



# POINT KARATE

## **UNIFORMI E PROTEZIONI:**

1. L'uniforme deve essere un karategi bianco o nero e non divisa da semicontact. Non deve riportare nessuno strappo o artificio che possa in alcun modo creare danni durante il match.
2. Guantoni: Semi-Contact Gloves devono coprire le dita, compresa la punta delle dita e devono arrivare 5 centimetri sopra il polso.
3. Parapiedi: devono coprire completamente il piede comprese le dita e devono essere 5 centimetri sopra la caviglia.
4. La protezione per la testa è il caschetto che deve coprire la fronte, le tempie e le orecchie. Il caschetto deve essere imbottito e possibile usare anche un baschetto con visiera di qualsiasi tipo.
5. I paratibia non devono contenere nessuna parte metallica, in legno o comunque dura. Devono essere imbottite.
6. Il paradenti è obbligatorio e si deve perfettamente adattare alla bocca.
7. Obbligatorio l'utilizzo della conchiglia e del paraseno nelle donne.
8. Nei bambini è facoltativo l'uso del corpetto protettivo.

## **REGOLAMENTO COMBATTIMENTO:**

1. Il contendente deve presentarsi al giudice d'angolo il più vicino al suo angolo per consentire il controllo della sua apparecchiatura di sicurezza. I combattenti non devono indossare alcuna forma di monile.
2. terminate le operazioni di controllo da parte del giudice d'angolo, il contendente deve attendere per entrare nell'area di combattimento la chiamata dell'arbitro.
3. I contendenti entreranno nell'area di gara sull'ordine dell'arbitro, quindi assumeranno la loro posizione di guardia ed aspetteranno l'ordine "FIGHT" dall'arbitro.
4. La durata del round sarà di 2 minuti per tutte le categorie.
5. In caso di parità di punteggio al termine dei 2 minuti previsti, sarà aggiunto 1 minuto supplementare. Se al termine del minuto supplementare i due contendenti saranno ancora sul punteggio di parità, sarà concesso l'extra time. In questo caso però il primo dei contendenti che porterà a segno un punto sarà dichiarato vincitore.
6. Il match può essere interrotto soltanto dall'arbitro. Il match ed il tempo non saranno interrotti per assegnare i punti. L'arbitro non deve comunicare con nessuno dei combattenti durante il match a meno che non abbia arrestato il tempo.
7. I combattenti possono avere una coach al loro angolo durante il combattimento.
8. I rispettivi coach potranno dare istruzioni ai contendenti durante le fasi del combattimento con toni moderati.
9. Un combattente può invitare l'arbitro ad arrestare il combattimento per sistemare l'apparecchiatura di sicurezza, alzando un braccio. L'arbitro non fermerà l'incontro se ritiene che così facendo toglierà il vantaggio all'altro combattente.
10. Se un combattente sta usando gli arresti del match per riposarsi o al fine di ottenere istruzioni dal suo coach, può incorrere nelle sanzioni: avvertimento, penalità di un punto e addirittura eliminazione nel caso in cui utilizzi gli arresti del match per rifiutare di combattere.

## **OBBIETTIVI LEGALI:**

1. Testa: Faccia, lato, parte posteriore e fronte.
2. Dorso: Parte anteriore, parte posteriore e parti laterali.
3. Piedi: Ammessa solo la spazzata al piede.

## **OBBIETTIVI ILLEGALI:**

1. Parte superiore della testa.
2. Parte superiore delle spalle.
3. Collo: Parte anteriore, parte posteriore, lati e gola.
4. Sotto la cintura, tranne la spazzata.

## **TECNICHE CONSENTITE:**

1. CALCI: tutti i calci, anche saltati.
2. PUGNI: tutti i pugni, tranne pugno girato.

## **TECNICHE ILLEGALI:**

1. Evitare o rifiutare il combattimento.
2. Lasciare la zona di gara: se un combattente esce (uscita) dalla zona di gara senza essere spinto, o comunque esce dall'area di gara non a causa dell'avversario, tale uscita sarà vista come "uscita volontaria" l'atleta riceverà un avvertimento. Sulla seconda "uscita volontaria" e l'atleta riceverà un avvertimento. Sulla terza "uscita

volontaria" il combattente perderà un punto. Sulla quarta "uscita volontaria" il combattente perderà un punto. Sulla quinta "uscita volontaria" il combattente sarà eliminato.

