

REGOLAMENTO

1. ATLETI AMMESSI

Alle fasi qualificanti del Campionato nazionale ed al Campionato nazionale di Karate sono ammessi gli atleti in regola con il tesseramento per la disciplina del Karate (KAR) per l'anno sportivo in corso.

Alla fase finale del Campionato nazionale avranno diritto a partecipare gli atleti che risulteranno qualificati nel circuito di prove documentate attraverso la procedura del "Portale attività sportiva".

Ogni atleta dovrà aver partecipato a gare provinciali e regionali o solo provinciali, se nella regione l'attività è organizzata da un solo Comitato.

2. NORME GENERALI

- Nel parterre sono ammessi unicamente gli organizzatori, gli Atleti, gli Ufficiali di Gara ed un dirigente per ciascuna Società.
- Nelle aree utilizzate dall'organizzazione e dagli ufficiali di gara è ammesso unicamente il personale dell'organizzazione, dello staff e gli ufficiali di gara. Qualsiasi controversia deve essere indirizzata in maniera civile al responsabile di gara da parte del dirigente della Società accreditato alla manifestazione.
- In caso di mancato rispetto di quanto stabilito, potrà essere disposta la squalifica dell'Atleta e/o la decurtazione da 10 ad un massimo di 50 punti nella classifica generale di Società.
- Si effettuerà un arbitraggio a 3 UdG, a 4 UDG oppure a 5 UdG, a discrezione dell'organizzazione.
- Ciascun Atleta può gareggiare al massimo in due specialità individuali e in due a Squadra o Coppia.
- Gli Atleti che gareggiano nel Kata a Squadra non possono gareggiare anche nel Kata a Coppia e viceversa
- Ciascun Atleta può gareggiare al massimo in due specialità di kumite.
- Le Squadre e le Coppie devono essere identificate con una sigla, diversa per ogni squadra/coppia della società.

Note per iscrizione alla gara

Kata a Coppia / Squadra: deve essere chiaramente comprensibile di quale Coppia o Squadra l'Atleta faccia parte e quindi per ciascun componente di una Coppia o di una Squadra deve essere indicato sul modulo di iscrizione online il nome della Coppia o della Squadra.
Es. Squadra A (Pippo, Paperino, Pluto), sul modulo di iscrizione online va segnalato a fianco del nome, nell'apposito campo per la Squadra la lettera "A".
Nel modulo di iscrizione online, si raccomanda di selezionare entrambi i campi della specialità.

Jiyu Kumite (categorie peso): deve essere indicato sul modulo di iscrizione online per la categoria Jiyu Kumite il peso effettivo dell'Atleta e non quello riferito alla categoria.
Es. Paperina peso 47.5 kg, e non "Paperina -50 kg".
Nel modulo di iscrizione online, si raccomanda di selezionare entrambi i campi della specialità.

3. DISPOSIZIONI DI GARA

- Le mezze cinture verranno inserite nella categoria inferiore (*nel modulo di iscrizione online segnalare la cintura inferiore, es. nell'arancio-verde selezionare nel menu a tendina cintura arancio*).
- Le categorie con 4 (quattro) o meno iscritti potranno essere accorpate alla categoria più prossima, con la possibilità che confluiscono in una categoria mista anche categorie previste solo maschili / femminili.

Tipologie di eliminatorie

A punteggio: tutte le prove vengono valutate a punteggio

Ad eliminatoria diretta: vengono valutati due Atleti / Coppie / Squadre a giudizio (bandierina)

Eliminatoria all'italiana: ciascun Atleta / Coppia / Squadra incontra tutti gli altri iscritti in quella categoria.
Al vincitore vengono assegnati 2 punti, al perdente 0 punti mentre in caso di parità ciascuno acquisisce 1 punto

Legenda Categorie: **M + F** = maschi e femmine insieme

M - F = maschi e femmine divisi

M = solo maschi

F = solo femmine

4. KATA INDIVIDUALE (valutazione a punteggio)

Classe ed età	Categoria	Divisione dei gradi / gruppi
Bambini/Fanciulli*	anni 2014 e successivi	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone
Ragazzi	anni 2013-2012	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone
Esordienti	anni 2011-2010	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu / Marrone-Nera
Cadetti	anni 2009-2008	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu / Marrone-Nera
Juniores	anni 2007-2006	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu / Marrone-Nera
**Seniores	anni 2005-1988	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu / Marrone-Nera
Master	anni 1987 e precedenti	M - F Bianca / Gialla-Arancio / Verde-Blu / Marrone-Nera

* Separabile in Bambini (anni da 2016 e seguenti) e Fanciulli (anni da 2015 a 2014)

** Separabile in Under 21 (anni da 2005 a 2003) e Seniores (anni da 1988 a 2002)

- Devono essere eseguiti 2 kata a libera scelta, non sono ammessi kata di libera composizione. I kata eseguiti devono essere diversi, tranne per le cinture Bianca, Gialla e Arancio, che possono ripetere il kata. Per la classifica verranno sommati i punteggi delle due prove.
- È possibile eseguire in tutte le prove o negli spareggi anche kata di stile differente.

