

REGOLAMENTO DI GARA

1 - INDICAZIONI GENERALI

Le Competizioni di KakutoDo rappresentano l'espressione della disciplina in ogni suo **aspetto** ed hanno lo **scopo di consentire ai contendenti di misurare la loro preparazione fisica e tecnica** nel combattimento.

Lo scopo dei contendenti è quello di **sopraffare l'avversario nel pieno rispetto delle regole di gara e della correttezza sportiva che è parte integrante del sistema**: nessun atteggiamento deliberatamente violento o antisportivo può essere tollerato e comporta l'immediata squalifica con attribuzione della vittoria all'avversario

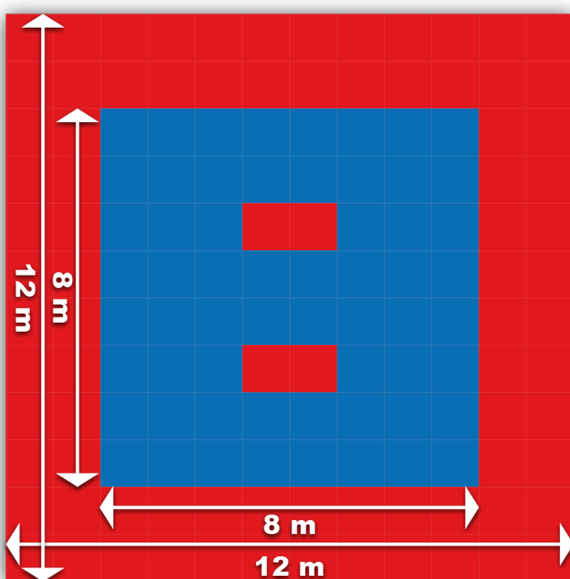
Nel **KakutoDo sono**, sostanzialmente, **concesse tutte le tecniche non vietate** dalla specifica classe di gara (*vedi punto.9*).

In ogni caso **ogni tecnica deve essere eseguita senza l'intenzione di procurare intenzionalmente danno all'avversario**

Le **decisioni arbitrali**, che hanno lo scopo di tutelare l'incolumità fisica dei contendenti, ed il **rispetto dell'etichetta marziale sono parte integrante del regolamento** ed i contendenti si impegnano ad accettarle senza riserve.

Sono ammessi ricorsi verbali alle decisioni arbitrali solo da parte degli allenatori (che devono essere registrati come tali all'inizio dell'incontro).

2 - AREA DI GARA



L'area di competizione dovrà avere le dimensioni di m. 12x12 (ammessa fino a 10 x 10) e dovrà essere ricoperta da tatami o altro materiale equivalente.

La zona interna, sarà denominata area di combattimento e dovrà avere dimensioni di m. 8 x 8 (minimo m 7 x 7)

Per indicare le rispettive posizioni nelle quali i due combattenti devono iniziare e terminare il combattimento, verranno fissate, al centro dell'area di combattimento e ad una distanza di 4 metri l'una dall'altra, una striscia di nastro adesivo bianca e una di nastro adesivo rosso, lunghe circa 50 cm e larghe 10 cm, oppure il colore dei tatami dovrà essere diverso dimensione 1m per 1m.

La striscia rossa dovrà trovarsi alla destra dell'arbitro e quella bianca alla sua sinistra.

Qualora due o più aree di competizione siano disposte l'una in continuazione dell'altra, è consentito l'utilizzo di un'area comune di sicurezza, che non dovrà essere inferiore a 3 metri. Intorno all'area di competizione si deve mantenere una zona libera di almeno 50 cm.

3 - DRESS CODE

I combattenti dovranno indossare il “**KakutoGi**” (uniforme del KakutoDo), che dovrà rispondere ai seguenti requisiti:

a) Tessuto: Cotone altro materiale simile e in buone condizioni (senza strappi o lacerazioni).

Il bavero dovrà essere rinforzato per consentire di fare delle prese.

