discrezione della Commissione Nazionale Arbitri, anche il Tecnico responsabile potrà essere squalificato per un periodo che verrà stabilito dalla Commissione stessa.

Art. 20 - Squalifica ed Interruzione Medica per Contatto

Al termine della manifestazione, il Medico Federale si farà carico di redigere una relazione indirizzata alla Commissione Nazionale Arbitri, annotando gli incidenti gravi accaduti. La Commissione Nazionale Arbitri determinerà eventuali sanzioni per gli atleti che hanno provocato gli incidenti.

- L'atleta che ha subito un contatto e vince l'incontro per squalifica dell'avversario per Hansoku Diretto, in seguito a decisione Arbitrale e non del Medico (Doctor Stop), non avrà bisogno dell'autorizzazione medica per proseguire.
- L'atleta che vince per squalifica dell'avversario in conseguenza ad un Doctor stop avrà bisogno di un certificato di idoneità per continuare la gara.
- L'atleta che subisce 2 contatti, che decretano 2 Hansoku Diretti per contatto eccessivo all'avversario, non potrà più proseguire qualunque tipo di gara di kumite nella manifestazione in corso.
- L'atleta che subisce 2 Interruzioni Mediche non potrà più proseguire qualunque tipo di gara di Kumite nella manifestazione in corso e avrà bisogno di un nuovo certificato di idoneità per partecipare alla gara di Kata.

Art. 21 – Tecniche ed Azioni Proibite

Sono proibite le seguenti tecniche e le azioni qui di seguito elencate:

Shuto; Haito; Seiryuto; Nukite; Washide; Ippon Ken; Hiraken; Kumade; Enpi Uchi; Kakato Geri; Hittsuigeri; Tobigeri.

Sono proibite le Azioni qui di seguito elencate:

- Colpire nei punti vitali;
- Colpire gli arti superiori o inferiori (sono consentite solo azioni di spazzata a livello sopra caviglia immediatamente seguite da opportune tecniche);
- Colpire all'inguine;
- Colpire le articolazioni (ginocchio, gomito, caviglia, ecc);
- Afferrare o trattenere, se non seguito immediatamente da una tecnica valida
- Spingere l'avversario
- Proiettare l'avversario sollevandone completamente il corpo da terra e in ogni caso proiettare l'avversario in modo pericoloso;
- Comportarsi sconvenientemente all'interno dell'area di gara o nei confronti dell'avversario con offese e gesti scorretti, o anche manifestare uno Spirito Agonistico incontrollato;
- Ignorare, opporsi o disubbidire alle istruzioni dell'Arbitro Centrale;
- Ogni altra violazione alle regole di gara non specificate che possono impedire la normale conduzione della gara;

L'atleta sarà sanzionato con una penalità nell'immediatezza e secondo il giudizio arbitrale.

Capitolo 3 – ARBITRAGGIO DEL KUMITE

Art. 22 - Arbitro Centrale

- L'Arbitro Centrale deve dirigere l'incontro secondo i contenuti delle presenti normative, utilizzando terminologia e gestualità indicata nella Tabella **APPENDICE 9: GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE**
- Solo l'arbitro Centrale può dare inizio al combattimento e lo può interrompere.

Art. 23 - Giudici d'Angolo

I Giudici d'Angolo si porranno ai posti loro assegnati all'esterno dell'area di gara. L'opinione dei Giudici sarà manifestata mediante l'uso del fischietto, ove previsto, e delle bandierine con la gestualità indicata nella Tabella **APPENDICE 9: GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE**

Art. 24 – Arbitrator (Kansa)

Il Responsabile degli Arbitri, in condivisione con il Responsabile di Pedana, assegnerà un Arbitrator (Kansa) ad ogni pedana di gara. I diritti ed i doveri dell'Arbitrator sono i seguenti:

- Seguire le fasi di ogni incontro ed intervenire immediatamente, tramite l'Arbitro Centrale, in caso di accertamento di violazioni alle norme arbitrali;
- Dare la propria opinione, se appositamente interpellato dall'Arbitro Centrale (in tal caso si alzerà e la sua opinione varrà come quella degli altri Giudici);
- Annotare i punteggi e le sanzioni di ogni incontro, usando le sigle indicate e secondo l'esempio di compilazione del verbale in **APPENDICE 5: VERBALE KANSA** supportando in tal modo le registrazioni dei Presidenti di Giuria (in caso di discordanza, è valido il punteggio dell'Arbitrator);
- Osservare se durante la gara si verificano casi di incompetenza o di favoritismi da parte di qualche Giudice, in tal caso, chiederà all'Arbitro Centrale di richiamarlo ufficialmente. Se dopo tale richiamo, l'incompetenza e i favoritismi dovessero continuare, l'Arbitrator si rivolgerà al Responsabile degli Arbitri affinché il Giudice in questione venga rimosso;

- Accogliere o respingere i reclami dell'Allenatore che gli verranno presentati, per competenza, tramite il Presidente di Giuria;
- Le registrazioni dell'incontro diventeranno ufficiali con la firma in calce di un componente della Commissione Nazionale Presidenti di Giuria per approvazione, sui moduli previsti, debitamente compilati dai Presidenti di giuria. Nel caso di assenza della commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione.

Art. 25 – Supporto Arbitro Centrale (solo per arbitraggio a specchio)

- L'arbitro a specchio supporta l'arbitro centrale utilizzando la stessa gestualità.
- L'arbitro a specchio è tenuto ad usare il fischetto per comunicare con l'arbitro centrale durante la fasi della gara.
- La decisione finale spetta all'arbitro centrale. In caso di controversia può essere interpellato l'Arbitrator.

Art. 26 - Giudizio dei Giudici

- Le decisioni si baseranno sulla maggioranza dei voti dei Giudici, sia i Giudici d'Angolo che l'Arbitro Centrale hanno un voto ciascuno, l'Arbitro Centrale arriverà alla decisione finale seguendo la Tabella di Riferimento Decisione Arbitrale in **APPENDICE 8: TABELLA RIFERIMENTO DECISIONE ARBITRALE**.
- Nel caso di parità alla fine del Kettei Sen l'Arbitro Centrale consulterà i Giudici (Fukushin Shugo) e a maggioranza decideranno il vincitore decretandolo coralmente al successivo Hantei.
- Quando un solo Giudice d'Angolo segnala d'aver ravvisato l'esecuzione di una tecnica portata da uno dei due concorrenti, l'Arbitro Centrale può ignorare la segnalazione e continuare l'incontro. Se due o più Giudici segnalano la stessa circostanza, l'arbitro Centrale deve interrompere l'incontro, sentire eventualmente le loro opinioni e prendere una decisione basandosi sulla maggioranza dei voti dei Giudici, sia i Giudici d'Angolo che l'Arbitro Centrale hanno un voto ciascuno.
- L'Arbitro Centrale dovrà interrompere sempre l'incontro in caso in cui l'emergenza, la violazione o Jogai fossero segnalati anche da un solo Giudice d'angolo.
- L'Arbitrator potrà essere interpellato dall'Arbitro Centrale fornendo la sua opinione contribuendo così alla decisione finale che rimarrà del Gruppo arbitrale.
- Eventuali disaccordi o controversie saranno riportati dall'Arbitrator al Responsabile degli Arbitri, il quale adotterà una decisione definitiva laddove possibile.
- In caso di problematiche consistenti il Responsabile degli Arbitri le porterà alla Commissione Nazionale Arbitri, il quale provvederà a riunire la stessa ed a sottoporre le problematiche e la Commissione emetterà una decisione inappellabile. Nel caso di assenza della commissione la decisione sarà del Responsabile Arbitri della Competizione.
- La Commissione Nazionale Arbitri ha la supervisione dell'operato di tutti gli Ufficiali di gara.

