

REGOLAMENTO KARATE A.I.C.S. PIEMONTE

REGOLAMENTO DI KATA

ART. 1 _ AREA DI GATA

1. La superficie dell'Area di Gara deve essere piana e priva di asperità.
2. L'Area di Gara deve essere sufficientemente grande da consentire l'esecuzione ininterrotta dei Kata

ART. 2 _ DIVISA UFFICIALE

1. Atleti e Giudici devono indossare la divisa ufficiale.
2. Chiunque violi le disposizioni contenute nel presente Regolamento può essere allontanato.
gli Atleti che si presenteranno non propriamente abbigliati verrà concesso un minuto di tempo per rimediare.

ART. 3 _ ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

1. Le gare di Kata possono essere Individuali e a Squadre. Le gare a Squadre si disputano tra diverse Squadre composte di tre Atleti ciascuna.
2. Le gare di Kata individuali prevedono la partecipazione di singoli Atleti, solo Uomini o solo Donne.
3. Nelle gare AICS gli atleti sono suddivisi per classi (anno di nascita) e per categorie (grado/cintura).
4. Nelle gare di Kata Viene applicato il sistema ad eliminazione diretta, i perdenti del primo turno disputeranno il tabellone denominato "finalina".
5. Nelle gare AICS le prove di kata si disputano con il sistema delle "bandierine".
6. Per la categoria D (marroni/nere) prima dell'inizio del turno, al tavolo della Giuria deve essere comunicato il Kata prescelto.
7. Nelle gare AICS per la scelta dei kata si applica il seguente sistema:

CATEGORIE	SCELTA KATA	
A – B – C	Kata di libera scelta	Ad ogni turno è possibile ripetere il kata, anche nella finale
D	Kata di libera scelta	Nei primi 2 turni è obbligatorio diversificare il kata, dal 3 turno può essere ripetuto anche un kata eseguito nei turni precedenti.

ART. 4 _ PARAMETRI DI VALUTAZIONE

- Per valutare la prestazione di un Atleta o di una Squadra devono essere presi in considerazione i seguenti parametri di valutazione:

a) La Tecnica

- Ogni singola azione motoria prende forma nello spazio e nel tempo ed è il risultato di una partecipazione coordinata di tutti i segmenti dell'Atleta. La tecnica viene eseguita in base a un modello ottimale.

Criterio di valutazione

- Durante l'esecuzione, ogni singola tecnica va osservata e valutata nella sua globalità coordinativa. L'attenzione del Giudice è orientata a valutare la qualità del movimento e la gestione dell'equilibrio dinamico e statico. La stabilità della postura (zenkutsu, kiba, shiko, neko, ecc..) è data dall'assenza di pattinamenti degli appoggi e di vibrazioni degli arti inferiori, non determinati dall'azione degli stessi per imprimere movimento al bacino nelle tecniche di braccia (gyaku tsuki, parate, ecc..). La perdita più o meno grave dell'equilibrio è da considerare un grave errore di coordinazione e, quindi, della tecnica.

b) La Potenza

- Ogni singola azione tecnica è determinata da un insieme di contrazioni muscolari che mettono in movimento segmenti o l'intera massa corporea, determinando la produzione di energia cinetica, che nel Karate è indirizzata contro l'avversario. La potenza della tecnica è data dalla formula $P = F \times v$ (forza x velocità). La potenza della tecnica, ovvero l'energia cinetica prodotta dall'azione, è una componente essenziale in quanto ne determina in gran parte l'efficacia.

Criterio di valutazione

Durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, il Giudice deve osservare questo

parametro essenziale (Potenza), avendo ben presente che la forza e la velocità sono tra loro integrate, ma che è l'alta velocità dell'azione a determinare in maggior misura la potenza. Quindi, maggiore è la velocità della massa d'impatto, maggiore è l'efficacia della tecnica. Va, inoltre, tenuto presente che mantenere la perfetta coordinazione alle alte velocità richiede una grande maestria di movimento.

c) Il Kime

- Ogni singola azione tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, si deve concludere con una contrazione muscolare isometrica breve (kime), che è una specifica che identifica il Karate e, nel medesimo tempo, lo differenzia da altre specialità simili. Il kime, insomma, è una componente strutturale del Karate.

