

# **NUOVO REGOLAMENTO KATA**

## **PREMESSA**

Fermo restando quanto previsto dal vecchio regolamento, sistematizziamo le modifiche elaborate dalla Commissione Arbitrale Nazionale in accordo con la Commissione Tecnica Nazionale e successivamente approvate dal Consiglio Federale a Bellaria il 28 agosto 2015.

## **NORME ARBITRALI PER LE COMPETIZIONI DI KARATE TRADIZIONALE**

## **KATA**

### **CAPITOLO 1 – NORME GENERALI**

#### **ART. 35 – 36 – invariati**

#### **ART. 37 – CRITERI DI VALUTAZIONE**

**La valutazione del kata deve partire dall'impressione globale che la prestazione offre agli occhi dell'arbitro.**

L'arbitro valuterà se l'atleta ha espresso FORMA , POTENZA, DINAMICA, TRANSIZIONE e, in finale, MAESTRIA in modo OTTIMO, BUONO, DISCRETO, SUFFICIENTE, ECC... e attribuirà il punteggio previsto nella scala delle diverse fasce, secondo un suo giudizio.

Per il **kata a squadre** si aggiungerà come parametro di valutazione il **SINCRONISMO**.

Passiamo qui di seguito a descrivere cosa si intende per FORMA, DINAMICA , POTENZA , TRANSIZIONE, MAESTRIA, SINCRONISMO

#### **FORMA**

- postura
- posizione
- equilibrio
- stabilità
- 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
- fluidità e armonia del movimento nell'esecuzione corretta della tecnica
- ritmo
- respirazione

#### **DINAMICA**

- preparazione del corpo per la corretta esecuzione del movimento e della tecnica successiva
- corretto percorso nella esecuzione della tecnica
- fluidità ed elasticità muscolare
- armonia nel movimento.

## **POTENZA**

- esplosività iniziale e rapidità del movimento, ovvero massima accelerazione al fine di ottenere la più elevata velocità nel minor tempo possibile
- contrazione muscolare e massima stabilità nella fase finale
- 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**

- l'insieme dell'esecuzione deve soddisfare in modo esemplare i criteri di valutazione precedentemente descritti e dimostrare la capacità di unire questi elementi con naturalezza ottenendo la massima espressione di energia, di fluidità ed eleganza nei movimenti. L'insieme deve impressionare l'osservatore e deve suscitare grande emozione.

## **SINCRONISMO**

- parte fondamentale del kata a squadre, senza la quale non vi è squadra in quanto viene a mancare la componente essenziale che determina la sua ragion d'essere. Data la sua importanza, sarà valutato come un parametro di incremento.

I fattori che lo determinano sono i seguenti:

- Respirazione
- Esplosività
- Contrazione/decontrazione
- Kime

## **CRITERI DI VALUTAZIONE PER ENGI BUNKAI**

Il parametri di valutazione per l'ENGI BUNKAI BUNKAI sono i seguenti:

### **ESECUZIONE DEL KATA**

- stessi parametri di valutazione del kata individuale ( FORMA, DINAMICA, POTENZA, TRANSIZIONE)

### **APPLICAZIONE DELLE TECNICHE**

- Stabilire il livello di esecuzione delle stesse : forma, dinamica, potenza transizione, stabilità, precisione , bersaglio, zanshin e massima efficacia

### **TEMPO E DISTANZA**

- Andranno rilevate la distanza e la scelta di tempo corrette

## **ASPETTO DEL BUDO**

- grado di realismo dimostrato nell'applicazione delle tecniche, nella esecuzione a tutti gli effetti di un kumite reale, mantenendo costantemente un alto livello di **kurai** (alto grado - si riferisce al livello di dignità, nobiltà d'animo; possedere uno spirito/mente forte e stabilità emozionale). Data la sua importanza, sarà valutato come un parametro di incremento.

