

# REGOLE DI ARBITRAGGIO



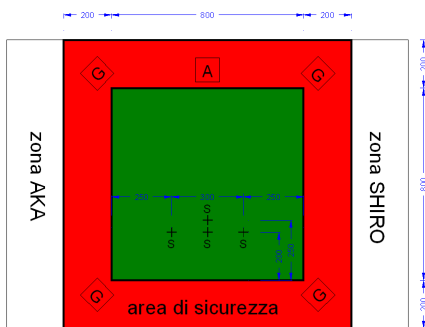
**FU.S.KA.I**

## **INDICE**

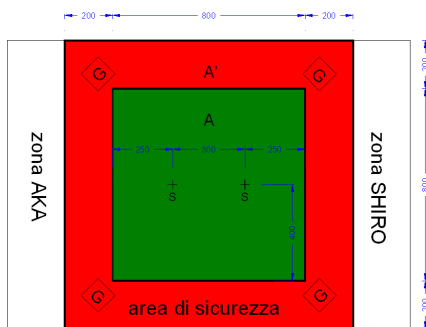
– AREA DI GARA	PAG	3
– ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI	PAG	4
– DIRIGENTI DI GARA	PAG	4
– ESECUZIONE DI UNA GARA DI KATA	PAG	4
– MODO DI COMPORTAMENTO NELLA GARA DI KATA	PAG	4
– METODO DI GIUDIZIO NELLA GARA DI KATA	PAG	5
– CRITERIO DI VALUTAZIONE NELLA GARA DI KATA	PAG	5
– ANDAMENTO DELLA GARA DI KATA	PAG	5
– LINEE GUIDA PER KHION IPPON KUMITE	PAG	6
– LINEE GUIDA PER JIYU IPPON KUMITE	PAG	8
– ESECUZIONE DI UNA GARA DI KUMITE	PAG	10
– MODO DI COMPORTAMENTO IN UNA GARA DI KUMITE	PAG	10
– CRITERIO DI VALUTAZIONE IN UNA GARA DI KUMITE	PAG	11
– COS'È UN IPPON E COME SI OTTIENE	PAG	11
– ANDAMENTO DELLA GARA DI KUMITE	PAG	12
– AVVERTENZE	PAG	14
– I POTERI DEL SUSHIN E DEI FUKUSHIN	PAG	14
– I DOVERI DEL COMMISSARIO	PAG	15
– IL REGOLAMENTO DI ARBITRAGGIO	PAG	15
– CODICE DI CONDUZIONE PER SUSHIN E FUKUSHIN	PAG	15
– TERMINOLOGIA E GESTUALITÀ USATE DAL SUSHIN	PAG	16
– GESTUALITÀ DEL FUKUSHIN CON LE BANDIERINE	PAG	21
– HANTEI (DECISIONI) DEL KATA	PAG	24
– GLOSSARIO	PAG	27

## AREA DI GARA

1. L'area di gara, delimitata da una linea di 4-5 cm di larghezza, è un quadrato di 8 m x 8 m misurato sulla linea esterna. Se sono utilizzati i "tatami", il confine può essere contrassegnato da colori diversi.
2. Nella gara di **KUMITE** le posizioni di partenza dei concorrenti sono poste sulla linea centrale distanti 3 m l'una dall'altra e indicate da due linee parallele di circa 1 m di lunghezza. In generale, rispetto allo **SHOMEN** (anteriore), la linea destra è rossa (**AKA**) e la linea sinistra è bianca (**SHIRO**).
3. Nelle gare di **KATA** in parallelo le posizioni di partenza dei concorrenti sono poste a 2 m dalla linea di fondo e a 3 m di distanza l'una dall'altra. Queste linee sono a forma di T rovesciata, la linea orizzontale è di 70 cm e la linea verticale è di 35 cm di lunghezza. Nella gara a squadre è prevista una terza postazione posta equidistante dalle due precedenti e avanzata di 50 cm. Nelle gare in singolo la T rovesciata di partenza è posta, al centro dell'area di gara, 2 m indietro rispetto alla linea centrale.
4. Per ragioni di sicurezza, la postazione del **FUKUSHIN** non deve essere elevata a più di 1 m sopra il livello del suolo e deve comprendere una zona di sicurezza di 2 m di larghezza intorno al tatami.
5. La superficie di gara deve essere piatta e liscia.
6. Per indicare la posizione del **SUSHIN**, viene disegnata una linea posta a 1,5 m indietro rispetto al centro del tatami.



TATAMI KATA



TATAMI KUMITE



### LEGENDA

- A = POSIZIONE ARBITRO (SUSHIN)  
 A' = POSIZIONE ARBITRO (SUSHIN) NEL MOMENTO DEL CONSULTO  
 G = GIUDICE (FUKUSHIN)  
 S = ATLETA

## **ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI**

Gli atleti devono indossare il **karategi bianco** e durante la gara devono portare una cintura **bianca** o **rossa** (come gli viene assegnato) o altro elemento atto a distinguere i due contendenti che prendono il nome di **AKA** (cintura rossa) e **SHIRO** (cintura bianca). Non possono portare le unghie lunghe, bende, oggetti metallici, occhiali o quanto altro possa causare pericolo per se stessi o per l'altro atleta. In casi estremi è necessaria l'autorizzazione della commissione arbitrale.

## **DIRIGENTI DI GARA**

Per le gare di kata e kumite sono previsti:

- **N° 1 SUSHIN (arbitro centrale)**
- **N° 4 FUKUSHIN (giudici di sedia)**

Nelle gare di kata i **fukushin** possono essere portati fino a sei e, secondo l'importanza, può essere nominato un commissario come supervisore della gara che, nelle gare di kata, può essere sostituito dall'arbitro centrale. Per facilitare l'andamento della gara può essere previsto uno o più scrivani e segnatempo.

## **ESECUZIONE DI UNA GARA DI KATA**

La gara di kata può essere **individuale** o a **squadre**. La squadra di kata può essere formata da tre o cinque atleti (solitamente tre) e il giudizio arbitrale avviene o con il metodo delle bandierine (**ko-haku**) o con il metodo del punteggiaggio. Nelle fasi eliminatorie solitamente vengono eseguiti **shitei kata** (kata fondamentale) ovvero da **heian shodan** a **heian godan** (per le marroni fino a **tekki shodan**), nelle semifinali e/o finali il **tokui kata** (kata a piacere). Nelle gare a livello superiore si può chiedere per le eliminatorie i **sentei kata** (o kata superiori) mentre per le semifinali o finali il **tokui kata**. Nel caso in cui la valutazione sia pari, il **sushin** chiede un kata a suo piacere e fa concorrere gli atleti.

## **MODO DI COMPORTAMENTO NELLA GARA DI KATA**

Gli atleti si dispongono sulla linea che delimita il tatami ed eseguono il saluto, successivamente entrano nel tatami e si mettono nella posizione loro assegnata ed eseguono il saluto.

- **Esecuzione in singolo o a squadre**

Il **sushin** chiede il nome del **tokui kata** che l'atleta intende eseguire, il quale lo dichiara. Il **sushin** ripete il nome del kata ad alta voce per farlo sentire ai **fukushin**.

- **Esecuzione in parallelo**

Il **sushin** dichiara il nome del kata che gli atleti devono eseguire, i quali lo ripetono. Il **sushin** ripete il nome del kata ad alta voce per far sentire ai **fukushin** il nome del kata.

Gli atleti, terminato il kata aspettano lo **yame** e si riposizionano nel punto assegnato aspettando il giudizio, poi fanno il saluto ed escono dal tatami senza dare le spalle al **sushin** e ai **fukushin**. Arrivati al limite del tatami salutano ed escono sedendosi fuori dal tatami.

## **METODO DI GIUDIZIO NELLA GARA DI KATA**

Per dare il giudizio in metodo **KO-HAKU** (a bandierine), il **sushin** chiede **HANTEI** ai quattro **fukushin** e aggiungendo il suo parere dà il giudizio finale. Nel metodo a punteggio **sushin** e **fukushin** danno il loro punteggio e, sulla tavola della giuria, vengono scartati il punteggio più alto e il più basso, si sommano i rimanenti e il totale è segnato vicino al nome di ogni atleta. Vince l'atleta col punteggio più alto.