TITOLO III – KATA

Capitolo 4 - NORME GENERALI

Art. 27 - Tipi di Incontri

- **Sistema a Punteggio (Sentei Kata)**: kata a scelta dell'atleta in base a liste predefinite **APPENDICE 5: ELENCO KATA** . L'atleta, dopo il Saluto al Tatami, entrerà sul tatami di gara e si collocherà nella posizione prevista, eseguirà il saluto dichiarando il nome del Kata e, dopo la ripetizione del nome del Kata da parte dell'Arbitro Centrale, inizierà la sua prova. Al termine finirà con il saluto e attenderà il punteggio in Hachiji dachi dopodiché arretrerà e farà il saluto al Tatami uscendo dal perimetro di gara.
- **Sistema a Bandierine (Shitei Kata)**: kata a scelta dell'arbitro centrale in base a liste predefinite **APPENDICE 5: ELENCO KATA**. Gli atleti, il primo chiamato (Aka) si collocherà alla DX dell'Arbitro centrale, si presenteranno al bordo quadrato, nella perpendicolare al punto a loro assegnato e faranno il saluto al Tatami, poi si collocheranno al centro del quadrato a loro assegnato, si saluteranno tra di loro e torneranno in posizione di Hachiji dachi. L'Arbitro Centrale comunicherà il nome del kata sorteggiato. Gli atleti faranno il saluto iniziale del kata e ripeteranno il nome posizionandosi nella posizione di partenza, l'Arbitro Centrale darà l'Hajime e, al termine della prova, gli atleti torneranno contemporaneamente in posizione di partenza solo dopo lo Yame dell'Arbitro Centrale, eseguendo il saluto conclusivo del kata. Dopo il verdetto si saluteranno tra loro e arretreranno per fare il saluto al Tatami e uscire dal perimetro di gara.

Qualora un atleta sia chiamato a svolgere due prove consecutive in rapida successione, avrà diritto ad un minuto di recupero.

Capitolo 5 – VALUTAZIONE – SANZIONI

Art. 28 – Valutazione Kata

La valutazione dei Giudici, in ogni prova di kata (individuale, bandierine, squadra) dovrà seguire i seguenti criteri:

- FORMA
  - Postura, posizione;
  - Uso delle tecniche di braccia e di gambe in modo corretto secondo i principi del Karate Tradizionale;
  - Corretto atteggiamento mentale e fisico in ogni singola tecnica (Zanshin);
  - Massima precisione nel raggiungere il bersaglio;
  - Respirazione.
- DINAMICA
  - Preparazione del corpo per la corretta esecuzione del movimento e della tecnica successiva;
  - Corretto percorso nella esecuzione della tecnica;
  - Fluidità, elasticità muscolare ed armonia nell'esecuzione corretta della tecnica;
  - Equilibrio, stabilità nel completamento della tecnica;
  - Ritmo.
- POTENZA
  - Esplosività iniziale e rapidità del movimento;
  - Contrazione muscolare e massima stabilità nella fase finale, contrazione e decontrazione;
  - Adeguato atteggiamento fisico e mentale (Zanshin).
- TRANSIZIONE

  - Continuità delle tecniche, spostamento da una tecnica all'altra utilizzando in modo naturale e corretto la respirazione ed esprimendo una grande forza interna ed esterna (mantenimento e trasferimento dell'energia dalla fase finale di una tecnica a quella successiva).
- MAESTRIA
  - Unire gli elementi dei criteri di base con naturalezza contemporaneamente a una grande energia e controllo. L'insieme deve impressionare l'osservatore e deve suscitare grande emozione.
- SINCRONISMO
  - Da applicare esclusivamente nelle prove di Kata a Squadre

Per valutare l'esecuzione di un Kata, occorre fare particolare attenzione alla capacità di esprimere da parte dell'atleta lo stato mentale e fisico di un combattimento anche se immaginario.

- La valutazione del kata deve partire dall'impressione globale espressa in scala numerica da 0 a 10 divisa in decimi. Il valore numerico è dato dal giudizio dei parametri di base: Forma, Potenza, Dinamica e Transizione. Nelle finali si potrà incrementare il proprio punteggio di base con la valutazione della Maestria: incremento del punteggio da +0,1 (sufficiente) a +0,5 (ottimo). Nel kata a squadre si dovrà considerare l'eventuale decurtazione per mancato Sincronismo.
- **Metodologia di gara**. Al termine del kata, se saranno rilevate penalità, gli arbitri decideranno (Fukushin Shugo) l'entità della penalità, successivamente l'Arbitro Centrale chiederà il giudizio arbitrale con Hantei e gli Arbitri esprimeranno la loro valutazione.
- **Valutazione del Kata Individuale e a Squadre.** L'Arbitro dovrà valutare i quattro parametri di base secondo la tabella sotto riportata e fare una media dei punteggi..

TABELLA PUNTEGGIO DI BASE DEL KATA				
SCARSO	**INSUFFICENTE**	**SUFFICENTE**	**DISCRETO/BUONO**	**OTTIMO**
4.0 – 4.9	**5.0 – 5.9**	**6.0 – 6.9**	**7.0 – 7.9**	**8.0 – 8.9**

Teoricamente un'esecuzione perfetta in finale che abbia il massimo dei voti prenderà 8.9 punti base + 0,5 per Maestria.

- **Valutazione Sincronismo Kata a Squadre.** Ogni arbitro, individualmente, espressa mentalmente la sua valutazione del kata, potrà correggere il punteggio finale secondo la Tabella di riferimento per il sincronismo.

