



# COORDINAMENTO NAZIONALE

# KARATE



# REGOLAMENTO GARA "KATA"



## Appendicve 2

**Per competizioni di kata divisi per sesso**  
Divisi per cinture Giallo/Arancio-Verde/Blu-Marroni/Nere

### PRE-AGONISTI

**PULCINI .....FINO A 7 ANNI**

**BAMBINI.....8 - 9 ANNI**

**RAGAZZI.....10 - 11 ANNI**

**ESORDIENTI.....12 - 14 ANNI**

### AGONISTI

**CADETTI.....15 - 17 ANNI**

**JUNIOR.....18 - 20 ANNI**

**SENIOR.....21 - 35 ANNI**

**MASTER.....OLTRE 35 ANNI**

**Team Pre-Agonisti miste per sesso**

**Team Agonisti Divise per sesso**

**Team 2 miste per sesso**

**Team+bunkay miste per sesso**



## INDICE REGOLAMENTO DI KATA

- Articolo 1 – Area di Gara
- Articolo 2 – Divisa Ufficiale
- Articolo 3 – Tipi di Gara
- Articolo 4 – Arbitri e Giudici
- Articolo 5 – Inizio e Fine delle gare
- Articolo 6 – Tipi di Gara, Eliminatorie e Finali
- Articolo 7 – Criteri di Decisione, Hantei
- Articolo 8 --Parametri di Valutazione
- Articolo 9 – Penalità e Squalifica
- Articolo 10 - Lista kata
- Articolo 11- kata team + bunkai
- Articolo 12- proteste-Reclami
- Articolo 13 -situazioni non regolate
- Appendici 1—2

**sistema a bandierine e/o punteggi**

## REGOLAMENTO DI KATA

### ARTICOLO 1: area di gara

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.  
Solitamente è idonea l'area di gara del Kumite.

### ARTICOLO 2: divisa ufficiale

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

### ARBITRI

1. Arbitri e Giudici devono indossare la divisa ufficiale indicata dalla Commissione Arbitrale. La divisa deve essere indossata in tutti i tornei e le gare.
2. La divisa ufficiale deve essere costituita da:
  - Giacca blu
  - Camicia bianca.
  - Cravatta ufficiale, indossata senza fermacravatta.
  - Pantaloni color grigio

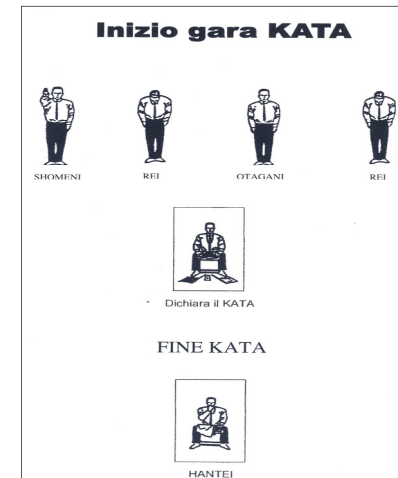
### ATLETI

1. Gli Atleti devono indossare un Karate-gi bianco. L'emblema o la bandiera nazionale del rispettivo paese essere portata sulla parte anteriore della giacca e non deve superare complessivamente la misura di 12cm per 8 cm. Solo le etichette originali del fabbricante possono apparire sul gi, è consentita l'applicazione sul lato sinistro in alto della giacca del karate gi- dello scudetto sociale di

### ARTICOLO 13: Situazioni non regolate

Nel caso si presenti una situazione non prevista dal presente regolamento, o nel caso si presenti una situazione che metta in dubbio le norme del presente regolamento, il direttore di Gara e i Capi tatami si raduneranno e sarà adottata la soluzione più logica e corretta.

Sarà fatto un pubblico annuncio e tutti gli UdG ne verranno informati. La nuova norma dovrà poi essere ratificata dal Consiglio Federale prima di essere inclusa nel presente regolamento.



Per gara a bandierine si alzerà quella di Aka 0 Ao  
In caso di punteggio si alzerà i punteggi  
Nell'eventualità girone all'italiana si può dare anche pareggio



### **ARTICOLO 10:**

lista dei kata da eseguire in base alle fasce di cintura

BIANCA: da Tai kioko a shodan o simili in base allo stile

GIALLA/ARANCIO: da Tai kioko a sandan o simili in base allo stile

VERDE/BLU: da Tai kioko a bassai dai o simili in base allo stile

MARRONI/NERE: TOKUY KATA DI OGNI STILE

NOTA: non sono ammessi kata di libera interpretazione

### **ARTICOLO 11: kata team + bunkai**

Valgono le stesse regole del regolamento team(3 atleti), inoltre la seconda parte l'applicazione (bunkai) del kata eseguito.

