



REGOLAMENTO DI KUMITE MAKOTOKAI

ARTICOLO 1: AREA DI GARA DEL KUMITE

1. L'area di gara deve essere piana e priva d'asperità.
2. L'area di gara è formata da una superficie quadrata, ricoperta da tatami, i cui lati misurano otto metri (a partire dall'esterno) cui vanno aggiunti altri due metri su ogni lato, che individuano la zona di sicurezza. E' prevista un'area di sicurezza che si estende per due metri lungo ogni lato. Tutta l'area può essere rialzata fino a raggiungere l'altezza massima di un metro sul livello del pavimento. La piattaforma rialzata deve avere lati che misurano almeno 12 metri, per includere l'area di gara e l'area di sicurezza.
3. A due metri dal centro dell'area di gara è tracciata una linea lunga mezzo metro per determinare la posizione dell'Arbitro.
4. A distanza di un metro e mezzo dal centro dell'area di gara vengono tracciate due linee parallele, lunghe un metro, perpendicolari rispetto alla linea arbitrale, per determinare la posizione degli Atleti.
5. I Giudici sono seduti nell'area di sicurezza, posizionati ai quattro angoli, ognuno ha in dotazione una bandierina rossa e una bianca ed un fischiotto
6. L'Arbitrator è seduto, dietro all'Arbitro. Egli ha in dotazione una bandierina o un segnale rosso e un segnalatore acustico.
7. L'addetto alla supervisione dei punti è seduto al tavolo ufficiale, tra il segnapunti e il cronometrista.

ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE

1. Atleti e Allenatori devono indossare la divisa ufficiale di seguito descritta. La Commissione Arbitrale può allontanare ogni Dirigente o Atleta che non rispetti questo regolamento.

ARBITRI

1. Arbitri e giudici devono indossare la divisa ufficiale che deve essere indossata in tutti i tornei e le gare.
2. La divisa ufficiale deve essere costituita da: Maglia o camicia ufficiale Makotokai cravatta ufficiale, indossata senza fermacravatta. Pantaloni color nero senza risvolti. Calzini di color nero, scarpe nere, scalzi o con scarpette dedicate sul tatami.

ATLETI

1. Gli Atleti devono indossare un Karate-gi privo di eccessivi contrassegni, strisce o orlature. L'emblema della società di appartenenza o la bandiera nazionale del rispettivo paese può essere portata sulla parte anteriore della giacca e non deve superare complessivamente dieci centimetri quadrati (100 mm per 100 mm). Inoltre, sulla parte posteriore può essere apposto un numero di identificazione emesso dal Comitato Organizzatore.
2. La giacca una volta stretta intorno alla vita con la cintura deve ricadere sui fianchi per

una lunghezza minima sufficiente a ricoprirli. Le Concorrenti femminili possono indossare una T-shirt bianca sotto la giacca da Karate.

3. Le maniche della giacca devono essere lunghe tanto da coprire il gomito, e non devono essere più lunghe della piega del polso. Per sicurezza non è consentito arrotolare i bordi.
4. I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi della tibia, e per sicurezza non possono essere arrotolati.
5. Gli Atleti devono tenere puliti i propri capelli e tagliarli ad una lunghezza che non intralci il regolare svolgimento della gara. L'Hachimaki (benda intorno al capo) non è consentito. Se l'Arbitro ritiene che i capelli di un concorrente siano troppo lunghi e/o sporchi, può squalificare il concorrente dall'incontro. Negli incontri di Kumite i fermacapelli rigidi sono proibiti, come anche le mollette metalliche. Nell'esecuzione dei Kata sono consentiti fermacapelli molto semplici. È proibito indossare nastri e altri ornamenti.
6. Gli Atleti devono avere le unghie delle mani e dei piedi corte e non indossare oggetti metallici, poiché questi potrebbero ferire i loro avversari. L'uso di apparecchi metallici per i denti deve essere approvato dall'Arbitro e dal Medico Ufficiale. Il concorrente si assume la piena responsabilità di ogni lesione da lui ed a lui causata.
7. A seconda delle categorie e tipo di gara sono necessarie le protezioni complete di tipo approvato Makotokai. Il Direttore di gara può dare la sua approvazione in caso tipi di protezioni diverse.
8. Gli Atleti/e devono presentarsi sul tappeto forniti di cintura rossa (aka) e protezioni complete a seconda della categoria (vedi allegati gara). Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura. Le protezioni devono essere possibilmente di colore bianco. Gli inadempienti, se non provvederanno entro 2 minuti, saranno dichiarati sconfitti.
9. Non è consentito l'uso di occhiali nel kumite. Le lenti a contatto morbide possono essere utilizzate a rischio dell'atleta.
10. L'uso di bende, ovatta o supporti in seguito a lesioni deve essere autorizzato dall'Arbitro che si servirà della consulenza del medico ufficiale.

