



# JU-JITSU

## KATA / FORME

## REGOLAMENTO GARA

**EDIZIONE - 01 GENNAIO 2024**

**INDICE**

<b>I. PARTE GENERALE</b>	<b>2</b>
<b>Sezione 1 Abbigliamento</b>	<b>2</b>
<b>Sezione 2 Atleti – Categorie e fasce di cintura</b>	<b>2</b>
<b>Sezione 3 Suddivisione Gara</b>	<b>3</b>
<b>Sezione 4 Stato delle Armi in gara</b>	<b>3</b>
<b>Sezione 5 Criterio di iscrizione alla gara</b>	<b>3</b>
<b>II. REGOLAMENTO</b>	<b>4</b>
<b>Sezione 6 Svolgimento Gara</b>	<b>4</b>
<b>Sezione 7 Criteri di Valutazione</b>	<b>4</b>
<b>Sezione 8 Infortunio, malore o indisposizione</b>	<b>5</b>
<b>III. DISPOSIZIONI FINALI</b>	<b>5</b>
<b>Sezione 9 Situazioni non contemplate dal Regolamento</b>	<b>5</b>

Il presente Regolamento è stato definito in collaborazione con il M° Maurizio Silvestri Responsabile del Settore “JuJitsu – Area Moderno e Tradizionale”

## 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.

Non sono ammessi movimenti acrobatici e/o di danza.

*Nota Bene: La musica non è ammessa!*

### 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 – CATEGORIE E FASCE DI CINTURA

Nelle gare gli Atleti sono divisi in:

1. categorie di età
  - **Pulcini**, da 8 a 11 anni;
  - **Speranze**, da 12 a 14 anni;
  - **Juniors**, da 15 a 17 anni;
  - **Seniors**, da 18 anni in poi;
  - **Master**, Oltre 35 anni. Grado minimo cintura nera.
2. Fasce di cintura:
  - bianca - gialla - arancio
  - verde - blu
  - marrone - nera

Se uno dei componenti della squadra appartiene ad una Classe di età superiore o ad una Fascia di Cintura superiore, anche se fa solo da Uke, la squadra verrà inserita nella sua Classe di età e Fascia di cintura. In caso di numero insufficiente di squadre iscritte nelle singole Classi di età, potranno essere effettuati dei raggruppamenti delle stesse.

Non sono considerate categorie in base al peso.

### **Sezione 3 SUDDIVISIONE GARA**

La gara Kata può essere: Singolo Maschile – Singola Femminile;  
Coppia Maschile – Coppia femminile – Coppia Mista.

Nelle Forme Tradizionali si hanno 2 divisioni:

- Kata e/o forme senza armi (aperte a tutte le cinture ed età) ;
- Kata e/o forme con armi:
  - ✓ (tonfa, kama, nunchaku, bo, jo, tessen, bokken) - Cinture verdi e blu
  - ✓ (Qualsiasi tipo di Arma) – Cinture Marroni e Nere.

### **Sezione 4 STATO DELLE ARMI IN GARA**

Ogni atleta è responsabile dello stato perfetto delle proprie armi che sono individuali e non possono essere cambiate durante la competizione.

E' assolutamente vietato l'utilizzo di lame taglienti.

Il giudizio sullo stato delle armi è a discrezione degli Arbitri centrale che può consultarsi con il responsabile Arbitri della gara.

Il responsabile Arbitri della gara ha il potere di disporre l'ispezione delle armi quando lo ritenga opportuno.

### **Sezione 5 CRITERIO DI ISCRIZIONE ALLA GARA**

Ogni Atleta può iscriversi ad una sola tipologia di gara come da Sez.3.

È 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.

## II. REGOLAMENTO

### Sezione 6 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.

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 poule.

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 7 CRITERI DI VALUTAZIONE

1. Tecnica: valutare la qualità del movimento, l'applicazione dei principi tecnici (spostamento, squilibrio ecc.), corretta esecuzione;
2. Dinamica del movimento: valutare la velocità d'esecuzione, la fluidità, il controllo e la potenza;
3. Forma: valutare la posizione, equilibrio, il grado di difficoltà;
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.

Gli Arbitri sono in numero di 5 (in caso di indisponibilità il numero può scendere a 3). 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.

In caso di tre arbitri non verrà eliminato nessun punteggio e la somma delle tre votazioni determinerà il punteggio.

In caso di pari merito si prenderanno i punteggi scartati, vince chi avrà il punteggio più basso maggiore.

Nel caso in cui persista la parità si prenderà il punteggio più alto maggiore.

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

## **Sezione 8      INFORTUNIO, MALORE O INDISPOSIZIONE**

Qualora si verifichi un infortunio, malore o indisposizione, da parte di un componente della squadra questi ha diritto ad un massimo di 2 minuti di recupero prima di continuare. Il tempo di recupero totale per ogni esibizione sarà di 2 minuti.

Il Singolo/a o la coppia ha diritto a ripetere la Performance.

## **III. DISPOSIZIONI FINALI**

### **Sezione 9      SITUAZIONI NON CONTEMPLETE 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.