Il materiale non deve essere così spesso da impedire all'avversario di fare una presa e devono rispettare le misure della tabella:

- **Giacca 14 oz** (massimo)
- **Pantaloni 10 oz** (massimo).

b) Colore: Bianco per il primo combattente chiamato e Grigio per il secondo chiamato.

In caso di divise Bianche per entrambi i contendenti il primo chiamato indosserà la cintura Rossa il secondo chiamato la cintura Bianca ;

c) Casacca dovrà essere abbastanza lunga da coprire almeno fino a metà cosce e deve arrivare almeno ai pugni quando le braccia sono distese completamente ai lati del corpo: la casacca sarà indossata con il lato sinistro incrociato sopra il destro e deve essere abbastanza ampia da superare il fondo della gabbia toracica e permettere una sovrapposizione di almeno 20 cm. Il risvolto ed il collo del KakutoGi devono essere: massimo 1 cm. di spessore e 5 cm. di larghezza. Le maniche della casacca devono avere un risvolto doppio (per consentire la presa dell'avversario) ed arrivare da appena sotto il gomito a metà avambraccio (a braccia distese).

d) Pantaloni, senza alcuno marchio, devono essere lunghi fino a lambire il tatami (ammesso che il pantalone copra completamente il piede)

e) Cintura: sopra la casacca, all'altezza della vita, si deve indossare una cintura resistente in cotone, larga da 4 a 6 cm (il cui colore corrisponde al grado, in caso si usassero i KakutoGi di colore Bianco e Grigio), annodata con un nodo quadrato, stretto abbastanza da impedire che la casacca sia troppo sciolta; la cintura deve essere abbastanza lunga da fare due volte il giro della vita e, una volta annodata, pendere tra i 30 ed i 50 cm da ogni lato del nodo:

f) Le donne dovranno indossare, sotto la casacca: una maglietta bianca o quasi bianca, purché sia a tinta unita, a maniche corte, piuttosto resistente e abbastanza lunga da poter essere messa dentro i pantaloni; oppure II) un body bianco o quasi bianco a maniche corte; o ambedue.

Se il KakutoGi di un combattente non risponde ai requisiti richiesti da questo articolo, l'arbitro deve ordinare al combattente di cambiarlo nel più breve tempo possibile e di indossarne uno che sia conforme.

3.1 Protezioni obbligatorie:

1. Casco integrale con visiera in plexiglass, con paraorecchie e protezione della sommità della testa (esclusa classe-1)
2. Guantini paranocche (2-4 Oz)
3. Conchiglia per i maschi e ParaSeno per le donne
4. Paratibie a calza

L'arbitro dovrà controllare ed approvare le protezioni affinché rispondano per caratteristiche ed integrità a quelle richieste

4 - IGIENE

1. il KakutoGi deve essere pulito, asciutto e privo di odori sgradevoli;
2. le unghie delle mani e dei piedi dovranno essere tagliate corte;
3. l'igiene personale del combattente dovrà essere curata (non ammessi cattivi odori personali);
4. i capelli lunghi dovranno essere legati con una coda raccolta e stretta;
5. gli apparecchi dentali dovranno essere protetti sopra e sotto.

5 - CONTENDENTI

I contendenti che si sfidano nell'incontro (**KakutoKa**) vengono distinti in base al colore della divisa o in base al colore della cintura secondo il seguente schema:

5.1) Cinture Rosse e Bianche:

Nel caso si usino esclusivamente **KakutoGi bianchi**, ciascun combattente dovrà indossare una cintura di tessuto:

1. colore **ROSSO** il primo chiamato;
2. colore **BIANCO** il secondo chiamato.

La larghezza della cintura deve essere almeno di 4.5 cm e meno di 6 cm; la lunghezza cintura deve essere tale da fare due giri completi intorno alla vita e, una volta annodata con nodo quadrato, dovrà pendere tra i 30 ed i 50 cm per ciascuna delle due estremità.