## **ARTICOLO 38 – ATTRIBUZIONE DI PUNTEGGIO**

### **VALUTAZIONE DEL KATA**

- L'A.C. chiederà il giudizio arbitrale con ANTEI e ogni singolo arbitro esprimerà la sua valutazione secondo la tabella sottoindicata per il **punteggio di base** del kata durante le eliminatorie.
- Nelle finali ogni singolo arbitro attribuirà sia il punteggio di base sia **l'incremento di valutazione** per la **maestria** (vedi tabella di punteggio per la maestria) che saranno sommati in un'unica valutazione.

### **TABELLA DI VALUTAZIONE DEL KATA INDIVIDUALE E A SQUADRE**

TABELLA N°1

**PUNTEGGIO DI BASE DEL KATA**

<b>SCARSO</b>	<b>GRAVEMENTE INSUFF.</b>	<b>INSUFF.</b>	<b>SUFFICIENTE</b>	<b>DISCRETO</b>	<b>BUONO</b>	<b>OTTIMO</b>
<b>3.0 – 3.9</b>	<b>4.0 – 4.9</b>	<b>5.0 – 5.9</b>	<b>6.0 – 6.9</b>	<b>7.0 – 7.9</b>	<b>8.0 – 8.9</b>	<b>9.0 – 9.9</b>

TABELLA N° 2

**PUNTEGGIO DI MAESTRIA**

<b>SUFFICIENTE</b>	<b>DISCRETO</b>	<b>BUONO</b>	<b>OTTIMO</b>
<b>0.1 / 0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>

- Il P.D.G. , togliendo il punteggio più alto e più basso, farà la somma dei rimanenti 3 punteggi e comunicherà agli atleti e alla polue arbitrale il punteggio ottenuto.
- L'A.C. chiederà l'ANTEI per la rilevazione di eventuali penalità. Nel caso in cui vi fosse penalità, l'entità della penalità verrà sottratta al punteggio ottenuto dall'atleta nel kata. Il P.D.G. comunicherà alla fine il punteggio totale ottenuto (punteggio del kata meno punteggio delle penalità).

## KATA A SQUADRE

**Ogni singolo arbitro**, dopo avere espresso la sua valutazione del kata sulla base dei **parametri di forma, potenza, dinamica, transizione e (solo per la finale) maestria**, potrà aggiungere un punteggio di incremento per il **SINCRONISMO**, qualora la prestazione sia a suo giudizio almeno **SUFFICIENTE**, seguendo la **tabella sotto riportata**:

TABELLA N° 3      **TABELLA DI INCREMENTO DEL SINCRONISMO**

		NUMERO VOLTE FUORI SINCRONISMO		
GIUDIZIO	SITUAZIONE	TECNICA INTERA	TECNICA PARZIALE	VALUTAZIONE
SUFFICIENTE	A	1	2	+ 0.1
	B	–	4	+ 0.1
DISCRETO	A	1	1	+ 0.2
	B	–	3	+ 0.2
BUONO	A	1	–	+ 0.3
	B	–	3	+ 0.3
OTTIMO		–	1	+ 0.4
ECCELLENTE		–	–	+ 0.5

## VALUTAZIONE DEL BUNKAI

TABELLA N° 4      **TABELLA DI VALUTAZIONE DEL BUNKAI**

SCARSO	GRAVEMENTE INSUFF.	INSUFF.	SUFFICIENTE	DISCRETO	BUONO	OTTIMO
3.0 – 3.9	4.0 – 4.9	5.0 – 5.9	6.0 – 6.9	7.0 – 7.9	8.0 – 8.9	9.0 – 9.9

SUFFICIENTE	DISCRETO	BUONO	OTTIMO
0.1 – 0.2 – 0.3	0.4 – 0.5 – 0.6	0.7 – 0.8 – 0.9	1.0

**SONO INOLTRE DA CONSIDERARE PARTE INTEGRANTE DELLA VALUTAZIONE DELL'ARBITRO, IN QUANTO RIENTRANO APPIENO NEI PARAMETRI DI VALUTAZIONE DEL KATA, per i quali ogni arbitro decurterà dalla sua personale valutazione i punteggi indicati nella casistica sotto riportata (senza il consulto arbitrale) gli elementi sotto indicati:**

#### ■ SBILANCIAMENTO

difetto di forma, mancanza di zanshin, dinamica non corretta, errore di transizione