Spareggio:

Deve essere eseguito un kata a libera scelta con le seguenti restrizioni.

Fino a cintura Blu: può essere ripetuto uno dei kata eseguiti in precedenza

Cinture Marrone e Nera: deve essere eseguito un kata diverso da quelli eseguiti in precedenza

Diversamente abili: può essere ripetuto uno dei kata eseguiti in precedenza.

Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

tra 2 Atleti: eliminataria diretta (giudizio a bandierina)

tra 3 o più Atleti: valutazione a punteggio

5. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE (valutazione a punteggio)

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
*Bambini/Fanciulli	anni 2014 e successivi	M + F	Arancio-Verde-Blu-Marrone
Ragazzi	anni 2013-2012	M + F	Arancio-Verde-Blu-Marrone
Esordienti	anni 2011-2010	M + F	Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
Cadetti	anni 2009-2008	M + F	Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
Juniores	anni 2007-2006	M + F	Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
**Seniores-Master	anni 2005 e precedenti	M + F	Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera

* Separabile in Bambini (anni da 2016 e seguenti) e Fanciulli (anni da 2015 a 2014)

** Separabile in Under 21 (anni da 2005 a 2003) e Seniores (anni da 1988 a 2002)

- Le categorie con meno di 4 partecipanti potrebbero essere accorpate.

La prova ha la durata minima di 45" e massima di 70"; ogni secondo in più o in meno viene penalizzato di 0,1 punti.

Nel Kata sono consigliati i seguenti contenuti minimi:

- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (es: Maegeri o Kakatogeri);
- 2 tecniche di gamba simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (es: Mawashigeri);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano sagittale (es: Gyakutsuki);
- 2 tecniche di braccio simmetriche (dx-sx) anche non consecutive sul piano trasverso (es: Uraken);
- 2 fasi acrobatiche simmetriche (dx-sx) anche non consecutive (di impegno modesto, in cui si prevede lo stacco dei piedi da terra ad es. salti);
- parate di vario tipo ed a varia altezza.

Le posizioni di guardia sono libere.

Nel caso di bambini o ragazzi si lascia libera creatività nella composizione del kata.

È ammesso anche costruire un kata con spezzoni di kata noti.

A questi contenuti minimi vanno associate tutte quelle tecniche che sono ritenute funzionali all'esercizio.

Per quanto riguarda il punteggio e le penalità si fa riferimento alle "griglie" di valutazione, già enunciate per il kata individuale.

6. KATA A SQUADRA (valutazione a punteggio)

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
Bambini-Fanciulli-Ragazzi	anni 2012 e successivi	M + F	Bianca-Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone
Esordienti-Cadetti-Juniores	anni 2011-2006	M + F	Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Under 21-Seniores-Master	anni 2005- e precedenti	M + F	Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera

- Ciascuna Squadra è composta da 3 Atleti: maschi, femmine o mista.
- Ciascun Atleta non può gareggiare in più di una Squadra. È consentito che un solo Atleta per Società possa gareggiare in due Squadre soltanto nel caso in cui debba sostituire un altro Atleta che per un imprevisto e giustificato motivo non sia presente il giorno della gara, e soltanto all'interno della stessa categoria.
- La suddivisione nelle categorie sarà fatta considerando la predominanza dell'anno di nascita e del grado dei componenti.
- È richiesta l'esecuzione sincrona da parte dei componenti della Squadra, di un kata a libera scelta.

Spareggio:

Deve essere eseguito un kata a libera scelta. È possibile ripetere il kata già eseguito o eseguirne uno diverso.

Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

- tra 2 Squadre: eliminataria diretta (giudizio a bandierina)
tra 3 o più Squadre: valutazione a punteggio

7. KATA A COPPIA (valutazione a punteggio)

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
Bambini-Fanciulli-Ragazzi	anni 2012 e successivi	M + F	Bianca-Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone
Esordienti-Cadetti-Juniores	anni 2011-2006	M + F	Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Under 21-Seniores-Master	anni 2005- e precedenti	M + F	Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera

- Ciascuna Coppia è composta da 2 Atleti: maschi, femmine o mista.
- Ciascun Atleta non può gareggiare in più di una Coppia. È consentito che solo un Atleta per Società possa gareggiare in due Coppie soltanto nel caso in cui debba sostituire un altro Atleta che per un imprevisto e giustificato motivo non sia presente il giorno della gara, e soltanto all'interno della stessa categoria.
- La suddivisione nelle categorie sarà fatta considerando la predominanza dell'anno di nascita e del grado dei componenti.
- È richiesta l'esecuzione sincrona da parte dei componenti della Coppia, di un kata a libera scelta.

