M. Salvatore Strummiello

Corso di formazione Arbitri Karate

2012 - 2013

Sommario

PREFAZIONE 4
INTRODUZIONE 5
LE REGOLE 6
Perché conoscere le regole? 6
Perché rispettare le regole? 6
Carta dello spirito sportivo 7
ETICA 7
Principio Etico di attività federale 7
L'etica dell'arbitro 8
L'etica del tecnico 8
L'etica dell'atleta 8
L'etica del genitore/accompagnatore 9
Codice Europeo di etica sportiva 9
Definizione del fair play *(gioco leale)* 9
RUOLO DELL'ARBITRO 10
L'arbitro ha una funzione educativa 10
L'Arbitro fornisce un servizio 10
L'Arbitro Esercita una funzione di comando 10
L'Arbitro esercita un ruolo di centralità 10
GESTIONE PSICOLOGICA DELLA GARA 11
Comunicazione 11
L'arbitro deve 11
L'arbitro NON deve 11
Portamento 12
Gestualità 12
Contesto in cui opera 12
Personalità 13
Concentrazione 14
L'arbitro PERFETTO 14
COMPORTAMENTO ATLETI 15
Norme di carattere generale 15
Divisa ufficiale Atleti 15
KUMITE 16
Spostamento ottimale 16
Protezioni 16
Kumite Shubu Sanbon 16
Kumite Shubu Ippon 16
Criteri di Assegnazione Punteggio Kumite 17
Attacchi Validi 17

Comportameti Proibiti 20
Penalità 21
Proteste 22
KATA 23
Criteri Decisionali 23
Kata a squadre 24
Spunti per la migliore applicazione dei criteri decisionali 25
Operazioni di gara con sistema a punteggio 26
Penalità 27

PREFAZIONE

Questo materiale al quale desidero portare ancora delle migliorie derivanti dai vostri riscontri nasce dalla consapevolezza che se vogliamo crescere come Federazione dobbiamo tutti insieme creare una valida classe arbitrale, tenendo presente che l'arbitro necessita di grandi accorgimenti e notevoli aiuti sia per migliorare la propria prestazione sia per rispondere alle molteplici difficoltà che il ruolo comporta.

L'arbitro è tenuto a prendere decisioni importanti in frazioni di secondo senza la possibilità di un ripensamento, e non c'è fra il pubblico una sola persona disposta a fare il tifo per lui.
Nonostante l'ambiente molto ostile, l'arbitro è prima di tutto un profondo "innamorato" del karate, poiché se non avesse questa passione, non potrebbe continuare in condizioni così difficili.

Oltre all'enorme passione, occorre tenere in considerazione che l'arbitro profonde grandi quantità di energie psicofisiche all'interno di ogni singola manifestazione.

Attraverso questo lavoro mi propongo di "facilitare" l'operato dei nuovi colleghi, perché essendo io stesso arbitro mi sono reso conto, di quanto possa risultare faticoso gestire le emozioni che gli eventi sportivi sono in grado di suscitare; paura di fallire, paura di essere criticato, paura di sentirsi inadeguato sono frequenti stati d'animo che un arbitro attraversa, per questo non bisogna ignorarli, ma superarli con gli strumenti più adeguati, tra cui una valida preparazione.

Essere arbitro oggi impone la conoscenza approfondita delle regole, un allenamento costante e la volontà di mettersi in discussione ogni volta che si ha un dubbio.
Soltanto un altro arbitro può capire le soddisfazioni che la pratica di quest'attività permette di vivere.

La passione che ho per quest'arte ancora dopo 38 anni, mi spinge ad impegnarmi in modo costante; per correggere quei difetti che riscontro lungo il cammino, ho imparato ad usare gli errori commessi come opportunità per formarmi e per crescere, e nel tempo penso di essere migliorato come arbitro, come maestro ma soprattutto come uomo, e metto a vostra disposizione la mia modesta esperienza.

Ringrazio la FIAM per questa grande opportunità.
Ringrazio i miei colleghi della commissione arbitrale Massimo Cecchinelli, Luca Proietti, Enzo Carbotta per la fiducia.
Ringrazio per il lavoro e la disponibilità i miei Istruttori Daniele Valenti, Stefano Fenoglio e il maestro Ines Fabretti.

Salvatore Strummiello

INTRODUZIONE

Arbitri non si nasce ma si diventa.

L'arbitro

Questa è la definizione, ripresa dal vocabolario della lingua italiana, che specifica il significato della parola "Arbitro", dove è racchiusa l'essenza pura e semplice della funzione arbitrale.

"Ufficiale di gara incaricato di far osservare il Regolamento e le Norme federali e di giudicare i vari casi d'infrazione riscontrati durante lo svolgimento di una competizione e di convalidarne il risultato".

Chi è l'arbitro?

L'arbitro è un praticante e appassionato di karate, talvolta è un ex agonista.

E' una persona che sacrifica la famiglia e il proprio tempo libero, ma lo fa con dedizione e volontariamente perché non vi è costretto da alcuno.

Nel contesto di una competizione è l'unico a cui non è consentito sbagliare, invece 'purtroppo' a volte sbaglia anche lui, perché è un essere umano e come tale è soggetto a sbagliare, seppure involontariamente e sempre in assoluta buona fede.

L'arbitro è sempre educato anche quando subisce pressioni o contestazioni, mai si lascia andare ad atteggiamenti scorretti.

L'arbitro spesso è anche un tecnico per cui è in grado di comprendere l'enorme mole di lavoro che sta alle spalle di una competizione, mentre molto spesso un tecnico non è un arbitro e non comprende che l'arbitro è una figura indispensabile per l'attività agonistica.

Il TECNICO	L'ARBITRO
• deve sapere • deve saper fare • deve saper far fare	• deve sapere • deve essere un buon osservatore • deve saper far rispettare le regole

LE REGOLE

Per parlare dell'arbitraggio è necessario premettere che nel karate agonistico deve prevalere la **socializzazione** intesa come apprendimento delle regole di comportamento del nostro tempo.

Saper stare «in società » ovvero sapersi relazionare con gli altri.

Per il raggiungimento di questo fine è necessario che i tecnici s'impegnino a :
1. far conoscere le regole (diritti e doveri)
2. formare nei propri allievi un spirito critico e una capacità di giudizio
3. far acquisire ai propri allievi il senso della responsabilità individuale e collettiva

Perché conoscere le regole?

I tecnici sono gli esperti dell'arte. Nelle competizioni si ritrovano scuole di pensiero diverse, a livello arbitrale occorre uniformare i giudizi, tutelando principalmente la salute dell'atleta.
In particolare per i kata è necessario che gli arbitri conoscano le peculiarità dello stile che devono giudicare (non necessariamente tutti i kata di tutti gli stili), mentre gli altri parametri tempo, ritmo, velocità, equilibrio, uso corretto della respirazione, appartengono al senso più ampio dell'arte che li racchiude.
I tecnici dal canto loro devono, attraverso i loro atleti comunicare agli arbitri che il loro operato principalmente rispetta quell'insieme di metodologie e didattiche che non portano a promuovere movimenti antifisiologici o una scorretta respirazione al fine di una marcata spettacolarità.
La conoscenza delle regole è fondamentale al fine di non vanificare il lavoro svolto in mesi di allenamento, un buon tecnico valuta sempre con attenzione i benefici che può trarre da una buona conoscenza del regolamento, perché ai fini di una competizione potrebbe essere necessario apporre degli accorgimenti o delle modifiche in fase di allenamento.

Perché rispettare le regole?

L'abilità dell'insegnante consiste anche nel favorire il passaggio da un'obbedienza passiva a un'accettazione consapevole delle regole frutto della comprensione.
Passare da una regola vissuta come repressiva, a una regola capace di offrire uno spazio di libertà diventa un processo utile e formativo.

Educare ad accettare le regole vuol dire saper rispettare se stessi e gli altri.

Compito principale dell'arbitro è far rispettare le regole.

Fare rispettare seriamente ed equamente le regole stabilite, permette una gestione seria e credibile delle competizioni, promuove lo sviluppo di quella mentalità e di quella cultura sportiva volta al "fair play" (gioco leale).