Bunkai: durata massima 4 minuti (oltre questo tempo la squadra sarà dichiarata squalificata)

1) Al momento di inizio della applicazione il cronometrista farà partire il tempo e con due colpi di fischietto ne annuncerà 10 secondi al termine

2) La squadra avrà il tempo pre terminare la performance e fare il saluto, aspettando il verdetto.

3) Il bunkai dovrà essere espressione del kata eseguito potrà essere anche di libera interpretazione purchè rispecchi le tecniche del kata

### **ARTICOLO 12 : Proteste-Reclami**

1) Nessun reclamo può essere effettuato direttamente dall'atleta in caso di comprovato errore possono sporgere reclamo ufficiale SCRITTO, soltanto: i coach, o dirigenti accompagnatori,

2) i reclami devono essere inoltrati al direttore di gara, che assieme a 2 membri del comitato di appello, sentito gli arbitri del tatami interessato, prenderanno decisioni in merito in base al seguente regolamento

2) la commissione di appello è formata dal Direttore di gara, e da 2 arbitri senior nominati per la gara in questione.

stoffa della dimensione massima di cm. 12x8 o 10x10.

2. Le Atlete e i bambini possono indossare una T-shirt bianca sotto la giacca da Karate

4. Le maniche della giacca devono essere lunghe tanto da coprire più della metà dell'avambraccio, e non devono essere più lunghe della piega del polso. Non è consentito arrotolare le maniche della giacca.

5. I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi della tibia, ma non devono essere più lunghi della caviglia, e non possono essere arrotolati.

6. 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. Nell'esecuzione dei Kata sono consentiti ferma capelli molto semplici. È proibito indossare nastri e altri ornamenti.

7. Il Karate-gi non potrà essere tolto durante l'esecuzione dei Kata.

8. Agli Atleti che si presenteranno non propriamente abbigliati verrà dato un minuto di tempo per cambiarsi e vestirsi conformemente alla regola.

### **ARTICOLO 3: tipi di gara**

Kata Individuale

Kata a Squadre

Kata dual

Kata team + Bunkai

Il Kata individuale, il Kata Dual ed il Kata a squadre saranno giudicati con il seguente sistema: eliminazione diretta tramite Bandierine senza recupero.

Nel caso in cui l'organizzazione lo ritenesse necessario con avviso nel programma è possibile il sistema a punteggio, comprendente cartelle di punti base. Il vincitore sarà l'atleta che realizzerà il punteggio più alto.

Il numero degli atleti che compongono una squadra è di 3 e di 2 nel kata dual team

#### **ARTICOLO 4: arbitri e giudici**

La gara sarà diretta da 1 Arbitro e da 4 Giudici d'Angolo. Tutti gli incontri saranno condotti seguendo le istruzioni dell'Arbitro, sotto il controllo del Direttore di Gara.

#### **ARTICOLO 5: Inizio e fine delle gare**

La gara ha inizio con il saluto effettuato da tutti i partecipanti sul bordo del quadrato di gara loro assegnato secondo le norme previste dal presente regolamento.

Una volta schierati, l'ordine di chiamata verrà determinato tramite estrazione già effettuata dal presidente di Giuria in fase di stesura della modulistica prima dell'inizio gara

Nel sistema a punteggio quando sarà chiamato sul quadrato di gara, il concorrente (o la squadra) si presenterà di fronte all'arbitro sulla linea che delimita il quadrato di gara, s'inchinerà brevemente, poi si porterà sul punto di partenza prefissato e ripeterà il saluto, annuncerà a voce alta il nome del Kata scelto: l'Arbitro ripeterà il nome del Kata che il Giudice di Tavolo riporterà sul tabellone di gara, dopo di che il concorrente sarà libero di iniziare la propria esecuzione.

Ultimato il Kata, il concorrente si inchinerà brevemente ed attenderà sul posto il responso dei Giudici. L'Arbitro ordinerà Hantei per ottenere i punteggi dai Giudici d'Angolo con un colpo di fischietto lungo seguito da uno corto. I Giudici dovranno sollevare le tabelle dei punteggi contemporaneamente.