Spareggio:

Deve essere eseguito un kata a libera scelta. È possibile ripetere il kata già eseguito o eseguirne uno diverso.

Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

- tra 2 Coppie: eliminataria diretta (giudizio a bandierina)
tra 3 o più Coppie: valutazione a punteggio

8. KATA RIELABORATO A SQUADRE: (valutazione a punteggio)

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
<u>Bambini-Fanciulli-Ragazzi</u>	<u>anni 2012 e successivi</u>	<u>M + F</u>	<u>Bianca-Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone</u>
<u>Esordienti-Cadetti-Juniores</u>	<u>anni 2011-2006</u>	<u>M + F</u>	<u>Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera /</u>
<u>Under 21-Seniores-Master</u>	<u>anni 2005- e precedenti</u>	<u>M + F</u>	<u>Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera</u>

- Ciascuna Squadra è composta da 3 a 5 Atleti: maschi, femmine o mista.
- Ciascun Atleta non può gareggiare in più di una Squadra. È consentito che un solo Atleta per Società possa gareggiare in due Squadre soltanto nel caso in cui debba sostituire un altro Atleta che per un imprevisto e giustificato motivo non sia presente il giorno della gara, e soltanto all'interno della stessa categoria.
- La suddivisione nelle categorie sarà fatta considerando la predominanza dell'anno di nascita e del grado dei componenti.

- Rielaborazione di Kata “codificato” con esecuzione “liberamente rielaborata”; sono a libera scelta tempo, ritmo e direzione (per la squadra/coppia, anche di ognuno dei componenti). Alcune parti del Kata (minimo 2) devono essere eseguite in sincronia da tutti i componenti della squadra/coppia.
- Durata max 90 secondi.
- Componenti squadra/coppia: da min 2 a max 5.

Spareggio:

È possibile ripetere il kata già eseguito.

Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

- tra 2 Squadre: eliminatoria diretta (giudizio a bandierina)
- tra 3 o più Squadre: valutazione a punteggio

9. KATA A SQUADRA DOPPIO MISTO

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>		<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>
Bambini-Fanciulli-Ragazzi	anni 2012 e successivi	M + F	Bianca-Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone-Nera
Esordienti-Cadetti-Juniores	anni 2011-2006	M + F	Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Under 21-Seniores-Master	anni 2005- e precedenti	M + F	Bianca-Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera

- Ciascuna Squadra è composta da 4 Atleti: 2 maschi e 2 femmine
- Ciascun Atleta non può gareggiare in più di una Squadra. È consentito che un solo Atleta per Società possa gareggiare in due Squadre soltanto nel caso in cui debba sostituire un altro Atleta che per un imprevisto e giustificato motivo non sia presente il giorno della gara, e soltanto all’interno della stessa categoria.
- La suddivisione nelle categorie sarà fatta considerando la predominanza dell’anno di nascita e del grado deicomponenti.
- È richiesta l’esecuzione sincrona da parte dei componenti della Squadra, di un kata a libera scelta.

Spareggio:

Deve essere eseguito un kata a libera scelta. È possibile ripetere il kata già eseguito o eseguirne uno diverso. Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

- tra 2 Squadre: eliminatoria diretta (giudizio a bandierina)
- tra 3 o più Squadre: valutazione a punteggio

10. KATA DIVERSAMENTE ABILI INDIVIDUALE – A COPPIA INTEGRATO (valutazione punteggio)

KATA DISABILI INDIVIDUALE

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
Disabili	anni 2017 e precedenti	M + F	Intellettivo-Relazionali / Ipovedenti-Non vedenti / <i>Fisico sensoriali / Silenziosi</i>

- La valutazione avviene a punteggio.
- Esecuzione di uno/due kata a libera scelta, codificato o di libera composizione. In caso di due prove, per la classifica verranno sommati i punteggi delle due prove. Il kata può essere ripetuto.

Spareggio:

In caso di spareggio, deve essere eseguito un kata a libera scelta, codificato o di libera composizione. È possibile ripetere il kata già eseguito o eseguirne uno diverso.

Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

- tra 2 Atleti: eliminazione diretta (giudizio a bandierina)
tra 3 o più Atleti: valutazione a punteggio

In alternativa allo spareggio, potrà essere stabilito che le premiazioni siano ex aequo.

Categorie internazionali:

- Carrozzina elettrica
- Carrozzina manuale
- Fisici
- Ipovedenti
- Non vedenti
- Sordomuti
- Cognitivi Down
- Cognitivi altri

KATA A COPPIA INTEGRATO

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
Categoria unica	anni 2017 e precedenti	M + F	Tutte le Cinture

- Ciascuna Coppia è composta da 2 Atleti: maschi, femmine o mista.
- Gli Atleti componenti la Coppia possono essere di qualsiasi età e grado nell'ambito di quanto stabilito nella specialità. La Coppia è composta da un Atleta con disabilità ed un Atleta normodotato.
- È richiesta l'esecuzione sincrona da parte dei componenti della Coppia, di un kata a libera scelta, codificato o di libera composizione.