Carta dello spirito sportivo

Ritengo utile riportare qui la carta dello spirito sportivo.
(*tratto da Régie des Sports du Quebéc)*

1. Osservare strettamente tutti i regolamenti e non cercare mai di commettere deliberatamente un fallo (Non portare deliberatamente tecniche proibite).
2. Rispettare l'arbitro.
   Egli svolge un ruolo difficile e ingrato e merita interamente il rispetto di tutti.
3. Accettare tutte le decisioni dell'arbitro senza mai mettere in dubbio la sua integrità.
4. Riconoscere degnamente la superiorità dell'avversario nella sconfitta.
5. Accettare con modestia la vittoria, senza mettere in ridicolo l'avversario.
6. Saper riconoscere le buone giocate e le buone prestazioni degli avversari.
7. Misurarsi con un avversario con equità, ossia contare solamente sul proprio talento e la propria abilità per tentare di ottenere la vittoria.
8. Rifiutare di vincere attraverso mezzi illegali e attraverso l'inganno.
9. Per chi arbitra, conoscere bene tutti i regolamenti e applicarli con imparzialità.
10. Mantenere la propria dignità in ogni circostanza, sapersi controllare e rifiutare che la violenza fisica o verbale prenda il sopravvento su di noi.

ETICA

L'etica (dal greco antico εθος (o ήθος)[1], *èthos*, "carattere", "comportamento", "costume", "consuetudine") è quella branca della filosofia che studia i fondamenti oggettivi e razionali che permettono di assegnare ai comportamenti umani uno status deontico ovvero distinguerli in buoni, giusti, o moralmente leciti, rispetto ai comportamenti ritenuti cattivi o moralmente inappropriati.

Principio Etico di attività federale

(FIAM - Art. 2 Regolamento Organico Generale - Rev. 02 Marzo 2008 pag. 6 di 36)

1. Il concetto di atteggiamento Etico, investe ogni attività sociale dell'individuo; la realtà di una federazione, ente o associazione sportiva lo considera elemento fondamentale, che subordina le meccaniche decisionali, organizzative e di confronto di ogni sua componente, nessuna esclusa.
2. La Federazione si attiene con consapevolezza alla materia Etica, i cui valori sono la matrice delle Arti Marziali e sono inscritti nella definizione di Sport.
   (Dove per “sport” si intende qualsiasi forma di attività fisica che, attraverso una partecipazione organizzata o non, abbia per obiettivo l'espressione o il miglioramento della condizione fisica e psichica, lo sviluppo delle relazioni sociali o l'ottenimento di risultati in competizioni di tutti i livelli.)
3. Le componenti federali sono tenute all'applicazione del principio Etico nelle proprie attività, con responsabilità crescente in relazione alla figura federale rappresentata, la cui mancanza costituisce sicuramente inadempienza di mandato e aggravante in sede di giustizia sportiva.

L’etica dell’arbitro

L’arbitro, essendo l'unico giudice di tutti i fatti che avvengono durante una gara, deve essere espressione massima di correttezza, imparzialità ed alto senso sportivo.

Questo impone l'osservanza costante di alcune norme comportamentali, in particolare:

- astenersi durante le competizioni dall'intrattenersi con tesserati (dirigenti, allenatori, atleti...) ;
- astenersi dal commentare episodi capitati a se stessi o ad altri colleghi nell'ambito arbitrale se non nelle sedi opportune;
- esimersi dal formulare soprattutto in pubblico critiche o giudizi lesivi della dignità di colleghi o di altri tesserati.

Il principio fondamentale da tenere sempre presente ed a cui uniformarsi è:

RISPETTARE PER ESSERE RISPETTATI.

L’etica del tecnico

Il comportamento dei tecnici, deve essere sempre eticamente corretto nei confronti di tutte le componenti della federazione, dirigenti, colleghi, arbitri, atleti, accompagnatori.

I Tecnici devono trasmettere ai propri atleti valori come rispetto, sportività, civiltà ed integrità che vanno al di là del singolo risultato sportivo e che sono il fondamento stesso del karate.

I Tecnici sono presi ad esempio dai giovani come modelli di comportamento e devono comprendere la pesante influenza che parole ed atteggiamenti hanno su di loro.

L’etica dell’atleta

Nella consapevolezza che il loro comportamento contribuisce a mantenere alto il valore dello sport, gli atleti devono impegnarsi ad onorare lo sport e le sue regole attraverso la competizione corretta, impegnandosi sempre al meglio delle loro possibilità e delle loro condizioni psico-fisiche comportandosi sempre e comunque secondo i principi di lealtà e correttezza.

Gli Atleti, sia durante lo svolgimento delle competizioni che non, devono astenersi dall’esprimere pubblicamente giudizi lesivi della reputazione dell’immagine e dignità degli arbitri, dei tecnici, degli avversari e di altre persone o organismi rappresentanti la federazione.

Gli Atleti devono rispettare gli arbitri nella certezza che ogni decisione è presa in buona fede ed obiettivamente.

L’etica del genitore/accompagnatore

I genitori e accompagnatori devono assumere, durante lo svolgimento delle competizioni, atteggiamenti e comportamenti coerenti con i principi del Codice Etico sportivo, affinché essi possano rappresentare un modello positivo da seguire per i propri figli.

Codice Europeo di etica sportiva

A Rodi il 15 maggio 1992 alla 7° Conferenza dei Ministri europei responsabili dello Sport viene stilato il Codice Europeo di Etica Sportiva di cui riporto la conclusione:
Il fair play é essenziale se si vuole riuscire a promuovere e sviluppare lo sport e la partecipazione. La lealtà nello sport - il fair play - è benefica per l'individuo, per le organizzazioni sportive e per la società nel suo complesso.
Abbiamo tutti la responsabilità di promuovere il FAIR PLAY, IL MODO VINCENTE (CHI GIOCA LEALMENTE E' SEMPRE VINCITORE).

Definizione del fair play *(gioco leale)*

Il **fair play** è una regola non scritta dettata da un codice d'onore presente nello sport, anche in quelli in cui è assente il contatto fisico. La parola ***fair play*** vuol dire infatti lealtà.

I principi del Fair Play:

1. Giocare per vincere
2. Giocare con lealtà
3. Attenersi alle regole del gioco
4. Portare rispetto ai compagni di squadra, agli avversari, agli arbitri e agli spettatori.
5. Accettare la sconfitta con dignità.
6. Rifiutare la corruzione, il doping, il razzismo, la violenza e qualsiasi cosa possa arrecare danno allo sport.
7. Aiutare gli altri a resistere ai tentativi di corruzione.
8. Denunciare coloro che tentano di screditare lo sport.
9. Onorare coloro che difendono la buona reputazione dello sport.

RUOLO DELL'ARBITRO

L'arbitro ha una funzione educativa

Tale funzione è determinata non dalla persona che è, ma dal ruolo che ha: è un cosiddetto Educatore funzionale, aspetto determinato dalla funzione che l'Arbitro ha nell'evento sportivo.
Dal punto di vista educativo occorre tener presente che l'Arbitro è il massimo simbolo di quella che è definita come l'essenza del "gioco" cioè la gratuità totale, poiché egli svolge il suo compito senza avere alcun utile immediato; mentre i tecnici, gli atleti, gli accompagnatori hanno come utile immediato il vincere la gara.

L'Arbitro fornisce un servizio

L'Arbitro è presente per dar modo agli altri di giocare e quindi per consentire che altri realizzino il loro progetto.
Essere consapevoli che l'Arbitro fornisce un servizio è uno dei mezzi migliori per cercare di eliminare quel distacco che esiste "naturalmente" tra i diversi ruoli.

L'Arbitro Esercita una funzione di comando

Questa funzione può essere esercitata principalmente con:

- *stile amministrativo:* a lui interessa solo l'aspetto tecnico della gara, esegue quello che è previsto da regole ben precise e fisse sa bene il regolamento e ogni infrazione dello stesso.
- *stile autoritario:* è l'Arbitro che non transige, quello che si spezza ma non si piega! Trasmette un'immagine di tipo autoritario, assolutista, totalitario e quindi poco edificante.
- *stile autorevole:* è l'Arbitro papà, quello comprensivo e persuasivo. Presenta un grosso rischio nascosto, soprattutto in presenza degli atleti più piccoli, creare un eccesso di affettività ed emotività.
- *stile confidenziale, compromissorio:* è l'Arbitro che cerca di adattare le regole alle situazioni, per il suo quieto vivere.