ALLENATORI

1. L'Allenatore, per tutta la durata del torneo, indossa una tuta ed è sempre riconoscibile grazie ad un elemento identificativo ufficiale.

ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI KARATE

1. Un torneo di Karate può comprendere una gara di Kumite e/o una gara di Kata. La gara di Kumite può essere ulteriormente suddivisa in incontro a squadre e un incontro individuale. L'incontro Individuale può essere poi articolato secondo categorie suddivise in bienni di nascita, kyu, dan e open. Gli incontri vengono poi disputati secondo le varie divisioni di peso. Il termine "incontro" descrive anche le gare individuali di Kumite tra coppie appartenenti a squadre contrapposte.
2. Gli Atleti che partecipano alla gara di Kumite devono attenersi alle regole del sistema Makotokai. Gli Atleti che partecipano alla gara di Kata devono attenersi alle regole dello stile Shotokan.
3. Nessun concorrente può essere sostituito da un altro durante un incontro individuale.
4. I concorrenti o le squadre che non siano presenti al momento dell'annuncio vengono squalificati (KIKEN) dalla rispettiva categoria.
5. Le squadre maschili e femminili sono composte da tre membri più due riserve. I concorrenti sono tutti membri della squadra, non ci sono riserve fisse.
6. Prima di ogni incontro, un rappresentante della squadra deve presentare al tavolo

ufficiale un modulo ufficiale contenente i nomi e l'ordine di combattimento dei membri della squadra. Sia i concorrenti che il loro ordine di combattimento possono essere modificati per ogni round a patto che il nuovo ordine di combattimento venga reso noto prima; una volta notificato, non può essere modificato fino alla fine del round.

7. Una squadra viene squalificata se uno qualsiasi dei suoi membri o il suo allenatore modifica la composizione della squadra o l'ordine di combattimento senza darne comunicazione scritta prima del turno.

ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

1. Il gruppo arbitrale è costituito per ogni match da un Arbitro (SHUSHIN), quattro Giudici (FUKUSHIN), e un Arbitrator (KANSA).
2. Giudici e arbitri in un incontro di Kumite non devono avere la stessa nazionalità dei Concorrenti. Nelle gare nazionali gli Ufficiali di Gara non possono arbitrare gli atleti della stessa provincia nelle gare regionali, e della stessa regione in quelle interregionali e nazionali. Inoltre, per facilitare lo svolgimento del match, si deve procedere alla designazione di diversi cronometristi, annunciatori, archivisti e addetti al controllo del punteggio.

ARTICOLO 5: DURATA DELL'INCONTRO

1. La durata di un incontro di Kumite è pari a due minuti per tutti gli incontri di Kumite nazionali e di tre minuti per gli incontri internazionali.

ARTICOLO 6: PUNTEGGIO

1. I punteggi sono così contraddistinti:
 - **IPPON** punto definitivo
 - **WAZAARI** mezzo punto

Un **IPPON** o tecnica decisiva, viene assegnato quando una tecnica viene eseguita sulla base dei seguenti criteri all'interno di un' area valida ai fini del punteggio:

- buona forma
- atteggiamento sportivo
- applicazione vigorosa (POTENZA)
- consapevolezza (ZANSHIN)
- corretta scelta di tempo (TIMING)
- calci Jodan non parati ed accusati visibilmente
- atterramento dell'avversario o proiezione dello stesso al tappeto, seguiti dalla dimostrazione non portata di una tecnica valida ai fini del punteggio.
- dimostrazione evidente di aver accusato il colpo
- allontanamento dal combattimento (girare la schiena all'avversario)
- KO

WAZAARI viene assegnato per:

- Calci Chudan ben eseguiti e non parati o parzialmente accusati.
- Colpi alla schiena, inclusi nuca e collo.
- Tecniche di braccio combinate, ognuna delle quali valida ai fini del punteggio.
- Sbilanciamento dell'avversario e messa a segno del punto.

2. Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone:

- Testa – con calci e ginocchio
 - Viso – con calci e ginocchio
 - Collo – con calci e ginocchio
 - Addome – con calci, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni
 - Petto - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni
 - Schiena - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni
 - Fianco - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni
 - Gambe - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni
3. Una tecnica efficace effettuata nel momento stesso in cui viene segnalato il termine dell'incontro, viene considerata valida. Una tecnica, anche se efficace, ma effettuata dopo un ordine di sospensione o stop dell'incontro non viene ritenuta valida e possono essere assegnate sanzioni nei confronti dell'atleta che ha sferrato l'attacco. .Nessuna
4. tecnica, anche se corretta dal punto di vista tecnico, porta all'assegnazione di un punto se portata quando i due atleti sono fuori dell'area di competizione. Tuttavia, se uno dei due atleti esegue una tecnica valida mentre è ancora all'interno dell'area di gara e prima che l'Arbitro dia lo "YAME", la tecnica viene ritenuta valida.
5. Tecniche efficaci simultanee valide ai fini del punteggio ed eseguite da entrambi i concorrenti, l'uno contro l'altro, non portano all'assegnazione del punto (AIUCHI).

CATEGORIA OPEN

Nella categoria OPEN vengono seguiti i seguenti criteri di valutazione:

IPPON

- KO
- La rinuncia al combattimento da parte dell' avversario

WAZAARI

- Il colpo viene accusato visibilmente.
- Una proiezione, seguita da una dimostrazione di tecnica di pugno eseguita con controllo sull'avversario ancora a terra.

In caso di parità sono previsti sino a due prolungamenti (ENCHO-SEN) della durata di due minuti , nel caso in cui al termine del secondo encho-sen ci sia ancora parità la vittoria sarà assegnata all'atleta con peso minore , previa pesata da parte dei giudici.

ARTICOLO 7: CRITERI DECISIONALI

Vince l'incontro l'atleta che riporta un vantaggio o si trova in vantaggio alla fine dell'incontro; l'esito dell'incontro può essere deciso da votazione (HANTEI), o determinato dal fuori combattimento di uno dei due contendenti o dall'imposizione ad uno degli atleti di un HANSOKU o SHIKKAKU.

È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due concorrenti, sulla base dei seguenti elementi:

- **Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati**
- **La superiorità delle tattiche e tecniche evidenziate**

- **Il concorrente che ha iniziato il maggior numero di azioni.**

ARTICOLO 8: COMPORTAMENTI PROIBITI

Ci sono due categorie di comportamenti proibiti: la Categoria 1 e la Categoria 2.

CATEGORIA 1.

1. Le tecniche che portano ad un contatto di mano, pugno o gomito alla gola o viso o testa.
2. Attacchi all'inguine.

CATEGORIA 2.

1. Evidenti uscite ripetute per incapacità a gestire il kumite (JOGAI).
2. Comportamenti che mettono a repentaglio sé stessi, esponendosi all'attacco da parte dell'avversario, o comportamenti caratterizzati da inadeguate misure di protezione (MUBOBI).
3. Attacchi con la testa.
4. Parlare o incitare l'avversario, senza obbedire agli ordini dell'Arbitro, comportamento aggressivo nei confronti dei Giudici, o altre violazioni dell'etichetta.

ARTICOLO 9: PENALITÀ

1. **CHUKOKU:** (RICHIAMO) Un richiamo può essere comminato in caso di infrazioni minori o nel caso di una prima infrazione minore.
2. **KEIKOKU:** Si tratta di una penalità che determina l'aggiunta di un WAZAARI al punteggio dell'avversario. KEIKOKU viene imposto per infrazioni minori che nello stesso incontro sono state già sanzionate con un richiamo o per infrazioni non così gravi da meritare un HANSOKU. Nb. Due KEIKOKU determinano la sconfitta immediata.
3. **HANSOKU:** Questa penalità viene comminata in seguito a grave violazione, ne consegue la squalifica dell'atleta.
4. **SHIKKAKU:** E' la squalifica dal torneo, gara o match che si sta svolgendo. Allo scopo di definire il limite dello SHIKKAKU, La Commissione Arbitrale, deve essere consultata. SHIKKAKU può essere invocato quando un concorrente non obbedisce agli ordini dell'Arbitro, agisce con malizia, o commette un atto che lede il prestigio e l'onore del Karate-do, o quando si considerano altre azioni per violare le regole e lo spirito del torneo.

