



**S.K.I.-I.**

**SKOTOKAN KARATE-DO INTERNATIONAL ITALIA**

VIA PIANELL, 21 20125 MILANO TEL. E FAX: +39 02 66117244

**GARE DI :**

**KIHON IPPON KUMITE KAMAE-TE**

**E**

**JIYU IPPON KUMITE**

**REGOLAMENTO**

**AGGIORNATO IL 19.05.2009**

**G. GROSSELLE**



S.K.I.-I.

### Premessa:

Nell'intento di uniformare la corretta esecuzione e la giusta valutazione in gara del Kihon Ippon Kumite-Kamaete e del Jiyu Ippon Kumite, la Federazione S.K.I.-I. 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 (Sushin), 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 zenkuzu 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, salvo che l'avversario non modifichi la distanza (*errore dell'avversario*). 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 gedan-barai senza variare la distanza, poi assumerà la posizione di kamae-te in



S.K.I.-I.

attesa dell'attacco. L'atleta che attacca (*Tori*) dovrà portare oizuki Jodan diretto **fra il naso e gli occhi** dell'avversario e non fra il naso e il mento (*errore*). L'attacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, non potrà fare pressione verso il basso (*errore*) o allungare troppo in avanti (*errore*). L'attacco deve essere portato come nel Kime-Waza, cioè preciso con la giusta misura e giusto controllo, non deve perciò andare oltre la testa dell'avversario ma, ipoteticamente, colpire nel punto dichiarato con potenza e Kiai. L'avversario (*Uke*) dovrà eseguire la parata Jodan Age Uke con braccio sinistro portando la gamba destra indietro e contrattaccare con giakuzuki destro. Il contrattacco dovrà essere preciso, potente e con Kiai, ma non dovrà assolutamente colpire l'avversario, soltanto toccare il "gi". Anche per Uke vale la regola del controllo (Kime Waza).

Dopo il contrattacco Uke effettuerà sul posto gedan-barai con un leggero zuriashi indietro e riprenderà la posizione di kamae-te, mentre Tori tornerà indietro con la gamba destra in gedan-barai e assumerà poi la posizione di kamae-te. Toccherà ora all'atleta che ha parato attaccare e perciò troverà la sua giusta distanza e dichiarerà la tecnica "Jodan". La stessa cosa si ripeterà per tutti gli altri attacchi.

Poiché il Kihon Ippon Kumite Kamae-te è quasi totalmente statico, nel senso che chi attacca, 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 loro 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 della guardia di "Uke" verrà considerato "**errore**" dagli Arbitri.

La gara si disputerà in attacchi alternati: "Jodan – Chudan – Maegeri" in Hidari kamae-te (*kamae-te sinistro*). In caso di parità



S.K.I.-I.

verranno ripetute le stesse tecniche in Migi Kamae-te (*Kamae-te destro*); 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 parere 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.



S.K.I.-I.

### Giusta Forma:

Si intende la posizione corretta degli atleti in ogni fase dell'incontro, sia prima, che durante e dopo l'esecuzione dell'attacco o della parata e contrattacco. In “**Tori**” osservare che l'attacco venga portato con la spinta delle anche in avanti e leggero piegamento del ginocchio anteriore, senza sollevarsi verso l'alto e senza muovere o girare all'esterno il piede anteriore. Durante l'esecuzione osservare che non vi sia un trascinarsi del piede posteriore. Quando l'attacco è stato eseguito, osservare se la posizione finale è corretta in zenkuzu dachi, con le anche spinte in avanti, schiena eretta e non flessa in avanti o all'indietro, la gamba posteriore non piegata, il braccio disteso e il pugno chiuso. Nell'esecuzione delle tecniche di calcio “geri”, il calcio non deve seguire l'avversario che si sposta (*errore*), ma va tirato frontalmente, nella posizione in cui si trova quando si dichiara. Dopo il calcio (mae-yoko-mawashi), osservare la corretta posizione di ritorno in zenkuzu dachi.

In “**Uke**” osservare la posizione zenkuzu dachi, la rotazione con apertura delle anche “Hammi” in parata e la chiusura in contrattacco “giaku hammi”, la posizione del busto e il movimento dello stesso (*esempio di errore: parata Jodan portando il busto all'indietro e senza aprire le anche, o contrattacco con flessione del busto in avanti per arrivare all'avversario*). 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 “giusta direzione e il controllo” dell'attacco.