L'Annunciatore leggerà a voce alta, in senso orario partendo dall'Arbitro, tutti i punteggi che saranno riportati nel tabellone ufficiale dal Presidente di Giuria. Il Presidente di Giuria incaricato di segnare i punti, cancellerà il punteggio più basso ed il punteggio più alto, darà poi la somma dei punteggi restanti all'Annunciatore che renderà noto il punteggio totale conseguito. Solo allora l'Arbitro ordinerà ai Giudici di abbassare le tabelle dei punteggi con un breve colpo di fischietto.

*Sostanzialmente non cambia nulla nella formulazione finale del punteggio, rispetto alle modalità operative note. Cambia, invece, la "costituzione" dei giudizi e dei punteggi. Infatti, il risultato è "motivato" da una precisa valutazione su tutte le componenti strutturali della prestazione. Ciò consente di formulare responsabilmente la graduatoria di merito che determina il podio ed, infine, consente ai Tecnici e agli Atleti di comprendere con precisione l'evento e di poter in seguito lavorare nella giusta direzione.*

#### **ARTICOLO 9: Penalità e Squalifiche**

I punti di penalità sono della seguente tipologia:

Per una piccola esitazione, subito corretta, 0.1 punti dovranno essere dedotti dal punteggio finale.

Per una momentanea, ma discernibile pausa, 0.2 punti

Per una momentanea perdita di equilibrio, subito corretta, da 0.1 a 0.2 punti

Per un movimento non eseguito, qualora lo stesso non sia essenziale rispetto allo schema del Kata, 0.3 punti

Per errato punto di arrivo (mezzo passo, pari alla larghezza dei fianchi del concorrente) 0.1 punti

Perdita di sincronismo (Kata a squadre), da 0.1 a 0.2 punti

Il contendente sarà squalificato:

Se eseguirà un Kata sbagliato, diverso da quello annunciato.

Se il Kata viene sostanzialmente variato rispetto ai canoni previsti.

Se il concorrente si ferma nel corso dell'esecuzione

Se il concorrente perde completamente l'equilibrio o cade.

Se i concorrenti nel Kata a Squadre contano od usano suoni atti a mantenere la giusta cadenza

Quando la condotta del concorrente non è consona alle regole del Karate.

L'indicazione della squalifica sarà manifestata dall'Arbitro portando sopra al capo il braccio destro e ruotando lo stesso emettendo nel contempo brevi colpi di fischietto. Alla richiesta di punteggio sarà esposto lo 0.0 ad eccezione delle gare della categoria Ragazzi nelle quali sarà esposto il punteggio minimo di quel turno.

*Discreto* = 0,2 (ritmo espresso con imperfezioni varie);

*Sufficiente* = 0,1 (ritmo espresso con molte imperfezioni).

**Commento:**

Il ritmo è determinato da un insieme di fattori (ampiezza delle azioni e rapidità dell'esecuzione, significato, codificazioni, ecc.) ed il risultato che ne scaturisce è perfettamente percepibile in termini di comunicazione gestuale. Le imperfezioni sono generalmente dovute a disarmonie (eccessiva lentezza in alcuni passaggi, azioni troppo affrettate, affaticamento dell'Atleta, ecc.) o a parti del Kata non scandite correttamente all'interno dell'insieme.

**e) L'Espressività**

Giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (comunicazione gestuale ottimale);

Buono = 0,3 (comunicazione gestuale quasi ottimale);

Discreto = 0,2 (comunicazione gestuale incerta);

Sufficiente = 0,1 (comunicazione gestuale molto incerta).

**Commento:**

L'espressività dell'Atleta è determinata dalla sua capacità di comunicare con il corpo e, quindi, per mezzo di tecniche, stati mentali e significati collegati alla situazione di combattimento. Negli Atleti che hanno forte personalità ed esperienza ciò è chiaramente percepibile. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad insufficienti tempi di maturazione dell'Atleta nella specialità.

**f) La Sincronizzazione**

Giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (sincronizzazione ottimale);

Buono = 0,3 (sincronizzazione con alcune imperfezioni);

Discreto = 0,2 (pochi anticipi o ritardi compensati);

Sufficiente = 0,1 (vari anticipi o ritardi).