## **CRITERIO DI VALUTAZIONE**

Nel giudicare un kata bisogna guardare:

- ***Precisa applicazione delle forze;***
- ***Fluidità dei movimenti;***
- ***Flessibilità del corpo;***
- ***Esecuzione perfetta del kata con alto spirito e massimo controllo dell'equilibrio.***

Nei seguenti casi il giudizio può essere negativo:

- ***Sbagliare una tecnica;***
- ***Sbagliare un kiai;***
- ***Eccessiva perdita di equilibrio dopo un salto;***
- ***Eccessiva uscita di embusen (linea di percorso del kata).***

Nei casi sotto elencati l'atleta può essere espulso (**SHIKKAKU**):

- ***Fare un kata diverso da quello annunciato;***
- ***Durante l'esecuzione di un kata passare ad un altro;***
- ***Fermarsi a metà kata;***
- ***Commettere parecchi errori.***

## **ANDAMENTO GARA DI KATA**

### - ***METODO A BANDIERINE – KO-HAKU***

In questo caso il **sushin** sceglie un kata, lo comunica agli atleti e alla fine dell'esecuzione chiede **HANTEI-TORIMAS** e i **fukushin** con le loro bandierine indicano le loro decisioni, il **sushin** insieme alla sua decisione, che vale due punti, dichiara il risultato.

### - ***METODO A PUNTEGGIO***

In questo caso il **sushin** sceglie un kata o lo ripete nel caso di **tokui kata**, alla fine chiede **hantei** (nel caso che uno o più **fukushin** riscontrino errori o anomalie lo devono indicare con la bandierina), il **sushin** e i **fukushin** contemporaneamente mostrano i loro punteggi.

NB: I giudici sono responsabili di osservare e valutare nel loro raggio di visibilità, in caso notino una penalità o un errore lo devono segnalare all'arbitro (nel caso il **sushin** non se ne sia accorto) a questo punto il **sushin** ha il dovere di fermare la gara e chiamare il **fukushin** che ha segnalato per un consulto.

Se qualcuno protesta con l'operato della commissione arbitrale, (sempre attraverso il commissario **KANSA-YAKU**) il **sushin** ha il dovere di presentare spiegazioni come rappresentate dai giudici e, quando è richiesto un giudizio dal commissario, i **fukushin** e il **sushin** devono consultarsi per una revisione della decisione.

## **LINEE GUIDA SPECIFICHE PER KIHON IPPON KUMITE**

### **metodo di comportamento**

Gli atleti si dispongono sulla linea che delimita il tatami ed eseguono il saluto, successivamente entrano nel tatami e si mettono nella posizione loro assegnata ed eseguono il saluto.

- Il **sushin** da inizio alla gara con il comando vocale: **HAJIME**.

*(NB: inizia sempre prima AKA. Poi, gli attacchi si alternano tra ogni lato.)*

### **Tecniche di attacco:**

- o **Jodan Oi-zuki** - puntando tra il naso il mento.
- o **Chudan Oi-zuki** - puntando al plesso solare.
- o **Chudan Mae-geri** - con la gamba posteriore, puntando al plesso solare.
- o **Chudan Yoko-geri** - con la gamba posteriore, puntando al plesso solare.

*(NB: Le tecniche di cui sopra sono eseguite con la mano destra e il piede destro. In caso di un pareggio le tecniche sono ripetute con la mano sinistra e il piede sinistro.)*

- Negli attacchi la distanza deve essere adeguata.
- L'attaccante (**TORI**) parte dalla posizione di **gamba indietro gedan-barai kamae-te**.
- Ogni attacco deve essere chiaramente annunciato prima dell'esecuzione.

*(NB: Per l'esecuzione di calcio frontale o Mae-geri, si parte dalla posizione di "guardia libera".)*

- Dopo il completamento di una sequenza di attacco e difesa, entrambi i concorrenti devono contemporaneamente tornare alla posizione naturale o **Shizentai**. **Tori** fa un passo indietro per tornare alla posizione naturale, mentre **Uke** fa un passo avanti.

*(NB: Se la distanza tra i concorrenti, non è opportuna, il sushin o i fukushin devono richiamare i concorrenti per far regolare loro la distanza in modo appropriato.)*

### **Tecniche di difesa:**

- Attacco **Jodan Oi-zuki** – difesa Age-Uke
- Attacco **Chudan Oi-zuki** – difesa Uchi-Uke
- Attacco **Chudan Mae-geri** – difesa Gedan-Barai
- Attacco **Yoko-geri** – difesa Soto-Uke

*(NB: Le tecniche di cui sopra sono eseguite con la mano sinistra ed eseguendo un suriashi indietreggiando.)*

### **Contrattacco:**

- o Eseguire un **suriashi** in avanzamento e portare **Chudan Oi-zuki**, con controllo ed efficacia. Ritornare nella posizione di difesa eseguendo lo stesso **suriashi** indietreggiando.

*(NB: Gli spostamenti devono essere eseguiti consapevolmente e mantenendo una adeguata distanza.)*

### **Importante:**

- o Sia **Tori** (nell'attacco) che **Uke** (nel contrattacco) devono eseguire il **Kiai**.

### **Risultato della gara:**

- L'esito della gara viene deciso dal **sushin** e dai **fukushin**.

- Se c'è un pareggio, gli stessi attacchi sono eseguiti con il lato sinistro di apertura.
- A seguito di questo, una decisione sul vincitore deve essere presa.

### **Elementi vietati:**

#### ***Pertinenti a Tori***

- È vietato fingere un movimento al fine di sbilanciare l'avversario, e poi attaccare.
- È vietato allungare il corpo verso l'avversario ed eseguire più di un passo fondamentale in avanti per attaccare.
- Dalla posizione naturale o **Shizentai**, l'attacco deve seguire una linea retta in avanti e non seguire l'avversario che potrebbe essersi spostato prima del completamento dell'attacco.

***(NB: Il piede avanzato di TORI dovrebbe finire posizionato tra le gambe di UKE. La tecnica di fondamentale deve essere applicata durante l'esecuzione.)***

- È vietato portare attacchi **Jodan** e **Chudan** eseguiti con movimenti non corretti, come prendendo il braccio verso il basso mentre **Uke** sta eseguendo una tecnica di parata.
- È vietato ritirare troppo in fretta la mano che sta eseguendo un attacco.

#### ***Pertinenti a Uke***

- È vietato colpire **TORI** in altri modi se non relativamente alla tecnica di parata che si deve eseguire.

***(NB: Non vi è alcun contatto con TORI se non per eseguire la tecnica di parata.)***

- Sono vietate le eventuali tecniche di combinazione; come spazzare il concorrente avversario con **Ashi-Barai** e tutte le tecniche di proiezione o di leve che coinvolgono le articolazioni.
- È vietato, durante l'esecuzione di una tecnica di parata **chudan**, colpire **TORI** sul gomito.

***(NB: La parata corretta viene eseguita sul polso i TORI.)***

- È vietato, durante l'esecuzione di parata **Jodan**, ogni movimento forte che può causare la perdita di equilibrio di **Tori**.
- È vietato ritirare troppo in fretta la mano che sta eseguendo un contrattacco.

### **Criteri che porta alla squalifica:**

- Quando un elemento vietato viene riscontrato, il **sushin** ed i **fukushin** conferiranno e indicheranno la loro decisione per quanto riguarda il grado di severità; successivamente daranno il rimprovero del caso, sia un avvertimento o **KEIKOKU**, un'ammonizione o **CHUI**, una squalifica o **HANSOKU**, e nel caso si pronunceranno nella squalifica o **SHIKKAKU**.
- Fare riferimento alla sezione **CRITERI** per quanto riguarda i falli che portano alla squalifica (**HANSOKU**).

## **LINEE GUIDA SPECIFICHE PER JIYU IPPON KUMITE**

### **metodo di comportamento**

Gli atleti si dispongono sulla linea che delimita il tatami ed eseguono il saluto, successivamente entrano nel tatami e si mettono nella posizione loro assegnata ed eseguono il saluto.

- Il **sushin** da inizio alla gara con il comando vocale: **HAJIME**.
- **Aka** e **Shiro** si portano entrambi in avanti in **kamae-te** pronti a combattere.
- Dopo ogni sequenza di attacco-difesa-contrattacco **aka** e **shiro** si riportano in posizione di **kamae-te** a debita distanza (**MAAI**).
- Entrambi i concorrenti devono indossare protezioni per le mani come da regolamento del torneo e documento regolamenti.