Criterio di valutazione

- Durante l'esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, l'attenzione del Giudice deve essere orientata alla verifica che il kime venga espresso correttamente. Un'espressione imprecisa di questa componente tecnica, o la sua assenza, provoca fusioni tra una tecnica e l'altra e denota una scarsa maestria del gesto.

d) Il Ritmo

- La combinazione in successione di un insieme di tecniche motorie di differente significato, ampiezza e velocità (codificazione) determina il ritmo. Trattandosi di un insieme di tecniche codificate, esso è quasi completamente determinato dall'ampiezza e rapidità del movimento, dagli intervalli di tempo dovuti alla durata del kime e dal significato che lega tra loro gruppi di azioni diverse.

Criteri di valutazione

- Durante l'esecuzione del Kata nel suo insieme, e durante le fasi parziali (gruppi di tecniche), l'attenzione del Giudice deve essere orientata a verificare la presenza di un ritmo che scaturisca da razionali legami di significato tra le varie tecniche e che dia realismo e forza di espressione alla comunicazione gestuale. Al termine della prova, la valutazione del Giudice sul ritmo espresso dall'Atleta dovrà essere di tipo globale.

e) L'Espressività

- L'Atleta in azione, tramite il movimento (posture e tecniche codificate), entra in comunicazione con chi guarda, gli trasmette significati, qualità di movimenti, quantità di energie espresse, ecc.. che, nel caso del kata, sono comprensibili a coloro che sono in grado di decodificarli, vale a dire di comprenderne i contenuti. In questo sistema di comunicazione, la personalità e l'energia interiore di chi comunica imprimono al movimento una caratteristica personale, soggettiva, ben percepibile che ne determina la forza e l'efficacia della comunicazione.

Criterio di valutazione

-Durante l'azione del Kata, l'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità e la forza della comunicazione gestuale dell'Atleta, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale, anche in assenza di avversari, senza assumere atteggiamenti artificiosi.

f) La Sincronizzazione

- Nelle prove di Kata a Squadre è richiesta la sincronizzazione nell'esecuzione delle tecniche. Questa capacità è fondamentale nelle competizioni riservate a Squadre di individui che effettuano lo stesso esercizio e

consiste nella capacità da parte di ognuno dei componenti di aderire a comuni parametri esecutivi della tecnica e del ritmo, di interiorizzarli e di esprimerli in gara.

Criteria di valutazione

Durante l'esecuzione del Kata, l'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità dei componenti della Squadra di muoversi in sincronia e deve, inoltre, memorizzare eventuali perdite di sincronia da parte di uno o più Atleti.

Squalifica / Sconfitta

Un Atleta od una Squadra possono essere squalificati/Sconfitti per una delle seguenti ragioni:

Eseguire un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria o annunciare un kata diverso da quello dichiarato al tavolo della Giuria.

Eseguire un movimento/tecnica in modo non corretto o incompleto, così come non eseguire un blocco di tecniche (parata/azione finalizzata) in maniera completa, ovvero eseguire un pugno fuori bersaglio.

Effettuare una pausa evidente o fermarsi durante l'esecuzione del Kata, per diversi secondi.

Interferire con la funzione dei Giudici (come costringere un Giudice a spostarsi per ragioni di sicurezza o arrivare a contatto con un Giudice).

Uso di segnali acustici o visivi (da chiunque provengano, compresi gli altri membri della squadra).

Far cadere la cintura durante l'esecuzione del kata.

Superare il limite di tempo di 4 minuti per l'esecuzione del Kata.

Non seguire le istruzioni del capo dei giudici, o porre in essere altri comportamenti illeciti.

Essere iscritti ad una categoria o classe diversa da quella di appartenenza effettiva, a questo proposito si precisa che gli atleti con cintura bicolore devono essere iscritti obbligatoriamente alla categoria del grado più elevato.

ART. 5 _ OPERAZIONI DI GARA

1. Gli atleti delle categorie A;B;C si presenteranno in coppia sul tatami ed eseguiranno il proprio kata simultaneamente (cintura rossa/blu). Una volta conclusasi l'esecuzione del kata, entrambi attendono la decisione del Gruppo Arbitrale. Gli atleti della categoria D si presenteranno in coppia sul tatami ed eseguiranno il proprio kata singolarmente, Una volta conclusasi l'esecuzione di AO, entrambi tornano lungo il perimetro dell'area di gara e attendono la decisione del Gruppo Arbitrale

2. Se il Kata non è stato eseguito conformemente alle regole, o è stata riscontrata qualche altra irregolarità, il Giudice Centrale può consultare gli altri Giudici per il raggiungimento di un verdetto.