L'aspetto più negativo di questo tipo di Arbitro è quello di indurre gli altri a credere che le regole non siano importanti e che si possa adattare ogni regolamento al proprio comodo compromesso.

Tutti questi stili indicati ed altri ancora che esistono, presentano alcuni aspetti positivi ed altri negativi. Si tratta di saper usare lo stile giusto nel momento giusto, di essere capaci di capire qual è lo stile adatto alla situazione del momento. Questa elasticità, questa capacità di scelta da la misura della maturità raggiunta da un arbitro.

L'Arbitro esercita un ruolo di centralità

Ogni cosa che l'Arbitro fa, costituisce un messaggio che parte dal centro verso la periferia, costituita dagli atleti, dagli allenatori, dirigenti e pubblico, questo comporta per l'Arbitro la capacità di saper stare al centro.
L'Arbitro deve ricordarsi che gli altri osservano cose che egli non pensa vengano osservate, atteggiamenti, espressioni del viso, sguardi, modo di gesticolare, ...
L'arbitro deve rimanere se stesso anche quando indossa una divisa, senza diventare "despota" e senza usare le regole come copertura, come giustificazione di atti o decisioni "poco consone".

GESTIONE PSICOLOGICA DELLA GARA

Comunicazione

Per l'Arbitro è necessario rendersi conto che le sue decisioni non solo devono essere corrette ma, per quanto sia possibile, devono essere accettate.
L'Arbitro si trova così nella condizione di dover mantenere la calma, quando coloro che ha intorno manifestano la loro insoddisfazione nei riguardi delle sue scelte.
La sua capacità di "restare freddo" comunica ai contendenti un senso di controllo, di maturità e di abilità nel fronteggiare le situazioni complesse, e aiuta a mantenere inalterata l'efficacia della propria capacità decisionale.
L'Arbitro che riesce a manifestare in maniera chiara di capire la tensione degli atleti pur punendo le infrazioni vedrà ridurre il nervosismo sul tatami.
Gli arbitri che sono in grado di spiegare le loro decisioni, si mostrano sicuri delle proprie scelte e non hanno problemi nel comunicarle.

L'arbitro deve

- Mettere in evidenza un contegno cortese ma dignitoso e riservato nei riguardi di chiunque, dando esempio di superiorità (da non confondere con la superbia e l'alterigia), di garbo e di stile.
- Dimostrare signorile fermezza, sicurezza, serenità d'animo e senso sportivo nell'espletamento della sua funzione.
- Operare tenendo presente che il suo compito non è quello di punire bensì di controllare che il tutto avvenga come prescritto dal Regolamento.
- Adottare al momento opportuno tutti i provvedimenti, previsti dal Regolamento.
- Applicare con coerente ed uniforme interpretazione, per tutta la durata della gara il Regolamento.
- Avere riflessi pronti ed essere tempestivo negli interventi per tutta la durata della gara.
- Parlare con avvedutezza ed il meno possibile.

L'arbitro NON deve

- Farsi notare (non è lui, il protagonista della competizione).
- Assumere atteggiamenti eccessivamente autoritari tali da apparire arrogante o, al contrario, mostrare eccessiva confidenzialità.
- Dimostrarsi nervoso o esitante come pure tollerante e permissivo.
- Polemizzare con atleti, coach, tecnici.
- Rivolgersi in qualsivoglia modo al pubblico che inveisce nei suoi confronti, rimanendo indifferente ed impassibile sia alle possibili ingiurie che alle eventuali minacce.
- Accompagnare o giustificare le proprie decisioni con inutile mimica o gesti perentori.

Portamento

Pur risultando un aspetto meno determinante nell'economia di gestione di una gara, rispetto alla preparazione tecnica, il portamento dell'arbitro riveste una notevole importanza.
Sebbene per i non addetti costituisca un requisito poco rilevante, l'immagine che l'arbitro da di sé assume sicuramente un valore non indifferente: infatti, la spettacolarità di un gesto che l'arbitro esegue, oltre che suscitare una percezione positiva negli atleti, contribuisce a creare una figura signorile dello stesso.
Nel mettere la divisa (che deve essere quella prescritta, senza che ad essa siano state fatte aggiunte oppure apportate variazioni personali di qualunque genere ma avendo cura che sia pulita e stirata.
Si consiglia, infine, di utilizzare scarpe nere per l'arbitraggio.
(Regolamento Fiam – Art. 2 – Divisa ufficiale - pg.4)

Gestualità

Caratteristica essenziale dell'estetica arbitrale è la gestualità.
La gestualità può molte volte possedere una capacità d'espressione, superiore alla stessa parola, almeno in quanto meno formale e quindi più immediata.
Per queste ragioni, è indispensabile che un arbitro curi con particolare attenzione il proprio linguaggio gestuale" al fine di comunicare grazie alla suddetta modalità di "trasmissione", ottenendo un maggiore apprezzamento da parte di tutti.
L'arbitro composto ed elegante che uniforma i propri movimenti a quelli tecnici del karate è di gran lunga preferibile a colui che va alla ricerca di una eccessiva teatralità.

Contesto in cui opera

L'arbitro è solo, anche quando collabora con gli altri ufficiali di gara, l'arbitro si trova ad essere "solo" nel suo compito.
Pur svolgendo un ruolo riconosciuto da tutti e richiesto, raramente ottiene espressioni di approvazione sincera e sostegno emotivo da parte degli atleti dei coach e del pubblico.
Spesso invece diventa il bersaglio dell'ostilità degli altri. Ciò nasce dal fatto che sia gli atleti che i tifosi lo vivono come un ostacolo al raggiungimento dell'obiettivo della vittoria, il bisogno del successo a volte fa dimenticare che il risultato non può prescindere dal rispetto delle regole.

Un altro aspetto molto particolare della situazione dell'arbitro è legato al suo ruolo di giudice che nello stesso tempo viene giudicato dagli altri. Egli deve continuamente prendere delle decisioni, spesso sotto la pressione del pubblico o di altri che tendono ad influenzarlo e il suo operato viene sistematicamente giudicato da persone che in molti casi non hanno una sufficiente competenza, perché non conoscono abbastanza il regolamento.
Anche nell'ambito della cinquina arbitrale possono insorgere dei problemi, quando gli stessi si conoscono poco o mancano di fiducia e stima reciproca.

Due tipici atteggiamenti controproducenti che l'arbitro rischia di assumere per far fronte allo stress del suo compito possono essere così esemplificati:

- controllo esasperato

mostra un'eccessiva ed indiscriminata stima di sé e tiene gli altri in scarsa considerazione;
non si rende conto che la sua condotta può suscitare negli altri giustificate reazioni negative.

- rigidità e chiusura nella comunicazione

l'arbitro si sente insicuro rispetto al proprio operato e cerca l'approvazione degli altri:
ritiene che lo giudichino male e può farsi influenzare nelle sue decisioni da pressioni esterne o dalle aspettative degli altri; tende a sentirsi responsabile anche di ciò che non dipende da lui ed è esposto all'ansia e alle preoccupazioni; sotto-stima le sue capacità, dà troppa importanza agli altri e non si prende in modo diretto tutto il potere che gli compete.

E' bene, per l'arbitro non dare agli altri il potere di determinare le sue emozioni e il suo comportamento, bensì assumere completamente la propria responsabilità senza preoccuparsi di quello che costoro pensano di lui.
E' importante che l'arbitro sviluppi una genuina fiducia in sé che gli permetta di sentirsi autonomo e sicuro nelle decisioni che prende ed al tempo stesso gli conceda di accettare serenamente la possibilità di commettere qualche errore in quanto è normale.
L'abilità dell'Arbitro sta nell'affrontare tutte le situazioni che si presentano durante lo svolgimento di un incontro con la sicurezza necessaria a continuare ad arbitrare con convinzione il resto della gara.