### **PUNTEGGIO:**

1. Il punto verrà dato quando una tecnica "pulita" colpisce un obiettivo legale. Il giudice di gara deve vedere la tecnica portata sull'obiettivo legale.
2. Se un combattente porta un attacco saltato deve atterrare nella zona gara per realizzare punto.
3. Punteggi:
  - Pugno: 1 punto
  - Calcio al corpo: 2 punto
  - Calcio alla testa: 3 punti
  - Calcio saltato al corpo: 3 punti
  - Calcio saltato alla testa 5 punti
  - Spazzata con caduta avversario, anche se tocca con una qualsiasi parte del corpo: 2 punti

### **PENALITA':**

1. Gli avvertimenti dati durante il combattimento: gli avvertimenti per le uscite saranno mantenuti ma non sommati ad altre diverse penalità o avvertimenti.
2. In qualsiasi momento in cui l'arbitro pensa che una squalifica sia necessaria, conferirà con tutti i giudici per accertare che stia attuando ed osservando la procedura adeguata.
3. Le violazioni gravi e manifeste del regolamento possono comportare un punto di penalità o la squalifica.
4. Un combattente non può ricevere un avvertimento ed un punto allo stesso tempo.

### **PUNTI ASSEGNATI:**

1. Se l'arbitro vede un'azione che considera come una tecnica valida, deve comandare "l'arresto" del match e segnalare il punto come fanno i giudici.
2. Se uno dei giudici vede un punto deve segnalarlo immediatamente. L'arbitro arresta l'incontro e tutti i giudici devono indicare se hanno visto il punto.
3. Per assegnare un punto è richiesta la maggioranza.

### **LESIONI:**

1. Se un combattente riporta una ferita il combattimento sarà interrotto per il tempo necessario affinché il medico si pronunci sulla possibilità di continuare il match o interromperlo. Si possono concedere al massimo 2 minuti per il trattamento della ferita.
2. Se la ferita è così seria che non può essere trattata entro i 2 minuti concessi, il combattimento deve essere fermato.
3. Se non ci sono state violazioni di regole da parte del combattente indenne allora quest'ultimo vince il match per forfait.
4. Se invece il combattente indenne ha violato le regole del combattimento allora il combattente danneggiato vince per squalifica.
5. Se il medico ritiene che la ferita possa consentire all'atleta danneggiato di proseguire nel combattimento, allora il match continua.
6. Nei casi di ferita i giudici decideranno se il combattente riceve un punto, oppure un avvertimento, o un punto di penalità, o nessuna azione.

### **VITTORIA DEL MATCH:**

1. Vincitore dell'incontro sarà quel contendente con la maggior parte dei punti ottenuti alla conclusione dei 2 minuti, o dopo il minuto supplementare. O quel combattente che nell'extra time porterà a segno il primo punto.
2. Il primo competitore che arriverà a dieci (10) punti di distacco sull'avversario sarà dichiarato vincitore anche prima dello scadere del tempo.
3. In caso di parità verrà dato un extra time di 1 minuto. Se al termine dell'extra time vi sarà ancora parità fra i 2 atleti, il match continuerà fino a quando uno dei 2 contendenti non porterà a segno una tecnica da punto. In questo caso sarà dichiarato vincitore.

**CATEGORIE DI ETA' E DI PESO:**

BAMBINI : fino ai 13 anni compiuti

JUNIOR : dai 14 anni ai 17 anni compiuti

SENIOR : dai 18 anni ai 35 anni compiuti

MASTER: dai 35 anni ai 40 compiuti Female + 35 anni

VETERAN: Oltre 40

**BAMBINI:**

Femmine: -25 / -30 / -35 / -40 / -45 / +45

Maschi: -25 / -30 / -35 / -40 / -45 / +45

**JUNIORS:**

Femmine: -40 Kg / -45 Kg / -51 Kg / -55 Kg / -59 Kg / -63 Kg / +63 Kg

Maschi: -45 Kg / -51 Kg / -55 Kg / -59 Kg / -63 Kg / -67 Kg / -71 Kg / +71 Kg

**SENIOR:**

Femmine: -50 Kg / -54 Kg / -57 Kg / -60 Kg / -63 Kg / -66 Kg / +66 Kg

Maschi: -57 Kg / -60 Kg / -63 Kg / -67 Kg / -71 Kg / -75 Kg / -81 Kg / -86 Kg / -91 Kg / +91 Kg

**MASTER:**

Femmine: -60 kg / +60 kg

Maschi: -75 kg / +75 kg

**VETERAN:**

Maschi: -75 kg / +75 kg