REGOLAMENTO PGS

SETTORE KARATE

PROVINCIA DI VARESE

ARTICOLO 1: AREA DI GARA

1. L’area di gara deve essere piana e priva di asperità.
2. L’area di gara è formata da una superficie quadrata, del tipo approvato dalla WKF (o similari), i cui lati misurano otto metri (a partire dall’esterno), cui va aggiunto un metro su ogni lato per delimitare l’area di sicurezza (in caso di gare di Kumite, per il kata va bene 8 x 8).

ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE

ATLETI

1. Gli atleti devono indossare solo il Karategi con maglietta bianca sotto la giacca per le femmine, per i maschi senza maglietta.
2. Gli atleti non possono portare durante la gara orecchini, bracciali anche non metallici, fermacapelli metallici, mollettoni fermacapelli, anelli, ecc., è consentito solo per legarsi i capelli un elastico in tessuto.

ARBITRI

1. Arbitri e giudici devono indossare la divisa ufficiale indicata dalla commissione arbitrale. La divisa deve essere indossata in tutti i corsi e le gare.
2. La divisa ufficiale è costituita da:

Tuta PGS

Polo PGS

Scarpe da ginnastica

Calze bianche

Fischietto

ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

Un torneo di Karate può comprendere una gara di Kata e/o una gara di Kumite. Entrambe le gare possono essere individuali o a squadre. Per ogni gara di kata a squadre ci devono essere 3 atleti (anche misti di sesso di età e di grado).

Tutte le categorie saranno composte da un minimo di tre atleti, ove non fosse possibile formare una categoria (composta da un minimo di 3 atleti) verranno raggruppati per passaggio di grado (cintura superiore o inferiore).

Per ogni categoria di età e di grado saranno premiati i primi 3 atleti.

La gara di kata si svolge in questo modo:

1. Al primo turno ogni atleta farà la propria prova che verrà valutata immediatamente (valutazione compresa tra 6 e 8) (eliminando il punteggio più alto e il più basso).
2. Al secondo turno passeranno i primi 8 migliori punteggi (possono passare più persone in quanto più atleti possono prendere lo stesso punteggio).
3. Al secondo turno gli atleti selezionati dal primo, faranno la loro prova che verrà valutata immediatamente (valutazione compresa tra 7 e 9) (eliminando il punteggio più alto e il più basso).
4. Finito il secondo turno si sommeranno i punteggi di entrambe le prove poi si procederà alle premiazioni dei primi 3 classificati.

IMPORTANTE PER PREMIAZIONI:

1. In caso di parità di più persone (per i primi 3 posti) si prenderà in considerazione il punteggio più alto di quelli eliminati della seconda prova.
2. In caso di ulteriore parità si prenderà in considerazione il più alto del punteggio più basso di quelli eliminati.
3. In caso di ulteriore parità si procederà come sopra descritto considerando come punteggio la prima prova.
4. In caso di ulteriore parità si effettuerà un 3° kata (con valutazione compresa tra 7 e 9).

TABELLA CATEGORIE, ETA’ E CINTURE:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Classi FIJLKAM | Classi  PGS | Anni | Gradi/ Numero kata | | | |
| Bianca | G/A | V/B | M/N |
| Bambini | Micro | 5/6/7 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Fanciulli | Super mini | 8/9 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Ragazzi | Mini | 10/11 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Esordienti A | Propaganda | 12/13 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Esordienti B | Esordienti | 14/15 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Cadetti | Cadetti | 16/17 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Juniores | Juniores | 18/19/20 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Seniores | Seniores | 21/35 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Master | Master | Over 35 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Squadre | Squadre | --------- | 1 | 1 | 1 | 1 |

DESCRIZIONE TABELLA

1. Cinture Bianche, un kata uguale nel 1° e 2° turno (uguale nell’eventuale 3° turno).
2. Cinture Gialle/Arancio/verde/blu, un kata uguale nel 1° e 2° turno (diverso nell’eventuale 3° turno).
3. Cinture Marroni/Nere un kata diverso ad ogni turno.
4. Le squadre eseguiranno un solo kata valido per tutti i turni (nel caso non ci fossero squadre sufficienti a formare delle categorie, si provvederà in loco a formare delle categorie miste).

ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

1. Il gruppo arbitrale, composto da cinque giudici per Tatami e un presidente di giuria segretario, viene designato dal commissario di gara.
2. Il giudice centrale siede al centro del perimetro dell’area di gara, rivolto verso gli atleti. Gli altri quattro ai lati dell’area di gara, il presidente di giuria segretario siede dietro il tavolo segnapunti.