3. Terminata l'esecuzione di entrambi i Kata, gli Atleti si dispongono fianco a fianco lungo il perimetro. Il Giudice Centrale annuncia la decisione (HANTEI) e usa il fischietto per emettere un suono a due toni. Quindi, i Giudici procedono con la votazione.

4. La decisione presa è a favore di AKA o di AO. Il risultato di parità non è ammesso. L'Atleta che riceve la maggioranza dei voti viene dichiarato vincitore.

5. Gli Atleti si inchinano l'uno verso l'altro, poi verso il Gruppo Arbitrale e, quindi, lasciano l'area di gara.

SPIEGAZIONE:

I. Il punto d'avvio per l'esecuzione del Kata è all'interno del perimetro dell'area di gara.

II. Il Giudice Centrale chiede che venga pronunciato un verdetto (HANTEI) ed emette con il fischietto un suono a due toni. I Giudici sollevano le bandiere simultaneamente. Dopo aver lasciato tempo sufficiente per contare i voti, le bandiere vengono abbassate dopo un altro breve fischio.

III. Se un Atleta non si presenta quando è chiamato, o se si ritira (Kiken), la vittoria viene assegnata automaticamente all'avversario, senza necessità di eseguire il Kata precedentemente notificato.

IV: I Concorrenti (Atleti, Squadre o Rappresentative) che rinunziano senza giustificati motivi (intervento medico e simili) a disputare una prova nel Kata vengono considerati assenti ingiustificati e squalificati/sconfitti. Comunque, il Concorrente presente deve eseguire ugualmente il Kata.

REGOLAMENTO DI KUMITE

BAMBINO COMPRESO DAGLI 8 AGLI 11 ANNI

Lo scopo del combattimento è di dimostrare la tecnica e la tattica adottata da singolo individuo e quindi non viene tollerato in alcun modo un atteggiamento aggressivo.

Gli atleti dovranno dimostrare:

- simmetricità della tecnica;
- tattica;
- controllo;
- gestione dello spazio e del tempo.

TECNICHE CONSENTITE AL VISO SENZA CONTATTO:

- URAKEN
- MAWASHIGERI
- URAMAWASHIGERI

TECNICHE CONSENTITE AL TORACE CON CONTROLLO:

- GYAKUTSUKI
- MAWASHIGERI

NON SONO ASSOLUTAMENTE CONSENTITI:

- TECNICHE DI PROIEZIONE
- TECNICHE CHE VANNO AL DI FUORI DELLA ZONA BERSAGLIO
- QUALSIASI ALTRA TECNICA NON CONSENTITA
- ATTEGGIAMENTI AGGRESSIVI

Tutto ciò verrà considerato per determinare il vincitore.

La durata del combattimento sarà di 80", a 70" saranno avvertiti che il combattimento sta per concludersi.

L'arbitro centrale interverrà in caso di sanzioni e saranno tollerate al MASSIMO TRE sanzioni nell'arco di tutto il combattimento, la QUARTA sanzione determina l'eliminazione dell'atleta.

La valutazione finale sarà espressa tramite bandierine.

PROTEZIONI NECESSARIE:

- PARADENTI
- CORPETTO
- GUANTINI ROSSI E BLU
- PARATIBIA E PARAPIEDI ROSSI E BLU
- CINTURA ROSSA E BLU
- CASCHETTO (NON E' OBBLIGATORIO POSSEDERLO IN QUANTO MESSO A DISPOSIZIONE DALL'AICS).

**LE CATEGORIE ES A, ES B, CAD SEGUONO IL REGOLAMENTO FEDERALE FIJKAM.
N.B. Vengono applicate le modifiche del regolamento WKF.**

Modifiche del regolamento:

1. Introduzione del SENSU. Se il punteggio è uguale alla fine della gara, il combattente che ha segnato il primo punto incontrastato è il vincitore. Al fine di raggiungere Senshu il combattente deve segnare il primo punto del match, senza che l'avversario abbia una reazione.
2. Atoshi BARAKU passa da 10 secondi a 15 secondi. Le attuali regole di come trattare Atoshi BARAKU avvertenze e le sanzioni rimangono invariati.