Spareggio:

In caso di spareggio, deve essere eseguito un kata a libera scelta, codificato o di libera composizione. È possibile ripetere il kata già eseguito o eseguirne uno diverso.

Gli spareggi verranno valutati con le seguenti modalità:

- tra 2 Coppie: eliminazione diretta (giudizio a bandierina)
tra 3 o più Coppie: valutazione a punteggio

In alternativa allo spareggio, potrà essere stabilito che le premiazioni siano ex aequo.

11. LISTA DEI KATA

A1	Anan	J1	Jiin	P4	Passai
A2	Anan Dai	J2	Jion	P5	Pinan 1
A3	Ananko	J3	Jitte	P6	Pinan 2
A4	Aoyagi	J4	Jyuroku	P7	Pinan 3
B1	Bassai Dai	K1	Kanchin	P8	Pinan 4
B2	Bassai Sho	K2	Kanku Dai	P9	Pinan 5
C1	Chatanyara Kushanku	K3	Kanku Sho	R1	Rohai
C2	Chibana No Kushanku	K4	Kanshu	S1	Saifa (Saiha)
C3	Chinte	K5	Kishimoto No Kushanku	S2	Sanchin
C4	Chinto	K6	Kosokun (Kushanku)	S3	Sansai
E1	Enpi	K7	Kosokun (Kushanku) Dai	S4	Sanseiru
F1	Fukyugata 1	K8	Kosokun (Kushanku) Sho	S5	Sanseru
F2	Fukyugata 2	K9	Kyan No Wanshu	S6	Seichan
G1	Gankaku	K10	Kyan No Chinto	S7	Seichin
G2	Garyu	K11	Kururunfa	S8	Seienchin
G3	Gekisai (Geksai) 1	K12	Kusanku	S9	Seipai
G4	Gekisai (Geksai) 2	M1	Matsumura Rohai	S10	Seiryu
G5	Gojushiho	M2	Matsukaze	S11	Seisan
G6	Gojushiho Dai	M3	Matsumura Bassai	S12	Shiho Kousoukun
G7	Gojushiho Sho	M4	Meikyo	S13	Shinpa
H1	Hakucho	M5	Myojo	S14	Shinsei
H2	Hangetsu	N1	Naifanchin (Naihanshin) 1	S15	Shisochin
H3	Haufa	N2	Naifanchin (Naihanshin) 2	S16	Sochin
H4	Heian 1	N3	Naifanchin (Naihanshin) 3	S17	Suparinpei
H5	Heian 2	N4	Nijushiho	T1	Tekki 1
H6	Heian 3	N5	Nipaipo	T2	Tekki 2
H7	Heian 4	N6	Niseishi	T3	Tekki 3
H8	Heian 5	O1	Ohan	T4	Tensho
H9	Heiku	O2	Oyadomari No Passai	T5	Tomari Bassai
I1	Ishimine Bassai	P1	Pachu	U1	Unsu (Unshu)
I2	Itosu Rohai 1	P2	Paiku	U2	Useishi (Gojushiho)
I3	Itosu Rohai 2	P3	Papuren	W1	Wankan
I4	Itosu Rohai 3			W2	Wanshu
	ULTERIORI FUORI TABELLA				
H11	Heiwa shodan	G8	Gojo Yon	E2	Empi Ha
H12	Heiwa nidan	H10	Hiji no kata	T8	Taikyoku soft
H13	Heiwa sandan	H16	Hyakuhachi	T10	Taikyoku shodan
H14	Heiwa yondan	J5	Juni	T11	Taikyoku nidan
H15	Heiwa godan	T6	Tajima	T12	Taikyoku sandan
		T7	Ten Ryu no kata	T13	Taikyoku jodan
				T14	Taikyoku chudan
				T15	Taikyoku gedan

12. KIHON IPPON KUMITE (valutazione a eliminatoria diretta)

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>
Bambini-Fanciulli	anni 2014 e successivi	M + F Bianca-Gialla-Arancio / Verde-Blu-Marrone
Ragazzi	anni 2013-2012	M + F Bianca-Gialla-Arancio-Verde-Blu-Marrone
Esordienti-Cadetti-Juniores	anni 2011-2006	M + F Bianca-Gialla-Arancio-Verde
Seniores-Master	anni 2005 e precedenti	M + F Bianca-Gialla-Arancio-Verde

Contatto *Assolutamente vietato: squalifica (eccetto se il contatto è stato provocato dall'avversario)*
Vietato: nessuna assegnazione di punteggio
Ammesso: assegnazione di punteggio se il contatto non è eccessivo, controllato e pienamente gestito