*(NB: inizia sempre prima AKA. Poi, gli attacchi si alternano tra ogni lato.)*

### **Tecniche di attacco:**

- o **Jodan Oi-zuki** - puntando tra il naso il mento.
- o **Chudan Oi-zuki** - puntando al plesso solare.
- o **Chudan Mae-geri** - con la gamba posteriore, puntando al plesso solare.
- o **Chudan Yoko-geri** - con la gamba posteriore, puntando al plesso solare.
- o **Jodan Mawashi-geri** - con la gamba posteriore.

*(NB: Le tecniche di cui sopra possono essere eseguite con la mano destra e il piede destro o viceversa. In caso di un pareggio il sushin fa ripetere il kumite o fa ripetere un attacco di zuki e uno di geri ai contendenti.)*

- Negli attacchi la distanza deve essere adeguata.
- Ogni attacco deve essere chiaramente annunciato prima dell'esecuzione.

*(NB: Se la distanza tra i concorrenti, non è opportuna, il sushin o i fukushin devono richiamare i concorrenti per far regolare loro la distanza in modo appropriato.)*

### **Tecniche di difesa:**

- Attacco **Jodan Oi-zuki** – difesa Age-Uke
- Attacco **Chudan Oi-zuki** – difesa Uchi-Uke
- Attacco **Chudan Mae-geri** – difesa Gedan-Barai
- Attacco **Yoko-geri** – difesa Soto-Uke
- Attacco **Mawashi-geri** – difesa Uchi-Uke o Ude-uke

*(NB: Le tecniche di cui sopra devono essere eseguite con la mano opposta rispetto all'attaccante, es: attacco di destro parata di sinistro, si può parare si eseguendo un suriashi che un passo, ma sempre indietroreggiando.)*

### **Contrattacco:**

- o Eseguire un suriashi in avanzamento e portare Chudan Oi-zuki, con controllo ed efficacia. Ritornare nella posizione di difesa eseguendo lo stesso suriashi indietroreggiando in posizione di **kamae-te**.

*(NB: Gli spostamenti devono essere eseguiti consapevolmente e mantenendo una adeguata distanza, maai)*

### **Importante:**

- o Sia **Tori** (nell'attacco) che **Uke** (nel contrattacco) devono eseguire il **Kiai**.
- o **TORI** deve far partire tale attacco solo quando vi è giusta distanza o **Maai** per attaccare.

- **Uke** non deve tirarsi indietro troppo, creando una distanza eccessiva da **Tori**.
- Non è permesso fingere l'attacco.
- Non è permesso attaccare senza dichiarare.
- Non è permesso effettuare un attacco o contrattacco senza effettuare il **kiai** (**KENSEI** letteralmente kiai silenzioso).

### Risultato della gara:

- L'esito della gara viene deciso dal **sushin** e dai **fukushin**.
- Se c'è un pareggio, il sushin fa ripetere il kumite o fa ripetere un attacco di zuki e uno di geri ai contendenti.
- A seguito di questo, una decisione sul vincitore deve essere presa.

### Elementi vietati:

#### **Pertinenti a Tori**

- È vietato fingere un movimento al fine di sbilanciare l'avversario, e poi attaccare.
- È vietato allungare il corpo verso l'avversario ed eseguire più di un passo fondamentale in avanti per attaccare.
- È vietato attaccare senza **maai**, ovvero senza la giusta distanza.
- È vietato colpire **uke**.
- Bloccare e/o tenere l'avversario.
- Bloccarsi, cambiare direzione e seguire **uke** durante l'attacco.

#### **Pertinenti a Uke**

- È vietato colpire **TORI** in altri modi se non relativamente alla tecnica di parata che si deve eseguire.
- È vietato commettere **JOGAI** per 3 volte.

**(NB: 1° JOGAI – avvertimento o KEIKOKU, 2° JOGAI Ammonizione o CHUI, 3° JOGAI HANOSKU.)**

- È vietato parare e contrattaccare contemporaneamente.

**(NB: La parata corretta viene eseguita sul polso i TORI.)**

### Criteri che porta alla squalifica:

- Quando un elemento vietato viene riscontrato, il **sushin** ed i **fukushin** conferiranno e indicheranno la loro decisione per quanto riguarda il grado di severità; successivamente daranno il rimprovero del caso, sia un avvertimento o **KEIKOKU**, un'ammonizione o **CHUI**, una squalifica o **HANSOKU**, e nel caso si pronunceranno nella squalifica o **SHIKKAKU**.
- Fare riferimento alla sezione **CRITERI** per quanto riguarda i falli che portano alla squalifica (**HANSOKU**).

## **ESECUZIONE GARA DI KUMITE**

La gara di kumite può essere individuale o a squadre. La squadra di kumite può essere formata da tre, cinque o sette atleti o comunque in numero dispari. Senza limite di peso. Quando due squadre sono una di fronte all'altra, gli atleti devono salire sul tatami nell'ordine assegnato, secondo i dati presentati e consegnati in segreteria. Per il giudizio arbitrale vengono usate le regole di **IPPON**. La durata è così stabilita:

- **Gara di un ippon tempo 2 minuti**
- **Gara di due ippon (nippon) o tre ippon (sanban) tempo di 3 minuti (casi particolari)**

La valutazione della gara di kumite a squadre è basata sul numero di vittorie individuali. In caso di parità si considera il numero delle gare vinte per **IPPON** (nelle squalifiche per **HANSOKU**, per **SHIKKAKU** ecc. l'avversario vince per **IPPON**). Se lo stato di parità persiste, per determinare la squadra vincitrice si fanno combattere i capitani o qualche altro atleta sino al raggiungimento del giudizio finale. I membri delle squadre possono scontrarsi per un massimo di due volte, dopo di che devono essere sostituiti.

## **MODO DI COMPORTAMENTO NELLA GARA DI KUMITE**

Gli atleti si dispongono sulla linea che delimita il tatami ed eseguono il saluto, successivamente entrano nel tatami e si mettono nella posizione loro assegnata e si scambiano un inchino **REI**. A questo punto il **SUSHIN** con la parola **SHUBO (SAMBAN-IPPON) HAJIME** dà l'ordine di inizio gara. A fine gara gli atleti vengono avvertiti con la parola **YAME-SOREMADE** e allora si fermano immediatamente ritornando al posto loro assegnato.

Dopo aver sentito la decisione arbitrale si salutano ed escono dal tatami senza dare le spalle al **SUSHIN** e ai **FUKUSHIN**, arrivati al limite del tatami salutano ed escono sedendosi fuori dal tatami.

La durata della gara è fissata in due minuti, però può terminare prima se uno dei due atleti raggiunge l'**IPPON**, mentre nei casi di parità si concedono due tempi supplementari (**ENCHO-SEN**) che possono essere di uno o due minuti, si possono concedere al massimo due **encho-sen**, se la parità persiste si continua la gara fino al primo **WAZA-ARI**. A seconda della decisione della commissione arbitrale si può stabilire, prima dell'inizio della gara, di concedere oltre ai due **ENCHO-SEN** altri due prolungamenti supplementari (**SAI-SHIAI**). Sul tavolo della giuria appena inizia la gara **SHUBO (IPPON) HAJIME**, deve partire il cronometro, e ad ogni interruzione (**YAME**), che duri più del solito, lo si deve fermare e farlo ripartire con l'**HAJIME**. Quando mancano 30 secondi alla fine del tempo prestabilito deve essere segnalato al **SUSHIN** con un gong, il **SUSHIN** avverte gli atleti con la parola **ATOSHI BARAKU**. Al termine dei due minuti, il **SUSHIN** viene avvertito mediante 2 colpi di gong, lo stesso mette fine alla gara con la parola **YAME-SOREMADE**.

## **CRITERIO DI VALUTAZIONE NEL KUMITE**

Gli atleti per ottenere il punteggio devono attaccare le seguenti parti del corpo:

- **TESTA**
- **COLLO**
- **TORACE**
- **ADDOME**
- **SCHIENA**

Sempre con il massimo controllo. Il punteggio e la vittoria può essere data anche per **HANTEI**, **IPPON**, **HANSOKU**, **SHIKKAKU** e **RITIRI** dalla gara per ferite o altri motivi, e **KIKEN** (abbandono).

I giudici sono responsabili di osservare e valutare nel loro raggio di visibilità, in caso notino una **penalità**, un **ERRORE** o un **WAZA-ARI** lo devono segnalare all'arbitro (nel caso il **SUSHIN** non se ne sia accorto) a questo punto il **SUSHIN** ha il dovere di fermare la gara e chiamare il **FUKUSHIN** che ha segnalato per un consulto.

