

## Aggiornamento Norme Arbitrali 05 marzo 2005 – Busto Arsizio (Va)

M° Shirai – Commissione Tecnica Superiore

Programma: (mattino\* e pomeriggio♦)

- \* valutazioni *Kata* individuale su schede (vedi modifiche punteggi)
- \* lavoro a gruppi *Jiyu Ippon Kumite* (testare variazioni)
- \* analisi delle competizioni di *Enbu* m/m e m/f
- ♦ verifiche arbitraggio Kumite ed esami di qualifica (moduli specifici)

**K A T A** *stessi criteri di valutazione:*

**FORZA** intesa come esplosività della tecnica

**FORMA** quanto più precisa (posizioni)

**TRANSIZIONE** momento di passaggio tra una tecnica e l'altra, livello di maturità tecnica

**DINAMICA** capacità di fluidità corporea del movimento, finalizzato all'efficacia (incremento di energia)

comprensivi di **ETICHETTA** (modalità di saluto, presenza livello di KURAI) **ZANSHIN** (spirito e comprensione in tutti i momenti) **SGUARDO** (atteggiamento)

♦ Maggiore tolleranza sul mancato punto di arrivo (EMBUSEN) in funzione della distanza e dello sguardo dell'atleta indirizzato per il controllo.

♦ Non più utilizzato il punteggio di valutazione tra fasi eliminatorie e finali

♦ I punteggi saranno in funzione del grado dell'atleta, secondo tabella seguente:

MARRONI	I DAN	II DAN	III DAN <i>ed oltre</i>
<b>4÷6</b>	<b>5÷7</b>	<b>6÷8</b>	<b>7÷9.5</b>
<b>(5.5)</b>	<b>(6.5)</b>	<b>(7.5)</b>	<b>(8.5)</b>
valutazione media per una buona esecuzione			

**NOTA:** *indipendentemente dal grado, secondo l'esecuzione si potrà salire o scendere di livello  
Tale sistema, in base alla valutazione consentirà di identificare il livello dell'atleta.*

# JIYU IPPON KUMITE

**REGOLAMENTO:** cinture marroni (finale di *kumite*) e CADETTI

- il **DIFENSORE** non può arretrare, se non al momento dell'attacco
- l'**ATTACCANTE** può solo portare la tecnica in guardia sinistra (quindi con l'arto destro)  
lo spostamento con il piede anteriore potrà essere minimo (solo un piede) non per guadagnare la distanza, in quanto abbassando il baricentro, comprimendo verso in basso, si incrementa l'energia.
- raggiunta la propria distanza di **ISSO KU ITTO** occorre fermarsi almeno 3 secondi (3÷10) quindi con partenza da fermo in **KAMAE**
- **ZANSHIN** procedure: inizialmente sul posto senza spostamento il difensore si porterà in *kamae* dopo il contrattacco immediato; l'attaccante eseguirà uno spostamento in *yoriashi* indietro a cui farà seguito lo spostamento arretrato di un passo, quindi il difensore eseguirà a sua volta lo spostamento indietro in *yoriashi* e preparerà il nuovo attacco cercando la distanza di *isso ku itto* senza peraltro uscire in diagonale eccessiva, mantenendosi in linea con l'avversario.
- l'attacco deve essere molto preciso con forza e forma, in questo caso andrà premiato con un **YUKO** (valenza 1 punto, corrispondente ad  $\frac{1}{2}$  *waazari*) solo nel caso si sia ottenuto da parte del difensore un *waazari* o un *ippon*. La gestualità nell'assegnare il *waazari* viene indicata con il braccio orizzontale, mentre quella per lo *yuko* avrà il braccio esteso verso il basso di 45°

**ENBU** deve risultare un combattimento "reale" per la vita o la morte (esempio di un attore che recita) generando la sensazione del *Ju Kumite* e non del *Jiyu Ippon kumite* (valutare la sensazione) focalizzando l'attenzione sulla **massima efficacia**, con **strategia adeguata**, attraverso l'economia del movimento e non fermandosi quando si riscontra l'opportunità di portare una tecnica sia attaccando che difendendo, valutando la scelta di **tempo** e controllando la **distanza**.

**CRITERI DI VALUTAZIONE:**

- **TECNICA CORRETTA** obbligatorie *zuki* – *uraken* – *maegeri* – *ushirogeri*
- **TEMPO** e **DISTANZA** appropriate nell'esecuzione delle tecniche, consentendo maggiore efficacia
- **ASPETTO** del **BUDO** combattimento reale, spirito, concentrazione, nessun rilassamento
- **COREOGRAFIA** attraverso una scelta tecnica elevata, che può procedere ad azioni spettacolari

In merito alle **PENALITÀ** non ci sono variazioni **(-0.2)**

(per tempo in più o in meno -- *jogai* – etichetta – esitazione – mancata parata – fuori distanza e bersaglio – fuori tempo) *Todomè* errato **(-0.5)**

**Squalifica** (*Kinshi* – uso di armi – esitazione 10” – suggerimenti – stato di *Kyo*)

**TEMPO di ESECUZIONE** corrisponde ad 1 minuto +/- 0.5 secondi.

## **PUNTEGGI ENBU**

**ELIMINATORIE** media **7.5** (vedi terza fascia *kata*)

### **FASE NAZIONALE**

**FINALE** media **8.5** (vedi quarta fascia *kata*)

**NOTA:** nell'esecuzione *Enbu M/F* l'uomo certamente imprimerà più forza della donna, la quale non dovrà contrapporsi con altrettanta agli attacchi subiti, ma utilizzare tecniche di *kawashi* (schivata) che renderanno più reale il combattimento.