- È assolutamente vietato il contatto.
- La valutazione viene fatta ad eliminatoria diretta.
- Tutti gli attacchi devono essere eseguiti con la stessa guardia.
- La parata è libera.
- Alla chiamata, gli Atleti entrano nel perimetro di gara e rivolgono il saluto agli arbitri. All'invito dell'Arbitro Centrale si dispongono uno di fronte all'altro, Aka alla sua destra e Shiro alla sua sinistra, a distanza di unbraccio teso.
- L'Arbitro Centrale indica l'Atleta che deve iniziare per primo e quindi comanda l'Hajime.
- Tori (chi attacca) parte dalla posizione di Zenkutsu Dachi e Uke (chi difende) dalla posizione in piedi (Heiko Dachi) in Yoi. Dopo ogni contrattacco, Tori ritorna nella posizione di partenza (Zenkutsu Dachi) con Gedan Barai e Uke ritorna in piedi in Yoi.

Sequenza di attacco **Zuki jodan** *eseguito in avanzamento (passo avanti)*
Zuki chudan *eseguito in avanzamento (passo avanti)*
Mae Geri chudan *eseguito con la gamba posteriore*

- La sequenza completa degli attacchi deve essere eseguita prima da uno degli Atleti e poi dall'altro.
- La sequenza deve essere eseguita nell'ordine indicato

Difesa > Su attacchi di pugno, parata speculare o con gamba contraria scendendo all'indietro in Zenkutsu Dachi.
 Il braccio della parata deve essere uguale alla gamba avanzata.
 > Su attacchi di gamba, parata speculare con spostamento in Kiba Dachi o Zenkutsu Dachi.
 > Contrattacco di **Gyaku Zuki chudan**

Spareggio: Entrambi gli Atleti devono eseguire di nuovo una delle tecniche di attacco indicate sopra, a scelta dell'Arbitro Centrale.

La valutazione avverrà ad eliminatoria diretta (bandierine).

13. JIYU IPPON KUMITE (valutazione a eliminatoria diretta)

Classe ed età	Categoria		Divisione dei gradi / gruppi
Ragazzi	anni 2013-2012	M - F	Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Esordienti	anni 2011-2010	M - F	Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Cadetti	anni 2009-2008	M - F	Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Juniores	anni 2007-2006	M - F	Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Seniores	anni 2005-1988	M - F	Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera
Master	anni 1987 e precedenti	M - F	Gialla-Arancio-Verde / Blu-Marrone-Nera

Contatto **Assolutamente vietato:** squalifica (eccetto se il contatto è stato provocato dall'avversario)

Vietato: nessuna assegnazione di punteggio

Ammesso: assegnazione di punteggio se il contatto non è eccessivo, controllato e pienamente gestito

- È assolutamente vietato il contatto.
- La valutazione viene fatta ad eliminatoria diretta.
- Protezioni obbligatorie: guantini.
Protezioni facoltative: conchiglia per i maschi e paraseno per le femmine.
Non sono ammesse altre protezioni.
- Alla chiamata, gli Atleti si dispongono all'esterno del perimetro di gara, Aka alla destra dell'Arbitro Centrale e Shiro alla sinistra. All'invito dell'Arbitro Centrale i due contendenti entrano nell'area di gara e rivolgono il saluto agli arbitri.
- L'Arbitro Centrale indica l'Atleta che deve iniziare la sequenza. Se non viene indicato esplicitamente, Aka inizia la sequenza.
- Il combattimento inizia quando l'Arbitro Centrale comanda l'Hajime.
- In caso di uscita dall'area di gara o in tutti i casi in cui l'Arbitro lo ritenga necessario, il combattimento viene interrotto e si riprende dalle posizioni iniziali.
- Premesso che con corretta distanza si intende una distanza tale che la tecnica, se non fosse controllata, otterrebbe il massimo effetto (quindi la cui massima estensione non sia né in eccesso né in difetto rispetto all'area di attacco) sia per tecniche di attacco che di contrattacco, è stabilito che:
 - è vietato il contatto conseguente alla non corretta gestione della distanza e/o del controllo di chi esegue l'attacco
 - al completamento della tecnica, tra questa e l'area di attacco è consentita una tolleranza di 10 cm per gli attacchi jodan e di 5 cm per gli attacchi chudan
- All'attaccante è consentita una sola finta (per finta si intende qualunque movimento simuli l'inizio di un attacco senza la sua effettiva esecuzione. Non sono considerate finte i movimenti di avvicinamento per l'acquisizione di una corretta distanza per la tecnica di attacco).
- Il difensore deve gestire correttamente la distanza dell'avversario evitando di renderla eccessiva e deve disporsi ad accettare il combattimento.



