

## JIYU IPPON KUMITE

### Regolamento Generale

- gli atleti devono indossare i guantini, non sono ammesse altre protezioni;
- è assolutamente vietato il contatto;
- alla chiamata, si collocano uno alla destra (Aka) e uno alla sinistra (Shiro) dell'arbitro centrale, all'esterno del perimetro di gara; all'invito dell'arbitro centrale, entrano nel quadrato e rivolgono il saluto agli arbitri;
- il combattimento inizia con l'Hajime dell'arbitro centrale;
- l'atleta che inizia il combattimento, se non esplicitamente indicato dall'arbitro centrale, è il primo dei due che dichiara la tecnica di attacco;
- in caso di uscita dal perimetro di gara e in tutti i casi in cui l'arbitro centrale lo ritiene, il combattimento viene interrotto e si riprende dalle posizioni iniziali.

Premesso che per corretta distanza si intende una distanza tale che la tecnica, se non fosse controllata, otterrebbe il massimo effetto possibile (e quindi la cui massima estensione non sia né in eccesso né in difetto rispetto all'area di attacco), sia per le 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 effettua la tecnica;
- al completamento della tecnica, tra questa e l'area di attacco è consentita una tolleranza di non più di 5 centimetri per gli attacchi Jodan e circa 3 centimetri per gli attacchi Chudan.

#### **Attaccante:**

- le tecniche di pugno devono essere eseguite con il passo in avanti;
- le tecniche di calcio devono essere eseguite con la gamba posteriore;
- tutte le tecniche devono essere eseguite direttamente;
- dalla dichiarazione dell'attacco devono trascorrere almeno 3 secondi prima che l'attacco abbia inizio, e dovrà essere portato a fine prima della scadenza dei 10 secondi.
- 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 secondi prima che l'attacco abbia inizio. E' consentito un solo cambio di guardia;
- è consentita una sola finta (per finta si intende qualunque movimento simuli l'inizio dell'attacco senza la sua effettiva esecuzione; non sono considerate finte i movimenti di avvicinamento per l'acquisizione della corretta distanza per la tecnica di attacco);
- l'attaccante, dopo l'esecuzione della tecnica, deve rimanere fermo fino a che il difensore non ha completato sia la parata che il contrattacco.

#### **Difensore:**

- dopo la dichiarazione dell'attacco, il difensore deve gestire correttamente la distanza dall'avversario, evitando di renderla eccessiva e disporsi ad accettare il combattimento;
- la tecnica di parata è libera e può essere effettuata con qualsiasi altro spostamento che non sia in avanzamento;
- prima deve essere effettuata la parata e solo successivamente il contrattacco;
- il braccio che effettua il contrattacco deve rimanere in estensione e non essere ritirato in velocità.

## Jiyu Ippon Kumite

**Attaccante:** 1) Zuki Jodan (eseguito con il passo in avanti)  
2) Zuki Chudan (eseguito con il passo in avanti)  
3) Maegeri Chudan (eseguito con la gamba posteriore)  
4) Mawashigeri (Jodan o Chudan, chiaramente specificato, eseguito con la gamba posteriore)

Tecniche da eseguire nell'ordine indicato.

**Difensore:** contrattacco obbligatorio Gyaku Zuki Chudan

**Arbitraggio:**

Due arbitri sul tatami, a specchio, con bandierine, più uno di sedia al tavolo centrale per la registrazione dei punti e consultazione.

I contendenti eseguono alternativamente la prima tecnica d'attacco prevista; appena concluso il secondo contrattacco l'arbitro principale, dopo un breve fischio, darà il giudizio contemporaneamente all'altro arbitro sul tatami a mezzo bandierine, segnalando, rosso, bianco o pari, secondo la sua valutazione sugli scambi appena conclusi. Dopo un breve istante le bandierine dovranno essere riabbassate e si potrà dare il via alla seconda tecnica prevista. Così fino alla fine per un totale di 4 giudizi.

I punti saranno registrati dall'arbitro di tavolo e comunicati alla fine dell'incontro per la dichiarazione del vincente. In caso di parità, nella formula ad eliminazione diretta, si ripeterà la prima tecnica prevista. In caso di ulteriore parità si effettuerà una tecnica di calcio e si deciderà definitivamente dopo consulto con l'arbitro di tavolo.

Nel giudizio si dovrà tener conto anzitutto del controllo dei colpi, della distanza di attacco e contrattacco, della corretta esecuzione delle tecniche sia in attacco che in contrattacco. La tecnica d'attacco dovrà essere portata con decisione e precisione, senza venir deviata furbescamente con rischio di causare danno all'avversario. Anzi, in questi casi, l'arbitro potrà redarguire verbalmente o ammonire formalmente la scorrettezza, o addirittura, in caso grave o ripetuto, squalificare. Le tecniche di calcio circolare dovranno essere chiaramente ed ad alta voce dichiarate prima di essere effettuate, se a livello jodan o chudan; Se la tecnica sarà diversa dal dichiarato sarà immediatamente penalizzata dal punteggio, senza diverse considerazioni.

Stessa attenzione si dovrà avere per il difensore, considerando la corretta tecnica di difesa e il controllo del contrattacco.

Insomma il giudizio a fine scambio dovrà essere la somma delle valutazioni di attacco e difesa, quasi si trattasse di due assalti di un combattimento libero, tenendo ovviamente conto dei fattori fondamentali quale precisione, distanza, controllo, posizioni di base e kime generale.