**Commento:**

La sincronizzazione è il risultato di una perfetta integrazione tra gli Atleti componenti la Squadra. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad "anticipazioni o ritardi" in alcuni movimenti o a differenze strutturali della tecnica. ,

**In conclusione:**

**Nel caso del sistema a bandierine** il tabulato sarà simile a quello del kumite (eliminazione diretta)

In questo caso gli atleti chiamati saranno 2, (aka) e (Ao) in base alla numerazione posta nel tabulato si presenteranno nell'area di gara rispettivamente a destra e sinistra del tavolo della giuria, effettueranno la performance uno alla volta (per primo aka) dopo di che saliranno nuovamente sul tatami e attenderanno il responso dei giudici attraverso l'alzata delle bandierine

Per i soli atleti Pre-Agonisti si potrà usare solo tre giudici anziché 5 come per gli agonisti.

Di regola non è ammessa NESSUNA consultazione tra i Giudici sulla valutazione del Kata eseguito, ma l'Arbitro dovrà comunicare ai Giudici se vi sono stati errori palesi: in tal caso una breve discussione congiunta è ammessa per verificare gli eventuali errori. Qualora un Giudice ritenga di voler chiedere o comunicare qualcosa all'Arbitro richiamerà l'attenzione dello stesso con un breve colpo di fischietto; l'arbitro Convoca tutti gli altri giudici.

**ARTICOLO 6: Tipi di gara, eliminatorie e finali**

1. **nel sistema a punti**, i punteggi di ogni turno non saranno mai sommati a quelli del turno precedente. In caso di spareggio, il punteggio più basso tra quelli rimasti (quindi esclusi i punteggi precedentemente cancellati) sarà sommato al totale per determinare la classifica. In caso la situazione fosse ancora in parità, sarà il punteggio più alto tra quelli rimasti ad essere somma-

CON IL SISTEMA A PUNTI FINALI A 8 ATLETI				
N° ATLETI	QUARTI DI FINALE	SEMIFINALE	FINALE A 8	TOTALE
DA 1 A 8			FINALE A 8 Punteggio da 7.0 a 9.0	1° PROVA
DA 9 A 16		SEMIFINALE Punteggio da 6.0 a 8.0	FINALE A 8 Punteggio da 7.0 a 9.0	2 PROVE
OLTRE 16	QUARTI DI FINALE Punteggio da 5.0 a 7.0	IL 50% SEMIFINALE Punteggio da 6.0 a 8.0	FINALE A 8 Punteggio da 7.0 a 9.0	3 PROVE

to al totale. Nel caso la parità persista, i due contendenti dovranno effettuare un Kata di spareggio diverso da quello effettuato nel turno in questione la decisione sul vincitore sarà presa dai Giudici. Mediante Bandierine

2. Per ogni turno gli atleti non potranno portare il kata eseguito nel turno precedente, eccezione fatta nelle categorie di cintura Bianca, Gialla e Arancio, Verde/Blu.

### **ARTICOLO 7: Criteri di decisione, Hantei**

Esecuzione di base. I seguenti punti di giudizio dovranno essere presi in considerazione:

- sequenza corretta delle tecniche;
- controllo della potenza;
- controllo di contrazione e decontrazione;
- controllo di velocità e ritmo;
- direzione corretta dei movimenti;
- comprensione delle tecniche espresse;
- embusen (solo per gli stili che lo prevedono)
- movimento della testa e degli occhi.
- posizioni;
- coordinazione dei movimenti;
- equilibrio;
- Kiai:

I suddetti punti andranno valutati con grande attenzione: i Giudici dovranno evitare di farsi coinvolgere emotivamente in semplici prestazioni ginnico atletiche se le stesse sono carenti riguardo la forma marziale e l'atteggiamento mentale espresso dai concorrenti.

### **ARTICOLO 8: Parametri di Valutazione**

La forma deve essere eseguita con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi a cui si ispira. Nel valutare l'esecuzione di un Atleta o di una Squadra i Giudici devono tenere conto dei seguenti elementi:

- a. Una realistica dimostrazione del significato della forma;

### **b) La Potenza**

*Giudizio sintetico:*

- Ottimo* = 0,4 (potenza espressa in modo ottimale);
- Buono* = 0,3 (potenza espressa in modo quasi ottimale);
- Discreto* = 0,2 (potenza di valore non elevato);
- Sufficiente* = 0,1 (potenza di valore basso).

