



SHOTOREIGIKAN - ITALIA
KARATE - DO SHOTOKAN
松濤礼儀館空手道松濤館
C.S.E.N. - C.O.N.I.



REGOLAMENTO PER LE GARE DI: KIHON IPPON KUMITE - KAMAE - TE E JIYU IPPON KUMITE

Premessa:

Nell'intento di uniformare la corretta esecuzione e la giusta valutazione in gara del Kihon Ippon Kumite Kamae-te e del Jiyu Ippon Kumite, la SHOTOREIGIKAN ha ritenuto opportuno emanare il seguente regolamento tecnico e arbitrale al quale tutti gli istruttori, Arbitri e Atleti si dovranno attenere nel corso delle competizioni ufficiali

KIHON IPPON KUMITE - KAMAE - TE

Esecuzione:

GLI Atleti si dovranno disporre sugli embusen del tatami di gara indossando le cinture Aka o Shiro (Rosso o Bianco) loro assegnate. L'Arbitro centrale (Shushin), prima dell'hajime, dovrà indicare l'atleta che effettuerà il primo attacco. Si consiglia di indicare sempre il rosso come primo attaccante. *(Come per il Jiyu kumite l'Arbitro centrale dovrà tenere sempre Aka alla sua destra e Shiro alla sua sinistra, mentre gli arbitri di sedia "Fukushin" terranno le bandierine specularmente agli atleti).*

All'hajime gli atleti dovranno eseguire in avanti hidari gedan-barai in zenkutzu dachi (*gamba sinistra avanti*) e poi assumere la posizione di kamae-te. Entrambi gli atleti si avvicineranno fino a raggiungere la giusta distanza, l'iniziativa spetterà all'atleta indicato dall'arbitro che dovrà eseguire il primo attacco. Quando l'atleta che deve attaccare (Tori) riterrà di aver raggiunto la giusta distanza, dichiarerà la tecnica "**Jodan**" e non dovrà più spostarsi in avanti o indietro a meno che l'avversario non modifichi la distanza. L'atleta che dovrà eseguire la parata (Uke), effettuerà sul posto un cambio di guardia portando indietro la gamba sinistra e in avanti la gamba destra, in migi gedanbarai, poi assumerà la posizione di kamaete in attesa dell'attacco senza variare la distanza. L'atleta che attacca (Tori) dovrà portare oizuki Jodan diretto fra il naso e gli occhi dell'avversario e non fra il naso ed il mento. L'attacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, non potrà fare pressione verso il basso o allungare troppo in avanti. Uke dovrà eseguire la parata age uke sinistro portando la gamba destra indietro e contrattaccare con giakutzuki destro.

Il contrattacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, ma non dovrà assolutamente colpire l'avversario, soltanto toccare il "gi".

Dopo il contrattacco Uke effettuerà sul posto gedanbarai e riprenderà la posizione di kamae-te (*è ammesso un leggero zuriashi indietro*), mentre Tori tornerà indietro con la gamba destra eseguendo gedanbarai e assumendo poi la posizione kamae-te. Toccherà ora all'atleta che ha parato attaccare e perciò troverà la sua giusta distanza e dichiarerà la tecnica Jodan. Poiché il Kihon Ippon Kumite Kamae-te è quasi totalmente statico, nel senso che "Tori", trovata la giusta distanza potrebbe eseguire tutte le tecniche dalla stessa posizione, si ritiene opportuno far eseguire gli attacchi una volta ciascuno alternativamente cioè, prima attacca Jodan Aka e poi sarà Shiro ad attaccare Jodan e così via per le altre tecniche successive. In tal modo gli atleti dovranno ad ogni attacco trovare la giusta distanza.

Quando "Tori" avrà dichiarato la tecnica, dovrà attendere che "Uke" cambi guardia, il tempo di attesa viene indicato in tre secondi, se Uke ancora non ha cambiato guardia o non la sta cambiando, Tori potrà attaccare ed il mancato cambio di guardia verrà considerato "errore" dagli arbitri.

La gara si disputerà in attacchi alternati Jodan – Chudan – Maegeri eseguiti in Hidari Kamaete (*kamae-te sinistro*). In caso di parità verranno ripetute le stesse tecniche in Migi Kamae-te (*kamae-te destro*), se gli atleti concluderanno ancora in parità si ritornerà in Hidari Kamaete e si ripeteranno le tecniche aggiungendo Jokogeri e Mawashigeri. Se gli atleti termineranno ancora in parità sarà richiesto il giudizio arbitrale definitivo.