Se qualcuno protesta con l'operato della commissione arbitrale, (sempre attraverso il commissario **KANSA-YAKU**) il **SUSHIN** ha il dovere di presentare spiegazioni come rappresentate dei giudici, e quando è richiesto un giudizio dal commissario, i **FUKUSHIN** e il **SUSHIN** devono consultarsi per una revisione della decisione.

## **COS'È UN IPPON E COME SI OTTIENE**

Nella gara di kumite la vittoria si ottiene con:

- **ippon;**
- **due waza-ari (fanno un ippon);**
- **abbandono dell'avversario per hansoku, shikkaku, kiken (in questi casi si assegna ippon);**
- **con un waza-ari nel corso del prolungamento successivo ai due encho-sen;**

Con l'attacco si ottiene un **IPPON** quando:

- **Una tecnica di TSUKI, GERI, ATE, UCHI, viene portata, in una delle aree sopra elencate, con la massima efficacia e completa in tutti i sensi;**
- **Un contrattacco portato in anticipo sull'attacco dell'avversario;**
- **Un attacco portato contemporaneamente all'avversario che perde l'equilibrio (se non è contemporaneo è solo WAZA-ARI);**
- **Una combinazione di tecniche efficaci ma non compete come GERI-TSUKI, ASHIBARAI-TSUKI, TSUKI-TSUKI, ecc.;**
- **Un attacco sull'avversario che è in stato di MUBOBI;**
- **Un attacco che sia contemporaneo ad una presa sull'avversario, se non c'è contemporaneità è solo WAZA-ARI (la presa non può durare a lungo, in questo caso si sanziona CHUI – fallo –).**

A fine gara, in assenza di ippon, si dà il giudizio sulle seguenti basi:

- **UN WAZA-ARI;**
- **HANSOKU-CHUI;**
- **JOGAI-CHUI;**
- **MUBOBI-CHUI;**
- **SUPERIORITÀ ASSOLUTA.**

## Esempio

AKA (cintura rossa) commette JOGAI (uscita dal tatami):

- **1° volta AKA JOGAI KEIKOKU (indicare con il dito verso i piedi);**
- **2° volta AKA JOGAI CHUI (con il dito verso l'addome);**
- **3° volta AKA JOGAI HANSOKU (indicare col dito verso il volto) e dare la vittoria all'avversario (SHIRO NO KACHI).**

Nel dare giudizio bisogna considerare le tecniche da sanzionare con il fallo o addirittura con l'espulsione, per esempio:

- **TOCCARE ECCESSIVAMENTE L'AVVERSARIO;**
- **ATTACCHI CON LA TESTA;**
- **ATTACCHI CON NUKITE;**
- **ATTACCHI CON EMPI;**
- **ATTACCHI AGLI OCCHI;**
- **ATTACCHI AI TESTICOLI;**
- **ATTACCHI ALLE ARTICOLAZIONI;**
- **AFFERRARE, STRINGERE O URTARE L'AVVERSARIO SENZA EFFETTUARE TECNICHE;**
- **PERDERE TEMPO;**
- **INSULTARE;**
- .....

In questi casi i giudici si radunano (**FUKUSHIN SHUGO**) e si discute rapidamente ed in maggioranza si dà **CHUI**, se dopo il primo fallo sanzionato si ripete la scorrettezza si sanziona **HANSOKU**: espulsione per fallo.

**NB: il SUSHIN ha due punti nella valutazione ed i FUKUSHIN un solo punto a testa, per questo è il SUSHIN a dirigere la gara.**

I seguenti casi provocano immediata squalifica per **HANSOKU**:

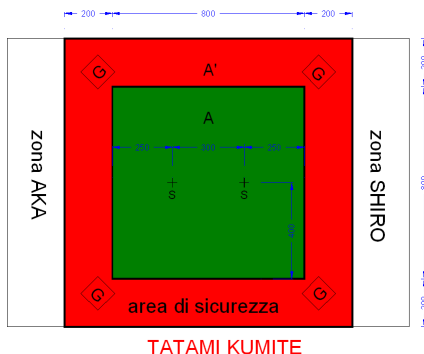
- **Quando c'è contatto con ferita;**
- **Quando viene portata volutamente una tecnica proibita;**
- **Quando non si ubbidisce al SUSHIN;**
- **Quando si mostra troppa agitazione sia nell'attacco che nella difesa;**
- **Quando si commette per quattro volte JOGAI (uscita dal tatami);**
- **Quando si commette per quattro volte MUBOBI (perdita di spirito combattivo).**

In un torneo, se l'atleta o la squadra commette dei falli gravi, la commissione arbitrale per disciplinare o tranquillizzare la gara può squalificare per tutta la durata del torneo.

In caso che un atleta non possa proseguire l'incontro e ne chieda la sospensione (per ferita o per altri motivi), si ha una sconfitta per abbandono (**KIKEN**) e l'avversario vince per **IPPON**.

In caso che la ferita sia casuale (ovvero che nessuno dei due atleti ne abbia colpa) e l'arbitro ritenga opportuno di sospendere l'incontro, lo stesso si conclude per pari merito (**HIKI-WAKE**).

## ANDAMENTO GARA DI KUMITE



### LEGENDA

A = POSIZIONE ARBITRO (SUSHIN)

A' = POSIZIONE ARBITRO (SUSHIN) NEL MOMENTO DEL CONSULTO

G = GIUDICE (FUKUSHIN)

S = ATLETA

Il **SUSHIN** entra sul tatami, nella posizione indicata in figura (A), comanda il saluto:

- **OTAGAI-NI-REI** l'arbitro invita i concorrenti a salutarsi e da inizio alla gara:

- **SHUBO IPPON HAJIME**

A questo punto possono verificarsi i seguenti casi:

1. **Appena riconosce una tecnica di IPPON ferma l'incontro, lui e gli atleti tornano ai loro posti e il SUSHIN indica col dito indice l'esecutore della tecnica e con la spiegazione della tecnica eseguita, alza la mano aperta con forza sopra la spalla dicendo AKA (SHIRO) NO IPPON e termina l'incontro.**
2. **Il SUSHIN riconosce una tecnica di WAZA-ARI ferma l'incontro, lui e gli atleti tornano ai loro posti e il SUSHIN indica col dito indice l'esecutore della tecnica e dà spiegazione della tecnica eseguita; con il braccio disteso in basso con angolo di 65° e il palmo aperto verso l'alto dichiara AKA (SHIRO) WAZA-ARI e fa proseguire fino al prossimo WAZA-ARI. Al secondo WAZA-ARI ferma l'incontro, dà il secondo WAZA-ARI e aggiungendo il primo che diventa IPPON, alza il braccio sopra la spalla dicendo AWASETE IPPON AKA (SHIRO) NO KACHI.**
3. **Quando i due minuti finiscono il SUSHIN termina l'incontro con YAME-SOREMADE, se qualche atleta ha WAZA-ARI lo indica col dito, se non c'è WAZA-ARI lui incrocia le braccia e dichiara FUJIBON, cioè nulla di fatto, e chiede HANTEI. Dà due colpi di fischietto ed i FUKUSHIN con le loro bandierine danno il segnale delle loro decisioni, il SUSHIN dà un singolo colpo di fischietto e i FUKUSHIN abbassano le bandierine. A questo punto il SUSHIN aggiungendo la sua decisione a quella dei FUKUSHIN, indica con la mano il vincitore e dichiara AKA-NO KACHI (rosso vince) o SHIRO-NO KACHI (bianco vince) o ancora, in caso di parità apre entrambe le braccia in basso con angolo di 65° dichiarando HIKI-WAKE (parità). Il SUSHIN nel momento del consulto e prima di chiedere HANTEI deve uscire dal**