5.2) KakutoGi Bianco e Grigio:

Altro sistema di distinzione dei due contendenti alla competizione è l'uso dei

1. **KakutoGi Grigio** il primo chiamato
2. **KakutoGi Bianco** il secondo chiamato.

5.3) Inizio Competizione

Ad inizio incontro l'arbitro staziona di fronte al tavolo dei cronometristi; I contendenti si posizionano ai lati dell'area di gara in base all'ordine di chiamata che determina il colore della cintura:

1. **Primo Chiamato**: cintura **Rossa** (o **Gi Grigio**) sul lato **Destro**
2. **Secondo Chiamato**: cintura **Bianca** (o **Gi Bianco**) sul lato **Sinistro**

Al cenno dell'arbitro i due contendenti occupano l'area di gara posizionandosi a **2 metri di distanza** ed attendono le istruzioni dell'arbitro (per saluto ed inizio competizione)

Ogni volta che l'arbitro interrompe l'azione e li richiama al centro, entrambi si posizionano nella posizione di partenza

I due contendenti hanno diritto ad avere **1 solo allenatore** (Coach) che assiste all'incontro a bordo tatami stazionando nella posizione assegnata dall'organizzazione lungo il lato da cui fa ingresso (rosso a destra bianco a sinistra)

6 - PUNTEGGI

L'incontro di KakutoDo può essere vinto in 3 modi:

1. **Ko** o **resa** dell'avversario
2. **Squalifica** di uno dei contendenti
3. Per **punteggio**

6.1) Il KO viene decretato dall'arbitro quando uno dei contendenti

1. A seguito di una tecnica consentita **non è in grado di riprendere l'incontro entro 5 secondi**.
2. In caso di **lotta a terra**, qualora vi sia una **sequenza di colpi a segno sulla testa** (sul casco) **superiore ai 4 colpi**; da terra è consentito colpire la testa solo se si è sotto o se la posizione dei contendenti è equivalente, mentre è vietato (vedi penalità) colpire se si è sopra o dietro in controllo (osaekomi). **I colpi da posizione di dominanza** (sopra o dietro) **sono consentiti solo simulando il contatto e sono considerati punto se non intercettati** dall'avversario.
3. **In caso di resa** che sopraggiunge ogni qual volta uno dei due contendenti batte il palmo della mano due volte in rapida successione contro il tatami o contro l'avversario, a seguito di una azione dolosa o disagiata subita per cui preferisce non proseguire l'incontro; In caso di necessità la resa può anche essere verbale. E' sempre l'arbitro che decreta la fine dell'incontro a seguito di resa

6.1.1) Un **KO Tecnico (TKO)** viene assegnato quando a seguito del giudizio di arbitro e giuria il contendente risulta non essere in grado di continuare in sicurezza (a seguito di colpi subiti) anche se questi manifesta la volontà di proseguire.

6.2) La squalifica di uno dei contendenti viene assegnata dall'arbitro quando:

1. un contendente utilizza deliberatamente una tecnica proibita
2. quando mantiene un atteggiamento non consono all'etichetta marziale (manca di rispetto all'arbitro, all'avversario, alla giuria).
 - a. vengono considerate mancanze di rispetto le proteste sgarbate e reiterate,
 - b. gli insulti, linguaggio scurrile, gesti offensivi,
 - c. rifiutare la riconciliazione,
 - d. esultare in modo eccessivamente plateale,
 - e. lanciare le protezioni,
 - f. non rispettare le indicazioni di comportamento indicate dell'arbitro.