DECURTAZIONE PER SINCRONISMO	VALUTAZIONE
Nessun fuori tempo	**Nessuna correzione**
Fuori tempo di 1 o 2 eventi	**-0.1 / - 0.2**
Fuori tempo più di 2 eventi	**-0.3 / - 0.4**

- **Decurtazioni dal Punteggio.** Sono inoltre da considerare parte integrante della Valutazione dell'arbitro le decurtazioni di Sbilanciamento ed Esitazione, per le quali ogni arbitro decurterà dalla sua personale valutazione i punti previsti secondo la seguente tabella:

TABELLA DECURTAZIONE PUNTEGGIO		
SBILANCIAMENTO	Sul posto, con spostamento di un piede o di due piedi	**da – 0.1 a – 0.3**
ESITAZIONE	Evidente mancanza di Zanshin riconoscibile dallo sguardo e dai sintomi di smarrimento	**da – 0.1 a – 0.3**

Art. 29 – Penalità

- Il punteggio delle Penalità sarà sottratto alla valutazione complessiva della prova di kata e sarà deciso collegialmente dalla Poule Arbitrale. Prima di esprimere la valutazione del Kata, gli arbitri che hanno rilevato penalità alzeranno la bandierina rossa, l'Arbitro Centrale convocherà i Giudici di Sedia (Fukushin Shugo) ed insieme decideranno l'entità della sanzione.
- Se emergono opinioni diverse, si decide a maggioranza; in caso di parità, decide l'Arbitro Centrale. Durante il Fukushin Shugo gli Arbitri dovranno dibattere solo sulle penalità e non sulla valutazione del Kata.
- Rilevazione di Penalità: dopo il Consulto Arbitrale e la decisione collegiale sull'entità della/e penalità, l'A.C. comunicherà la tipologia della penalità e l'entità della sanzione al Presidente di Giuria. Successivamente al conteggio delle valutazioni da parte del Presidente di Giuria, l'Arbitro Centrale, alzerà la bandierina rossa e mostrerà la tabella dei punteggi con indicato il valore della penalità, a quel punto il Presidente di Giuria. comunicherà il punteggio totale e l'entità ed il tipo di penalità applicata.
- Tabella delle Penalità: nella seguente tabella l'entità delle penalità decise collegialmente:

TABELLA PENALITÀ KATA			Kata individuale	Kata a squadre
1	**Espirazione Rumorosa** Sostituire, esagerare o contraffare il naturale rumore esercitato dal Kime. Nel kata a squadre l'espirazione rumorosa è una segnalazione acustica impropria che facilita il ritmo	EVIDENTE	**- 0.2**	**-0,5**
		MOLTO EVIDENTE	**- 0.5**	**-1.0**
2	**Caduta** Ovvero quanto l'atleta tocca il pavimento con qualunque parte del corpo diversa dai piedi laddove non sia previsto dallo specifico kata		**HANSOKU**	
3	**Esecuzione anche di una sola tecnica in più o in meno** rispetto a quelle previste dal kata		**- 1.5 per ogni volta**	
4	**Esecuzione di una tecnica diversa** rispetto a quella prevista dal kata		**- 1.5 per ogni volta**	
5	**Mancanza di kiai**		**- 0.5 per ogni volta**	
6	**Eccesso numero di kiai**		**- 0.2 per ogni volta**	
7	**EMBUSEN -** Vedi **APPENDICE 3: EMBUSEN E RELATIVE PENALITÀ**		**Da -0,2 a -0,3**	

7	Esitazione di 5 o più secondi	HANSOKU
8	Direzione di arrivo diversa dalla partenza	HANSOKU
9	Esecuzione di un kata diverso di quello dichiarato	HANSOKU
10	Condotta non consona alle regole del Karate Tradizionale	HANSOKU

Nota: In caso di Hansoku durante l'esecuzione di un kata, sia a punteggio che a bandierine, l'atleta o la squadra non può essere riperscato/a.

Art. 30 – Valutazione del Kata a Bandiere

- Gli arbitri dovranno comunque fare una valutazione attribuendo mentalmente un punteggio ad ogni atleta. E' prevista la possibilità di esprimere la parità (HIKIWAKE).
- L'arbitro centrale (Sushin) chiederà il giudizio collegiale con Hantei e **tutti e 5** gli arbitri alzeranno contemporaneamente le bandierine. Verificato il giudizio di tutti, l'arbitro centrale fischerà per fare abbassare le bandierine dei Fukushin e decreterà il vincitore, vedi **APPENDICE 8: TABELLA RIFERIMENTO DECISIONE ARBITRALE**

Art. 31 - Modalità di Calcolo del Punteggio

- Nelle eliminatorie, il punteggio sarà determinato sulla base dell'opinione dei Giudici, in conformità alla formula dei Punti Base meno le Decurtazioni. Nelle finali, la formula dei punteggi sarà determinata dalla somma dei Punti Base meno le Decurtazioni più i Punti di Maestria. Il Presidente di Giuria, togliendo il punteggio più alto e più basso, farà la somma dei rimanenti tre punteggi sottraendo dal totale eventuali Penalità indicate dall'Arbitro Centrale e comunicherà il punteggio definitivo.
- Nella gara individuale e a squadre per la finale sono unicamente valutati i punteggi ottenuti nell'esecuzione dei Kata di finale.
- Spareggio

Sistema a Punteggio

- In caso di parità, vincerà il concorrente che avrà ottenuto il punteggio minimo più alto. Persistendo la parità, vincerà il concorrente che avrà ottenuto il punteggio massimo più alto;
- Se risulterà ancora parità, dovrà essere eseguito un altro Kata (diverso dal precedente), i Giudici dovranno assegnare la vittoria con il sistema a bandiere o qualora lo spareggio prevedesse più di due atleti verrà effettuato a punteggio.
- Tale sistema di spareggio è valido per tutte le fasi. Pertanto, ogni fase costituisce un caso a sé, cioè a dire che potrà anche essere presentato il kata eseguito nelle fasi precedenti, tranne quello che ha generato la parità.
- Nella finale a squadre in caso di parità, lo spareggio si svolgerà come per l'individuale.

Sistema a Bandierine

- In caso di parità, dovrà essere eseguito un altro Kata, deciso dall'arbitro centrale, diverso dal precedente.
- Dopo la prova di spareggio gli arbitri dovranno obbligatoriamente decretare un vincitore.

TITOLO IV - KATA BUNKAI

Capitolo 6 - NORME GENERALI

- La gara è riservata alle 4 squadre, maschili e femminili, di categoria SERIE A finaliste del Campionato Assoluto di kata a Squadre.
- Il kata bunkai da eseguire deve corrispondere al kata eseguito nella gara di kata a squadre.
- Non verrà tenuto conto del punteggio della gara di kata a squadre: il punteggio del Bunkai NON verrà sommato con il punteggio della gara di kata a squadre.

Regolamento

- La gara di KATA BUNKAI, maschile e femminile, si svolgerà con squadre formate dagli stessi tre atleti (è ammessa una riserva) che si sono classificati nei primi quattro posti della gara di kata a squadre.
- L'atleta designato ad eseguire il KATA BUNKAI partirà nel quadrato dell'embusen e terminerà la prova tornando al punto di partenza. Il mancato ritorno dovrà essere decurtato dal punteggio complessivo in base alla tabella in **APPENDICE 4: EMBUSEN E RELATIVE PENALITÀ**
- La prova di KATA BUNKAI potrà prevedere l'esecuzione libera del solo KATA BUNKAI, oppure, alternare parte del kata e parte del KATA BUNKAI.
- Le applicazioni devono essere eseguite seguendo l'ordine prestabilito dalle sequenze del kata, così come le tecniche (uke, tsuki, uchi, keri) dovranno rispettare quelle insite (prestabilite) nel kata.
- Ogni azione di attacco può essere composta al massimo da due tecniche consecutive.
- Nel caso in cui il BUNKAI avvenga in un passaggio dove le parate non prevedano contrattacchi, se ne potranno eseguire massimo due liberi.
- Durante l'esecuzione del KATA BUNKAI sono ammesse **massimo 2 proiezioni**, compreso l'eventuale Todome finale
- Non sono ammessi attacchi con le armi.