ARTICOLO 10: LESIONI E INFORTUNI DURANTE LA GARA

1. Il **KIKEN** o abbandono rappresenta la decisione presa quando un atleta o gli atleti non si presentano al momento della chiamata, non sono in grado di continuare la gara, abbandonano l'incontro o si ritirano per ordine dell'Arbitro. I motivi dell'abbandono possono includere lesioni non riconducibili alle azioni perpetrate dall'avversario.
2. Se due atleti si feriscono l'un l'altro, o portando i segni di una ferita precedentemente subita, possono venir dichiarati dal Medico di gara non in grado di portare avanti l'incontro, in questo caso si aggiudica l'incontro l'atleta con il punteggio più alto. Se i due sono in una situazione di parità, l'esito dell'incontro sarà deciso da una votazione (HANTEI). Negli incontri a squadre, l'Arbitro annuncia il risultato di parità (HIKIWAKE). Se tale situazione si verifica in un incontro a squadre decisivo ENCHO-SEN, il risultato viene determinato con un voto (HANTEI).
3. Quando un atleta è ferito, l'Arbitro interrompe immediatamente l'incontro e chiama il Medico. Il Medico è autorizzato soltanto a fare una diagnosi e a curare la lesione.
4. Ad un atleta ferito durante un incontro in corso di svolgimento che necessiti

dell'intervento medico vengono concessi cinque minuti per le cure del caso. Se il tempo concesso non è sufficiente per prestare le cure richieste, l'Arbitro decide se l'atleta deve essere dichiarato non in grado di continuare, o se deve essere concesso altro tempo per le cure necessarie.

5. Ogni atleta che cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza entro dieci secondi viene considerato non in grado di continuare a combattere ed è automaticamente sospeso dalle gare di Kumite del torneo. Se un atleta cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza immediatamente, l'Arbitro segnala al cronometrista con il suo fischietto di dare inizio al count down e chiama il Medico se necessario. Il cronometrista ferma il cronometro quando l'Arbitro solleva il braccio.

ARTICOLO 11: PROTESTE UFFICIALI

1. Nessuno può protestare contro il giudizio espresso dal Gruppo Arbitrale.
2. Se si ritiene che una procedura arbitrale abbia violato il Regolamento, il Presidente della Società o il Rappresentante Ufficiale è l'unico a poter esprimere una protesta.
3. La protesta deve assumere la forma di un rapporto scritto, da presentare immediatamente al termine dell'incontro durante il quale la protesta è maturata.
4. La protesta deve essere presentata al Direttore di gara. Egli procede al riesame delle circostanze che hanno portato alla decisione contrastata. Una volta considerati tutti i fatti a disposizione, redigerà un rapporto che verrà consegnato al consiglio dei Maestri al fine di intraprendere le azioni opportune.

ARTICOLO 12: POTERI E DOVERI

COMMISSIONE ARBITRALE

I poteri e i doveri della Commissione Arbitrale sono i seguenti:

1. Garantire la corretta preparazione di ogni torneo consultandosi con il Comitato Organizzatore in merito all'allestimento dell'area di gara, alla predisposizione e messa a disposizione di tutte le attrezzature necessarie, alle operazioni di gara, al controllo, alle misure di sicurezza, ecc.
2. Designare e schierare i controllori dell'area di gara per le rispettive aree, e prendere le misure necessarie in seguito a quanto riscontrato dagli stessi.
3. Controllare e coordinare l'operato generale degli Ufficiali di Gara.
4. Nominare le riserve degli Ufficiali di Gara, nel caso fossero necessarie.
5. Procedere al giudizio finale su questioni di natura tecnica che dovessero insorgere durante un incontro e che per le quali, non ci siano indicazioni nel regolamento.
6. La Commissione Arbitrale riferisce direttamente al Direttore di Competizione il quale a sua volta si riferisce esclusivamente al Consiglio di Presidenza M.K.I.A.

CONTROLLORI DELL'AREA DI GARA E ADDETTI UFFICIALI

I poteri e i doveri dei Controllori dell'Area di Gara sono i seguenti:

1. Controllare che tutti i parametri di gara e di sicurezza vengano rispettati ed eventualmente porvi immediato rimedio.
2. Garantire che gli Ufficiali di gara designati siano in grado di eseguire tutti i compiti loro assegnati.
3. Proteggere i partecipanti alla competizione da tutti gli elementi estranei alla manifestazione in corso.

