



Regolamento Gara

KATA

INDICE

I. PARTE GENERALE	2
Sezione 1 Abbigliamento.....	2
Sezione 2 Atleti.....	2
Sezione 3 Gradi e raggruppamento.....	2
Sezione 4 Suddivisione gara.....	2
II. REGOLAMENTO	
Sezione 5 Criterio di iscrizione alla gara.....	3
Sezione 6 Armi consentite e tempo a disposizione.....	3
Sezione 7 Svolgimento della gara.....	3
Sezione 8 Criteri di valutazione.....	4
Sezione 9 Approfondimento elementi al fine del punteggio finale.....	4
Sezione 10 Sommatoria finale dei punteggi al fine della classifica.....	4
Sezione 11 Infortunio, malore o indisposizione.....	5
III. DISPOSIZIONI FINALI	5
Sezione 12 Situazioni non contemplate dal Regolamento.....	5
Sezione 13 Entrata in vigore.....	5

I. PARTE GENERALE

Nella gara di Kata ogni singola azione motoria prende forma nello spazio e nel tempo ed è il risultato di una partecipazione coordinata di tutti i segmenti dell'Atleta. La tecnica viene eseguita in base a un modello ottimale. La valutazione di ogni tecnica del Kata deve prendere in considerazione il principio e l'opportunità di esecuzione: la valutazione (inclusi il cerimoniale di apertura e chiusura) deve essere onnicomprensiva.

Sezione 1 ABBIGLIAMENTO

Tutti gli Atleti dovranno indossare il Ju Jitsu Gi (keikogi) in buone condizioni (di qualsiasi tipo e colore con o senza hakama) e una cintura allacciata saldamente alla vita, colorata a seconda del grado dell'atleta. Ogni capo di corredo dovrà essere privo di bottoni, ganci metallici o accessori vari che possano causare danno alla persona.

Sezione 2 ATLETI

La gara di Kata è riservata agli Atleti a partire dalla Classe di età UNDER 8 (6/7 anni) fino alla classe MASTER (+35 anni) come da tabella CSEN Ju Jitsu Area Sportiva Agonistica Nazionale Tradizionale e Moderno. Nella gara a Coppie se uno dei due componenti appartiene ad una Classe di età superiore o ad una Fascia di Cintura superiore, anche se fa solo da Uke, la Coppia verrà inserita nella sua Classe di età e Fascia di Cintura. In caso di numero insufficiente di Atleti iscritti nelle singole Classi di età, potranno essere effettuati dei raggruppamenti delle stesse.

Sezione 3 GRADI E RAGGRUPPAMENTI

Sono previste 3 Fasce di Cintura:

1° Fascia	Bianca	Gialla	Arancio
2° Fascia	Verde	Blu	
3° Fascia	Marrone	Nera	

In caso di numero insufficiente nelle singole Fasce/gruppi, potranno essere effettuati dei raggruppamenti degli stessi.

Sezione 4 SUDDIVISIONE GARA

Maschile	Singolo	con armi	senza armi	Coppia	con armi	senza armi
Femminile	Singolo	con armi	senza armi	Coppia	con armi	senza armi
Coppia mista	con armi	senza armi				

I. REGOLAMENTO

Sezione 5 CRITERIO DI ISCRIZIONE ALLA GARA

Ogni Atleta può iscriversi ad una sola tipologia di gara come da tabella alla **Sez.4**.
E' consentito solamente ad un Atleta, che partecipa alla gara a Coppie maschile o femminile, formare una Coppia mista limitatamente ad un'altra sola Coppia. Non sarà ammesso ad alcun Atleta di iscriversi con due Coppie nella stessa Categoria di età, di sesso o di fascia di cintura.

Esempio: Coppia maschile o femminile, uno dei due atleti può formare solamente un'altra Coppia mista.

Sezione 6 ARMI CONSENTITE E TEMPO A DISPOSIZIONE

Nella 1^a e 2^a Fascia di Cintura (Bianca - Gialla - Arancio) (Verde – Blu) sono consentite le seguenti armi: bastone corto, coltello, nunchaku.

Nella 3^a Fascia di Cintura (Marrone - Nera) l'uso delle armi è libero.

Il tempo per la prova singola è di 2 minuti.

Il tempo per le prove a Coppia è di 3 minuti.

N.B. Per tutte le Classi d'età e Fasce previste, il tempo inizierà dopo che il Arbitro direttore di tappeto annuncia "Hajime" e terminerà quando gli Atleti si fermeranno per il saluto finale rimanendo in attesa del giudizio arbitrale.