Capitolo 7 – VALUTAZIONE – SANZIONI

Art. 32 – Parametri di Valutazione

I parametri di valutazione del Bunkai sono i seguenti:

- Esecuzione del Kata: Gli stessi parametri del kata individuale (forma, dinamica, potenza, transizione, maestria);
- Per il punteggio si usano gli stessi criteri del kata
- Applicazione delle Tecniche: Stabilire il livello di esecuzione delle applicazioni/tecniche con i parametri del kumite (tempo, distanza, potenza, stabilità, precisione del bersaglio, spirito combattivo);
- Aspetto del Budo: Grado di realismo dimostrato nell'applicazione delle tecniche.

Per la valutazione del Bunkai gli Arbitri dovranno usare a riferimento i parametri della seguente tabella:

TABELLA DI VALUTAZIONE DEL BUNKAI				
SCARSO	**INSUFFICENTE**	**SUFFICENTE**	**DISCRETO BUONO**	**OTTIMO**
4.0 – 4.9	**5.0 – 5.9**	**6.0 – 6.9**	**7.0 – 7.9**	**8.0 – 8.9**

Art. 33 – Penalità

Il punteggio della Penalità sarà sottratto alla valutazione complessiva della prova del Bunkai e verrà deciso collegialmente dalla Poule Arbitrale. Prima che la poule arbitrale esprima la propria valutazione, l'Arbitro Centrale verificherà se ci sono eventuali penalità segnalate dalla bandiera rossa. Se vi saranno bandiere rosse l'arbitro centrale eseguirà la procedura per l'assegnazione delle penalità secondo la Tabella Penalità Bunkai

Se i Giudici ritengono di non aver riconosciuto nelle parti di esecuzione del kata quello dichiarato la squadra verrà squalificata.

TABELLA PENALITÀ BUNKAI	
Uscita dall'area di gara	**- 0.2 ogni volta**
Mancanza delle tecniche definitive (TODOME/KIAI)	**- 0.5 ogni volta**
Esitazione	**- 0.2 ogni volta**
Comportamento (mancanza di saluto, ecc..)	**- 0.2 ogni volta**
Contatto eccessivo	**- 0.2 ogni volta**
Tutto ciò che esula dal regolamento sopra descritto	**- 0.2 ogni volta**

TITOLO V - FUKUGO

Capitolo 8 - NORME GENERALI

La gara di Fukugo prevede turni in cui si alternano prove di kata a bandierine e prove di kumite, fino a raggiungere la finale. I criteri da applicare sono i seguenti:

- Kata: Bassai Dai per i Cadetti
  Kanku Dai e Jion, sorteggiati dall'arbitro centrale, per Speranze, Juniores e Seniores
- Non è previsto il ripescaggio
- Finale 3°- 4° e 1° - 2° obbligatoriamente con prova di Kumite
- Competizione riservata a Cadetti da 1° Kyu, Speranze, Juniores e Seniores da 1° Dan
- Tutti i kumite sono shobu ippon a 2 minuti e, in caso di parità, si procede con Kettei Sen

TITOLO VI – COMPETIZIONE DI KIHON APPLICATO

Capitolo 9 - NORME GENERALI

Le competizioni di Kihon Applicato prevedono le seguenti tipologie di incontri:

1. KIHON IPPON KUMITE
2. JIYU IPPON KUMITE
   - Standard
   - Avanzato

REGOLE COMUNI:

- Il numero ed il tipo di attacchi sarà definito da chi organizza la competizione.
- I parametri di valutazione dovranno privilegiare la scelta della distanza e del tempo nella esecuzione sia delle tecniche in attacco che in difesa.
- Durante la prova gli arbitri **NON** potranno utilizzare la gestualità, ad eccezione del Jogai e del contatto.
- In caso di contatto valgono le regole e i processi descritti per il Jiyu Kumite.
- I partecipanti dovranno essere provvisti di certificato medico per agonisti (come previsto nelle tabelle del CONI a partire dai 12 anni).
- Il giudizio verrà espresso con l'Hantei: i 5 arbitri solleveranno le bandierine contemporaneamente.

REGOLAMENTO KIHON IPPON KUMITE

- I due contendenti si posizionano a bordo Tatami, come nel Jiyu Kumite. Al comando dell'arbitro centrale eseguono il saluto e raggiungono il rispettivo Embusen (a 3 metri l'uno dall'altro). Fanno il saluto all'arbitro e poi tra di loro, dopodichè si avvicinano per iniziare l'incontro.
- I due contendenti partono dalla posizione di Yoi e dopo ogni scontro tornano nella medesima posizione prima di procedere con l'azione successiva. La distanza tra i due deve essere tale che, allungando un braccio, si possa toccare la spalla dell'avversario.
- Gli attacchi devono essere portati a turni alterni. Inizia sempre AKA.
- L'attaccante indietregga in guarda sinistra con Gedan Barai e dichiara la prima tecnica di attacco.
- L'attaccante deve attendere minimo 3 secondi dalla dichiararzione della tecnica all'esecuzione della stessa.

- Ogni attacco deve prevedere il passo avanti Oikomi Ashi, pertanto la tecnica deve essere portata con il braccio/gamba posteriore.
- Il difensore deve reagire parando obbligatoriamente in Go-No-Sen con Gyaku-tzuki Chudan.
- L'attaccante deve permettere l'esecuzione della tecnica del difensore. Non può evitare o parare il contrattacco.
- Dopo ogni azione i contendenti tornano nella posizione di Yoi.
- Al termine della prova i due contendenti indietreggiano verso il loro Embusene attendono il giudizio arbitrale.
- Dopo la dichiarazione del vincitore il due contendenti eseguono il saluto all'arbitro e tra di loro, indietreggiano verso il bordo Tatami ed eseguono il saluto all'area di gara.