Non sono ammesse "finte" o movimenti diversi da quella che è la forma fondamentale del Kihon.

Valutazione:

Il giudizio arbitrale dovrà essere basato sui seguenti criteri:

- Giusta distanza
- Giusta potenza e velocità
- Giusta forma
- Giusto attacco
- Giusta parata e contrattacco
- Giusto kime e kiai

Giusta distanza:

Per giusta distanza si intende la corretta valutazione della distanza dell'avversario dall'atleta che attacca e cioè, se l'avversario nel parare non avesse eseguito il passo indietro, l'attacco sarebbe arrivato giusto nel punto in cui si trovava prima.

Giusta potenza e velocità:

Si intende la velocità di esecuzione della tecnica con la potenza necessaria a colpire l'avversario pur controllando il colpo.

Giusta forma:

Si intende la posizione corretta degli atleti in ogni fase dell'incontro, sia prima che dopo l'esecuzione dell'attacco o della parata e contrattacco. In Tori osservare che l'attacco venga portato con spinta delle anche in avanti e leggero piegamento del ginocchio anteriore senza sollevarsi verso l'alto e senza ruotare il piede anteriore. Durante l'esecuzione osservare che non vi sia il trascinamento del piede posteriore. Quando l'attacco è stato eseguito osservare se la posizione finale è corretta, zenkutzu dachi, anche spinte in avanti, schiena eretta e non flessa in avanti o indietro, braccio disteso e pugno chiuso e, nel caso delle tecniche di "geri" ritorno nella corretta posizione frontale di zenkutzu dachi, in "Uke" osservare la posizione zenkutzu dachi, la rotazione delle anche in parata "Hamni" e la chiusura in contrattacco "giaku hamni", la posizione del busto ed il movimento dello stesso (esempio di **errore**: para Jodan portando il busto indietro e senza aprire le anche, poi contrattacca e per arrivare all'avversario flette il busto in avanti). Altro elemento di valutazione nel complesso sono gli occhi. Osservare se "Uke" come accade in molti casi, para chiudendo gli occhi per timore.

Giusto attacco:

Si intende la "direzionalità ed il controllo" dell'attacco. Jodan, come già detto, deve essere diretto fra il naso e gli occhi; Chudan deve essere diretto fra lo sterno ed il plesso solare; Maegeri deve essere diretto fra l'addome ed il plesso solare, sopra alla cintura. E' considerato **errore** schiacciare verso il basso l'attacco Jodan o portare l'attacco Chudan fra lo sterno ed il collo e, nel caso di Maegeri effettuare leggero zuriashi in avanti. E' altresì **errore** "seguire" l'avversario con l'attacco per dimostrare la capacità di "entrare". E' **errore** anche colpire l'avversario senza controllo poiché chi attacca deve essere in grado di controllare il colpo. Il giudizio arbitrale non deve considerare se la tecnica è entrata o meno, ma la sua corretta esecuzione.

Giusta parata e contrattacco:

E' la capacità di parare secondo i canoni del Kihon fondamentale con kime, rotazione delle anche e senza chiudere gli occhi. Il contrattacco deve essere potente e con Kiai controllando il colpo. E' considerato **errore** colpire l'avversario con potenza o senza controllo. Il contrattacco deve essere preciso e se pur con potenza, deve toccare appena l'avversario o rimanere nello spazio di circa cinque centimetri. Portare il contrattacco ad una distanza eccessiva è considerato errore alla stessa stregua del mancato controllo. Nel caso "Uke" si trovasse fuori distanza, potrà eseguire un leggero zuriashi in avanti che gli consenta di portare il contrattacco nella forma corretta ed effettuerà uno zuriashi indietro nel riprendere la posizione kamae-te

Giusto Kime e Kiai:

Deve essere considerato, nella valutazione complessiva, lo spirito del Karate-Do. Un attacco o un contrattacco privo di Kiai ed una parata priva di Kime devono essere considerati **errore** alla stessa stregua di una parata o attacco sbagliati, poiché questi fanno parte della tecnica fondamentale, della giusta contrazione muscolare e della giusta respirazione. I Kiai senza kime sono semplici esercizi "vocali" eseguiti per "forma" ma sono privi di "sostanza".