- tatami nel punto indicato in figura (A') rientrando successivamente quando annuncia la decisione (nel punto A).*
- 4. Quando un atleta esce dal tatami (JOGAI) o è fuori posto col karategi o per qualche altro motivo, e viene segnalato da qualche FUKUSHIN o è notato dal SUSHIN stesso, l'incontro deve essere fermato e il SUSHIN dà l'avvertimento di riguardo, per ricominciare l'incontro deve solamente dire TSUKITE HAJIME. Qualche volta la parole TSUKITE serve per incitare gli atleti ad impegnarsi senza perdere tempo.*
  - 5. Quando un atleta è in stato di MUBOBI o è ferito, il SUSHIN blocca l'incontro, chiama i FUKUSHIN dicendo FUKUSHIN-SHUGO, li consulta e annuncia le decisioni (CHUI, HANSOKU, NULLA DI FATTO, ecc.) e poi fa continuare dicendo TSUKITE HAJIME.*
  - 6. Se un FUKUSHIN è in disaccordo con il SUSHIN ha il diritto di discuterne con l'arbitro e con gli altri giudici per avere il consenso, però se il disaccordo rimane, lo si chiarisce con il commissario che da il giudizio finale.*
  - 7. Scrivani e segnatempo devono essere attenti e devono dare la massima collaborazione, se uno yame è prolungato devono bloccare il cronometro poi farlo ripartire di nuovo con l'HAJIME e 30 secondi prima dello scadere del tempo devono avvertire il sushin con un tocco di campana (ATO-SHIBARAKU), pongono fine all'incontro con due colpi di campana.*

## **AVVERTENZE**

Nessun atleta può protestare direttamente con i giudizi degli arbitri, la protesta deve avvenire mediante l'istruttore o qualche dirigente della società di appartenenza, che ne discute con il commissario. Nel caso di assenza del commissario può discuterne con il **sushin**, se non viene chiarito nell'ambito della gara, il disguido può essere esposto per iscritto e mandato alla segreteria della Federazione. Agli atleti che hanno vinto due volte per **hansoku** dell'avversario, la commissione può impedire di partecipare ad altri incontri, per salvaguardare le loro ferite. Le donne ed i minori di 18 anni non possono partecipare alle gare di kumite a meno che non venga approvato dalla commissione arbitrale del torneo.

## **I POTERI DEGLI ARBITRI (SUSHIN) E DEI GIUDICI (FUKUSHIN)**

### **SUSHIN**

Il **sushin** conduce la gara dando comando dell'inizio e della fine, inoltre comunica l'assegnazione degli **IPPON**, **WAZA-ARI**, dando **HANSOKU**, **SHIKKAKU** ed ammonisce con **CHUI**, o l'espulsione degli atleti o l'ulteriore estensione della gara e addirittura la sospensione della gara stessa (cioè con l'espulsione dei due atleti) naturalmente con validi motivi.

Il SUSHIN ha diritto a due punti di voto per ogni decisione nelle situazioni sopra elencate e può chiamare a consulto i **FUKUSHIN**.

### **FUKUSHIN**

Il **fukushin** (o seduto) è munito di due bandierine (bianca e rossa) ed un fischietto. Ha il compito di osservare attentamente l'incontro dichiarando la propria decisione

su: **IPPON, WAZA-ARI, JOGAI, HANSOKU** ecc. o notando qualsiasi anomalia, usando le bandierine e il fischietto ed ha diritto ad un punto di voto nelle decisioni.

## **I DOVERI DEL COMMISSARIO**

Il commissario ha il dovere di supervisionare l'andamento della gara, di valutare i giudizi degli arbitri e dei giudici e può raccomandare e consigliare per il buon andamento della gara, e se avviene una protesta dal rappresentato autorizzato dell'atleta, il commissario arresta immediatamente la gara, esamina la valutazione e chiede spiegazioni all'arbitro e se ritiene la protesta valida, chiede un nuovo giudizio ai giudici.

## **IL REGOLAMENTO DI ARBITRAGGIO**

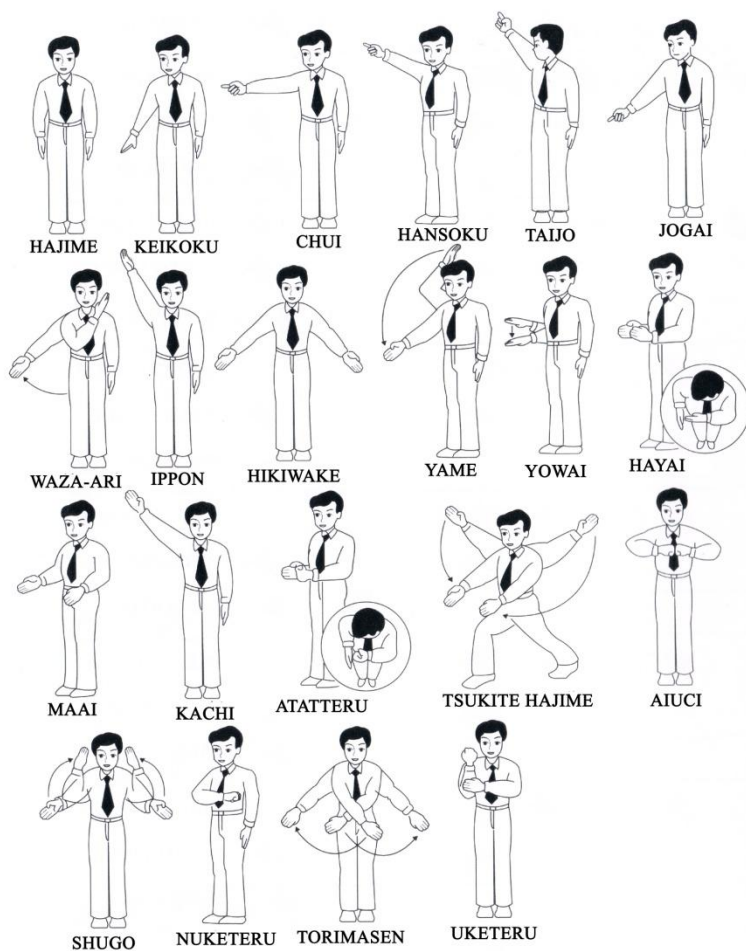
- 1. L'arbitro può non interrompere l'incontro, quando viene chiesto da parte di un solo giudice, che ha notato una tecnica, però se la richiesta è persistente o se si sono associati altri giudici, allora deve fermare l'incontro e interpellarli per prendere una decisione.***
- 2. Se viene chiesto un WAZA-ARI da tutti e quattro i FUKUSHIN, l'arbitro non può né respingere la richiesta, né può dichiarare l'IPPON. Inoltre un IPPON può essere dichiarato solo se tutti e quattro i FUKUSHIN sono d'accordo dopo la consultazione.***
- 3. Solo il SUSHIN ha il potere di dare inizio e fine ad una gara, e gli atleti non possono fermarsi anche se escono fuori del tatami.***
- 4. Se un FUKUSHIN per qualsiasi motivo non può continuare, il commissario (e in sua assenza in capo arbitri) può intervenire a sostituirlo con un altro FUKUSHIN.***
- 5. Il SUSHIN può fermare l'incontro, se gli atleti non si impegnano o sono troppo agitati o si afferrano in continuazione oppure combattono troppo vicini. Dopo aver fermato l'incontro li fa tornare ai loro posti, dà loro l'avvertimento necessario e di nuovo fa partire l'incontro.***
- 6. La tecnica che parte contemporaneamente con lo YAME del SUSHIN se merita punto (WAZA-ARI o IPPON) è valida ma se parte dopo lo YAME va sanzionata con l'ammonizione dell'esecutore.***
- 7. Le gare vengono condotte sia come gestualità che come terminologia in giapponese.***

## **CODICE DI CONDUZIONE PER SUSHIN E FUKUSHIN**

- 1. Essere molto attenti;***
- 2. Essere neutrali e sereni;***
- 3. Avere dignità e decisione;***
- 4. Parlare solamente con la commissione arbitrale ed i partecipanti alla gara;***
- 5. Vestire la divisa federale, sono vietati orologi, anelli e oggetti metallici;***
- 6. Arbitrare a piedi scalzi;***
- 7. Focalizzare l'attenzione su ogni movimento che viene eseguito dagli atleti;***
- 8. È obbligatoria la presenza di un medico e di un'ambulanza;***

9. ***Nel caso di incidente sul tatami, il SUSHIN deve immediatamente fermare la gara e prendere provvedimenti adatti, e se il SUSHIN o il medico capiscono che l'atleta non può continuare (causa ferita o malore) il SUSHIN deve porre fino all'incontro e l'atleta non può continuare la gara;***
10. ***Sul tavolo della giuria gli scrivani, durante la gara di kumite, devono prendere nota accanto al nome di ogni atleta della decisione presa dagli arbitri; nella gara di kata devono prendere nota del nome del kata e del punteggio ottenuto e del risultato finale.***