Personalità

La personalità è, come già accennato, una dote naturale.
Quando si osserva un arbitro che senza apparenti sforzi, con naturalezza, ottiene disciplina e rispetto; quando si nota da parte degli atleti l'accettazione delle sue decisioni, senza palesi proteste in forza di un notevole ascendente; quando l'arbitro mette in evidenza doti di carattere, fermezza, di temperamento, allora si può affermare che lo stesso è dotato di spiccata personalità.
L'arbitro dovrebbe essere autorevole, non autoritario.
L'autorevolezza è propria dell'arbitro di classe: essa infatti nasce sulla base di un ascendente (influenza esercitata in virtù di una sorta di autorità morale emanata quasi spontaneamente) personale legato alle qualità e alle capacità effettive di un arbitro.
L'autorità invece è qualcosa di forzato e di chi classe non ha: essa difatti si basa soltanto sul ruolo che riveste l'arbitro in quanto tale e sul potere conferitogli dal Regolamento.
L'atleta deve "sentire" la presenza dell'arbitro sul tatami, deve capire che i sui occhi sono costantemente su di lui, che egli è lì per garantire che il tutto si svolga nella più assoluta correttezza.

Concentrazione

L’arbitro ha il dovere di controllare tutte le situazioni. Nulla è ripetibile e le decisioni devono essere adottate a grande velocità e spesso in condizioni di stress fisico.
La concentrazione, consente la presenza lucida che, costituendo un elemento indispensabile per disciplinare le situazioni e valutare le condotte, deve essere presente in termini di continuità e di costanza.
Come arbitri, occorre mantenere la piena consapevolezza di tutte le informazioni sullo svolgimento della gara che cambiano in continuazione, facendo sempre in modo che il fattore o i fattori più rilevanti, arrivino ad essere inquadrati nel momento giusto, al fine di reagire subito e con la massima efficacia, raggiungendo così il proprio obiettivo: applicare il regolamento in modo corretto.
Non bisogna mai illudersi di poter agevolmente controllare un combattimento, tale convinzione non giova alla concentrazione e può dar luogo ad un pericoloso rilassamento.

L’arbitro PERFETTO

L'arbitro perfetto non esiste, come non esiste la perfezione in nessun campo della vita.
Alla perfezione, però, ci si può e ci si deve tendere.
In questo senso, suggeriamo alcune caratteristiche che dovrebbe possedere un buon arbitro:

- Puntualità
- Conoscenza delle regole (teorica regolamento e pratica gestualità)
- Capacità gestionale e visione d'insieme
- Capacità di operare in gruppo per agire in solitudine
- Resistenza (ottenere da se stesso una prestazione ottimale per tutta la durata della gara)

COMPORTAMENTO ATLETI

Norme di carattere generale (pg. 4 - Regolamento Fiam)

Tutti i Karate-ka, siano essi; concorrenti (inclusi allenatori, dirigenti o chiunque collegato con il concorrente), giudici, arbitri o qualsiasi altro ufficiale, deve seguire gli ideali del Karate-do di buone qualità, sincerità, fatica, impegno e autocontrollo.

La FIAM aderisce alle politiche anti-doping del Comitato Olimpico Internazionale.

Qualsiasi comportamento che potrebbe portare discredito al Karate da parte di: arbitri, giudici, allenatori, concorrenti o chiunque collegato con il concorrente, potrà comportare una sanzione o la squalifica del concorrente e/o di una squadra.

Divisa ufficiale Atleti

(pg. 5 - Regolamento Fiam)

- **Art. 2.2** Gli atleti devono indossare un Karategi, del tipo approvato dalla Federazione, e applicheranno sulla parte alta della manica sinistra il distintivo FIAM. Oltre alle etichette originali del fabbricante potranno esporre sulla parte anteriore della giacca, in alto a sinistra, il distintivo sociale o, in occasione di competizioni internazionali, gli emblemi o bandiere nazionali del rispettivo paese, delle dimensioni massime di cm. 12 x 8.

  Sono previsti, applicati sull'angolo inferiore a sinistra, i distintivi di Campione Provinciale o Regionale o Italiano (solo per i campioni in carica). Sulla parte posteriore della giacca può essere apposto un numero di identificazione emesso dall'Organizzatore della gara o marchi di sponsor delle dimensioni massime dicm 30 x 30.
- **Art. 2.3** La giacca del Karate-gi va indossato con una cintura, deve, in linea di massima, coprire i fianchi, ma non deve essere più lunga di tre quarti della coscia. I concorrenti devono dotarsi obbligatoriamente di una cintura di colore rosso (**AKA**), da indossare quando sono chiamati per primi e una di colore bianco (**SHIRO**), da indossare quando sono chiamati per secondi, mantenendo la cintura del grado.
- **Art. 2.4** Le maniche della giacca non devono essere più lunghe del punto dove si congiunge il polso e la mano e non più corte della metà dell'avambraccio. Le maniche non devono essere arrotolate.
  I pantaloni devono coprire almeno i due terzi della tibia e non devono essere arrotolati.
- **Art. 2.5** Le Concorrenti femminili possono indossare una T-shirt bianca sotto la giacca.
- **Art. 2.6** Gli atleti devono presentarsi sull'area di gara:
  a) In condizioni decorose dal punto di vista dell'igiene personale e dell'abbigliamento.
  b) Con le unghie tagliate corte.
  c) Senza indossare nastri e altri ornamenti; oggetti, mollette o fermacapelli metallici.
  d) Con i capelli non troppo lunghi o convenientemente raccolti.
  e) Hachimaki (bandana) non sarà consentito.

  I Concorrenti che, nel rispetto della propria religione, intendano indossare indumenti altrimenti non autorizzati devono ottenere, preventivamente, il consenso del Responsabile di Gara degli Arbitri.
- **Art. 2.7** E' consentito, sotto la diretta responsabilità degli Atleti interessati, o dei loro Dirigenti Sociali se minorenni, l'uso di apparecchiature odontoiatriche per i denti mentre gli occhiali non sono ammessi nel kumite. Lenti a contatto morbide possono essere indossate a rischio e pericolo del concorrente.
- **Art. 2.8** Tutti i dispositivi di protezione devono essere omologati dalla Federazione.
- **Art. 2.9** L'uso, in seguito a lesioni, di bende, cerotti o supporti, deve essere autorizzato dall'Arbitro, con l'eventuale consulenza del Medico di gara.
- **Art. 2.10** Gli Allenatori/Coach devono indossare, per tutta la durata della gara, una tuta e un elemento identificativo ufficiale.

Note esplicative

I. Agli atleti che si presentano non propriamente abbigliati o privi delle protezioni obbligatorie, è concesso un minuto di tempo per provvedere, dopo di che sono dichiarati perdenti.

KUMITE

Spostamento ottimale
L'arbitro deve, anzitutto, tenere presente di adeguare il suo spostamento in relazione all'azione che si sta svolgendo, in modo da avere sempre il miglior controllo di tutte le situazioni che possono crearsi allo scopo di assicurare il regolare svolgimento dell'incontro.
A tal fine, è necessario che si sposti sempre con rapidità, evitando quanto più possibile di coprire i giudici di sedia, deve dimostrare di essere sempre nel vivo del gioco, di essere in grado di controllare l'azione che si svolge e decidere di conseguenza.

Consigli pratici
Ferma restando all'intelligenza dell'arbitro l'assoluta libertà di spostarsi a proprio piacimento, egli dovrà evitare di muoversi in maniera improduttiva.

- Evitare di spostarsi costantemente all'interno dell'area di gara
- Non muoversi mai parallelamente allo sviluppo dell'azione.

Protezioni

Kumite Shubu Sanbon

PROTEZIONI OBBLIGATORIE (Art. 10.1 - pg. 11 - Regolamento Fiam)

a) Guantini e paratibia con protezione del collo-piede, di colore bianco.
   (Paratibia con protezione del collo-piede, sono vietati. Regolamento WKC)
b) Paradenti (preferibilmente trasparente o bianco), conchiglia per i maschi e paraseno per le femmine.
c) Per gli atleti delle classi Ragazzi, sia maschi che femmine, un corpetto di colore bianco, del tipo omologato dalla Federazione, da indossare sopra o sotto la giacca del karategi ed il Caschetto per le Categorie Ragazzi (8 – 11 anni).
   In assenza di omologazione, sull'adeguatezza dei corpetti e dei caschetti decide il Responsabile di Gara degli Arbitri.