Regole Arbitrali:

La valutazione degli atleti deve avvenire nel complesso dell'esecuzione come precedentemente spiegato. L'arbitro centrale deve fermare gli atleti nel caso in cui uno dei contendenti (*generalmente Uke*), esca dal tatami (*Jogai*). Se l'uscita dal tatami di Uke è palesemente dovuta al timore dell'attacco di Tori (Uke si allontana dalla giusta distanza di Tori) l'Arbitro centrale può infliggere a Uke un richiamo "Jogai Ikkai", farà tornare gli atleti sull'embusen e ripetere la tecnica. Al ripetersi dell'uscita per la seconda volta l'Arbitro centrale infliggerà "Jogai Nikai" e la terza volta "Jogai Sankai" e di conseguenza Hansoku Shikkaku. Se Tori prima di attaccare fa delle finte per trarre in inganno Uke, l'Arbitro centrale fermerà l'incontro e infliggerà Keikoku, farà ritornare gli atleti sull'embusen e ripetere la tecnica. Se ripeteranno le finte per la seconda volta l'Arbitro centrale infliggerà Hansoku Chui e alla terza volta Hansoku Shikkaku. Se l'attacco Jodan viene portato all'altezza del mento, l'Arbitro centrale deve richiamare l'attenzione dell'atleta e dei Giudici di sedia, se è il caso farà ripetere l'attacco e se ancora verrà portato basso infliggerà Keikoku. Nel caso in cui l'attacco Jodan sia palesemente portato facendo pressione verso il basso per mettere in difficoltà l'avversario nella parata Ageuke, l'Arbitro centrale dovrà fermare l'incontro e infliggere all'attaccante Hansoku Chui, farà ritornare gli atleti sull'embusen e farà ripetere la tecnica, se l'attacco verrà portato ancora allo stesso modo l'atleta sarà squalificato "Hansoku Shikkaku".

Se l'atleta porterà l'attacco senza controllo andando a colpire con violenza l'avversario, l'Arbitro centrale infliggerà Hansoku Chui anche se l'avversario sbaglia la parata o non para, poiché le tecniche di attacco devono essere veloci, potenti ma sempre controllate. Nel caso in cui Uke, effettuata la parata, contrattacchi senza controllo andando a colpire con violenza l'avversario, l'Arbitro centrale infliggerà Hansoku Chui. Sarà discrezione dell'Arbitro centrale valutare di volta in volta la gravità dell'errore ed infliggere un semplice richiamo Keikoku oppure il Chui.

Il Kihon Ippon Kumite – Kamae-te è un esercizio fondamentale “**Kihon**” e, pertanto, deve essere eseguito come tale, rispettando cioè tutti i canoni delle tecniche fondamentali. Le gare servono per dare modo ai bambini di cimentarsi in competizioni e stimolarli a migliorare la loro tecnica allenandosi. Le astuzie, furberie o inganni per vincere, non servono a migliorare la tecnica e non sono educative per i bambini che, nella loro natura sono invece portati a giocare, divertirsi e fare amicizia con gli altri bambini che, come loro, sono lì a gareggiare.

JIYU IPPON KUMITE

Il Jiyu Ippon Kumite è un combattimento semilibero vincolato esclusivamente dalla dichiarazione della tecnica di attacco. Il vero Jiyu Ippon Kumite prevede che gli atleti si affrontino muovendosi liberamente sul tatami in guardia sinistra o guardia destra. Solo dopo aver dichiarato la tecnica a Tori non è permesso di cambiare guardia, mentre Uke può parare come meglio ritiene e con tecniche libere. Si consiglia l'esecuzione in palestra di questo tipo di allenamento per stimolare la fantasia degli atleti all'esecuzione di parate e contrattacchi diversi.

Ma per uniformare la valutazione sia in gara che durante gli esami per il passaggio a 3° Kyu, è stato deciso di regolamentare la metodologia di esecuzione del Jiyu Ippon Kumite come in seguito descritto, *(si ribadisce che questo vale solo per le gare e per gli esami)*. Gli attacchi saranno Jodan, Chudan, Maegeri, Jokogeri e Mawashigeri.