REGOLAMENTO JIYU IPPON KUMITE STANDARD

- I due contendenti si posizionano a bordo Tatami, come nel Jiyu Kumite. Al comando dell'arbitro centrale eseguono il saluto e raggiungono il rispettivo Embusen (a 3 metri l'uno dall'altro). Fanno il saluto all'arbitro e poi tra di loro, dopopdichè, dalla posizione di Yoi, attendono il comando di inizio dell'arbitro centrale.
- Gli attacchi devono essere portati a turni alterni. Inizia sempre AKA.
- Al comando dell'arbitro centrale i due contendenti avanzano in kamae sinistro. Entrambi possono poi cambiare guardia.
- L'attaccante dichiara la tecnica di attacco e aspetta almeno 3 secondi prima di partire. La tecnica deve essere eseguita entro 10 secondi dalla dichiarazione. Nel frattempo l'attaccante si può muovere al di fuori della distanza di sicurezza Issoku-Itto, ma se decide di attaccare con una guardia diversa da quella da cui ha dichiarato la tecnica, deve dichiararla nuovamente ed attendere di nuovo minimo 3 secondi. Non sono ammesse finte.
- Una volta eseguito l'attacco, l'attaccante deve attendere, per un tempo massimo di 3 secondi, che il difensore completi la sua azione, senza ostacolarlo spostandosi o parando il contrattacco.
- Il difensore si può muovere durante la preparazione dell'azione, ma non può indietreggiare evitando lo scontro. E' ammesso un solo spostamento indietro.
- Il difensore deve reagire parando obbligatoriamente in Go-No-Sen con Gyaku-tzuki (Chudan o Jodan a scelta). L'azione di Go-No-Sen deve prevedere uno Yori-Ashi in uscita e uno di ritorno.
- Completata l'azione di difesa il difensore deve allontanarsi con spostamento Yori-Ashi riprendendo la sua guardia. Solo a quel punto l'attaccante potrà tornare, con Oikomi-Ashi indietro, alla sua posizione di partenza.
- Al termine della prova i due contendenti indietreggiano verso il loro Embusene attendono il giudizio arbitrale.
- Dopo la dichiarazione del vincitore il due contendenti eseguono il saluto all'arbitro e tra di loro, indietreggiano verso il bordo Tatami ed eseguono il saluto all'area di gara.

REGOLAMENTO JIYU IPPON KUMITE AVANZATO (solo differenze rispetto allo standard)

- Ogni atleta dovrà eseguire a turni alterni, dichiarandoli, tre attacchi (2 tecniche di braccia e 1 tecnica di calcio) a scelta tra i seguenti:
    - ***Oi tzuki*** (dichiarare jodan o chudan)
    - ***Kizami tzuki*** (Jodan con yoriashi o tsugiashi)
    - ***Gyaku tzuki*** (Chudan con yoriashi o tsugiashi)
    - ***Uraken uchi*** (Jodan braccio anteriore con yoriashi o tsugiashi)
    - ***Maegeri*** (solo chudan)
    - ***Tsugiashi Maeashi Mawashigeri*** (dichiarare jodan o chudan)
    - ***Mawashigeri*** (dichiarare jodan o chudan).
- La sequenza da rispettare deve essere : prima le due tecniche di pugno, poi quella di calcio.
- Non sono ammesse tecniche di proiezione e spazzate.
- Per ogni attacco è ammessa una singola finta purché al di fuori della distanza di attacco.
- Il kamae di partenza potrà essere in guardia destra o sinistra.
- Per ogni azione, dopo aver dichiarato la tecnica, è ammesso un solo cambio guardia, al di fuori della distanza di sicurezza Issoku-Itto, senza necessariamente ridichiarare la tecnica. Se è stata già dichiarata la tecnica e sono trascorsi i 3 secondi, **NON** è necessario, al cambio di guardia, aspettare altri 3 secondi.

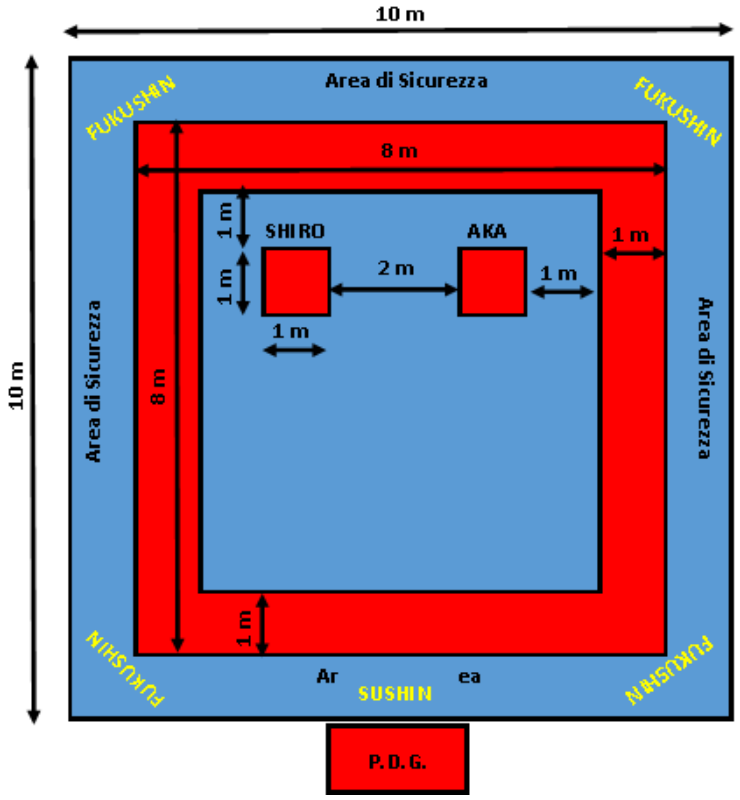
APPENDICE 1 : COMPONENTI ARBITRALI

La struttura organizzativa arbitrale prevede:

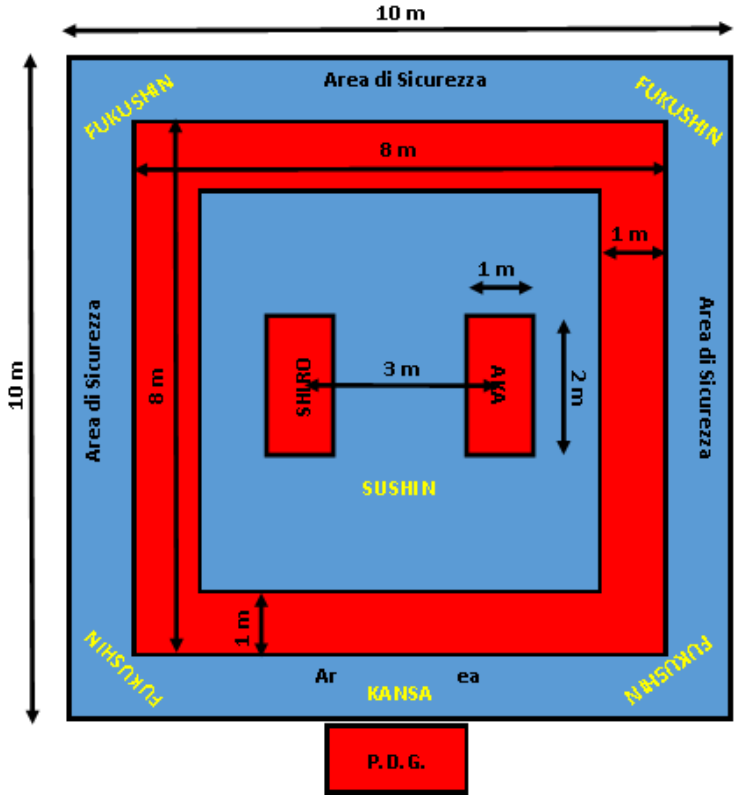
- Commissione Nazionale Arbitri
  - Organismo Nazionale nominato dalla Direzione Fikta Asd
  - Redige il Regolamento Nazionale Gare
  - Si occupa della formazione arbitrale
  - Nomina e Coordina i Responsabili Arbitri Regionali
  - Convoca gli Arbitri per le gare e designa i Responsabili delle poule arbitrali
- Responsabile di Gara
  - Coordina e gestisce gli arbitri di ogni Tatami
  - Verifica l'andamento di gara secondo le direttive ufficiali
  - Gestisce eventuali escalation di contestazioni
- Responsabile di Tatami
  - Coordina gli arbitri del tatami
  - Verifica le dinamiche di gara e l'operato degli arbitri stessi
- Kansa/Arbitrator
  - Garantisce la corretta applicazione del regolamento di gara
  - Sovraintende al funzionamento della gara e al giudizio degli arbitri e, se richiesto, fornisce il proprio parere
  - Redige il verbale di gara
- Arbitro Centrale
  - Gestisce la singola gara, dall'inizio fino al termine
  - Gestisce le segnalazioni degli arbitri di sedia
  - Se necessario, coinvolge il personale medico per controlli sui concorrenti
  - Segue le indicazioni del responsabile di tatami
- Arbitro di Sedia
  - Assiste l'arbitro centrale durante lo svolgimento della singola gara
  - Esprime il proprio giudizo sulle azioni di gara
  - Decreta il vincitore all'Hantei dell'arbitro centrale