		<u>DECURTAZIONE</u>
- <u>LIEVE</u>	sul posto o con piccolo spostamento del piede immediatamente corretto	→ - 0.1
- <u>PIU'EVIDENTE</u>	sul posto o con spostamento del piede	→ - 0.2 → - 0.3
	½ passo	
	1 passo e oltre	

#### ■ ESITAZIONE:

evidente mancanza di zanshin riconoscibile dallo sguardo, dall'atteggiamento mentale e da sintomi di smarrimento

		<u>DECURTAZIONE</u>
- <u>POCO EVIDENTE</u>	2"	→ - 0.1
- <u>MOLTO EVIDENTE</u>	3" o 4"	→ - 0.2 / - 0.3

#### ■ ENBUSEN

un atleta può sbagliare l'ENBUSEN quando non padroneggia

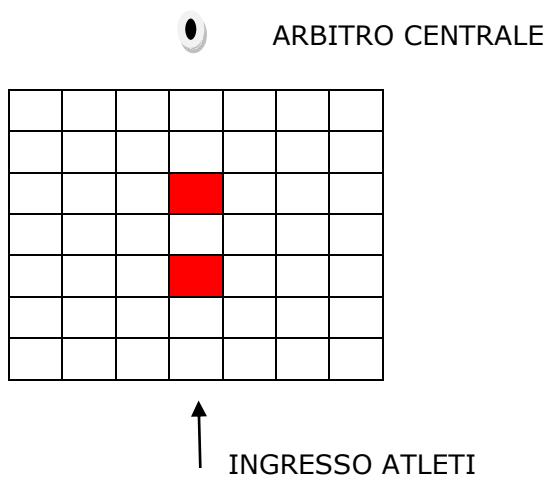
con precisione la forma, in special modo la posizione e gli spostamenti.

Per evitare perdite di tempo e discrezionalità nella valutazione, verrà posizionato un quadrato del tatami di colore diverso in corrispondenza dell'enbusen ( uno nella parte alta per kata come nijishio e sochin, e uno nella parte bassa del quadrato per gli altri kata), mentre nel kata a squadre verranno posizionati tre quadrati a triangolo di colore diverso secondo lo schema sotto riportato.

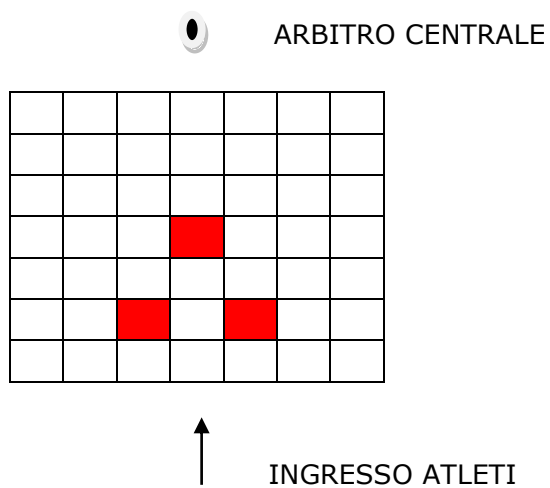
L'atleta o gli atleti si posizioneranno alla partenza, in posizione di yoi, obbligatoriamente al centro del quadrato; alla fine del kata, per non incorrere in decurtazioni di punteggio, l'atleta o gli atleti dovranno tornare nello stesso punto della partenza, cioè al centro del quadrato.