**Commento:**

*La potenza ( $P = F \times v$ ) deve essere espressa per mezzo di movimenti rapidi e la capacità di contrazione e decontrazione dei distretti muscolari è determinante. Un'azione prodotta con contrazioni che non rispettano questi meccanismi fisiologici produce scarsa potenza e il movimento appare "pesante", come fosse frenato.*

*Negli atleti under 12 la potenza non viene presa in considerazione pertanto verranno considerate pari a OTTIMO*

### **c) Il Kime**

*Giudizio sintetico:*

- Ottimo* = 0,3 (kime espresso correttamente e in tutte le azioni ove richiesto);
- Buono* = 0,2 (kime talvolta non effettuato);
- Discreto* = 0,1 (kime più volte non effettuato).

**Commento:**

*Il Kime dal punto di vista biomeccanico è una contrazione muscolare isometrica breve all'impatto e, nelle azioni a "vuoto", viene mantenuto per il tempo necessario, che è in funzione del significato e del ritmo. Le imperfezioni sono generalmente dovute a fusioni, vale a dire mancate chiusure della tecnica che, perciò, si fonde con l'inizio di quella successiva. Questo fatto influenza in modo negativo anche il ritmo.*

*Negli atleti under 12 il Kime non viene presa in considerazione pertanto verranno considerate pari a OTTIMO*

### **d) Il Ritmo**

*Giudizio sintetico:*

- Ottimo* = 0,4 (ritmo espresso in modo ottimale);
- Buono* = 0,3 (ritmo espresso con qualche imperfezione);



leti.

### **Commento:**

I criteri sono una regola per scegliere, decidere e valutare. I criteri di valutazione, dunque, orientano l'attenzione del Giudice verso gli elementi strutturali della prestazione. Durante l'osservazione della prova di gara i criteri vanno usati per individuare e valutare con precisione le abilità che sono espresse dall'Atleta in azione. I criteri sono stabiliti dal Regolamento e devono essere applicati con precisione.

*Parametri - Per quantificare in punteggio la prestazione di un Atleta o di una Squadra devono essere applicati i seguenti parametri sulle componenti strutturali della prestazione tecnica:*

*Ottimo = requisiti espressi al massimo grado;*

*Buono = imprecisione di alcuni requisiti;*

*Discreto = imprecisione alquanto diffusa;*

*Sufficiente = imprecisione molto diffusa;*

*Insufficiente = prevalgono i requisiti non validamente espressi.*

### **a) La Tecnica**

*Giudizio sintetico:*

*Ottimo = 0,5 (tecnica perfetta);*

*Buono = 0,4 (tecnica quasi perfetta);*

*Discreto = 0,3 (tecnica con qualche imprecisione);*

*Sufficiente = 0,2 (tecnica con diverse imprecisioni o instabilità);*

*Insufficiente = 0,1 (tecnica con troppe imprecisioni e instabilità).*

### **Commento:**

*La tecnica deve essere considerata nel suo insieme (codificazione posturale, che riguarda tutto il corpo, e azione finalizzata di parata o attacco, che riguarda gli arti superiori). Le imperfezioni sono generalmente posturali, determinate da esasperazioni o dai movimenti del tronco e degli arti superiori.*

b. Comprensione delle tecniche usate (chiara comprensione dello scopo dell'utilizzo delle tecniche eseguite);

c. Tempo, ritmo, velocità, equilibrio;

d. Uso corretto e idoneo della postura e della respirazione;

e. Corretta focalizzazione dell'attenzione e della concentrazione;

f. Posizioni corrette ed in equilibrio nella parte conclusiva;

g. Forma corretta dello stile che si sta dimostrando, rispettando i concetti della forma e dello stile di appartenenza.

j. Nelle performance a Squadre la sincronizzazione rappresenta un fattore aggiuntivo.

*Criteri - Per valutare la prestazione di un Atleta, di una Squadra devono essere applicati i seguenti criteri sulle componenti strutturali della prestazione stessa:*

**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 (l'azione della parte superiore del corpo non deve in nessun modo creare grandezze di disturbo alla parte inferiore) 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.

**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.*

**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.*

**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.*

**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. Questa capacità non va confusa con l'assunzione di atteggiamenti di tipo "cinematografico".

*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 artificiali.*

**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.

*Criteri di valutazione - Durante l'esecuzione del Kata, l'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità gli elementi della Squadra di muoversi in sincronia e deve, inoltre, memorizzare eventuali perdite di sincronia da parte di uno o più At-*