APPENDICE 2 : AREE DI GARA (Kata e Kumite)

AREA DI GARA KATA



AREA DI GARA KUMITE



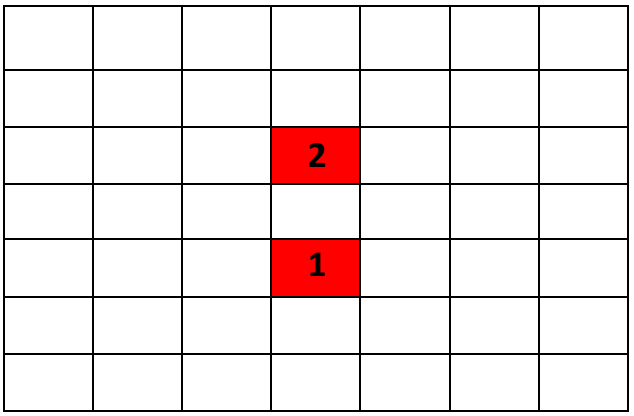
APPENDICE 3: TABELLA SANZIONI PENALITÀ CONTATTO

TABELLA SANZIONI A SEGUITO DI CONTATTO			
RESPONSO DEL MEDICO	**OSSERVAZIONE DELL'EVENTO**		
	Il danneggiato è colpito mentre: **AVANZA**	Il danneggiato è colpito mentre: **È FERMO**	Il danneggiato è colpito mentre: **INDIETREGGIA**
Rossore superficiale. [Leggero]	**A) ASSEGNAZIONE DELLA TECNICA**	**A) ASSEGNAZIONE DELLA TECNICA** **B) KEIKOKU**	**A) KEIKOKU** **B) CHUI**
Ecchimosi o ferita con sangue ma può continuare. [Medio]	**A) CHUI**	**A) CHUI** **B) HANSOKU**	**A) HANSOKU**
Non può continuare. [Pesante]	A) **HANSOKU**	A) **HANSOKU**	A) **HANSOKU**
Gli arbitri decidono la sanzione in base all'azione e non solamente sull'entità della lesione e delle indicazioni del medico. La presenza di Kinshi aumenta il grado della sanzione. *La responsabilità degli arbitri decade al momento in cui il medico dichiara che la lesione è superficiale, di media entità, ma può continuare l'incontro.* *Le diverse sanzioni indicate non sono da intendersi esaustive ma un esempio delle varie possibilità da applicare, non essendo possibile elencarle tutte la decisione spetta agli arbitri che devono valutare di volta in volta la specifica.*			

APPENDICE 4: EMBUSEN E RELATIVE PENALITÀ

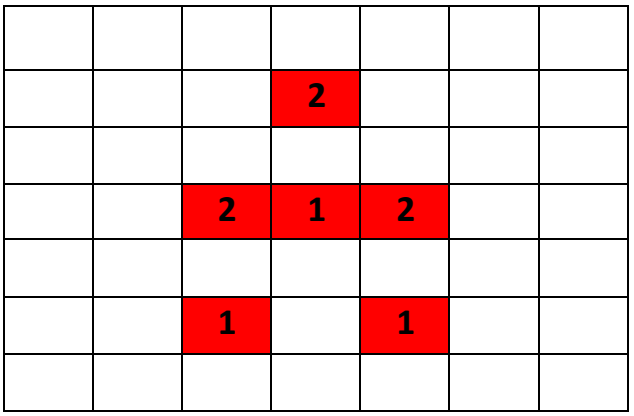
SCHEMA DI POSIZIONAMENTO DEGLI ATLETI DI KATA NEI TATAMI DI GARA

KATA INDIVIDUALE



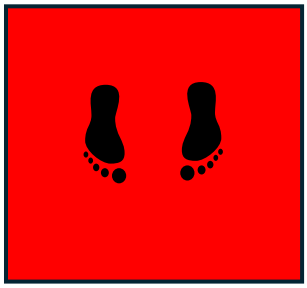
INGRESSO ATLETI

KATA A SQUADRE



INGRESSO ATLETI

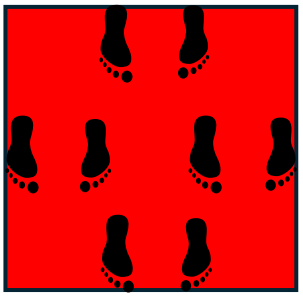
Dalla posizione di partenza obbligatoria al centro del quadrato, si possono verificare le seguenti situazioni al momento dell'arrivo:



SITUAZIONE 1

L'atleta ritorna nella posizione di partenza al centro del quadrato

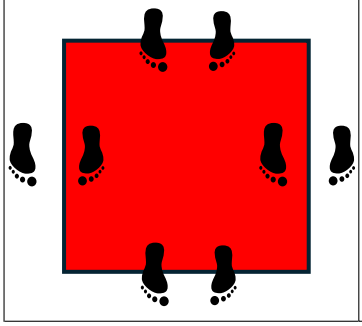
Penalita': **nessuna**



SITUAZIONE 2

L'atleta arriva sul limite interno del quadrato di partenza del kata

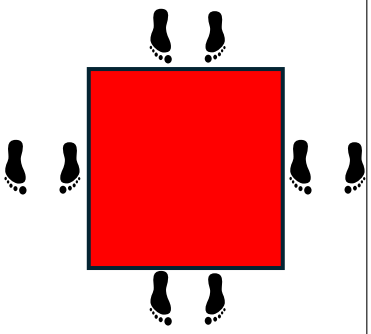
Penalita': **nessuna**



SITUAZIONE 3

L'atleta arriva con i piedi sulla riga superiore o inferiore o con un piede all'interno e uno all'esterno delle righe laterali