# SCHEMA DI POSIZIONAMENTO DEI QUADRATI PER IL KATA NEL CAMPO GARA

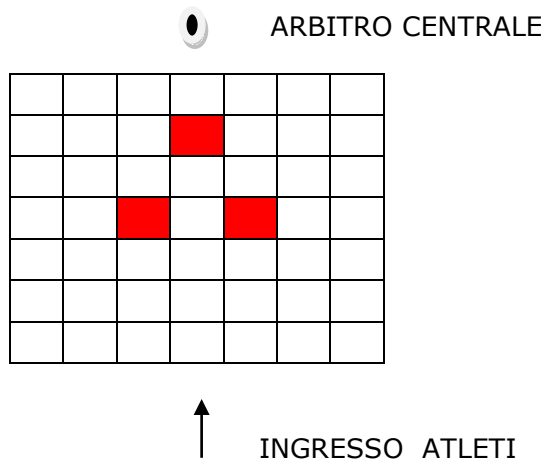
## KATA INDIVIDUALE



## KATA A SQUADRE 1



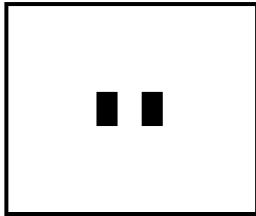
## KATA A SQUADRE 2



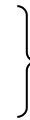
## **SCHEMA POSIZIONI DI ARRIVO IN HACHICHIDACHI:**

DALLA POSIZIONE DI PARTENZA OBBLIGATORIA IN YOI, AL CENTRO DEL QUADRATO, SI POSSONO VERIFICARE LE SEGUENTI SITUAZIONI AL MOMENTO DELL'ARRIVO:

### **SITUAZIONE 1**

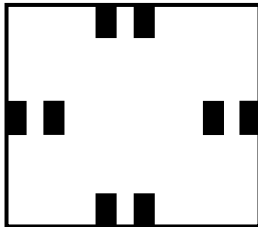


L'atleta ritorna nella posizione di partenza

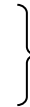


**decurtazione**    **nessuna**

### **SITUAZIONE 2**

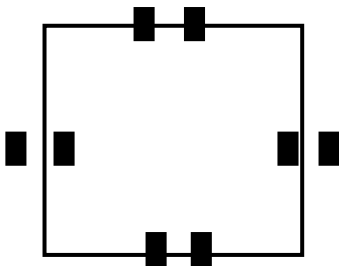


L'atleta arriva sul limite interno del quadrato di partenza del kata

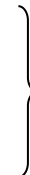


**decurtazione**    **- 0.1**

### **SITUAZIONE 3**

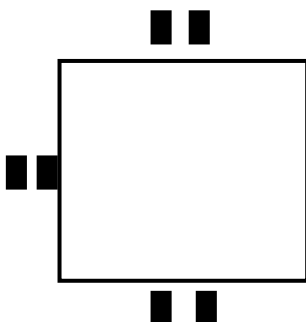


L'atleta arriva con i piedi sulla riga superiore o inferiore o con un piede all'interno e uno all'esterno delle righe laterali del quadrato di partenza del kata



**decurtazione**    **- 0.2**

### **SITUAZIONE 4**



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



**decurtazione:**    **- 0.3**

## **ARTICOLO 39 – PENALITA'**

**Il punteggio della PENALITA' sarà sottratto alla valutazione complessiva della prova di kata e/o del bunkai e sarà decisa collegialmente dalla POULE ARBITRALE dopo FUKUSHIN SHUGO dell'arbitro centrale secondo le seguenti modalità:**

### **PROCEDURA**

dopo che la poule arbitrale avrà attribuito il punteggio al kata eseguito, l'A.C. farà richiesta alla poule di esprimersi su eventuali penalità osservate che saranno segnalate dai singoli arbitri con la bandierina rossa.

- |  |   |
|--|---|
| - <b>1 FUKUSHIN<br/>bandierina rossa</b>       | è facoltà dell'A.C. di non tenerne conto o di tenerne conto; in quest'ultimo caso effettuerà FUKUSHIN SHUGO |
| - <b>2 o più FUKUSHIN<br/>bandierina rossa</b> | l'A.C. ha l'obbligo di effettuare FUKUSHIN SHUGO  |
| - <b>Arbitro centrale<br/>bandierina rossa</b> | A.C. può effettuare FUKUSHIN SHUGO  |

Se durante il consulto arbitrale emergono opinioni diverse, si decide a maggioranza; in caso di parità, decide l'A.C.