6.3) I Punteggi vengono assegnati ai contendenti secondo la **regola degli Ippon e risultano decisivi solo quando non vi sia Ko, Resa o Squalifica**

Vengono considerati **Ippon**:

1. Tutti i **colpi** consentiti portati a **segno con evidente efficacia** sull'avversario che accusa il colpo.
2. Le tecniche di **proiezione** consentite che comportano un **atterramento deciso veloce e tecnicamente corretto**.
3. **30 secondi** (cumulabili) di **dominanza in lotta a terra** con controllo in un **osaekomi attivo** (arbitro indica inizio del conteggio); In caso di inattività l'arbitro interrompe la lotta e riporta i contendenti in posizione iniziale in piedi assegnando un punteggio di passività (ippon contro) il kakutoka che rifiuta il combattimento.

Un **differenziale di 5 ippon comporta il TKO** e viene deciso dall'arbitro centrale (previa consulto con i due giudici di gara) a tutela del contendente in difficoltà.

Non sono contemplate frazioni di punto.

In caso di parità di punteggio la terna arbitrale assegnerà la vittoria all'atleta con **indice di massa corporea** (= kg Peso + cm Altezza) **inferiore**.

Qualora non vi sia nemmeno differenza di indice di massa corporea la vittoria sarà assegnata dalla votazione dagli arbitri a favore della **migliore esecuzione tecnica durante il combattimento**.

7 - PENALITÀ'

Ogni gesto scorretto che non prevede la squalifica viene sanzionato con **hansoku** che equivale ad **un Ippon contro**.

Sono da intendersi **gesti scorretti**:

1. Esecuzioni di tecniche proibite senza intenzione (in caso di premeditazione evidente o particolare accanimento nell'esecuzione di una tecnica con particolare e gratuita violenza di esecuzione scatta la squalifica)
2. Gesti di palese passività (assimilabili a gesti scorretti)
3. Andare a terra autonomamente senza azione sull'avversario.
4. Restare a terra attendendo senza azione d'attacco, se l'avversario tenta di colpire non scatta la sanzione per chi da terra si difende.
5. Passività reiterata (non vi è passività se si è bersaglio di colpi)
6. Eseguire tecniche di proiezione lanciando l'avversario senza controllo (non sono considerati lanci le cadute a seguito di colpo o spinta)
7. Eseguire tecniche di leva o strangolamento senza controllo dell'azione a tutela dell'incolumità dell'avversario
8. Eseguire tecniche di leva o strangolamento senza dare tempo all'avversario di battere ed in caso di infortunio scatta la squalifica.

7.1 TECNICHE PROIBITE:

1. Tecniche di Colpo:
 - 1.1. Colpi alla nuca
 - 1.2. Colpi alla spina dorsale
 - 1.3. Colpi sul ginocchio lateralmente e in spinta all'indietro
 - 1.4. Colpi alla gola
 - 1.5. Colpi ascendenti e discendenti perpendicolari al terreno
 - 1.6. Colpi ai genitali
 - 1.7. Colpi di gamba sulla parte alta del corpo, sopra la cintura, di chi è a terra
 - 1.8. Colpi alla testa in lotta a terra se si è sopra con meno di 3 appoggi
2. Tecniche di proiezione:
 - 2.1. Proiezioni senza controllo
 - 2.2. Proiezioni all'indietro sulle cervicali
 - 2.3. Proiezione a forbice sulle gambe
3. Leve:
 - 3.1. leve al collo (torsione della testa, iperestensione o compressione)
 - 3.2. Leve alle gambe in torsione di caviglia e ginocchio
 - 3.3. Leve alle dita
4. Prese alle protezioni

7.2 COMPORAMENTI CONSENTITI:

1. usare qualunque parte della divisa come presa.
2. utilizzare la testa per colpire.
3. colpire trattenendo la divisa.
4. colpire da terra chi è in piedi.
5. colpire da in piedi le gambe di chi è a terra.

6. E' possibile colpire l'avversario e con ogni parte del corpo, sia da in piedi che da terra esclusi colpi in punti o in situazioni espressamente vietate (vedi punto 7.1)

8 - AUTORITÀ DI GARA: ARBITRI E GIUDICI

Generalmente il combattimento deve essere diretto da **1 arbitro** e **2 giudici di gara**, sotto la supervisione della Commissione d'arbitraggio (o giuria).