ARBITRO

I poteri degli Arbitri saranno i seguenti:

1. L'Arbitro ("SHUSHIN") potrà condurre il match, annunciarne l'inizio, la sospensione e la fine.
2. Assegnare i punti.
3. Spiegare al Direttore di Competizione, alla Commissione Arbitrale, se necessario, le motivazioni che lo hanno indotto a dare un giudizio.
4. Imporre penalità e richiami, prima, durante o dopo un incontro.
5. Ottenere e considerare l'opinione/le opinioni dei Giudici.
6. Annunciare estensioni.
7. Condurre la votazione del Gruppo Arbitrale (HANTEI) ed annunciare il risultato.
8. Annunciare il vincitore.
9. L'autorità dell'Arbitro non è confinata all'area di gara ma si estende anche al suo immediato perimetro.
10. L'Arbitro darà tutti i comandi e farà tutti gli annunci.

GIUDICI

I poteri dei Giudici (FUKUSHIN) sono i seguenti:

1. Assistere l'Arbitro mediante i segnali con le bandiere.
2. Esercitare il diritto di voto sulle decisioni da prendere.

I Giudici osserveranno attentamente le azioni degli atleti e segnalano la loro opinione all'Arbitro nei seguenti casi:

- Quando viene messo a segno un punto.
- Quando un Atleta ha commesso un'azione proibita e/o delle tecniche proibite.
- Quando vedono che un Atleta è ferito o sta male.
- Quando entrambi o uno degli Atleti è uscito dall'area di gara (JOGAI).
- Negli altri casi in cui sia necessario attirare l'attenzione dell'Arbitro.

ARBITRATOR

L'Arbitrator (KANSA) assiste l'Arbitro di Gara sorvegliando il match o incontro in corso di svolgimento. Se le decisioni dell'Arbitro e/o Giudice non dovessero essere conformi al Regolamento di Gara, l'Arbitrator solleva immediatamente la bandiera rossa e suonerà il segnale acustico. Il Direttore di Competizione chiede all'Arbitro di interrompere l'incontro e rimediare all'irregolarità. I verbali dell'incontro vengono ufficialmente verbalizzati e sottoposti all'approvazione dell'Arbitrator.

SUPERVISORI DEL PUNTEGGIO

I Supervisor del punteggio provvedono separatamente a registrare i punti assegnati dall'Arbitro, e al tempo stesso sorvegliano le azioni dei Cronometristi e dei Segnapunti designati.

NB Tutti i componenti del sistema arbitrale qui sopra descritti riferiscono direttamente al Direttore di Competizione.

ARTICOLO 13: INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DI UN INCONTRO