Verrà segnalato acusticamente:

- 10 secondi dal termine.
- Lo scadere del tempo a disposizione.

Sezione 7 SVOLGIMENTO DELLA GARA

Il presente regolamento prevede una gara a punteggio senza scontro diretto. Gli Atleti singoli o a Coppia verranno chiamati sul tatami ad eseguire il kata secondo le suddivisioni previste alle **Sez. 2-3-4**.

N.B.: per poules superiori a 15 iscritti (singoli o Coppie) la suddetta verrà divisa in 2 poules ed eventualmente se la poule supera i 30 in 3 poules, se supera i 40 in 4 poules e così via, con multipli di 10. Ogni società avrà i suoi Atleti sorteggiati e divisi in parti uguali nelle diverse poules.

Esempio: 37 iscritti - 3 poules, 2 poules da 12 e 1 da 13,
26 iscritti - 2 poules da 13
42 iscritti - 4 poules, 2 poules da 11 e 2 poules da 10

Sezione 8 CRITERI DI VALUTAZIONE

- Tecnica
- Dinamica del movimento
- Forma
- Kime
- Transizione
- Espressività

Ci saranno 5 Arbitri possibilmente di Associazioni Sportive differenti tra loro che esprimeranno il loro voto in maniera palese e pubblica. Il punteggio, che va da un minimo di 5 ad un massimo di 10 e relativi decimali, valuta il kata nella sua globalità. Il punteggio più alto e quello più basso verranno eliminati e la somma degli altri tre determinerà il risultato.

Sezione 9 APPROFONDIMENTO ELEMENTI AI FINI DEL PUNTEGGIO FINALE

- 1) **Tecnica:** valutare la qualità del movimento, l'applicazione dei principi tecnici (spostamento, squilibrio ecc.)
- 2) **Dinamica del movimento:** valutare la velocità d'esecuzione, la fluidità.
- 3) **Forma:** valutare la posizione, equilibrio.
- 4) **Kime** (contrazione e decontrazione): valutare ove sia richiesto dalla codificazione del gesto tecnico che il Kime venga espresso correttamente. Infatti esso ha una funzione di freno della forza; un'espressione imprecisa di questa componente della tecnica o, addirittura, la sua assenza provocherà fusioni tra una tecnica e l'altra e denoterà una scarsa maestria del gesto.
- 5) **Transizione:** valutare il passaggio tra una tecnica e l'altra. Trattandosi di un insieme di tecniche concatenate, vi deve essere continuità tra le tecniche, ma anche un intervallo di tempo dovuti al kime delle diverse azioni (contrazione, decontrazione, esplosività ecc.) allo zanshin ecc.
- 6) **Espressività:** il kata è la simulazione di un combattimento reale. L'Atleta in azione, tramite il movimento (posture e tecniche codificate), entra in comunicazione con chi guarda trasmettendogli significati, qualità di movimenti, quantità di energie espresse, ecc. Valutare la capacità e la forza di comunicazione gestuale dell'Atleta, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale anche in assenza di avversari, senza assumere atteggiamenti plateali.

Sezione 10 SOMMATORIA FINALE DEI PUNTEGGI AL FINE DELLA CLASSIFICA

In caso di pari merito si sommeranno il punteggio minore e il maggiore scartato, vince chi avrà il punteggio più alto;

In caso ancora di parità si prenderà in considerazione solo il punteggio più alto scartato, vince chi avrà il più alto;

Infine persistendo la parità si farà ripetere **la prova solo per la zona podio (dal 1° al 3° classificato)**.

Sezione 11 INFORTUNIO, MALORE O INDISPOSIZIONE

Qualora si verifichi un infortunio, malore o indisposizione, la Coppia o il singolo ha diritto ad un massimo di 2 minuti di recupero prima di continuare.

Il tempo di recupero totale per Coppia o singolo in ogni esibizione sarà di 2 minuti.

L'Atleta/Coppia ha diritto a ripetere il kata.

II. DISPOSIZIONI FINALI

Sezione 12 SITUAZIONI NON CONTEMPLATE NEL REGOLAMENTO

1. Ogni caso non contemplato nel presente Regolamento verrà risolto dai giudici di gara seduta stante e in modo insindacabile.
2. Visto lo spirito e la tipologia particolare di questa gara non sono previsti ricorsi.

Sezione 13 ENTRATA IN VIGORE

Il seguente Regolamento è in vigore dal 1 Gennaio 2020.
Esso sostituisce tutti i regolamenti precedenti

Edizione GENNAIO 2020