L'arbitro e i giudici di gara devono essere assistiti da almeno un cronometrista; possono avvalersi anche di una giuria composta da 3 persone a cui chiedere consulto per le decisioni in situazioni controverse.

I contendenti possono essere assistiti da un allenatore che staziona nel lato del tatami riservato al proprio atleta. Gli allenatori sono gli unici autorizzati a chiedere spiegazioni all'arbitro durante l'incontro.

8.1 GESTI L'ARBITRO.

L'arbitro, nel corso delle azioni di gara, eseguirà i gesti sotto indicati:

1. **Ippon**: alzerà il braccio teso al di sopra del capo, con il palmo della mano rivolto in avanti.
2. **Matte**: alzerà entrambe le mani all'altezza della spalla e con il braccio parallelo al tatami, mostrerà il palmo piatto della mano
3. **Hantei**: in preparazione della chiamata di Hantei, l'arbitro solleverà entrambe le mani in avanti a 45°. Poi, all'annuncio di hantei, solleva il braccio per indicare la sua opinione.
4. **Kachi**: (per indicare il vincitore di un combattimento): solleverà una mano, col palmo rivolto verso l'interno, verso il vincitore.
5. **Zokko**: Richiamo per non combattività movimento in avanti, gli avambracci all'altezza del petto ed indicherà con il dito indice il/i combattente/i che non intende iniziare ad agire
6. **Hansoku**: Per assegnare una penalità (hansoku): indicherà verso il concorrente con il dito indice, tenendo il resto delle dita chiuse a forma di pugno.
7. **Dogi O naoshite**: Per indicare ai combattenti di sistemarsi il KakutoGi : incrocerà la mano sinistra sopra la destra all'altezza della cintura, con i palmi rivolti verso l'interno. il KakutoKa avrà 10 secondi per sistemarsi il Gi o allacciare l'obi dopo di che sarà penalizzato
8. Per invitare il medico: posizionandosi verso il tavolo del medico agiterà un braccio, con il palmo verso l'alto, dalla direzione del tavolo medico verso il combattente infortunato.

9 - CLASSI (*)

Sono previste tre classi di gara di differente difficoltà ed impegno fisico, di seguito elencate in ordine crescente di difficoltà.

Le tecniche consentite variano a seconda della classe ma le tecniche vietate in una classe superiore sono ovviamente vietate anche in quelle inferiori:

CLASSE 1 - Semi Contact Head Impact Free (HIF)

CLASSE 2 - Semi Contact All Round Fighting

CLASSE 3 - Classe KakutoDo Full

9.1 CLASSE 1 - Semi Contact Head Impact Free (HIF)

Durata incontro: 1 Round da 2 minuti

Questo tipo di categoria è stata ideata per i bambini ed i debuttanti o per avvicinare al kakutoDo praticanti di discipline a contatto parziale (esempio il Contact Ju Jitsu IJJF).

Il KakutoKa dovrà indossare paradenti (casco imbottito senza plexiglass a protezione del volto facoltativo), paradenti, guanti da kakuto (7 oz), paratibia a calza, conchiglia o paraseno.

Gli Atemi (colpi) non devono essere portati a contatto pieno ma con un certo grado di controllo; anche le Nage Waza (tecniche di proiezione) devono essere eseguite con controllo.

Se uno dei due avversari subisce un Ippon, l'incontro non terminerà prima dei 2 minuti a meno di un distacco di 7 ippon tra i contendenti, con assegnazione di vittoria per manifesta superiorità YUSEI KACHI.

Nella classe-1 Head Impact Free non sono consentiti colpi diretti alla testa con le braccia; colpi accidentali al volto comportano un ippon contro, se procurano danno intenzionale comportano squalifica.

Sono vietate le gomitate e le ginocchiate.

