



KARATE

ASC Karate Tradizionale Settore Nazionale

Regolamento Kumite

Versione 2025

KUMITE

Sistema con ripescaggio.

Categorie - Maschile/Femminile - Open

CATEGORIA	GRADO	KUMITE	PUNTI	ELIMINATORIE e SEMI F.	FINALE
SPERANZE 10-11 anni	Marrone/Nera	<u>Nihon Shobu</u>	4 <u>Wazaari</u> - 2 <u>Ippon</u>	1 min. 30 sec.	2 minuti
ESORDIENTI 12-13 anni	Marrone/Nera	<u>Nihon Shobu</u>	4 <u>Wazaari</u> - 2 <u>Ippon</u>	1 min. 30 sec.	2 minuti
CADETTI 14-15 anni	Marrone/Nera	<u>Nihon Shobu</u>	4 <u>Wazaari</u> - 2 <u>Ippon</u>	1 min. 30 sec.	2 minuti
JUNIORES 16-17 anni	Marrone/Nera	<u>Nihon Shobu</u>	4 <u>Wazaari</u> - 2 <u>Ippon</u>	1 min. 30 sec.	2 minuti
SENIORES 18-20 anni	Marrone/Nera	<u>Nihon Shobu</u>	4 <u>Wazaari</u> - 2 <u>Ippon</u>	1 min. 30 sec.	2 minuti
SENIORES 21-39 anni	Marrone/Nera	<u>Nihon Shobu</u>	4 <u>Wazaari</u> - 2 <u>Ippon</u>	1 min. 30 sec.	2 minuti

Tutti gli atleti dovranno essere provvisti di cintura rossa e blu

PROCEDURA PER GLI INCONTRI DI KUMITE

Entrambi gli Atleti (AKA - AO), si presenteranno a bordo tatami, Aka a dx rispetto l'arbitro centrale e Ao a sx, effettueranno il saluto, all'indicazione Nagae dell'Arbitro centrale gli atleti entreranno nell'area di gara regolamentare, eseguiranno il saluto tra di loro e ed assumeranno la posizione di Yoi, all'annuncio Shobu Nihon Hajime, inizierà il combattimento, trascorso il tempo regolamentare o al raggiungimento del punteggio finale, allo Yame, gli atleti si posizioneranno di fronte sul punto indicato e attenderanno il verdetto dell'incontro, in caso di parità Hikiwake, si procederà con Hantei, tutti i giudici (Centrale e Giudici d'angolo), dovranno votare AKA o AO. Al termine della procedura, l'Arbitro Centrale assegnerà la vittoria, gli atleti eseguiranno il saluto tra di loro, arretrando effettueranno il saluto uscendo dal tatami.

FINALE - 1° cl. - 2° cl. - 3° 3° cl.

Protezioni: Aka - ROSSO / Ao - BLU

Paradenti (bianco o trasparente), Corpetto bianco (Ragazzi-Esordienti), Paraseno bianco, Conchiglia, Guantini (rossi/blu), Paratibia e piede (Rossi/Blu o Bianchi), Caschetto bianco (Speranze-Esordienti)

Qualora in sede di gara alcune categorie fossero con numero insufficiente di atleti iscritti (meno di tre), l'organizzazione potrà disporre insindacabilmente il passaggio degli stessi alla categoria più prossima.

KUMITE A SQUADRE

Sistema con ripescaggio - FINALE - 1° cl. - 2° cl. - 3° 3° cl. - I membri della squadra saranno 3 con 1 riserva.

Categorie - Maschile/Femminile

<u>Categoria</u>	<u>Eliminatorie</u>	<u>Finale</u>
8 – 10 anni	1 min 30 sec. / <u>Nihon Shobu</u>	1 min 30 sec. / <u>Nihon Shobu</u>
11 – 13 anni	1 min 30 sec. / <u>Nihon Shobu</u>	1 min 30 sec. / <u>Nihon Shobu</u>
14 – 16 anni	1 min 30 sec. / <u>Nihon Shobu</u>	1 min 30 sec. / <u>Nihon Shobu</u>
17 – 19 anni	2 min. / <u>Nihon Shobu</u>	2 min. / <u>Nihon Shobu</u>
20 – 39 anni	2 min. / <u>Nihon Shobu</u>	2 min. / <u>Nihon Shobu</u>
40 anni e oltre	2 min. / <u>Nihon Shobu</u>	2 min. / <u>Nihon Shobu</u>