Attaccante

- dichiarazione dell'attacco
- dalla dichiarazione dell'attacco devono trascorrere almeno 3 sec prima dell'effettivo attacco
- l'attacco deve essere portato dalla guardia in cui viene dichiarato, se dopo la dichiarazione l'attaccante cambia guardia, deve ridichiarare la tecnica e ridecorrono i 3 sec prima di potere eseguire l'attacco. È consentito un solo cambio guardia.

<u>Sequenza di attacco</u>	Zuki jodan	<i>in avanzamento (passo avanti)</i>
	Zuki chudan	<i>eseguito in avanzamento (passo avanti)</i>
	Mae Geri chudan	<i>eseguito con la gamba posteriore</i>
	Mawashi Geri (jodan o chudan)	<i>eseguito con la gamba posteriore</i>

- Gli atleti si alternano nell'esecuzione dell'attacco (ogni attacco deve essere eseguito prima da un atleta e poi dall'altro).
- La sequenza deve essere eseguita nell'ordine indicato:

Difesa

- la tecnica di parata è libera e può essere effettuata con qualsiasi spostamento che non sia un avanzamento.
- prima deve essere eseguita la parata, solo in seguito è possibile eseguire il contrattacco.

Contrattacco il contrattacco deve essere effettuato con tecnica libera.

Dalla categoria Cadetti è ammesso un kumite più dinamico, perciò è ammesso anche il ritiro del braccio in velocità.

Spareggio:

Entrambi gli Atleti devono eseguire di nuovo una delle tecniche di attacco indicate sopra a scelta dell'Arbitro Centrale.

La valutazione avverrà ad eliminataria diretta (bandierine).

14. JIYU KUMITE/ JIYU KUMITE OPEN (valutazione a eliminatoria diretta)

JIYU KUMITE

<i>Categorie</i>	<i>Classe ed età</i>	<i>Categorie di peso</i>		<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>
Ragazzi	anni 2013-2012	M	kg -40 / +40	Gialla-Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
		F	kg -40 / +40	
Esordienti	anni 2011-2010	M	kg -50 / +50	Gialla-Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
		F	kg -45 / +45	
Cadetti	anni 2009-2008	M	kg -50 / 50-65 / +65	Gialla-Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
		F	kg -45 / 45-60 / +60	
Juniores	anni 2007-2006	M	kg -60 / 60-75 / +75	Gialla-Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
		F	kg -55 / + 55	
*Seniores	anni 2005-1988	M	kg -65 / 65-75 / +75	Gialla-Arancio-Verde-Blu-Marrone-Nera
		F	kg -55 / + 55	

* Separabile in Under 21 (anni da 2005 a 2003) e Seniores (anni da 1988 a 2002)

Contatto **Assolutamente vietato:** squalifica (eccetto se il contatto è stato provocato all'avversario)
Vietato: nessuna assegnazione di punteggio
Ammesso: assegnazione di punteggio se il contatto non è eccessivo, controllato e pienamente gestito

- Per il Jiyu Kumite categorie di peso o categorie open vale il Regolamento Arbitrale Nazionale.
- La scaletta delle penalità rimane conforme a quanto stabilito dal Regolamento Arbitrale Nazionale.
- La valutazione viene fatta ad eliminatoria diretta.
- Le categorie con 3 (tre) o meno iscritti potranno essere annullate a giudizio insindacabile dell'organizzazione ed accorpate alla categoria più prossima.

Protezioni obbligatorie per tutte le categorie sono obbligatorie le seguenti protezioni personali:

- ▷ Guantini
- ▷ Paradenti (facoltativo se è indossato il caschetto che copre la bocca)
- ▷ Paratibia-Piede che coprano le dita dei piedi!
- ▷ Conchiglia per le categorie maschili
- ▷ Paraseno /Corpetto per le categorie femminili

Categorie Ragazzi-Esordienti: obbligo di caschetto protettivo

Categorie Ragazzi-Esordienti-Cadetti-Junior: obbligo di corpetto protettivo

Categorie Senior-Master: corpetto facoltativo (fortemente consigliato)

Contatto

Cat. Ragazzi	Vietato il contatto Qualsiasi contatto jodan, non importa quanto leggero, viene sanzionato Non sono consentite tecniche di spazzata o di proiezione
Cat. Esordienti-Cadetti- Juniores	Vietato il contatto al viso con tecniche di braccia, ammesso un leggero contatto epidermico al viso con tecniche di gamba
Cat. Under 21-Seniores-Master	Ammesso un leggero e controllato contatto a viso, testa e collo

Tecniche ammesse

Cat. Ragazzi	UrakenUchi jodan GyakuZuki chudan Mawashi Geri <i>gamba anteriore o posteriore</i> UraMawashi Geri <i>gamba anteriore o posteriore</i>
Cat. da Esordienti a Master	Tutte le tecniche, escluse quelle vietate dal Regolamento CSI