Esecuzione:

Gli atleti verranno disposti sull'embusen del tatami di gara indossando la cintura rossa o bianca loro assegnata. L'Arbitro centrale indicherà l'atleta che dovrà portare la prima tecnica di attacco (*si consiglia di iniziare sempre da "Aka"*). Gli atleti eseguiranno Hidari gedanbarai in avanti (*guardia sinistra*) e si avvicineranno alla giusta distanza muovendosi liberamente sul tatami, girando ecc. Tori dichiarerà la tecnica in Kamae-te sinistro ed attaccherà di destro, ma potrà farlo quando riterrà di avere raggiunto la giusta distanza e la giusta concentrazione, potrà perciò muoversi ancora sul tatami fino a che deciderà di attaccare. L'attacco dovrà essere portato con pugno o calcio destro e senza finte, pena il richiamo "Keikoku" dell'Arbitro centrale, Uke, nel caso di attacco oizuki Jodan o Chudan, effettuerà la parata con un leggero zuriashi indietro sempre in guardia sinistra ed il contrattacco con zuriashi in avanti. Su Maegeri, Uke effettuerà gedanbarai spostando la gamba posteriore a 45° verso destra e leggero zuriashi (*sempre in zenkutzu dachi sinistro*), il contrattacco chudan giakutzuki sarà portato con zuriashi in avanti. Su attacco Jokogeri, Uke effettuerà una rotazione con la gamba posteriore verso sinistra di 45° (*taisabaki*) e parerà sotouke sinistro in posizione fudo-dachi, contrattaccherà giakutzuki destro in posizione zenkutzu dachi. Su attacco Mawashigeri, Uke effettuerà uno spostamento con la gamba posteriore verso destra di 45° (*taisabaki*) e parerà Jodan Uchiuke sinistro in posizione fudo-dachi, contrattaccherà giakutzuki destro in posizione zenkutzu-dachi. Dopo ogni attacco Tori dovrà eseguire gedanbarai indietro riprendendo la posizione di kamae-te sinistro mentre Uke, dopo la parata e contrattacco, eseguirà gedanbarai sul posto riprendendo la posizione kamae-te. Fra un attacco e l'altro deve trascorrere almeno qualche secondo e gli atleti devono continuare a muoversi sul tatami. In caso di parità nel giudizio arbitrale, gli atleti eseguiranno le stesse tecniche in kamae-te destro. Anche in questo caso le tecniche di attacco e parata saranno eseguite alternativamente e cioè, Aka attacca per primo Jodan e Shiro para, poi sarà Shiro ad attaccare Jodan e Aka para, e così via.

Valutazione:

La valutazione arbitrale deve essere basata sui seguenti criteri

- Giusta distanza
- Giusto ritmo
- Giusta potenza e velocità
- Giusta forma
- Giusto attacco
- Giusta parata e contrattacco
- Giusto kime e kiai

Come si nota la valutazione è simile a quella del Kihon Ippon Kumite Kamae-te con in più il giusto ritmo

Giusto Ritmo:

Per giusto ritmo si intende la capacità di muoversi sul tatami in armonia con l'avversario e la capacità di portare l'attacco al momento giusto ed alla giusta distanza non in forma statica, cioè da fermo come per il Kihon Ippon Kumite Kamae-te, ma in movimento seguendo l'avversario nei suoi spostamenti. Lo stesso vale per Uke.

Regole Arbitrali:

Le regole arbitrali sono le stesse del Kihon Ippon Kumite Kamae-te, con divieto assoluto di eseguire delle finte. Nella valutazione bisogna prestare particolare attenzione alla distanza sia di Tori che di Uke. Se l'Arbitro centrale vede che Tori si è avvicinato troppo all'avversario e la tecnica, cioè un passo in avanti, andrebbe oltre la corretta distanza di esecuzione, può fermare il combattimento e richiamare l'atleta poiché un attacco in tale circostanza potrebbe essere pericoloso e, pertanto deve considerarsi errore inoltre, se la distanza è troppo ravvicinata si ipotizza che Uke potrebbe attaccare l'avversario prima del suo attacco. Lo stesso principio vale per Uke se, nel timore dell'attacco, continua a girare portandosi ad una distanza eccessiva da Tori, anche se in questo caso Tori può pressare l'avversario fino a farlo uscire dal tatami.