Penalita': - 0.2



SITUAZIONE 4

L'atleta arriva con entrambi i piedi fuori dal quadrato di partenza del kata

Penalita': - 0.3

APPENDICE 5: ELENCO KATA

TABELLA ELENCO KATA			
Lista A	***Lista B***	***Lista C***	
HEIAN SHODAN	BASSAI - DAI	GANKAKU	UNSU
HEIAN NIDAN	JION	KANKU -SHO	GOJYUSHIHO- SHO
HEIAN SANDAN	KANKUDAI	BASSAI -SHO	GOJYUSHIHO – DAI
HEIAN YODAN	ENPI	JIIN	CHINTE
HEIAN GODAN	JITTE	TEKKI NIDAN	MEIKYO
TEKKI SHODAN	HANGETSU	NIJUSHIHO	WANKAN
		SOCHIN	TEKKI SANDAN

APPENDICE 6: TERMINOLOGIA SIGLE

TABELLA TERMINOLOGIA SIGLE	
SIGLA = EVENTO	**SIGLA DEL KANSA**
I=Ippon	I
w=Wazaarì	W
R=Richiamo Ufficiale	R
K=Keikoku	K
C=Chui	C
H=Hansoku	H
J= Jogai	J1 o J2 o J3
IM= interruzione medica	H (IM)
KK= Kiken (abbandono)	KK
A= Ate contatto	K, o C, o H (A) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
KT = Kettei Sen	KT
M = Mushi	K, o C, o H (M) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
CM=Chui Mushi	K, o C, o H (CM) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
F=Fukei	K, o C, o H (F) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
TS=Tsukamu	K, o C, o H (TS) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
MU=Muno	K, o C, o H (MU) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
S=Shikkaku	S
KI= Kinshi	K, o C, o H (KI) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
AP=Azione Pericolosa	K, o C, o H (AP) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
TD=Taido	K, o C, o H (TD) L'ammonizione è in scaletta se non direttamente più severa
X= pareggio	X
V= Vincente	V
P=Perdente	P

APPENDICE 7: VERBALE KANSA

TABELLA ESEMPIO COMPILAZIONE VERBALE DI GARA A CURA DEL KANSA					
ESITO	n	SHIRO			AKA
Vince SHIRO per Ippon.	1	I	V	P	
Vince AKA per awasete .	2		P	V	W W
Vince AKA per Jogai 3 Hansoku .	3	J1 W J2 J3	P	V	
Vince AKA per Hansoku di SHIRO.	4	W K(A) C(A) H(KI)	P	V	J1 W J2
Parità	5	W	X	X	W
Kettei Sen, alla fine con Hantei, vince SHIRO	5		V	P	

APPENDICE 8: TABELLA RIFERIMENTO DECISIONE ARBITRALE

	Sushin	Fukushin 1	Fukushin 2	Fukushin 3	Fukushin 4	Giudizio
1						Vittoria Shiro
2						Vittoria Aka
3						Parità
4						Vittoria Aka
5						Vittoria Aka
6						Vittoria Shiro
7						Vittoria Shiro
8						Parità
9						Parità
10						Parità

APPENDICE 9: GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE

GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE			
	GESTUALITA'	**ARBITRO CENTRALE**	**ARBITRO DI SEDIA**
1	**AKA SHIRO NAKAE** Si indica i contendenti e poi si sposta le mani indicando i punti di partenza; Il Sushin entrando nel shiajo invita i contendenti a posizionarsi nei propri posti.		
2	**SHOBU IPPON HAJIME** Comando solo verbale, Il Sushin indica che si svolgerà un combattimento ad un punto (eventualmente Shobu Sambon, due punti su tre) e poi dà la partenza dell'incontro.		
3	**YAME** Tagliando l'aria tra i due contendenti con la dx in avanti il Sushin interrompe il combattimento.		
4	**IPPON** Il Sushin assegna il punto pieno ad una tecnica ritenuta definitiva avvicinando la mano corrispondente al fianco opposto e poi alzandola a 45° in alto.		
5	**WAZAARI** Il Sushin assegna una tecnica ritenuta non definitiva alzando la mano corrispondente alla spalla opposta e poi stende il braccio lateralmente a 45° verso il basso.		
6	**TSUZUKETE HAJIME** Il Sushin dà il segnale per ripartenza dell'incontro.		
7	**ATOSHI BARAKU** Comando verbale con il quali vengono avvertiti i contendenti che mancano 30'' al termine del combattimento.		
8	**MOTONOICHI** Il Sushin invita gli atleti a riposizionarsi nelle posizioniiniziali indicando i punti di partenza.		
9	**SOREMADE** Il Sushin segnala la fine del tempo indietreggiando verso il Kansa e spingendo il palmo della mano in avanti.		
10	**HANTEI** Comando verbale, il Sushin a bordo tatami (o seduto nella sua posizione per il KATA) fischia breve seguito da uno deciso e i giudici di sedia a esprimono il loro giudizio alzando le bandiere, il Sushin fischia nuovamente per farle abbassare e dichiara la vittoria o il pareggio.		
11	**AKA o SHIRO NO KACHI** Dichiarazione del vincitore avvicinando la mano corrispondente al fianco opposto e poi alzandola a 45° in alto.		

GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE			
	GESTUALITA'	**ARBITRO CENTRALE**	**ARBITRO DI SEDIA**
12	**HIKIWAKE** Il Sushin decreta la parità incrociando le braccia davanti al petto e stendendole in basso lateralmente (per i giudici di sedia e nel Kata si incrocia le bandierine sopra la testa).		
	SEGNALAZIONE LOGISTICA		
13	**MIENAI** Segnalazione riservata ai Giudici di sedia. Quando il Sushin interrompe i Fukushin lo devono supportare dando la loro opinione sull'azione. Se hanno visto che c'è stata un'azione ma dal loro punto di vista non hanno potuto valutare segnaleranno 'non visto' incrociando le punte delle bandiere davanti agli occhi.		
	GESTIONE SITUAZIONI PARTICOLARI		
14	**KETTEI SEN** Annuncio solo verbale per il prolungamento dell'incontro dove la prima tecnica assegnata porta alla vittoria.		
15	**DOTTORE** È richiesto l'intervento del medico agitando la mano o la bandiera sopra la testa.		
16	**INTERRUZIONE MEDICA** Prima si effettua una figura a croce con gli avambracci seguito da un segnale simile a Yame in piedi al proprio posto. Se a causare l'incidente è stato una tecnica dell'avversario comporterà la sua squalifica.		
17	**TORIMASEN (TORANAI-FUJYBUN)** Dopo l'interruzione i giudici esprimono che non hanno rilevato nessuna azione da segnalare.		
18	**FUKUSHIN SHUKO** Il Sushin chiama una consultazione tra i Giudici con un movimento semicircolare dei palmi delle mani all'altezza del volto, eventualmente può chiamarne solo alcuni .		
19	**AIUCHI** Segnalazione che le tecniche dei due atleti sono arrivate contemporaneamente unendo i pugni davanti al petto.		
20	**DOJI** Segnalazione di una contemporaneità tra due eventi unendo i palmi delle mani davanti al corpo.		
21	**ATO** Il Sushin segnala che l'evento è avvenuto dopo lo YAME alzando le braccia piegate in alto lateralmente.		

GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE			
	GESTUALITA'	**ARBITRO CENTRALE**	**ARBITRO DI SEDIA**
22	**NO KIKEN** Il Sushin dichiara l'abbandono da parte di uno dei due contendenti con l'indice puntato verso di lui e il braccio piegato, poi apre il palmo. Segue assegnazione della vittoria all'altro.		
23	**FUKEI (e MUNO)** Il Sushin squalifica un atleta per palese incapacità di combattere e/o dell'assunzione di pessimi atteggiamenti, agitando la mano aperta verso il concorrente.		
SEGNALAZIONI DI PRECISAZIONE Completano le segnalazioni principali, se il Sushin vuole dare un maggior feedback agli atleti prima precisa l'evento e dopo, esprime la decisione, ad esempio 'AKA o SHIRO NUKE, TORIMASEN'			
24	**HAYAI -** Collegata al **4** o **5**, Tra le tecniche portate a segno dai due contendenti il Sushin segnala l'atleta che è arrivato prima.		
25	**YOWAI -** Collegata alla **17**, Abbassare il palmo rivolto al pavimento per tecnica debole.		
26	**TACHI -** Collegata alla **17**, Il Sushin segnala che la tecnica non era supportata da una posizione di spinta adeguata portando gli avanbracci con le mani stese a forma di triangolo davanti al petto.		
27	**NIGE -** Collegata alla **17**, Oscillando il braccio avanti e indietro con il palmo aperto il Sushin segnala che la tecnica è stata portata con il corpo che arretrava.		
28	**UKE -** Collegata alla **17,** Il Sushin batte la mano aperta dell'atleta che ha portato la tecnica parata nell' avambraccio messo verticalmente.		
29	**NUKE -** Collegata alla **17,** Segnale che una tecnica è uscita, portando il pugno chiuso a braccio piegato avanti e indietro davanti al corpo.		
30	**MAAI -** Collegata alla **17,** Il Sushin segnala avvicinando e allontanando i palmi davanti al petto a braccia tese che la tecnica aveva una distanza errata.		
31	**FUORI TEMPO -** Collegata alla **17,** Il Sushin rotola gli avambracci davanti al petto per segnalare che la tecnica era fuori tempo.		

GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE			
	GESTUALITA'	**ARBITRO CENTRALE**	**ARBITRO DI SEDIA**
32	**FURI UCHI -** Collegata alla **17,** Alzare lateralmente il braccio con il pugno chiuso per segnalare una tecnica con gli arti superiori non conforme.		
33	**FURI GERI -** Collegata alla **17,** Alzare frontalmente il braccio con il pugno chiuso per segnalare una tecnica di gambe non conforme.		
34	**OSHI** Stendendo i palmi in avanti il Sushin segnala che c'è stata una spinta non permessa.		
	SANZIONI		
1° GRUPPO USCITE			
35	**JOGAI KEIKOKU-CHUI-HANSOKU** Sanzioni cumulabili a scaletta per l'uscita dal Shiaigio di uno dei due contendenti che porta alla squalifica e alla vittoria dell'altro, Il Sushin spinge il pugno verso il contendete con elevate le dita del grado della sanzione dopo aver indicato la linea di uscita.		
2° GRUPPO COMPORTAMENTI SCORRETTI			
SEGNALAZIONE PRINCIPALE			
36	**KEIKOKU-CHUI-HANSOKU.** AVVERTIMENTO-AMMONIZIONE-ESPULSIONE Sanzioni cumulabili a scaletta per comportamento scorretto di uno dei due contendenti che porta alla squalifica e alla vittoria dell'altro, Il Sushin spinge ippon nukite verso le ginocchia per Keikoku, verso il petto per Chui e verso il volto per Hansoku.		
SEGNALAZIONI DI PRECISAZIONE che il Sushin effettua prima di applicare la sanzione motivandola, possono essere riunite con le segnalazioni di ATE-TAIDO-MUBOBI, ma è facoltà del Sushin, per fornire in maggior feedback agli atleti, di esprimere la segnalazione relativa all'infrazione. Il giudice di sedia usa la segnalazione principale ed eventualmente specifica il tipo di infrazione.			
37	**ATE.** Il Sushin segnala che la sanzione che seguirà è per infrazione di contatto o per infrazione dello stesso gruppo: avvicina il pugno chiuso dalla parte dell'atleta che ha fatto l'infrazione all'altra mano colpendo il palmo con il Seiken, il Giudice di sedia segnala subito la sanzione ad un eventuale richiesta del Sushin avvicina la punta della bandiera corrispondente all'atleta che ha colpito alla guancia.		

GESTUALITÀ E TERMINOLOGIA ARBITRAGGIO KUMITE			
	GESTUALITA'	**ARBITRO CENTRALE**	**ARBITRO DI SEDIA**
38	**KINSHI** Il Sushin **prima di sanzionare** l'atleta porta la punta del nukite verso la gola, il Giudice di sedia punta la bandiera alla gola o al ginocchio.		
39	**TSUKAMU** Il Sushin **prima di sanzionare** l'atleta fa il gesto di afferrare, il Giudice di sedia afferra le bandiere con entrambe le mani.		
40	**CHUI MUSHI** Il Sushin **prima di sanzionare** l'atleta porta i palmi delle mani davanti agli orecchi, il Giudice di sedia porta le bandiere davanti alle orecchie.		
41	**MUSHI** Il Sushin **prima di sanzionare** l'atleta porta il palmo della mano davanti agli occhi, il Giudice di sedia porta la bandiera davanti agli occhi.		
42	**MUBOBI** Il Sushin mima una guardia bassa con le braccia (Kamae), il Giudice di sedia segnala il tipo di sanzione ma all'eventuale richiesta del Sushin mima con le bandierine un kamae.		
43	**TAIDO (Comportamento scorretto)** Il Sushin incrocia le braccia in diagonale a X davanti al petto con le mani aperte, il Giudice di sedia segnala il tipo di sanzione		

44	**AZIONE PERICOLOSA.** Il Sushin **prima di sanzionare** l'atleta mima (nel caso di un pugno pericoloso che passa oltre il bersaglio senza controllo), un pugno oltre il proprio viso. Il Giudice di sedia mima con le stesse modalità con la bandierina.		

.

APPENDICE 10: TUTORIAL CONTRIBUTI VIDEO

Si Consiglia di visionare il link sotto dove sono descritte, tra l'altro, le principali gestualità arbitrali :

https://www.youtube.com/watch?v=ZDhJT0PVIXc

Regolamento soggetto a variazioni e modifiche integrative.

Il seguente regolamento arbitrale è stato redatto a cura della Commissione Nazionale Arbitri Fikta ASD in data Ottobre 2025.

Presidente: M° Grasselli Andrea

Componenti: M° Mancini Mauro
M° Napoli Roberto
M° Ravella Sergio
M° Ruscelli Antonio