Durata del combattimento

Cat. Ragazzi	1 min	Ato-shibaraku a 45 sec
Cat. Esordienti	1 min 30 sec	Ato-shibaraku a 1 min 15 sec
Cat. Cadetti, Juniores	2 min	Ato-shibaraku a 1 min 45 sec
Cat. Under 21, Seniores, Master	2 min	Ato-shibaraku a 1 min 45 sec

- Per tutte le categorie il combattimento viene interrotto dall'Arbitro Centrale per assegnare tecniche valide, per assegnare penalità o quando egli lo ritenga necessario.
- La vittoria viene assegnata prima dello scadere del tempo regolamentare all'Atleta che ottiene un vantaggio di 8 (otto) punti rispetto all'avversario, o alla fine del tempo a chi avrà ottenuto il punteggio maggiore.
- Per le categorie Ragazzi, in caso di parità di punteggio allo scadere del tempo regolamentare si procederà con il giudizio a bandierina degli ufficiali di gara (Hantei). Non è ammesso il voto di pareggio. L'Atleta che otterrà la maggioranza dei giudizi verrà dichiarato vincitore.
 - Per tutte le altre categorie viene applicata la regola del "vantaggio" (SENSHU). All'Atleta che ottiene il primo punto valido viene assegnato anche il vantaggio (Senshu). Se alla fine del combattimento i due atleti si trovano a parità di punteggio, la vittoria viene assegnata all'Atleta che ha ottenuto il vantaggio. Se l'Atleta al quale è stato assegnato il SENSHU riceve un richiamo di Categoria 2 per aver evitato il combattimento attraverso i seguenti comportamenti: uscire dall'area di gara, scappare, trattenere, spingere, lottare o fermarsi petto contro petto, quando rimangono meno di 15 secondi al termine del combattimento - questi perderà automaticamente questo vantaggio. l'Arbitro segnalerà il tipo di infrazione commessa dall'Atleta al fine di richiedere il supporto dei Giudici. Qualora ottenga il supporto di almeno due bandierine, comminerà il prescritto avvertimento di Categoria 2, seguito dal gesto del SENSHU e poi da quello dell'annullamento (TORIMASEN). Allo stesso tempo annuncerà "AKA/AO SENSHU TORIMASEN".
- In caso di incontro che termina con punteggio 0-0 o di pareggio senza vantaggio di SENSHU, si procede con Encho Sen. Se alla fine del prolungamento perdurerà la parità, la vittoria verrà attribuita per maggioranza dei giudizi degli Ufficiali di Gara.



JIYU KUMITE OPEN

<i>Categoria</i>	<i>Classe ed età</i>	<i>peso</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
Seniores - Master	anni 2005 e precedenti	M - F	Open	Verde-Blu-Marrone-Nera

Durata di ciascun combattimento 2 min Ato-shibaraku a 1 min 30 sec

Punteggio

Alle tecniche considerate valide verrà attribuito un punteggio di 3 punti (Ippon), 2 punti (Wazari) e 1 punto (Yuko) in base all'efficacia della tecnica e non alla tipologia. In questa categoria non si applica la regola del "SENSHU" e di conseguenza in caso di conclusione dell'incontro in parità si procede con Encho Sen. Se alla fine del prolungamento perdurerà la parità, la vittoria verrà attribuita per maggioranza dei giudizi degli Ufficiali di Gara.

15. JIYU KUMITE A SQUADRA (valutazione a eliminatoria diretta)

<i>Classe ed età</i>	<i>Categoria</i>	<i>Divisione dei gradi / gruppi</i>	
Seniores - Master	anni 2005 e precedenti	M	Blu-Marrone-Nera

- 2 squadre per turno, ciascuno dei componenti di una squadra si incontra con un componente dell'altra squadra, secondo l'ordine di entrata.
Al vincitore dell'incontro si assegnano 2 punti, al perdente 0 punti, in caso di parità 1 punto a ciascuno.
La somma dei punteggi di tutti gli incontri determina la squadra vincitrice.
- Ciascuna squadra è composta da 3 Atleti. E' consentita una riserva.
- Protezioni, contatto e tecniche ammesse sono le stesse dell'individuale.
- In caso di parità di punteggio alla fine degli incontri, allora si disputa un combattimento decisivo. Gli atleti delle Squadra scelti precedentemente disputeranno il combattimento di spareggio, indipendentemente dal fatto se l'Atleta scelto abbia già combattuto o meno nell'incontro tra le due Squadre. Se nel combattimento di spareggio nessuno dei due Atleti ha realizzato più punti dell'avversario, non ha ottenuto il SENSHU o con punteggio 0-0, si procede con Encho Sen. Se alla fine del prolungamento perdurerà la parità, la vittoria verrà attribuita per maggioranza dei giudizi degli Ufficiali di Gara. Il risultato dell'HANTEI per il combattimento di spareggio determina anche il risultato di tutto l' incontro.
- All'inizio della competizione (dopo il saluto) i Direttori Tecnici o i capitani o gli accompagnatori - delle squadre, devono consegnare al tavolo centrale la lista dei nomi dei componenti delle squadre con l'ordine di entrata per tutti gli incontri della gara (per il primo incontro, per il secondo, ecc.), nonché stabilire l'atleta per l'incontro ulteriore in caso di spareggio. In mancanza della consegna di tale lista, come ordine di entrata verrà utilizzato l'ordine dei nominativi del tabellone di gara e, per l'eventuale spareggio, il primo di tali nominativi.