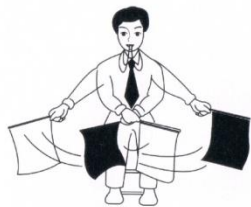
## TERMINOLOGIA E GESTUALITÀ USATE DAL SUSHIN



- **REI: saluto**
- **YOI: pronto**
- **SHUBO IPPON HAJIME: inizio gara con un ippon**
- **YAME: arresto**
- **TSUKITE: si usa quando gli atleti si fermano senza lo yame del sushin**
- **JOGAI: uscita dal tatami**
- **MOTO NO ICHI: tornare sul posto**
- **WAZA-ARI: braccio disteso verso il basso con angolo di 65° e palmo rivolto in alto**
- **IPPON: braccio in alto con forza**
- **YAME: termine della gara**
- **AWASETE IPPON: ippon ottenuto con due waza-ari**
- **AKA (SHIRO) NO KACHI: rosso (bianco) vince**
- **HANTEI: giudizio finale (il sushin fa un fischio lungo seguito da uno breve per chiedere il giudizio ai fukushin, i quali attendono un secondo fischio breve per abbassare le bandierine)**
- **HIKI-WAKE: parità ( aprire le braccia verso il basso con angolo di 65° e con i palmi rivolti in alto)**
- **ENCHO SEN: prolungamento (mostrare l'indice)**
- **AIUCI: tecnica contemporanea (portare i due pugni aderenti al busto)**
- **HAYAI: tecnica arrivata per prima**
- **MAAI: tecnica troppo distante**
- **YOWAI: tecnica non efficace**
- **ATATTERU: tecnica con contatto**
- **NUKETERU: tecnica andata fuori**
- **UKETERU: tecnica parata**
- **HANSOKU: espulsione dal match**
- **HANSOKU CHUI: ammonizione per contatto**
- **AKA (SHIRO) HANSOKU SHIRO (AKA) NO KACHI: rosso (bianco) espulso bianco (rosso) vince**

- **AKA (SHIRO) KIKKEN NI YORI SHIRO (AKA) NO KACHI:** rosso (bianco) abbandona vince bianco (rosso)
- **ATO-SHIBARAKU:** altri 30 secondi
- **FUKUSHIN SHUGO:** chiamare i giudici (due mani aperte facendole ruotare e fermare davanti al volto)
- **TORIMASEN:** nulla di fatto (incorciare le braccia col palmo rivolto in basso)
- **SHIKAKU:** espulsione dell'atleta dalla gara
- **KEIKOKU:** richiamo (indicare col dito verso i piedi dell'atleta)
- **CHUI:** ammonizione (indicare col dito verso l'addome dell'atleta)
- **MUBOBI CHUI:** ammonizione per perdita di spirito combattivo
- **KIKEN:** perdita per abbandono
- **KOHAKU:** gara con bandierine
- **TAIJO:** espulsione del combattente
- **MUBOBI:** perdita di spirito combattivo
- **SHITEI KATA:** kata obbligatori
- **SAI SHIAI:** prolungamento della gara (dopo encho sen, altri due tempi supplementari)

**GESTUALITÀ DEL FUKUSHIN CON LE BANDIERINE**



**TORIMASEN**



**YOWAI**



**MAAI**



**HIKIWAKE**



**UKETERU**



**AIUCI**



**MIENAI**



**WAZA-ARI**



**IPPON**



**KEIKOKU**



**JOGAI**



**NUKETERU**



**HANSOKU**



**CHUI**



**HAYAI**



































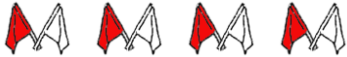







**ATATTERU**





















- **IPPON:** alzare la bandierina in alto sulle spalle con forza
- **WAZA-ARI:** alzare la bandierina all'altezza della spalla parallela al pavimento
- **HIKIWAKE:** incrociare le bandierine sulla testa
- **KEIKOKU:** richiamo dell'atleta, ruotare la bandierina parallelamente al pavimento
- **HANSOKU CHUI:** ruotare la bandierina sopra la spalla facendo piccoli cerchi
- **MIENAI:** non ho visto, incrociare le bandierine davanti al viso
- **MUBOBI CHUI:** perdita dello spirito combattivo, puntare le bandierine rivolte a terra con piccoli cerchi
- **AIUCI:** portare le punte delle bandierine davanti al torace
- **JOGAI:** uscita dal tatami, toccare il tatami con la punta della bandierina
- **HANSOKU:** espulsione, ruotare la bandierina con grossi cerchi sopra la spalla
- **TORIMASEN o FUJIBON:** incrociare le bandierine davanti le ginocchia

**NB:** i movimenti delle bandierine vengono accompagnati dai fischi per richiamare l'attenzione del sushin.

## HANTEI (DECISIONI) DEL KATA

FUKUSHIN	SUSHIN	
		BIANCO VINCE
		BIANCO VINCE
		BIANCO VINCE
		BIANCO VINCE
		PAREGGIO
		BIANCO VINCE
		BIANCO VINCE
		BIANCO VINCE
		PAREGGIO
		BIANCO VINCE
		PAREGGIO
		PAREGGIO
		ROSSO VINCE
		ROSSO VINCE
		ROSSO VINCE

		<b>PAREGGIO</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>BIANCO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>

		<b>BIANCO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO O VINCE BIANCO</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>PAREGGIO O ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>BIANCO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>
		<b>BIANCO VINCE</b>
		<b>ROSSO VINCE</b>
		<b>PAREGGIO</b>

## GLOSSARIO

### **A**

- **AI (HAI)** - Sì
- **AIUCHI** - "Tecnica a punto completata simultaneamente da entrambi i combattenti". Non viene assegnato alcun punteggio a nessuno dei due atleti. L'arbitro si porta i pugni l'uno contro l'altro di fronte al busto.
- **AKA – Rosso**
- **AKA (SHIRO) NO KACHI** - "Rosso (Bianco) Vince!"  
L'arbitro alza il braccio obliquamente dalla parte del vincente.
- **AKA (SHIRO) IPPON** - "Rosso (Bianco) segna Ippon."  
L'arbitro alza il braccio obliquamente dalla parte del vincente. (come in NO KACHI).
- **ASHI** - Parte inferiore del corpo (piede e gamba)
- **ASHI BARAI** - Tecnica di sbilanciamento e proiezione dell'avversario eseguita con il piede.
- **ASHI WAZA** - Nome usato per tutte le tecniche di gamba e piede.
- **ATEMI WAZA** - Tecnica di percossa. Normalmente usata insieme a tecniche di proiezione.
- **ATENAI YONI** - "Richiamo senza penalità". Questo richiamo viene utilizzato per infrazioni minori (solo per la prima). L'arbitro mostra un pugno coperto dall'altra mano all'altezza del busto nella direzione del contendente che ha commesso l'infrazione.
- **ATOSHI BARAKU** - "Ancora 30 secondi"  
Durante la gara un segnale acustico viene attivato dal cronometrista 30 secondi prima della fine del tempo.
- **ATTATE IRU** - "Contatto" .

### **B**

- **BUNKAI** - "Applicazione" Lo studio dell'applicazione delle tecniche di un KATA.
- **UNKAI OYO** - Applicazione di un kata senza rispettarne rigidamente la sequenza.

### **C**

- **CHIKAI (KIN)** - Vicino. Contrario EN o TOI
- **CHU – Medio**
- **CHUDAN** -Area media del corpo (indicativamente dalla gola allo sterno). durante la pratica del KIHON IPPON KUMITE (combattimento base dichiarato ad una tecnica per volta), l'attaccante annuncia preventivamente a quale altezza sarà portata la tecnica:  
JODAN, CHUDAN, o GEDAN (Alta, Media, o bassa).
- **CHUDAN ZUKI** - Pugno tirato ad altezza media del corpo dell'avversario.
- **CHUI** - "Ammonizione"

### **D**

- **DO** - Via, percorso, cammino. Il carattere giapponese "DO" e' lo stesso carattere cinese utilizzato per il Tao ("Taoismo"). In generale indica la ricerca

della "Via" per il raggiungimento della perfezione; nel caso specifico, si intende il percorso di vita teso al raggiungimento della perfezione dell'individuo attraverso la pratica dell'arte ed il rispetto dei suoi principi. Nel Karate indica la "Via" per migliorare il carattere di ciascuno attraverso l'allenamento.