Kumite Shubu Ippon

PROTEZIONI (Art. 17 - pg. 17 - Regolamento Fiam)

17.1 Sono obbligatorie le seguenti protezioni:

a) la conchiglia per i maschi;
b) il paraseno per le femmine;

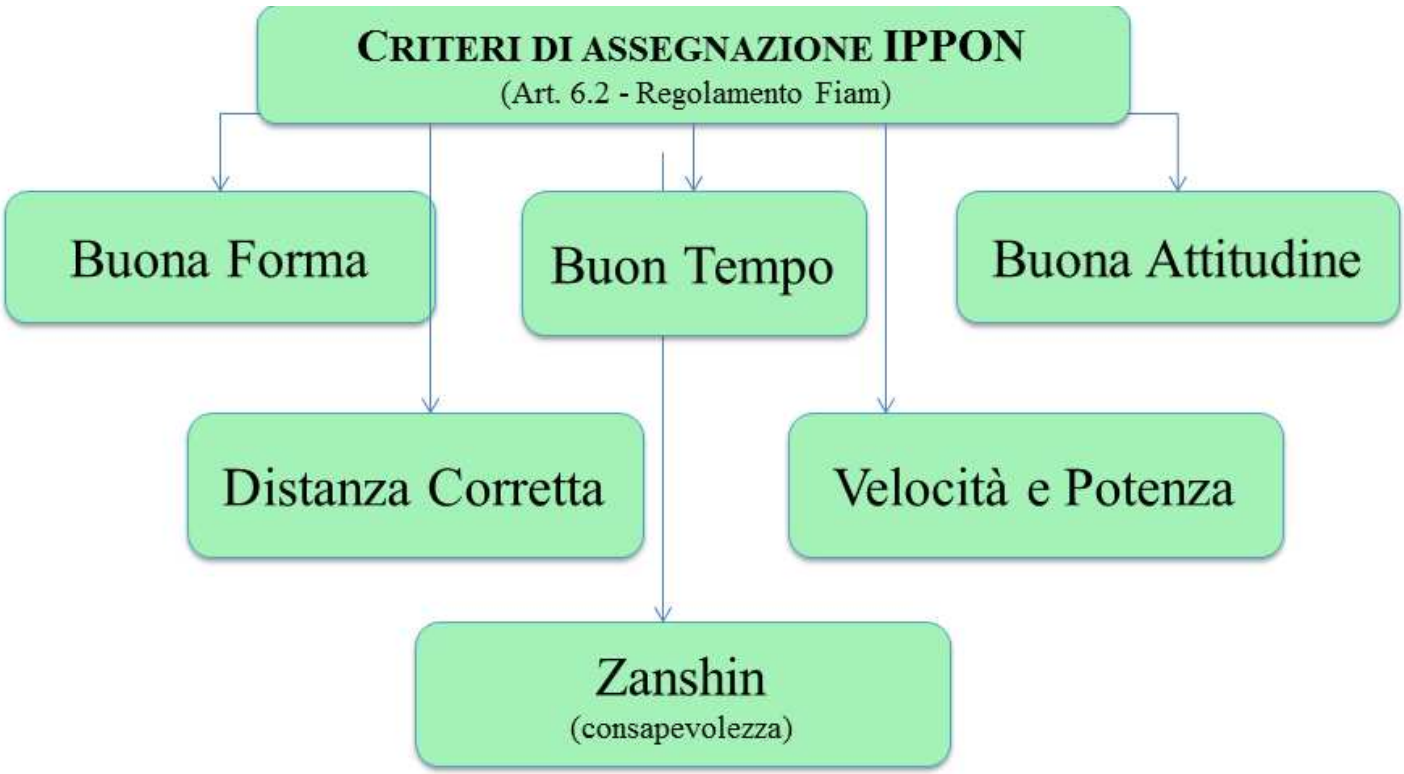
17.2 Il paradenti è ammesso **(Regolamento FIAM**)
(*Il paradenti è obbligatorio Regolamento WKC)*

17.3 Possono essere eventualmente utilizzati appositi guantini solo se messi a disposizione dalla Federazione.

Criteri di Assegnazione Punteggio Kumite

Attacchi Validi (Art. 6 - pg. 7/ 8 - Regolamento Fiam)
Nessun punto viene assegnato se il concorrente ferisce il suo avversario, anche se l'infortunio è
molto lieve e un avvertimento o una sanzione può essere inflitta nei confronti del concorrente che
ha provocato l'infortunio.

6.1 Gli attacchi ritenuti efficaci sono limitati alle seguenti parti del corpo:
a. Testa
b. Viso
c. Collo
d. Addome
e. Petto
f. Schiena (escluse spalle)
g. Fianco



6.2 L'IPPON viene concesso quando una tecnica, precisa e potente, tale da poter essere considerata determinante, viene portata su una parte del corpo valida con le seguenti condizioni:

a. buona **forma**: ovvero un attacco che possieda i requisiti abitualmente ritenuti validi nella competizione tradizionale del Karate;
   (*Nota:* Il COMPORTAMENTO SPORTIVO è una componente della buona forma e si riferisce a un comportamento non malizioso di grande concentrazione durante l'esecuzione di una tecnica per assegnare un punto.)

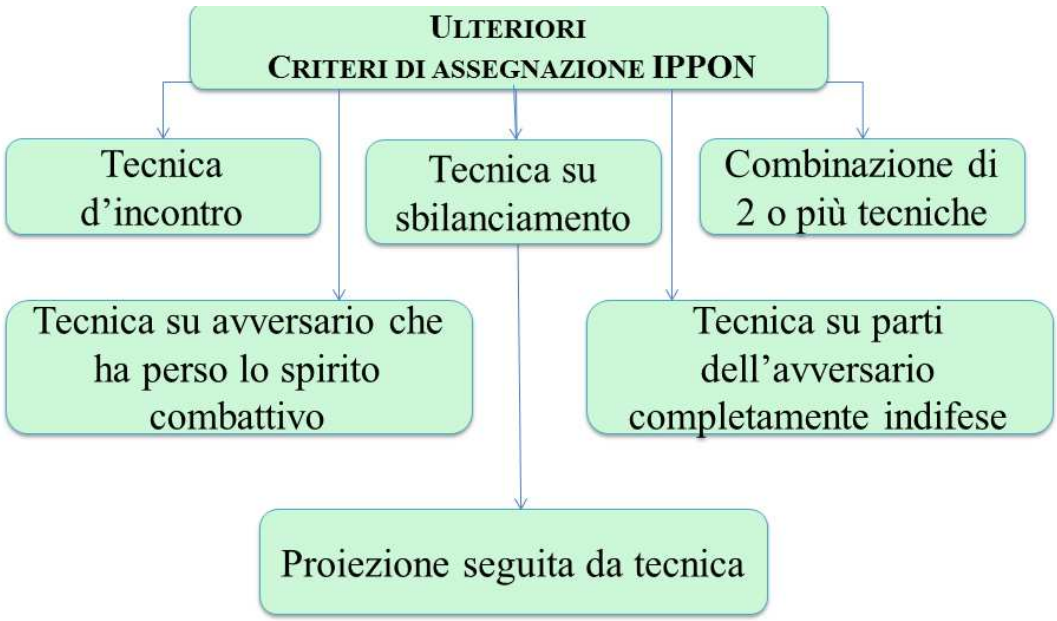
b. buona **attitudine**: ovvero la predisposizione dell'atleta riguardo la disciplina praticata;

c. **velocità** e **potenza**: ovvero il grado ottimale di velocità - potenza della tecnica stessa;
   (*Nota:* il VIGORE D'APPLICAZIONE definisce la potenza e la velocità della tecnica e l'evidente volontà che essa abbia successo.)