Durata di ciascun combattimento 2 min Ato-shibaraku a 1 min 45 sec

SE LA CATEGORIA NON RAGGIUNGERÀ IL MINIMO DI 3 SQUADRE ISCRITTE, SARÀ ANNULLATA.

16. PREMIAZIONI E CLASSIFICHE

- La premiazione avverrà alla fine di ogni categoria e verranno premiati i primi 4 classificati. Al primo classificato di ogni categoria verrà consegnato lo scudetto di Campione Nazionale.
- Ad ogni Atleta, in base al piazzamento ottenuto, viene attribuito il seguente punteggio

	4 o più atleti	3 atleti	2 atleti	1 atleta
1° classificato	10 punti	7 punti	5 punti	3 punti
2° classificato	7 punti	5 punti	3 punti	
3° classificato	5 punti	3 punti		
4° classificato	3 punti			

Ad ogni Atleta non classificato verrà attribuito 1 punto di presenza.

- La classifica di Società verrà compilata attribuendo ad ogni Società la somma dei punti ottenuti dai propri Atleti / Coppie / Squadre, in base ai piazzamenti (vedere tabella sopra).
Nei casi di parità nella classifica per Società, il miglior piazzamento verrà assegnato alla Società con il minor numero globale di prove effettuate.

17. VALIDITÀ DEI REGOLAMENTI

Per quanto non contemplato nel presente regolamento la Fase finale del Campionato nazionale di Karate si svolge secondo quanto stabilito dal Regolamento generale pubblicato su “Sport in regola” – Regolamenti nazionali dell’attività sportiva”.

Per quanto non contemplato nei suddetti regolamenti e per quanto non in contrasto, vigono le norme tecniche della FIJKAM.-

18. NORME PER LA GIUSTIZIA SPORTIVA

18.1 applicabilità delle norme negli sport individuali

- Al *Campionato Nazionale di Karate* si applicano le norme del Regolamento di giustizia sportiva contenuto in “Sport in Regola” con le limitazioni e le specificità proprie del Regolamento tecnico di disciplina e secondo le precisazioni degli articoli seguenti.

18.2 ricorsi e reclami

- Non è possibile modificare una decisione su una questione di fatto presa dall’Ufficiale di gara o su una questione d’interpretazione dei Regolamenti presa dall’Ufficiale di gara o su qualsiasi altra questione di conduzione della gara, presa dalla Commissione Tecnica Nazionale.
- Un ricorso avverso una decisione di un Ufficiale di gara su una decisione o questione di interpretazione regolamentare di gara può essere presentato, in forma verbale, all’Ufficiale di gara immediatamente dopo la gara, prima dell’ufficializzazione del risultato.

- **Un reclamo**, avverso una decisione dell'Ufficiale di gara, può essere presentato presso la Segreteria Tecnica, entro 30 minuti dall'esposizione dei risultati. La decisione della Giuria d'Appello sarà definitiva. Il reclamo va accompagnato dalla tassa di € 60,00, In caso di accoglimento del reclamo la tassa verrà restituita, oppure incamerata se viene respinto il reclamo.

18.3 ricorsi per legittimità

- I provvedimenti di cui agli articoli precedenti sono definitivi. È ammesso ricorso solo per motivi di legittimità alla CNGS nei termini e con le modalità di cui al Regolamento di Giustizia Sportiva in "Sport in Regola". La CNGS se accoglie, anche parzialmente, il ricorso rimette gli atti alla CGN per la pronuncia definitiva.

18.4 sanzioni oltre la durata della manifestazione

- Qualora nel corso della manifestazione si verificano da parte di Società, dirigenti, tecnici e atleti comportamenti che necessitano di sanzioni disciplinari che vadano oltre la durata della rispettiva manifestazione, la Commissione Tecnica Nazionale di Karate, rimette gli atti alla Commissione Disciplinare Nazionale per i provvedimenti di competenza. Le procedure per l'assunzione di tali provvedimenti e la loro eventuale impugnazione sono quelle previste dal Regolamento di Giustizia Sportiva.

19. ALTRE NORME

Per quanto non contemplato dal presente regolamento, vigono lo Statuto del CSI, il Regolamento e le Norme per l'attività sportiva del CSI e, per quanto con essi non in contrasto, le norme tecniche della FIJKAM

Roma, 28 febbraio 2023