- **DOJO** - Letteralmente "Luogo della via" o "Luogo dell'illuminazione. Indica il luogo dove si pratica il Karate. L'etichetta tradizionale prescrive che ci si inchini verso il lato designato come fronte del Dojo (detto SHOMEN) ogni volta che si entra o si esce dal Dojo (vedere etichetta del Dojo).
- **DOJO-KUN** - "Regole del DOJO" vedere il capitolo sull'etichetta.
- **DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA** - "Molte grazie". L'etichetta prevede che alla fine di ogni lezione si faccia l'inchino all'istruttore ed ai compagni con cui ci si è allenati ringraziandoli (non obbligatoriamente) con questa forma.

## E

- **EMBUSEN** - Tracciato ideale da seguire durante lo svolgimento di un kata.
- **EMPI UCHI (HIJI-ATE)** - Percossa con il gomito (anche chiamata **HIJI-ATE**)
- **EN (TOI)** - Lontano. Contrario **KIN** o **CHIKAI** (vicino)
- **ENCHO-SEN** - "Estensione" Proseguimento della gara oltre il termine previsto, l'arbitro riapre l'incontro con il comando "SHOBU HAJIME".
- **ENSHO (KAKATO)** - Tallone.

## F

- **FUJUBUN** - "Potenza della tecnica non sufficiente "
- **FUKUSHIN SHUGO** - "Conferenza dei giudici"

## G

- **GE** - Basso
- **GEDAN** - Zona bassa del corpo.
- **GO NO SEN** - Tattica con cui si consente all'avversario di attaccare per primo al fine di sfruttarne l'eventuale apertura ed avere così l'opportunità di contrattaccare.
- **GOHON KUMITE** - Combattimento (**KUMITE**) base a cinque tecniche. Questo esercizio di allenamento prevede che l'attaccante esegua cinque passi in avanti con una tecnica di attacco (calcio o pugno) per ogni passo. Il difensore arretra cinque volte parando l'attacco. Al termine dell'ultima parata il difensore esegue una tecnica di contrattacco.
- **GYAKU** - Contrario, opposto. Contrario **JUN**

## H

- **HAISOKU** - Collo del piede.
- **HAJIME** - "Inizio". E' il comando per iniziare il Kata, il Kumite o qualunque altro esercizio.
- **HANSOKU** - "Espulsione per fallo". L'arbitro punta il dito indice in alto a 45° in direzione del colpevole, e annuncia la vittoria per l'avversario.
- **HANSOKU CHUI** – Ammonizione per fallo. l'arbitro punta il dito indice in direzione dell'addome del colpevole.
- **HANTEI** - "Giudizio". L'arbitro chiama per un giudizio i giudici che indicano la loro decisione con la bandierina.

- **HANTEI KACHI** - "Vincitore per decisione "
- **HIDARI** - Sinistra. Contrario **MIGI**
- **HIJI (EMPI)** - "Gomito"
- **HIJI-ATE** - Percossa con il gomito (anche chiamato EMPI-UCHI)
- **HIJI UKE** - Parata eseguita con il gomito
- **HIKI-TE** - Indica il contemporaneo ritorno del braccio che si riporta al fianco (ruotando il pugno) durante una tecnica. Questo movimento, effettuato con il gomito verso la colonna vertebrale ed il pugno al fianco leggermente sopra alla cintura (rivolto in avanti e con il palmo verso l'alto), conferisce bilanciamento e potenza alla tecnica in avanzamento (per esempio un pugno o una parata). Tale movimento riveste particolare importanza in quanto la tecnica di attacco si potrà definire completa solo se effettuata con un HIKI-TE altrettanto potente e deciso. Alcune tecniche non prevedono HIKI-TE per esempio le tecniche effettuate con entrambe le braccia o le gambe.
- **HIKIWAKE** - "Pareggio" L'arbitro incrocia le braccia davanti al torace poi le apre ai lati del corpo con i palmi rivolti uno verso l'altro.
- **HOMBU DOJO** - Termine usato per indicare il Dojo principale di un'organizzazione.
- **HORAN NO KAMAE** - Posizione di guardia "Uovo nel nido". Posizione di partenza di alcuni Kata (per esempio BASSAI-DAI, JION...) in cui la mano sinistra ricopre il pugno destro.

## I

- **INASU** - Tecnica di difesa, si evita un attacco spostando il corpo dalla linea di attacco.
- **IPPON** - "Unico "
- **IPPON (KHION) KUMITE** - Combattimento ad un passo.
- **IPPON SHOBU** - Incontro ad un solo punto, utilizzato nei tornei..

## J

- **JIKAN** - "Tempo".
- **JIYU IPPON KUMITE** - Combattimento semilibero dichiarato ad una tecnica.
- **JIYU KUMITE** - Combattimento libero. .
- **JODAN** - Zona alta del corpo (viso, testa). Durante la pratica del KIHON IPPON KUMITE (combattimento base dichiarato ad una tecnica per volta), l'attaccante annuncia prima di eseguire la tecnica a che altezza sarà portata: JODAN, CHUDAN, o GEDAN (Alta, Media, o bassa).
- **JOGAI** - "Uscita dall'area di combattimento". Irregolarità segnalata in gara quando uno dei due contendenti esce dall'area di combattimento. L'arbitro indica con l'indice ed il braccio a 45 gradi il limite della zona di combattimento dal lato dell'atleta che lo ha oltrepassato. **1° volta AKA JOGAI (nessuna influenza sull'HANTEI; 2° volta AKA JOGAI CHUI (in caso di parità vince il bianco "SHIRO"); 3° volta AKA JOGAI CHUI SHIRO WAZA-ARI; 4° volta AKA JOGAI SHIKKAKU JOGAI SHIRO NO IPPON.**

## K

- **KACHI** - Vincitore (es: AKA KACHI per una gara).
- **KAKATO (ENSHO)** - Tallone.
- **KAKUSHI WAZA** - "Tecnica nascosta, non visibile."
- **KAMAE** - Posizione di attenzione (di guardia) con o senza armi.
- **KAMAE-TE (KAMAE)** - Comando impartito dall'istruttore agli allievi per portarsi in posizione di guardia.
- **KATA** - "Forma" Con questo termine si indica una sequenza prestabilita di tecniche. Ogni stile viene differenziato sostanzialmente dai vari KATA codificati, nello Shotokan se ne contano 26.
- **KEIKOKU** - "Richiamo". KEIKOKU é assegnato per infrazioni minori per cui un richiamo era già stato assegnato oppure per infrazioni non abbastanza gravi da meritare HANSOKU-CHUI. L'arbitro indica con il dito indice il piede di colui che ha commesso l'infrazione con un angolo di 45 gradi
- **KENSEI** - Tecnica con il KIAI silenzioso.
- **KIAI** - Con questo termine si indica il grido che il KARATEKA emette assieme alla tecnica per conferire la massima energia al singolo movimento. E' un suono forte e profondo causato dalla violenta contrazione dei bassi muscoli addominali (sotto il diaframma "**HARA**"). Anche per questo termine il significato é più esteso, infatti oltre a indicare la massima concentrazione psico-fisica dell'atleta in un unico istante, rappresenta, secondo un principio Zen, l'unione dell'energia vitale dell'universo con la singola volontà dell'individuo (si veda il richiamo al termine "KI"). Il KIAI, per coloro che hanno raggiunto alti livelli nello studio dell'arte, può essere espresso in totale silenzio ed avere la stessa efficacia in quanto risulta essere comunque l'unione, al massimo livello, della forza fisica con quella mentale.
- **KIHON** - Fondamentale. Tecniche di base. Genericamente il KIHON indica la parte di allenamento o di esame in cui si eseguono tecniche fondamentali.
- **KIKEN** - "Rinuncia." L'arbitro indica l'atleta che si ritira.
- **KIME** - Focalizzazione dell'energia. Tale termine richiama un concetto fondamentale nell'allenamento, l'energia mentale e fisica (la forza) deve essere concentrata sull'atto senza alcuna riserva da parte del praticante. A tale proposito e bene leggere la definizione "MAKOTO".
- **KIN (CHIKAI)** - Vicino. Contrario EN o TOI
- **KO BO ICHI** - Termine che indica la connessione dell'attacco e della difesa".