L'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 sopra la cintura, fra l'addome e il plesso solare. **E' considerato errore:** 1)- schiacciare verso il basso l'attacco Jodan; 2)- portare l'attacco Chudan fra lo sterno e il collo; 3)- Seguire l'avversario con l'attacco per dimostrare la



S.K.I.-I.

capacità di entrare; 4)- effettuare zuriashi in avanti dopo aver dichiarato la tecnica per trovare la distanza o per tirare il calcio; 5)- effettuare zuriashi indietro dopo che l'avversario ha dichiarato la tecnica, si deve soltanto cambiare guardia mantenendo sempre la stessa distanza (“*kirikaeshi*”) è ammissibile solo un leggero zuriashi in avanti nel contrattacco se l'avversario non è alla giusta distanza. E' errore colpire l'avversario senza controllo, poiché chi attacca o chi contrattacca, 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 ma **controllando** il colpo. E' considerato errore colpire l'avversario con potenza o senza controllo. Il contrattacco deve essere preciso e, seppur con potenza, deve toccare appena l'avversario o rimanere alla distanza massima di **tre/quattro centimetri**. Portare il contrattacco ad una distanza eccessiva superiore ai 3-4 centimetri, 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 zuriashi indietro con gedan-barai nel riprendere la posizione di Kamae-te.

### **Giusto Kime e Kiai:**

Deve essere considerato, nella valutazione complessiva, lo spirito del Karate-do (*Zanshin*). Un attacco o un contrattacco privo di Kiai ed una parata priva di Kime, devono essere considerati errori 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”.



S.K.I.-I.

### Regole Arbitrali:

La valutazione degli Atleti deve avvenire nel complesso dell'esecuzione come precedentemente spiegato. L'arbitro centrale "Sushin" 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 Keikoku", farà ritornare gli atleti sull'embusen e ripetere la tecnica. All'uscita dal tatami per la seconda volta L'Arbitro centrale infliggerà Hansoku Chui e, alla terza volta Hansoku Shikaku. Se l'attacco Jodan viene portato basso, cioè all'altezza del mento, l'Arbitro centrale deve richiamare l'attenzione dell'atleta e degli Arbitri 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 Shikaku". Se un atleta porterà l'attacco senza controllo andando a colpire 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.

### Nota:

Il Kihon Ippon Kumite Kamae-te è un esercizio fondamentale di "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



S.K.I.-I.

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.

## **JYU IPPON KUMITE**

Il Jiyu Ippon kumitè è un combattimento semi-libero vincolato esclusivamente dalla dichiarazione della tecnica dell'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 cambiare guardia, mentre "Uke" può parare e contrattaccare 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 terzo 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, Yokogeri 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 gedan-barai in avanti (*guardia sinistra*) e si avvicineranno alla giusta distanza muovendosi liberamente sul tatami, girando ecc.- "Tori" dichiarerà la tecnica in kamae-te sinistro e attaccherà di destro, ma potrà farlo quando riterrà di aver raggiunto la giusta distanza e la giusta concentrazione, potrà perciò muoversi ancora sul tatami fino a che deciderà di attaccare.



S.K.I.-I.

L'attacco dovrà essere quello dichiarato, 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 attacco Maegeri, Uke effettuerà gedanbarai spostando la gamba posteriore con leggero zuriashi o anche con leggero spostamento verso destra (*sempre in zenkuzu dachi sinistro*), il contrattacco Chudan sarà portato con leggero zuriashi in avanti. Su attacco Yokogeri, Uke effettuerà una rotazione con la gamba posteriore verso sinistra di 45° (*Taisabaki*) e parerà Shotouke sinistro in posizione Fudodachi, contrattaccherà Giakuzuki destro in posizione zenkuzu dachi. Su attacco Mawashigeri, Uke effettuerà uno spostamento con la gamba posteriore verso destra di 45° (*Taisabaki*) e parerà Jodan Uchiuke sinistro in posizione Fudodachi, contrattaccherà Giakuzuki destro in posizione zenkuzu 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 (*con leggero zuriashi*) 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;



S.K.I.-I.

- Giusto attacco;
- Giusta parata e contrattacco;
- Giusto Kime e Kiai.

Come si può notare, 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, 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 Kamaete, 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 con un passo in avanti, andrebbe oltre la 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 a una distanza eccessiva da Tori, anche se in questo caso Tori può pressare l'avversario fino a farlo uscire dal tatami.

**Redatto il: 19.05.2009**

**OSS! G. Grosselle**