PROCEDURA PER GLI INCONTRI DI KUMITE

Entrambi le squadre (AKA - AO), si presenteranno a bordo tatami, Aka a dx rispetto l'arbitro centrale e Ao a sx, effettueranno il saluto, su indicazione, Nagae, dell'A. C. il primo componente della Squadra entrerà nell'area di gara regolamentare, eseguirà il saluto ed assumeranno la posizione di Yoi, all'annuncio Shobu Nihon Hajime, inizierà il combattimento, trascorso il tempo regolamentare o al raggiungimento del punteggio finale, allo Yame, gli atleti si posizioneranno di fronte sul punto indicato e attenderanno il verdetto dell'incontro, in caso di parità, l'A. C. annuncerà Hikiwake, l'atleta eseguirà il saluto e arretrando effettuerà il saluto uscendo dal tatami.

PUNTEGGI E PENALITA'

1. Shobu Nihon

- 4 Waza-ari o 2 Ippon
- Punti e penalità cumulabili
- Se al termine del tempo regolamentare (2 minuti) il combattimento finisce in parità, si prenderà la decisione per Hantei; Sushin e Fukushin esprimeranno il loro giudizio, a questo punto l'Arbitro Centrale assegnerà la vittoria.
- Tutti i combattimenti individuali non hanno estensione di tempo

2. Valutazione tecnica per Ippon

- Attacco con destabilizzazione della postura dell'avversario
- Attacco dopo proiezione (Todome, risoluzione del combattimento)
- Combinazione di sufficienti tecniche che colpiscono un punto specifico (Renzoku-Waza)
- Quando l'avversario è vulnerabile e senza difesa (Mubobi)

3. Valutazione tecnica per Wazari

- Tecnica leggermente inferiore all'Ippon sia di gambe che di braccia (Geri, Tsuki, Uchi...)
- Una tecnica Jodan non è automaticamente Ippon, però può essere Wazari

4. Valutazione a bandierine

- Vince la maggioranza - Es. 3 Aka 2 Ao Vince Aka

5. Attenzioni per i Giudici e Arbitri

- Allo Yame, Sushin e Fukushin devono chiaramente indicare la loro decisione con appropriata gestualità:
 - Riconosco la tecnica
 - Non riconosco la tecnica
 - Non ho visto la tecnica (Mienai)

. Valutazione tecnica e criteri per penalità

- Le penalità sono caratterizzate da quattro livelli progressivi:1 – Keikoku (infrazione minore)2 – Hansoku-chui (infrazione media)3 – Hansoku (grave violazione)4 – Shikaku (squalifica dalla gara)

- **Le penalità sono caratterizzate da tre tipi:**

- Contatto eccessivo e tecniche non controllate: Se l'infrazione è commessa chiaramente e in modo malizioso si dichiara direttamente hansoku-chui

- Jogai (Uscita dal tatami): Con "Jogai" si intende il toccare l'esterno dell'area di gara. L'atleta viene penalizzato uscendo con qualsiasi parte del corpo e se in maniera strategica esce dal tatami volontariamente rinunciando al confronto si dichiara direttamente JogaiHansoku-chui o JogaHansoku a seconda della gravità

- Mubobi (Vulnerabilità alle tecniche dell'avversario o atteggiamento pericoloso): combattere senza riguardo per la propria incolumità rimanendo vulnerabile. Atteggiamento non combattivo.

7. Bersagli

- I bersagli validi devono essere limitati a: Testa, Viso, Collo (non è permesso alcun contatto alla gola), Petto, Addome, Fianchi, Schiena (escluse le spalle)

8. Kiken

- Rinuncia, abbandono o inabilità al combattimento:
 - Quando l'avversario risulti assente alla competizione.
 - Quando l'avversario rinunci alla competizione o abbandoni per sua espressa volontà.
 - Quando un concorrente sia ritenuto dal medico di gara non in grado di gareggiare e la causa non sia riconducibile all'avversario.

KUMITE A SQUADRE

- La squadra sarà composta da 3 atleti e 1 riserva in tutte le categorie.

Ogni squadra può avere una sola riserva che può essere utilizzata per sostituire un atleta infortunato o su richiesta del coach.

Se durante il turno uno dei membri della squadra si infortuna e il medico di gara lo/la dichiara inabile a continuare, la squadra potrà proseguire l'incontro.

Il vincitore della gara a squadre deve essere deciso in base agli incontri individuali.

I criteri per decretare il vincitore di un incontro a squadre sono i seguenti:

- a) numero di vittorie;
- b) numero totale dei punti messi a segno (Ippon e Waza-ari vengono sommati);
- c) numero di Ippon messi a segno (la squadra vincente è quella che ha totalizzato più Ippon);
- d) incontro supplementare.

