



regolamento karate kenka (full contact karate all style)

Regole:

abbigliamento e protezioni:

sono ammessi tutti i gi , sospensorio(protezione genitale) e caschetto protettivo.

Vittoria:

su due min. di kumite vince l'atleta che ottiene l'ippon.

Se al termine del tempo nessuno dei due contendenti ha ottenuto l'ippon si concede un extra round di 1 minuto, se alla fine del tempo supplementare nessuno dei due atleti ha ottenuto l'ippon vince quello con il maggior punteggio parziale (tipo wazaari o juko) se sono in assoluta parità vince il contendente più leggero alla bilancia (misurato in tempo reale).

Nb: a parità di punteggio si contano, come punti passivi, le ammonizioni.

Si può anche vincere per abbandono, resa o squalifica dell'avversario.

Punteggi:

ippon viene assegnato quando:

1)una qualunque tecnica, dotata di buona forma - forza - velocità atterra o fa perdere lo spirito combattivo al proprio avversario per tre secondi.

2)quando un colpo di gamba (o ginocchio) raggiunge il bersaglio jodan, in maniera netta e vigorosa esprimendo padronanza - velocità e forza d'impatto (anche se non causa l'atterramento per 3 secondi)

3) uscendo per tre volte dal tatami

wazaari (mezzo ippon) viene assegnato quando:

1)l'avversario accusa l'impatto di una tecnica che raggiunge il bersaglio causando l'atterramento o la perdita di spirito combattivo per meno di tre secondi.

juko(un quarto di ippon) viene assegnato quando:

1) tutte le nagewaza eseguite con tecnica conclusiva (simulata)

Si può vincere per squalifica dell'avversario.

Tecniche proibite e richiami

Tutti gli tzuki (dove previsto), empi (hiji ate) jodan (collo compreso) , i calci spinti (yokogeri maegeri) jodan e gedan, colpire le articolazioni delle gambe, clinch a due mani al collo, colpire la zona genitale. Proibito anche graffiare, mordere, inveire o commentare in nessun modo.

Primo richiamo: ammonimento verbale

secondo richiamo: wazaari contro

terzo richiamo: squalifica

Consentite:

tutte le tecniche, di pugno, gomito ginocchio, piede e atterramenti, non citate sopra, è ammesso il kokie o kekete (presa dell'arto e del gi all'altezza della manica, spalla o gamba) purchè non protratta per più di tre secondi e finalizzata ad un(solo uno) attacco o atterramento.

Svolgimento del kumite (in breve):

dopo il saluto e la presa di guardia al comando ajime gli atleti possono combattere, l'arbitro fermerà con il comando yame solo per ammonizioni (anche solo verbali), uscite o per assegnare eventuali punti e la vittoria.

AREA DI GARA

I combattimenti si svolgono su un tatami di 10X10 m. comprese di via di fuga di 1 m (calpestabile).

ARBITRI

Un centrale (direttore del match) e due laterali con bandiere (rossa e bianca) agli angoli (contrapposti).

Quando il direttore (arbitro centrale) dà lo stop gridando "yame", in seguito ad un colpo o azione scorretta o resa di uno dei due contendenti, gli arbitri "in angolo" con la bandiera del colore corrispondente all'atleta protagonista del punto (o della sanzione o resa) indicheranno secondo i "segni arbitrali" la loro

valutazione che in termini valutativi e equivalente a quella del centrale, per cui si procederà all'assegnazione del punto (ammonizione e resa) "a maggioranza"(due terzi)..o unanimità.

Segni arbitrali:

bandiera verso il basso - juko(un quarto di ippon)

bandiera verso il lato medio - wazaari

bandiera verso l'alto - ippon

incrocio delle bandiere sventolandole- nulla di fatto o comunque non validabile (o parità in caso di decisione senza punto)

toccare il suolo con la bandiera - uscita

roteare la bandiera sopra la testa - ammonizione o squalifica

Atleti

il regolamento sopra citato è il regolamento di riferimento, per quel che riguarda protezioni e tecniche consentite, ci possono essere differenziazioni tra varie categorie di atleti (tipo avanzati, professionisti e dilettanti).

Soprattutto per le fasce dei più piccoli, abbiamo fatto delle sperimentazioni in merito, a partire dai 5 anni hanno la necessità di maggiori protezioni e con maggior spessore , oltreché di un regolamento piu "leggero".

Dai 5 anni ai 11-proibite tutte le hiza geri (ginocchiate) e gli atterramenti.

Dai 11 ai 14- sono ammesse le hizageri chudan (in linea media).

Dai 14 ai 17 anni ammesse le hizageri gedan e gli atterramenti..

Ginocchiate in linea alta rimangono, nonostante l'uso del caschetto, appannaggio delle categorie dei maggiorenni.

Categorie

Adulti

Quando il torneo non è con dicitura "open" le categorie di riferimento (ovviamente passibili di accorpamento) sono:

maschi 65 kg -70 kg -75 - 80 - 85 e over

femmine 55 -60 - 65 - 70 - over

Per i bambini, vista la natura a contatto, dei combattimenti, bisogna porre molta attenzione alle categorie cercando di mantenere dei differenziali di peso molto limitati, questo accorgimento, ovviamente in chiave di sicurezza per gli atleti, va affiancato all'abitudine di suddividere le categorie dei più piccoli anche per altezza (la dove possibile).

Shihan Mitia