d. consapevolezza (**ZANSHIN**): ovvero la concentrazione prima, durante e dopo l'esecuzione;
   (*Nota:* Lo ZANSHIN è lo stato di continuo coinvolgimento in cui il concorrente mantiene totale concentrazione, osservazione, e consapevolezza delle potenzialità dell'avversario nel contrattacco . Egli non abbandona l'attenzione voltando la testa mentre esegue una tecnica e anche dopo l'esecuzione continuerà a mantenere lo sguardo rivolto verso l'avversario.

e. buon **tempo**: ovvero l'esecuzione della tecnica nel momento di massimo effetto;

f. **distanza** corretta: ovvero la realizzazione di una tecnica ad una distanza tale da poter ottenere il massimo effetto possibile. Tecniche portate su avversari che arretrano hanno un effetto ridotto, mentre tecniche portate arretrando sono considerate nulle. In ogni caso la tecnica deve avere la possibilità teorica di "penetrare" nell'obiettivo pur mantenendo un livello ottimale di controllo.
   (*Nota:* Ovviamente se una tecnica viene effettuata su un avversario che si sta rapidamente spostando, l'effetto potenziale della tecnica è ridotto.
   LA DISTANZA è anche connessa al punto in cui la tecnica completata si ferma o è vicina al bersaglio. Una tecnica di pugno o di calcio che arriva tra il contatto epidermico e 2-3 cm, può essere considerata una tecnica eseguita con distanza corretta. In ogni caso i pugni jodan, che giungono ad una ragionevole distanza dal bersaglio e che il concorrente non fa alcun tentativo di fermare o evitare sarà ritenuto valido a condizione che la tecnica soddisfi gli altri criteri.)



6.3 L'IPPON può essere concesso anche per tecniche valide, mancanti in parte di uno dei requisiti specificati al punto precedente, ma espresse nelle seguenti condizioni:

a. tecnica d'incontro, ovvero portata con tempo perfetto nel momento in cui l'avversario attacca;
b. tecnica portata nel momento in cui l'avversario è stato sbilanciato;
c. combinazione di due o più tecniche valide;
d. quando l'avversario ha perso il suo spirito combattivo e volge la schiena girandosi;
e. tecniche valide portate su parti completamente indifese dell'avversario;
f. proiezione conclusa con una tecnica valida di pugno o di gamba.

6.4 Il WAZAARI sarà concesso per una tecnica valida mancante in parte di uno dei requisiti elencati nel paragrafo 6.2, che non ricada nella casistica riportata nel paragrafo 6.3. Quando un contendente ottiene **2 Wazaari** nel corso di un combattimento, gli stessi sono considerati pari ad **1 Ippon**.

6.5 Una tecnica efficace effettuata *contemporaneamente al segnale acustico* di fine incontro, viene considerata valida. Se effettuata, invece, dopo un ordine di sospensione o di stop dell'incontro, oltre a non essere ritenuta valida può determinare sanzioni nei confronti dell'atleta che l'ha eseguita.

6.6 Nessuna tecnica, anche se efficace, determina l'assegnazione di un punto se eseguita con i due Atleti fuori dell'area di gara. Tuttavia, se l'Atleta che la esegue è ancora all'interno dell'area e l'Arbitro non dà ancora lo "YAME", viene ritenuta valida.

6.7 Tecniche valide simultanee, eseguite da entrambi i Concorrenti, l'uno contro l'altro, non determinano l'assegnazione del punto (AIUCHI).

Note esplicative

I. *La tecnica deve essere adeguatamente controllata, in relazione alla parte presa a bersaglio, ed eseguita nel rispetto di tutti i sei criteri definiti nel paragrafo 6.2.*
II. *Proiezioni pericolose, quelle in cui l'avversario non viene trattenuto, o quelle in cui il fulcro è sopra il livello deifianchi, sono proibite e sanzionate con un richiamo o una penalità. Fanno eccezione le tecniche convenzionali di spazzata del Karate, in cui non è necessario afferrare l'avversario durante l'esecuzione, come il De Ashi Barai, il Ko Uchi gari, ecc. Dopo una proiezione, l'Arbitro lascia all'Atleta un tempo ragionevole, di 2-3 secondi, per tentare di mettere a segno una tecnica valida.*
III. *Gli AIUCHI sono rari. Non solo devono essere messe a segno due tecniche simultaneamente, ma entrambe devono portare all'assegnazione di due punti, ognuna con i criteri necessari per l'assegnazione del punto. E' quindi possibile che due tecniche siano messe a segno simultaneamente, ma raramente saranno entrambe efficaci.*
IV. *Una tecnica che giunge sulla scapola può portare all'assegnazione di un punto.*

Comportameti Proibiti

(Art. 13 - pg. 13/14 - Regolamento Fiam)

13.1 Sono considerati proibiti i seguenti comportamenti:

a) Attacchi non controllati (con o senza un contatto).
b) Portare tecniche con un contatto eccessivo tale da causare un danno, o che abbiano un contatto con la gola.
c) Sferrare attacchi alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni, o al collo del piede.
d) Portare attacchi al viso con tecniche eseguite a mano aperta.
e) Eseguire tecniche di proiezione pericolose o vietate.
f) Fingere di aver subito un contatto, o esagerarne la gravità.
g) Uscire ripetutamente dall'area di gara (JOGAI)
h) Esporsi, con comportamenti rischiosi per sé stessi o caratterizzati da inadeguate misure protettive, ad un attacco incontrollabile da parte dell'avversario (MUBOBI).
i) Evitare sistematicamente il combattimento con l'evidente intento di guadagnare tempo.
j) Trattenere, lottare, spingere o bloccare, senza tentare di concludere con una proiezione o un'altra tecnica.
k) Eseguire tecniche che per loro natura non possono essere controllate e sono pericolose per l'avversario.
l) Portare attacchi con la testa, le ginocchia o i gomiti.
m) Parlare, rivolgere parole o gesti nei riguardi dell'avversario, non attenersi agli ordini dell'Arbitro tenere atteggiamenti irriguardosi nei confronti dei Giudici e violare, in un modo qualsiasi le norme di correttezza e sportività.

13.2 Il Coach, prima, durante e dopo il combattimento deve restare al posto assegnato senza disturbare lo svolgimento della gara. Nel caso questo accada, l'Arbitro deve ammonirlo o penalizzarlo a seconda della gravità dell'infrazione. La penalità deve essere riportata sul tabellone dell'atleta assistito e va eventualmente ad aggiungersi ad altre penalità, elencate nel successivo paragrafo 14.1, precedentemente comminate.

Note esplicative

I. *Per i Seniores, gli Juniores e i Cadetti sono consentiti leggeri e controllati contatti con il viso, la testa e il collo (non la gola). Se un contatto viene valutato troppo forte dal Collegio Arbitrale, ma non tale da diminuire l'opportunità dell'avversario di vincere, può essere imposto un richiamo (ATENAI).*
Un secondo contatto avvenuto nelle medesime circostanze è punito con CHUI.
Un'ulteriore violazione viene punita con la squalifica mediante HANSOKU.
II. *Per la Categoria "Ragazzi", tutte le tecniche di pugno dirette a testa, viso e collo devono essere assolutamente controllate. Non sono ammessi contatti non controllati e tecniche di spazzata e/o di proiezione.*
III. *Il concorrente che finge di avere un danno o una lesione che non esistono viola gravemente il Regolamento e deve essere penalizzato con lo SHIKKAKU. Nei casi più eclatanti deve essere deferito al Giudice Sportivo.*
IV. *Il comportamento scortese o antisportivo o comunque in contrasto con lo spirito e l'etica del karate di un membro qualsiasi di una Delegazione o di una Società Sportiva, può portare alla squalifica dal torneo di un atleta, dell'intera squadra o della Delegazione al completo.*

Penalità

(Art. 14 - pg. 14/ 15 - Regolamento Fiam)

Vi sono tre categorie di penalità: azioni /comportamenti, jogai e Mubobi

ATENAI: richiamo, è comminato alla prima infrazione minore compiuta, senza imposizione di penalità.

CHUI: penalità generalmente imposta nel caso di infrazioni per le quali sia già stato comminato un ATENAI, anche se può essere imposta direttamente in caso di infrazioni gravi che non meritano l'Hansoku.