Le vittorie in seguito a squalifica o abbandono dell'avversario, saranno considerate come ottenute per 2 Ippon.

In caso di parità in un incontro di una gara a squadre, si annuncerà direttamente HIKIWAKE, senza chiamare l'Hantei.

Incontro supplementare tra un rappresentante di ciascuna squadra che sarà scelto dai coach.

Se anche l'incontro supplementare risultasse in parità, si deciderà il vincitore per mezzo dell'Hantei.



KARATE

ASC Karate Tradizionale Settore Nazionale

Regolamento Kata

Versione 2025

REGOLAMENTO DI GARA - KATA INDIVIDUALE – KUMITE INDIVIDUALE

KATA

Sistema a bandierine, con ripescaggi, Finale a punteggio.

Categorie - Maschile/Femminile

CATEGORIA	GRADO	Eliminatorie Kata a scelta	Semifinale – 8 Atleti Kata a scelta	Finale 4 Atleti
BAMBINI 6-7 anni	Bianca/Gialla Arancio/Verde Blu/Marrone	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2-3 Heian 1-2-3-4-5	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2-3 Heian 1-2-3-4-5	Kata libero Punteggio
RAGAZZI 8-9 anni	Bianca/Gialla Arancio/Verde Blu/Marrone	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2-3 Heian 2-3-4-5	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2-3 Heian 2-3-4-5	Kata libero Punteggio
SPERANZE 10-11 anni	Bianca Gialla/Arancio Verde/Blu Marrone/Nera	Thaikyoku 1/Heian 1 Thaikyoku 1/Heian 1-2 Heian 1-2-3 Heian 2-3-4-5 / Tekki 1	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 2-3 Heian 2-3-4 Heian 4-5 / Tekki 1/ BD	Kata libero Punteggio
ESORDIENTI 12-13 anni	Bianca Gialla/Arancio Verde/Blu Marrone/Nera	Thaikyoku 1/Heian 1 Thaikyoku 1/Heian 1-2 Heian 2-3-4 Heian 2-3-4-5 / Tekki 1	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 2-3 Heian 3-4-5 Heian 4-5 / Tekki 1/ BD /KD	Kata libero Punteggio
CADETTI 14-15 anni	Bianca Gialla/Arancio Verde/Blu Marrone/Nera	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2 Heian 2-3-4-5 Heian 2-3-4-5 / Tekki 1	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2-3 Heian 3-4-5 / Tekki 1/ BD Heian 4-5 / Tekki 1/ BD/KD/Jion	Kata libero Punteggio
JUNIORES 16-17 anni	Bianca Gialla/Arancio Verde/Blu Marrone/Nera	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2 Heian 2-3-4-5 Heian 2-3-4-5 Tekki 1/ BD / KD	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 2-3 Heian 3-4-5 / Tekki 1/ BD Bassai Dai -Kanku Dai - Enpi - Jion	Kata libero Punteggio
SENIORES 18-20 anni	Bianca Gialla/Arancio Verde/Blu Marrone/Nera	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2 Heian 2-3-4-5 Tekki 1 / BD / KD / Jion / EN	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 2-3 Heian 3-4-5 / Tekki 1/ BD Bassai Dai -Kanku Dai - Enpi - Jion	Kata libero Punteggio
SENIORES 21-39 anni	Bianca Gialla/Arancio Verde/Blu Marrone/Nera	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 1-2 Heian 2-3-4-5 Tekki 1 / BD / KD / Jion / EN	Thaikyoku 1/Heian 1 Heian 2-3 Heian 3-4-5 / Tekki 1/ BD Bassai Dai -Kanku Dai - Enpi - Jion	Kata libero Punteggio

Importante: I Kata eseguiti saranno scelti dall'Atleta, non sarà possibile ripetere lo stesso Kata nelle tre prove ad esclusione della categoria cintura bianca/gialla - Bambini e Ragazzi e cintura bianca - Speranze, Esordienti, Cadetti, Junior e Senior