1. **ASSENZA DI PENALITA'**: se non saranno rilevate penalità, i Giudici di sedia alzeranno la bandierina bianca; l'A.C., dopo avere fatto abbassare la bandierina bianca ai giudici di sedia, segnerà a sua volta con la bandierina bianca l'assenza di penalità.
2. **RILEVAZIONE DI PENALITA'**: dopo il Consulto Arbitrale e la decisione collegiale sull'entità della/e penalità, gli arbitri torneranno alle loro postazioni; l'A.C. alzerà la bandierina rossa per segnalare la rilevazione di penalità e successivamente mostrerà la tabella dei punteggi con indicato il valore della penalità che dovrà essere sottratta al punteggio totale del kata che sarà fatto dal P.d.G. con avviso verbale nell'immediatezza.



## PENALITA'

### **ESPIRAZIONE RUMOROSA**

incapacità di effettuare contrazione e decontrazione in modo corretto. L'espirazione rumorosa viene esercitata in particolare modo per i seguenti motivi:

- a. - incapacità di contrazione e decontrazione, usando le parti del corpo non interessate insieme ad un' inopportuna respirazione.
  - b. - in alcuni casi per cercare di sostituire, esagerare o contraffare il naturale rumore esercitato dal KIME! Nel tentativo di dare un' IMPRESSIONE ! di maggiore forza.
  - c. - nel kata a squadre l'espirazione rumorosa è una segnalazione acustica impropria e non corretta che però facilita il ritmo del kata falsando un autentico sincronismo.
- Poiché nel kata a squadre il SINCRONISMO consente di avere un incremento di valutazione notevole, il tentativo di raggiungere il sincronismo in modo improprio e non corretto sarà oggetto di altrettanto notevole penalizzazione.

	<u>Kata indiv.</u>	<u>Kata a squadre</u>
<u>POCO EVIDENTE</u>	- 0,1	da 0,3 a 0,5
<u>EVIDENTE</u>	- 0,2	da 0,6 a 0,9
<u>MOLTO EVIDENTE</u>	- 0,3	da 1,0 a 1,5

### **CADUTA**

ovvero quanto l'atleta tocca il pavimento con qualunque parte del corpo diversa dai piedi laddove non sia previsto dallo specifico kata

qualora dopo la caduta l'atleta ripristina nell'immediatezza la forma, mantenendo la continuità del kata e un atteggiamento mentale vivo ( ZANSHIN)

1° volta: 1,5

2° volta: HANSOKU

### **ESECUZIONE ANCHE DI UNA SOLA TECNICA IN PIU' O IN MENO RISPETTO A QUELLE PREVISTE DAL KATA**

- 1,5 per ogni volta

☐ ESECUZIONE DI UNA TECNICA DIVERSA RISPETTO A QUELLA PREVISTA DAL KATA } - 1,5 per ogni volta

☐ MANCANZA DI KIAI } - 1,5 per ogni volta

☐ ECCESO DI KIAI } - 0,2 per ogni volta

### **KATA A SQUADRE - BUNKAI**

☐ TECNICHE APPLICATE IN MENO O IN PIU' RISPETTO A QUELLE PREVISTE } - 1,5 ogni volta

☐ APPLICAZIONE DI PARATE DIVERSE RISPETTO A QUELLE PREVISTE DAL KATA } - 1,5 ogni volta

### **HANSOKU (SQUALIFICA)**

1. ESITAZIONE DI 5 O PIU' SECONDI

2. CADUTA DELL'ESECUTORE DEL KATA (OVVERO QUANTO L'ATLETA TOCCA IL PAVIMENTO CON QUALUNQUE PARTE DEL CORPO DIVERSA DAI PIEDI LADDOVE NON SIA PREVISTO DALLO SPECIFICO KATA) SENZA IL RIPRISTINO IMMEDIATO DELLA FORMA, DELLA CONTINUITA' DEL KATA E DELLO ZANSHIN

3. DIREZIONE DI ARRIVO DIVERSA RISPETTO A QUELLA DI PARTENZA

4. ESECUZIONE DI UN KATA DIVERSO RISPETTO A QUELLO DICHIARATO DALL'ATLETA

5. CONDOTTA NON CONSONA ALLE REGOLE DEL KARATE TRADIZIONALE DA PARTE DELL'ATLETA

Commissione Nazionale Arbitri

Il Presidente

Giorgio Gazich