1. Le espressioni e i gesti cui Arbitri e Giudici devono ricorrere nelle operazioni di un incontro sono specificate nei corsi di aggiornamento Ufficiali di Gara.
2. Gli Arbitri e i Giudici si dispongono in posizione secondo quanto prescritto; dopo l'inchino tra gli atleti l'Arbitro annuncia "KAMAETE" e poi "HAJIME!" e l'incontro ha inizio.
3. L'Arbitro ferma l'incontro annunciando "YAME". Se necessario, l'Arbitro ordina agli atleti di riprendere le loro posizioni iniziali (MOTO NO ICHI).
4. L'Arbitro torna alla sua posizione e i Giudici danno la loro opinione mediante segnali. In caso di punteggio ad uno degli atleti, l'Arbitro identifica l'atleta (AKA o AO), l'area attaccata (Chudan o Jodan), la tecnica (Tsuki, Uchi, o Geri), sommerà in maniera visibile i punteggi ed espressa la propria opinione assegna il relativo punto utilizzando il gesto prescritto. L'Arbitro quindi dispone la ripresa dell'incontro gridando "KAMAETE ed HAJIME".
5. Quando uno degli atleti ha un vantaggio netto di un punto (IPPON) o due mezzi punti (WAZAARI), l'Arbitro dà lo "YAME" e ordina agli atleti di tornare alle loro posizioni iniziali mentre lui torna alla sua. Viene quindi dichiarato il vincitore; questo viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano sul lato del vincitore "AO (AKA) NO KACHI". A questo punto l'incontro termina.
6. Alla scadenza del tempo, l'atleta con il maggior punteggio viene dichiarato vincitore, e viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano sul lato del vincitore e grida "AO (AKA) NO KACHI". A questo punto l'incontro termina.
7. Se allo scadere del tempo, il punteggio rimane in parità, o non sono stati aggiudicati punti, l'Arbitro chiama lo "YAME" e torna alla sua posizione. Quindi annuncia la situazione di parità (HIKIWAKE) ed inizia l'ENCHO-SEN.
8. All'HANTEI, l'Arbitro e i Giudici hanno ciascuno un voto. In caso di parità ma al termine di un ENCHO-SEN non decisivo, l'Arbitro può dare un voto decisivo per interrompere tale situazione.
9. Nelle seguenti situazioni, l'Arbitro darà lo "YAME!" e sospende temporaneamente l'incontro:
 - Quando uno o entrambi gli atleti si trovano al di fuori dell'area di gara;
 - Quando l'Arbitro ordina all'atleta di rispettare le regole in materia di Karate-gi o dispositivi di protezione;
 - Quando un atleta viola le regole;
 - Quando l'Arbitro ritiene che uno o entrambi gli atleti non possono proseguire l'incontro a causa di ferite, malattie, o altre cause. Ascoltato il parere del Medico, l'Arbitro decide se riprendere o meno l'incontro;
 - Quando un atleta afferra l'avversario e non esegue immediatamente una tecnica, o un atterraggio entro i due secondi successivi;
 - Quando uno o entrambi gli atleti cadono o vengono atterrati e nessuna tecnica viene eseguita entro i due secondi successivi;
 - Quando gli atleti a terra a seguito di caduta o atterramento cominciano a lottare;
 - Quando viene osservato il punteggio;
 - Quando tre Giudici danno lo stesso segnale o danno il punteggio a favore dello stesso atleta;
 - Quando gli viene richiesto dal Direttore di Competizione.

ARTICOLO 14: CATEGORIE DEGLI ATLETI DI KUMITE

7° categoria. 06 – 08 anni compiuti femm. -/+ 30kg. masch. -/+ 40kg.

6° categoria. 08 – 10 anni compiuti femm. -/+ 32kg. masch. -/+ 42kg.

5° categoria. 10 – 12 anni compiuti femm. -/+ 35kg. masch. -/+ 45kg.

4° categoria. 12 – 14 anni compiuti femm. -/+ 40kg. masch. -/+ 50kg.

3° categoria. 14 – 16 anni compiuti femm. -/+ 55kg. masch. -/+ 60kg.

2° categoria. 16 – 18 anni compiuti femm. -/+ 60kg. masch. -/+ 75kg.

1° categoria. Over 18 anni compiuti femm. -/+ 60kg. masch. -/+ 75kg.

Categoria Open. Over 18 anni compiuti senza limiti di peso o grado

Le categorie di gara variano ad ogni competizione in quanto le categorie partono dalla data della gara, questo per evitare che nelle categorie superiori ci siano minori e maggiorenni nello stesso incontro di kumite.

Tutte le categorie si distinguono in femminili e maschili, Dan e Kyu ad eccezione della categoria Open che si distingue solo in maschile e femminile. Le Cinture Nere competono nel Kata solo nella 3° categoria.

Nella categoria Open non vi sono distinzioni di grado e peso.

Le categorie 7-6-5 di Kumite sono considerate sperimentali in quanto gli atleti hanno nu'età inferiore ai 12 anni compiuti

Le operazioni di peso si svolgono alla presenza del Direttore di Competizione o da suo delegato. Nelle gare Makotokai non vi sono limiti di età, l'unico limite è la certificazione medica sportiva dedicata.

ARTICOLO 15: PROTEZIONI OBBLIGATORIE

7° categoria - para tibia/piede, guanti, corpetto, caschetto,

6° categoria – para tibia/piede, guanti, corpetto, caschetto,

5° categoria – para tibia/piede, guanti, corpetto, caschetto,

4° categoria – para tibia/piede, guanti, corpetto, caschetto,

3° categoria – para tibia/piede, para avambraccio/mano, casco, guantini

2° categoria – para tibia/piede, para avambraccio/mano, guantini

1° categoria – Kyu maschile: para tibia/piede, – Kyu femminile: para tibia/piede, guantini

Dan: nessuna protezione (o para tibia se necessario)

NB In tutte le categorie maschili è obbligatoria la conchiglia

in tutte le categorie femminili è obbligatorio il paraseno, nella categoria open femminile anche i guantini.