HANSOKU: penalità che determina la squalifica dell'Atleta dal combattimento in corso, è imposta direttamente in seguito a grave infrazione o quando è stato già comminato un CHUI. Negli incontri a Squadre il punteggio del Concorrente squalificato è azzerato e all'altro sono assegnati 3 IPPON; l'atleta che viene squalificato per due volte, non può più combattere.

SHIKKAKU: penalità che determina la squalifica dell'Atleta dalla competizione o dal torneo, è imposta quando il Concorrente (oppure il suo allenatore o accompagnatore ufficiale) non obbedisce agli ordini dell'Arbitro, agisce con malizia, commette un atto che lede il prestigio e lo spirito della competizione. Negli incontri a Squadre, il punteggio del Concorrente squalificato è azzerato e all'altro sono assegnati 3 IPPON.

JOGAI

1) **JOGAI**
2) **JOGAI CHUI**: avvertimento ufficiale, questo è imposto dopo la seconda uscita.
3) **JOGAI HANSOKU**: squalifica, questo è imposto dopo la terza uscita.

MUBOBI

1) **MUBOBI**
2) **MUBOBI CHUI**: avvertimento ufficiale, questo è imposto alla seconda infrazione.
3) **MUBOBI HANSOKU**: squalifica, questo è imposto alla terza infrazione.

Note esplicative

I. *Le sanzioni relative alle uscite (JOGAI) non sono cumulabili a quelle di altro tipo.*
II. *Lo SHIKKAKU può essere comminato direttamente senza essere necessariamente preceduto da richiami di altro tipo.*
III. *La decisione relativa allo SHIKKAKU deve essere proposta dal Collegio Arbitrale, sentito il Responsabile di Area che deve comunque ricevere l'autorizzazione dal Responsabile di Gara degli Arbitri.*
IV. *Ogni penalità può essere imposta direttamente per l'infrazione al Regolamento. Se quella infrazione si ripete,la penalità successiva deve necessariamente determinare una penalità più severa. Non è possibile, ad esempio, imporre un richiamo o una penalità per un contatto eccessivo e poi dare un altro richiamo per un secondo caso di contatto eccessivo.*

Proteste

(Proteste ufficiali - Art. 7 - pg. 98 regolamento Fiam)

7.1 Non è consentito protestare contro il giudizio espresso dal Collegio Arbitrale.

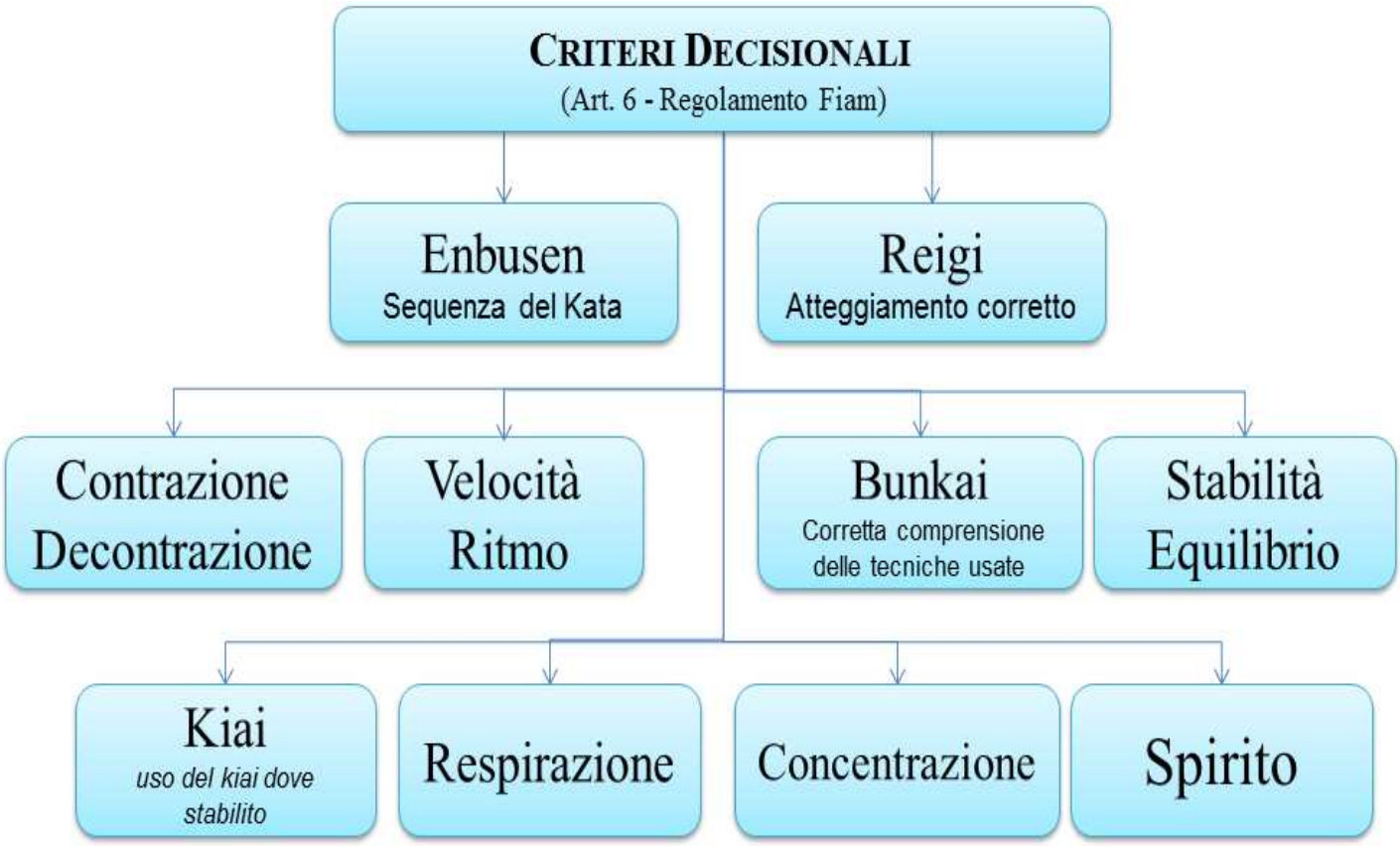
7.2 Se si ritiene che una procedura arbitrale abbia violato il Regolamento, il Dirigente Sociale responsabile o l'Insegnante Tecnico/Coach sono gli unici a poter esprimere una protesta.

7.3 La protesta deve assumere la forma di un rapporto scritto, da presentare immediatamente al termine dell'incontro durante il quale la protesta è maturata. (L'unica eccezione si ha quando la protesta è relativa ad una questione amministrativa).

7.4 Il reclamo firmato va presentato al Presidente di Giuria, unitamente alla prescritta tassa di € 50 che sarà restituita solo in caso di accoglimento della protesta. I reclami possono riguardare unicamente errori materiali o di applicazione del Regolamento o posizioni irregolari di Società Sportive o Atleti. Non sono ammessi reclami per presunti errori di valutazione tecnica. Su di essi
delibera, seduta stante, il Presidente di Giuria, sentito il proprio Responsabile, il Responsabile Arbitri, e in collaborazione con il rappresentante della FIAM (Membro del Consiglio o Delegato Provinciale).

Criteri Decisionali

Il Kata deve rispondere ai valori e ai principi tradizionali. L'esecuzione deve essere realistica in quanto disciplina da combattimento e l'esecutore deve dimostrare concentrazione, potenza, capacità, forza, velocità, ritmo ed equilibrio.