## M

- **MA-AI** - Distanza dall'avversario. Indica la distanza tra i due avversari; tale distanza deve consentire sia di far sentire la "pressione psicologica" all'avversario che di partire rapidamente per portare a buon fine le proprie tecniche o di impostare una difesa ed un contrattacco adeguato in caso di attacco.
- **MAAI GA TOH** - "Distanza non corretta"
- **MAKOTO**- "Sincerità". Con tale termine si indica un sentimento di assoluta sincerità che presuppone una mente pura e libera (dai pensieri quotidiani - vedere MOKUSO e MUSHIN). Il praticante durante il suo allenamento deve elevare la propria concentrazione mentale al di sopra del quotidiano

confrontandosi con il proprio avversario o, in ultima analisi, con se stesso, senza pregiudizi o preclusioni; utilizzando un termine caro ai maestri Zen "MUSHOTOKU" che significa "senza scopo né spirito di profitto" Solo con questo atteggiamento il praticante potrà raggiungere livelli di comprensione della "via" sempre più elevati..

- **MEN** - Frontale, che sta davanti.
- **MIENAI** - "Non ho potuto vedere". Utilizzato dal giudice per indicare che la tecnica non era visibile dal suo angolo.
- **MIGI** - Destra. Contrario HIDARI
- **MOTO NO ICHI** - "Posizione di partenza." i contendenti, l'arbitro ed i giudici ritornano alle loro rispettive posizioni.
- **MUMOBI** - "Richiamo per mancanza di controllo in un attacco". L'arbitro punta l'indice in aria a 60 gradi dal lato dell'attaccante.
- **MUMOBI CHUI** - "Ammonizione per perdita di MUBOBI". L'arbitro usa un segnale a due mani annunciando AKA (SHIRO) MUBOBI-CHUI poi punta l'indice in aria a 60 gradi dal lato dell'attaccante e successivamente verso i piedi dell'attaccante..

## N

- **NISHI (ZAI)** - Ovest, occidente. Contrario TO o HIGASHI
- **NUKETE IRU** - "Fuori obiettivo "

## O

- **OBI** - Cintura
- **ONEGAI SHIMASU** - "Sei il benvenuto nel praticare con me" o, letteralmente, "ti pongo una richiesta." Si dice ad un compagno di allenamento quando si inizia la pratica.
- **OMOTE** - Diritto, normale. Contrario URA. Detto di un Kata che viene svolto nel senso previsto. Tale termine indica, nella pratica dell'arte, ciò che è normalmente accessibile a tutti e quindi evidente, non nascosto

## R

- **REI** - "Rispetto". Un metodo di mostrare rispetto nella cultura giapponese è l'inchino. E' d'uso che l'inchino della persona più giovane sia più marcato della persona più anziana.
- **REIGI** - "Etichetta". Anche definita come REISHIKI. L'osservare costantemente l'etichetta è parte del Karate tanto quanto la pratica della tecnica. L'osservare l'etichetta indica sincerità (MAKOTO) e desiderio di imparare nel rispetto dei diritti e degli interessi degli altri.

## S

- **SANBON KUMITE** - Combattimento a tre tecniche. SANBON SHOBU. Combattimento a tre punti. Utilizzato nei tornei.
- **SEIZA** - Posizione in ginocchio seduti sui talloni. Stare seduti in questa posizione, richiede una certa abitudine per l'estensione dei tendini, muscoli e legamenti sia della cavaglia che del ginocchio cui gli occidentali non sono naturalmente abituati al contrario degli orientali. Viene utilizzata nell'apertura ed nella chiusura formale dell'allenamento.
- **SEMPAI** - Anziano di palestra.

- **SEN NO SEN** - Attacco portato nell'esatto momento dell'attacco dell'avversario.
- **SEN SEN NO SEN** - Attacco portato un attimo prima dell'esatto momento dell'attacco dell'avversario. Attacco preventivo.
- **SENSEI** - Insegnante. Si usa chiamare l'istruttore "Sensei" durante la pratica piuttosto che con il suo nome. Se l'istruttore è un istruttore permanente del proprio DOJO o della federazione, è corretto rivolgersi a lui come "Sensei" in qualunque occasione.
- **SENSEI NI REI** - Saluto all'istruttore
- **SHIAI** - Incontro, gara (evento).
- **SHIDOIN** - Istruttore formalmente riconosciuto come tale ma non ancora SENSEI. Assistente Istruttore.
- **SHIHAN** - Titolo formale che significa, approssimativamente, "istruttore principale". "Insegnante di insegnanti".
- **SHIKKAKU** - "Squalifica". E' una squalifica dal torneo, competizione o incontro. L'avversario viene premiato con IPPON. Al fine di decidere l'entità dello SHIKKAKU, il consiglio degli Arbitri deve essere consultato. SHIKKAKU può essere invocato quando uno dei contendenti commette un'azione che intacca il prestigio e l'onore del Karate-Do o viola le regole generali del torneo. L'Arbitro usa una segnalazione a due mani con l'annuncio "AKA (SHIRO) - SHIKKAKU." Prima indica con il dito indice il viso del colpevole poi obliquamente davanti e dietro di lui. L'Arbitro annuncerà poi il vincente con "AKA (SHIRO) NO KACHI" e la gestualità indicata precedentemente.
- **SHIRO** - Bianco
- **SHIZENTAI (SHIZEN-DACHI)** - Posizione naturale. Il corpo è rilassato ma pronto.
- **SHOBU HAJIME** - E' il comando usato dall'arbitro per iniziare il tempo supplementare in una gara.
- **SHOBU IPPON HAJIME** - "Iniziare il turno" (di attacco/difesa) nell'incontro a un punto.
- **SHOMEN** - Parte frontale o parte superiore della testa. Indica anche la parte anteriore del Dojo.
- **SHOMEN NI REI** - Saluto al fronte del Dojo dove, generalmente, sono appese le immagini dei maestri (vedi ETICHETTA DEL DOJO).
- **SHUGO** - "Chiamata dei Giudici". L'Arbitro richiama i Giudici con le braccia.
- **SOKUMEN (YOKO)** - Lato, laterale.
- **SUMI** - Angolo
- **SUNDOME** - Non contatto, arrestare la tecnica appena prima del bersaglio (un SUN è pari a circa tre centimetri).

## T

- **TAIMING GA OSOI** - "Tempo errato"
- **TAI SABAKI** - Rotazione, movimento del corpo.
- **TOI (EN)** - Lontano. Contrario KIN o CHIKAI
- **TORANAI** - "Nessun Punto"

- **TORIMASEN** - *"Tecnica non accettabile per il punteggio". Come l'HIKIWAKE l'arbitro incrocia le braccia davanti al torace poi le apre ai lati del corpo ma con i palmi rivolti verso il basso.*
- **TOKUI** - *Preferito, prediletto.*
- **TSUKAMI WAZA** - *Tecnica di "presa". Parata eseguita afferrando l'arma, il braccio o la gamba dell'avversario.*
- **TSUZUKETE** - *"Proseguire!" Richiamo al combattimento ordinato a seguito di una interruzione non autorizzata.*
- **TSUZUKETE HAJIME** - *"Proseguimento del combattimento: iniziare!" L'arbitro, sulla propria linea, si porta in ZENKUTSU DACHI arretrando una gamba, poi estende le braccia in avanti con i palmi rivolti verso i due contendenti e, ordinando il comando, unisce i palmi chiudendo le braccia.*

## W

- **WAZA** - *Tecnica.*
- **WAZA ARI** - *"Mezzo punto"*

## Y

- **YAME** - *"Stop!" – Fermarsi*
- **YOI** - *"Pronti! - Attenzione!"*
- **YOKO (SOKUMEN)** - *Lato, laterale.*
- **YOWAI** - *"Poca attenzione"*

## Z

- **ZAN-SHIN** - *"Attenzione" (della mente e del cuore). Con questo termine si indica uno dei punti fondamentali dell'allenamento (e della vita) del karateka. Mantenere l'attenzione é importante affinché si sia pronti in ogni momento ad eseguire una tecnica qualsiasi. Più in generale, nella vita, "Zanshin" é la focalizzazione della nostra attenzione. Indica una intensa concentrazione pur essendo rilassati. Anche quando la propria tecnica é terminata si deve mantenere "alta la guardia" con il completo controllo delle nostre facoltà.*
- **ZA-REI** - *Il saluto tradizionale giapponese dalla posizione di SEIZA.*
- **ZEN-PO (ZEN)** - *Davanti, frontale. Contrario KO-HO (KO) indietro*