ARTICOLO 16: MODIFICHE

Solo la Commissione Tecnica Makotokai, può modificare il presente Regolamento

REGOLAMENTO DI KATA

ARTICOLO 1: AREA DI GARA DEL KATA

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.

ARTICOLO 2: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI KATA

1. Le gare di Kata possono essere Individuale e a Squadra. Le gare di Squadra sono quelle che si disputano tra diverse Squadre composte di tre Atleti ciascuna. Ogni Squadra sarà composta esclusivamente di Atleti Uomini o di Atlete Donne. Le gare di Kata individuali prevedono la partecipazione di singoli Atleti, solo Uomini o solo Donne.
1. Il sistema di gara standard è quello ad eliminazione diretta. Eventuali altri sistemi di gara possono essere approvati singolarmente.
2. Durante la gara gli Atleti eseguono sia Kata obbligatori ("SHITEI") che una selezione di Kata liberi ("TOKUI"). I Kata eseguiti devono essere conformi allo stile Shotokan J.K.S.
3. Quando si esegue un Kata, non è consentita alcuna variante. Il Responsabile di stile può essere interpellato per eventuali chiarimenti.
4. I Concorrenti devono eseguire un diverso Kata per ogni turno. Una volta eseguito, un Kata non può essere di norma ripetuto. Eventuali deroghe possono essere approvate prima della gara dall'organizzazione.

ARTICOLO 3: GRUPPO ARBITRALE

1. Il Gruppo Arbitrale formato da tre Giudici o cinque Giudici per ogni incontro, viene designato dal Direttore di Gara.
2. Inoltre, verranno designati Segnapunti e Annunciatori.

ARTICOLO 4: CRITERI DECISIONALI

1. Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali cui si ispira. Nel valutare l'esecuzione di un Atleta o di una Squadra i Giudici devono tenere conto dei seguenti elementi:
 - Comprensione delle tecniche usate (BUNKAI);
 - Tempo, ritmo, velocità, equilibrio e focalizzazione della potenza (KIME);
 - Una realistica dimostrazione del significato del Kata;
 - Uso corretto e idoneo della respirazione quale ausilio per il KIME;
 - Corretta focalizzazione dell'attenzione (CHAKUGAN) e della concentrazione;
 - Posizioni corrette (DACHI) con la giusta tensione nelle gambe e piedi piatti al suolo;
 - Idonea tensione dell'addome (HARA) e assenza di sobbalzi dei fianchi verso l'alto e verso il basso durante i movimenti;
 - Forma corretta (KIHON) dello stile;
 - La prestazione deve essere valutata anche alla luce di altri elementi, come la difficoltà del Kata presentato;
 - Nel Kata a Squadre la sincronizzazione senza attacchi esterni rappresenta un fattore aggiuntivo.

ARTICOLO 5: OPERAZIONI DI GARA

1. All'inizio di ogni Kata, in risposta all'annuncio del proprio nome, l'atleta, si dispone lungo il perimetro dell'area di gara con il volto rivolto al Capo Giudice. Dopo aver eseguito un inchino alla volta del Gruppo Arbitrale, si muove verso la posizione d'avvio e dopo aver annunciato chiaramente il nome del Kata da eseguire, comincia. Dopo aver completato l'esecuzione del Kata, attende la decisione del Collegio Arbitrale per poi uscire facendo a ritroso la stessa strada e salutandolo con un inchino prima di lasciare l'area di gara.
2. Se il Kata non è stato eseguito conformemente alle regole, o è stata riscontrata qualche altra irregolarità, il Capo Giudice può consultare gli altri Arbitri per il raggiungimento di un verdetto.
3. Se un Atleta viene squalificato, il Capo Giudice ruoterà all'altezza del capo la bandiera rossa come nel segnale di HANSOKU nel Kumite.