LISTA KATA

BAMBINI - 6/7 anni

Bianca/Gialla - Thaikyoku 1/Heian 1

Arancio/Verde - Heian 1-2-3

Blu/Marrone - Heian 1-2-3-4-5

RAGAZZI - 8/9 anni

Bianca/Gialla - Thaikyoku 1/Heian 1

Arancio/Verde - Heian 1-2-3

Blu/Marrone - Heian 2-3-4-5

SPERANZE - 10/11 anni

Bianca - Thaikyoku 1/Heian 1

Gialla/Arancio - Thaikyoku 1/Heian 1-2-3

Verde/Blu - Heian 1-2-3-4

Marrone/Nera - Heian 2-3-4-5 / Tekki 1 / BD

ESORDIENTI - 12/13 anni

Bianca - Thaikyoku 1/Heian 1

Gialla/Arancio - Thaikyoku 1/Heian 1-2-3

Verde/Blu - Heian 2-3-4-5

Marrone/Nera - Heian 2-3-4-5 / Tekki 1 / BD / KD

CADETTI - 14/15 anni

Bianca - Thaikyoku 1/Heian 1

Gialla/Arancio - Heian 1-2-3

Verde/Blu - Heian 2-3-4-5 / Tekki 1 / BD

Marrone/Nera - Heian 2-3-4-5 / Tekki 1 / BD / KD

JUNIORES - 16/17 anni

Bianca - Thaikyoku 1/Heian 1

Gialla/Arancio - Heian 1-2-3

Verde/Blu - Heian 2-3-4-5 / Tekki 1 / BD

Marrone/Nera - Heian 2-3-4-5 Tekki 1/ BD / KD / EN / Jion

SENIORES - 18/20 anni

Bianca - Thaikyoku 1/Heian 1

Gialla/Arancio - Heian 1-2-3

Verde/Blu - Heian 2-3-4-5 / Tekki 1/ BD

Marrone/Nera - Tekki 1 / BD / KD / Jion / EN

SENIORES - 21/39 anni

Bianca - Thaikyoku 1/Heian 1

Gialla/Arancio - Heian 1-2-3

Verde/Blu - Heian 2- 3-4-5 / Tekki 1/ BD

Marrone/Nera - Tekki 1 / BD / KD / Jion / EN

Tutti gli atleti dovranno essere provvisti di cintura rossa e blu

Finale - Kata: Taikioku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Enpi, Kanku Dai, Jion, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Jitte, Gankaku, Nijushiho, Jiin, Chinte, Wankan, Sochin, Meikyo, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Unsu

ELIMINATORIE - SISTEMA A BANDIERINE CON RIPESCAGGIO

Entrambi gli Atleti (AKA - AO), si presenteranno a bordo tatami, Aka a dx rispetto l'arbitro centrale e Ao a sx, effettueranno il saluto, prima di entrare nell'area di gara regolamentare, dopo di che, su indicazione dell'Arbitro Centrale entreranno contemporaneamente, si posizioneranno sul punto di partenza indicato all'interno del tatami, eseguiranno un secondo saluto e annunceranno in modo chiaro il nome del kata scelto, l'Arbitro Centrale darà Hajime con un colpo di fischietto, dopo di ciò i concorrenti inizieranno l'esecuzione, non appena terminata la prova tornando sulla posizione iniziale, ripeteranno il saluto, aspettando la decisione dei giudici, i quali esprimeranno il loro giudizio all'Hantei, alzando la bandiera corrispondente all'atleta scelto, al termine della procedura, arretrando effettueranno il saluto uscendo dal tatami.

Qualora in sede di gara alcune categorie fossero con numero insufficiente di atleti iscritti (meno di tre), l'organizzazione potrà disporre insindacabilmente il passaggio degli stessi alla categoria più prossima.

FINALI - SISTEMA A PUNTEGGIO - 4 Atleti (2 vincitori di poule - 2 vincitori dei ripescaggi) 1° cl. - 2° cl. - 3° cl. - 4° cl.

I quattro finalisti eseguiranno il Kata a Scelta (*Free Kata), come indicato sulla "Lista Kata",

Il punteggio più alto ottenuto in finale decreta il vincitore. In caso di parità si ripete la prova con un kata diverso dal precedente. In caso di ulteriore parità, si effettua lo spareggio a bandierine con kata a sorteggio fra Bassai Dai, Kankudai, Jion, Empi.

KATA A SQUADRE

I membri della squadra saranno 3 con 1 riserva.

I Kata eseguiti saranno scelti dalla Squadra

NB: le cinture fino a verde/blu possono presentare solo i kata di base, cioè i kata Heian, ma in ogni prova si deve eseguire un kata diverso (limitatamente ai partecipanti fino alla cintura, bianca, gialla, arancio può essere ripetuto lo stesso kata).

La squadra può essere composta come segue:

GRADO

Bianca/Gialla/Arancio

Verde/Blu

Marrone/nera

CATEGORIA

6/7 anni - 8/10 anni - 11/13 anni - 14/16 anni - 17/19 anni - oltre 20 anni