(Criteri Decisionali Art. 6 - pg. 4- 5 Regolamento Fiam)
6.1 Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali cui si ispira. Nel valutare l'esecuzione di un Atleta o di una Squadra i Giudici devono tenere conto dei seguenti elementi:

a. Sequenza del Kata (Enbusen).
(Nota: l'enbusen è l'asse immaginario su cui deve essere svolto il kata. Arrivo al punto di partenza e correttezza negli spostamenti.)

b. Atteggiamento corretto (Reigi).
(Nota: Reigi significa Rispetto dell'etichetta, che si basa sullo Zanshin atteggiamento mentale, sguardo, presentazione del kata portamento.)

c. Il controllo di tensione e di contrazione.
(Nota:corretta contrazione e decontrazione muscolare, corretta postura e cocontrazione delle spalle.)

d. Il controllo della velocità e del ritmo.
(Nota:Velocità di esecuzione, variazione del ritmo tra le tecniche, rispetto dei tempi del kata.)

e. Corretta comprensione delle tecniche usate (Bunkai).
(Nota: nel rispetto della forma corretta (KIHON) dello stile eseguito, precisione delle tecniche, giusta direzione, posizioni corrette (DACHI) con appropriata tensione delle gambe e piedi aderenti al suolo, uso corretto delle anche.)

f. La stabilità e l'equilibrio.
(Nota: equilibrio e stabilità in avanzamento, nelle rotazioni intorno all'asse longitudinale e negli spostamenti, tensione appropriata nell'addome (HARA) e mancanza di oscillazione in senso verticale dei fianchi durante i movimenti.)

g. Kiai.
(Nota: uso del kiai dove stabilito. Il Kiai è un emissione di potenza non un suono gutturale o rumore.)

h. La respirazione.
(Nota:uso corretto e appropriato della respirazione nella contrazione e decontrazione a supporto del KIME.
Il KIME dal punto di vista biomeccanico è una contrazione isometrica BREVE, che viene mantenuta per il tempo necessario, in funzione del SIGNIFICATO e del RITMO.)

i. Concentrazione.
(Nota: messa a fuoco corretta dell'attenzione "CHAKUGAN")

j. Spirito.
(Nota: "La vera essenza del KATA non consiste nei gesti in sé,ma nel modo in cui lo spirito li rende precisi, ineluttabili.
Bisogna saper creare un gesto totale dove, in un istante, si ritrovi tutto il KI.Vivere il vero spirito del gesto:il KATA, attraverso l'allenamento, deve fondersi con lo spirito.
Più lo spirito sarà forte, più sarà forte il KATA."
Tratto dal libro "Lo Zen e le arti marziali" del m° T. Deshimaru)

Kata a squadre

Sincronismo

L'attenzione del Giudice deve essere orientata a percepire la capacità dei componenti della Squadra di muoversi in sincronia, tenendo in considerazione anche i criteri di valutazione del kata individuale.

Spunti per la migliore applicazione dei criteri decisionali

- ❑ Il kata è stato eseguito con una corretta velocità e giusto ritmo?
- ❑ L'atleta evidenzia troppo le pause?
- ❑ L'efficienza è stata sacrificata per l'apparenza?
- ❑ Il kata è finito allo stesso modo, forte, cosi come è cominciato?
- ❑ Si sono osservati movimenti antifisiologici?

Elementi che determinano difficoltà

- ❑ Equilibrio su una sola gamba
- ❑ Salti con avvitamento
- ❑ Posizioni difficili da tenere(neko)
- ❑ Continui cambi di direzione

Imperfezioni dovute ai tempi di maturazione dell'Atleta

- ❑ Atteggiamenti artificiosi o teatrali del corpo e del viso
- ❑ Scarsa conoscenza della Tecnica

(se l'Atleta non sa cosa sta facendo non può trasmetterlo)

Imperfezioni tecniche

- ❑ Mancata chiusura della tecnica (azioni troppo affrettate)
- ❑ Ampiezza e tempi di esecuzione delle tecniche (eccessiva lentezza in alcuni passaggi)
- ❑ Azioni prodotte con contrazioni che non rispettano i meccanismi fisiologici producono scarsa potenza, e il movimento appare "PESANTE", come se fosse frenato

Operazioni di gara con sistema a punteggio

(Art. 7 - pg. 5- 6 Regolamento Fiam)

7.1 Inizio gara:

a. I concorrenti devono comunicare al Tavolo di Giuria il nome del Kata, prima di ogni turno.
b. Appena chiamato, il concorrente entra nell'area di gara, si inchina salutando l'Arbitro ed annuncia il nome del Kata che deve eseguire.
c. Il Giudice Centrale ripete a voce alta il nome del Kata da eseguire.
d. Il concorrente esegue la sua prova e, una volta terminata, ritorna alla sua posizione originale in attesa della decisione.

7.2 Fine gara:

a. Terminato il Kata, il Giudice Centrale chiede l'Hantei (con un suono a due toni emesso col fischietto) per le decisioni dei Giudici d'angolo. Tutti i tabelloni devono essere alzati simultaneamente.
b. L'annunciatore legge a voce alta i punteggi assegnati, iniziando da quello del Giudice Centrale e continuando con gli altri, procedendo in senso orario.
c. Al Tavolo di Giuria vengono registrati i risultati annunciati, calcolando il risultato finale come segue:

Verdetto con **cinque giudici** – Si eliminano il punteggio più alto e quello più basso e si sommano tra loro i tre restanti.

7.3 L'annunciatore comunica il punteggio totale.

7.4 Una volta registrato il risultato, il Giudice Centrale, con un breve suono emesso col fischietto, invita i Giudici d'angolo ad abbassare i tabelloni. Il concorrente si inchina salutando in direzione del Giudice Centrale e lascia l'area di gara.

7.5 Modalità di svolgimento:

a. nel turno 1, i concorrenti eseguono un Shitei Kata. I 16 concorrenti col punteggio più alto si qualificano al turno 2.
b. nel turno 2, i concorrenti eseguono un Sentei Kata. Gli 8 concorrenti col punteggio più alto si qualificano al turno 3.
c. nel turno 3 (Finale), i concorrenti eseguono un Shitei, o un Sentei o un Tokui Kata.

Vince il concorrente che totalizza il punteggio più alto.

Note esplicative:

I. *Nelle fasi di gara l'ordine di chiamata è sempre deciso dal sorteggio.*

II. *Spetta esclusivamente al Coach o al Concorrente assicurarsi che il Kata notificato al tavolo ufficiale sia adeguato alla fase di gara cui si riferisce.*

III. *Se i concorrenti non sono più di 16 si inizia la gara dal secondo turno; se non sono più di 8 si inizia dal terzo turno.*

IV. *Non può* ***mai*** *essere ripetuto un kata già effettuato ad eccezione delle gare di spareggio.*

V. *Cinture colorate:*

Bianche*: taikokyu shodan o 1 kata (Heian o Pinan) e possono ripetere sempre lo stesso kata.*
Gialle /arancio*:scelta tra i primi tre kata (Heian o Pinan) e possono ripetere sempre lo stesso kata.*
Verdi /blu*: scelta tra i primi 5 kata (Heian o Pinan) e possono ripetere sempre lo stesso kata.*

CONCORRENTI PUNTEGGI TIPO KATA

TURNO 1	+ 17 concorrenti	Da 5,0 a 7,0 SHITEI
TURNO 2	Da 9 a 16 concorrenti	Da 6,0 a 8,0 SENTEI
TURNO 3	8 (finale)	Da 7,0 a 9,0 SHITEI, SENTEI TOKUI

7.6 Casi di parità:

a. In caso di parità in qualsiasi turno, il MINIMO dei restanti 3 punteggi sarà aggiunto al totale del turno.
b. nel caso la parità persista, viene poi aggiunto il **MASSIMO dei restanti 3** punteggi al totale del turno
c. nel caso che la parità perduri, i concorrenti devono eseguire un ulteriore Kata, scelto dall'elenco dei Kata previsti per quel turno.
d. d) Se non vi è ancora nessun vincitore, una decisione deve essere presa dal gruppo arbitrale (basandosi solo sull'ultimo Kata eseguito).

Penalità

7.7 Eventuali decimi di punto sono detratti, dal punteggio da assegnare ad un kata privo di errori, come segue:

a. 0,1 punti per un'esitazione momentanea e rapidamente rimediata, per una lieve perdita di equilibrio o di sincronia.
b. 0,2 punti per una momentanea ma visibile pausa, per una evidente perdita di equilibrio o sincronia.
c. 0.3 punti per una grave interruzione o perdita di equilibrio o sincronia.

7.8 Il concorrente viene squalificato se:

a. esegue un Kata diverso da quello dichiarato;
b. si ferma;
c. perde completamente l'equilibrio o cade;
d. non esegue un Kata del proprio stile;
e. sbaglia la sequenza del kata.