La fase di colpi e quella di lotta coesistono nel rispetto dei limiti di cui sopra (sia in piedi che a terra nel rispetto di quanto regolamentato nelle classi superiori 2 e 3)

9.2 CLASSE 2 - Semi Contact All Round Fighting

Durata incontro: 1 Round da 2 minuti

Questo tipo di categoria è stata ideata per i debuttanti.

Il KakutoKa dovrà indossare il casco con visiera in policarbonato, paradenti, guanti da kakuto (4 oz), paratibia a calza, conchiglia o paraseno.

Gli Atemi (colpi) non devono essere portati con un certo grado di controllo (non a piena forza), le Nage Waza (tecniche di proiezione) devono essere eseguite con controllo. Anche se uno dei due avversari subisce un Ippon, l'incontro non terminerà prima dei 2 minuti a meno di un distacco di 7 ippon tra i contendenti, con assegnazione di vittoria per manifesta superiorità YUSEI KACHI.

9.3 CLASSE 3 - KakutoDo Full

Durata incontro: 1 Round da 3 minuti

Il Kakutoka dovrà indossare le stesse protezione della classe 2 Semi Contact All Round Fighting. Il combattimento sarà a contatto pieno.

10 - CATEGORIE

10.1 Le categorie sono suddivise per **fasce di Età, genere (M/F) ed indice di massa** (Altezza in cm + Peso in kg)

Maschi:

- IM: < 190 (es M 148 cm x 42 kg)
- IM: < 200 (es M 154 cm x 46 kg)
- IM: < 210 (es M 160 cm x 50 kg)
- IM: < 220 (es M 164 cm x 56 kg)
- IM: < 230 (es M 168 cm x 62 kg)
- IM: < 240 (es M 171 cm x 69 kg)
- IM: < 250 (es M 173 cm x 77 kg)
- IM: < 260 (es M 175 cm x 85 kg)
- IM: < 270 (es M 180 cm x 90 kg)
- IM: > 270 (es M 185 cm x 95 kg)

Femmine:

- IM: < 160 (es F 128 cm x 32 kg)
- IM: < 170 (es F 134 cm x 36 kg)
- IM: < 180 (es F 140 cm x 40 kg)
- IM: < 190 (es F 145 cm x 45 kg)
- IM: < 200 (es F 152 cm x 48 kg)
- IM: < 210 (es F 158 cm x 52 kg)
- IM: < 220 (es F 163 cm x 57 kg)
- IM: < 230 (es F 167 cm x 63 kg)
- IM: < 240 (es F 170 cm x 70 kg)
- IM: < 250 (es F 175 cm x 75 kg)

10.2) In **casi particolari**, in cui sia necessario per la riuscita dell'evento (a giudizio dell'organizzazione dell' evento e con l'avallo degli arbitri e dei tecnici coinvolti), possono essere previste **categorie differenziate solo per peso** secondo la tabella (*valori di riferimento Sporting code 2023 IJF pag 16 , 3.3.3*)

CATEGORIE DI PESO

Maschi:

Adulti: -56 kg; -62 kg; -69 kg; -77 kg; - 85 kg ; -94 kg; +94 kg

U.18 : -46 kg ; -50 kg ; -55 kg ; -60 kg ; -66 kg ; -73 kg ; -81 kg ; +81 kg

U.16 : -38 kg ; -42 kg ; -46 kg ; -50 kg ; -55 kg ; -60 kg ; -66 kg ; +73 kg

Femmine:

Adulte: -45 kg; -48 kg; -52 kg; -57 kg; - 63 kg ; -70 kg; +70 kg

U.18 : -40 kg ; -44 kg ; -48 kg ; -52 kg ; -57 kg ; -63 kg ; -70 kg ; +70 kg

U.16 : -32 kg ; -36 kg ; -40 kg ; -44 kg ; -48 kg ; -52 kg ; -57 kg ; -63 kg ; +63 kg