ARTICOLO 6: CATEGORIE DEGLI ATLETI DI KATA

<u>7° categoria.</u>	06 – 08	<u>anni compiuti</u>
<u>6° categoria.</u>	08 – 10	<u>anni compiuti</u>
<u>5° categoria.</u>	10 – 12	<u>anni compiuti</u>
<u>4° categoria.</u>	12 – 14	<u>anni compiuti</u>
<u>3° categoria.</u>	14 – 16	<u>anni compiuti</u>
<u>2° categoria.</u>	16 – 18	<u>anni compiuti</u>
<u>1° categoria</u>	over 18 anni	

Anche le categorie della competizione di Kata seguono la composizione delle categorie della competizione di kumite.

APPENDICE 1: TERMINOLOGIA

HAJIME Annuncio che dà inizio al match o incontro. Dopo l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.

ATOSHI BARAKU Segnala che l'incontro sta per terminare - Il cronometrista segnala acusticamente che mancano 30 secondi al termine dell'incontro e l'Arbitro annuncia "Atoshi Baraku".

YAME Stop Interruzione o fine dell'incontro. Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro muove verso il basso la mano.

MOTO NO ICHI Posizione originaria o prendere posizione. I concorrenti e l'Arbitro tornano alle loro posizioni originarie.

TSUZUKETE Continuare a combattere dopo un'interruzione non autorizzata.

KAMAETE e HAJIME Riprendere il combattimento - Iniziare. L'arbitro assume una

posizione avanzata. Mentre dice "Kamaete" estende le braccia, il palmo della mano verso l'esterno in direzione dei concorrenti. Mentre dice "Hajime" gira il palmo della mano e porta le mani rapidamente l'una verso l'altra; al tempo stesso fa un passo indietro.

FUKUSHIN SHUGO I Giudici vengono chiamati L'arbitro può chiamare in qualsiasi momento I Giudici per proporre Hansoku o Shikkaku.

HANTEI Decisione. L'Arbitro chiede che venga pronunciato un verdetto al termine del combattimento, di un Echo-Sen senza esito oppure alla fine dell'esecuzione del Kata (nel caso del Kata Giudici ed Arbitro sollevano I segnalatori nello stesso istante). Dopo un breve fischio, i Giudici segnalano il loro voto con le bandiere, mentre l'Arbitro dopo aver contato I diversi pareri, indica il suo voto ed il giudizio finale sollevando il braccio o la bandiera.

HIKIWAKE Parità In caso di parità nell'Hantei, l'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti in avanti.

TORIMASEN Inaccettabile come tecnica o niente di fatto. L'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti verso il basso.

ENCHO-SEN Estensione dell'incontro L'Arbitro decreta la ripresa del match dopo aver segnalato all'Arbitrator ed al tavolo del cronometrista.

AIUCHI Tecniche simultanee valide per l'assegnazione del punteggio
Nessun punto viene assegnato agli atleti. L'Arbitro porta i suoi pugni di fronte al proprio petto.

AKA NO KACHI rosso vince, **SHIRO NO KACHI** bianco vince. L'Arbitro solleva obliquamente il braccio dalla parte del vincitore.

CHUKOKU Primo richiamo senza penalità, l'Arbitro punta il dito indice, con il braccio piegato, verso chi ha commesso la violazione.

KEIKOKU Richiamo con penalità, Wazaari, l'Arbitro indica le violazioni di e quindi punta il dito indice verso il basso di 45 gradi nella direzione di chi ha commesso il fallo e quindi concede il wazaari (mezzo punto) all'avversario.

HANSOKU Squalifica L'Arbitro indica le violazioni, poi punta il dito indice diretto verso il viso di chi ha commesso il fallo, e dichiara HANSOKU e poi annuncia la vittoria dell'avversario.

JOGAI Uscita dall'area di gara L'Arbitro indica ai giudici che il concorrente è uscito dall'area.

SHIKKAKU Squalifica. "Lasciare l'area di gara" L'Arbitro punta prima verso l'alto a 45 gradi in direzione di chi ha commesso il fallo, poi indica fuori e indietro per due volte con l'annuncio "AKA/SHIRO Shikkaku!" Quindi annuncia la vittoria dell'avversario.

KIKEN Rinuncia L'Arbitro punta verso il basso di 45 gradi in direzione della linea di partenza del concorrente mancante o che desidera lasciare il combattimento e dichiara

“Kiken!” poi concede la vittoria all’altro.

MUBOBI Autolesionismo L’Arbitro si tocca il volto e poi voltando la mano verso l’esterno, la muove in avanti e indietro per indicare ai Giudici che l’Atleta si è reso responsabile di autolesionismo.