ARTICOLO 5: CRITERI DECISIONALI

Nel valutare le prestazioni di un atleta o di una squadra i giudici valuteranno le prestazioni in base a quattro criteri principali:

1. Conformità
2. Abilità tecniche
3. Abilità atletiche
4. Difficoltà tecniche

Tutti i quattro criteri principali sono di pari importanza nella valutazione della prestazione.

|  |
| --- |
| Esecuzione del kata |
| 1.Conformità allo stile eseguito |
| 2.Abiltà tecnica:   1. Posizioni 2. Movimenti di transizione 3. Scelta del tempo/Sincronizzazione 4. Respirazione corretta 5. Messa a fuoco (Kime) |
| 3.Abilità atletica:   1. Forza 2. Velocità 3. Equilibrio 4. Ritmo |
| 4.Difficoltà tecniche:  Proprie del kata eseguito |

1. CRITERI - Per valutare la prestazione di un atleta o di una squadra devono essere applicati i seguenti criteri sulle componenti strutturali della prestazione stessa:

La Tecnica – 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.

Criterio di valutazione – Durante l’esecuzione, ogni singola tecnica va osservata e valutata nella sua globalità coordinativa. L’attenzione dei giudici è orientata a valutare la qualità del movimento (l’azione della parte superiore del corpo non deve in nessun modo creare grandezze di disturbo alla parte inferiore) e la gestione dell’equilibrio dinamico e statico. La stabilità della postura (zenkuzu, kiba, shiko, neko, ecc.) è data dall’assenza di pattinamenti degli appoggi e di vibrazioni degli arti inferiori, non determinati dall’azione degli stessi per imprimere movimento al bacino nelle tecniche di braccia (gyaku tsuki, parate ecc.). La perdita più o meno grave dell’equilibrio è da considerare un grave errore di coordinazione e, quindi, della tecnica.

La Potenza – Ogni singola azione è determinata da un insieme di contrazioni muscolari che mettono in movimento segmenti, o l’intera massa corporea, determinando la produzione di energia cinetica, che nel Karate è indirizzata contro l’avversario. La potenza della tecnica è data dalla formula P = F x V (forza x velocità). La potenza della tecnica, ovvero l’energia cinetica prodotta dall’azione, è una componente fondamentale in quanto ne determina in gran parte l’efficacia.

Criterio di valutazione – Durante l’esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, il giudice deve osservare questo parametro essenziale (Potenza), avendo ben presente che la forza e la velocità sono tra loro integrate, ma che è l’alta velocità dell’azione a determinare in maggior misura la potenza. Quindi maggiore è la velocità della massa d’impatto, maggiore è l’efficacia della tecnica. Va, inoltre, tenuto presente che mantenere la perfetta coordinazione alle alte velocità richiede una grande maestria di movimento.

Il Kime – Ogni singola azione tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, si deve concludere con una contrazione muscolare isometrica breve (Kime), che è una specifica che identifica il Karate, nel medesimo tempo, lo differenzia da altre specialità similari. Il Kime, insomma, è una componente strutturale del Karate.

Criterio di valutazione – Durante l’esecuzione di ogni singola tecnica, ove sia richiesto dalla codificazione, l’attenzione del giudice deve essere orientata alla verifica che il Kime venga espresso correttamente. Un’espressione imprecisa di questa componente tecnica, o la sua assenza, provoca fusioni tra una tecnica e l’altra e denota una scarsa maestria del gesto.

Il Ritmo – La combinazione in successione di un insieme di tecniche motorie di differente significato, ampiezza e velocità (codificazione) determina il ritmo. Trattandosi di un insieme di tecniche codificate, esso è quasi completamente determinato dall’ampiezza e rapidità del movimento, dagli intervalli di tempo dovuti alla durata del Kime e dal significato che lega tra loro gruppi di azioni diverse.

Criteri di valutazione – Durante l’esecuzione del Kata nel suo insieme, e durante le fasi parziali (gruppi di tecniche), l’attenzione del giudice deve essere orientata a verificare la presenza di un ritmo che scaturisca da razionali legami di significato tra le varie tecniche e che dia realismo e forza di espressione alla comunicazione gestuale. Al termine della prova, la valutazione del giudice sul ritmo espresso dall’atleta dovrà essere di tipo globale.

L’Espressività – L’atleta in azione, tramite il movimento (posture e tecniche codificate), entra in comunicazione con chi guarda, gli trasmette significati, qualità di movimenti, quantità di energie espresse, ecc., che nel caso del Kata, sono comprensibili a coloro che sono in grado di decodificarli, vale a dire di comprenderne i contenuti. In questo sistema di comunicazione, la personalità e l’energia interiore di chi comunica imprimono al movimento una caratteristica personale, soggettiva, ben percepibile che ne determina la forza e l’efficacia della comunicazione. Questa capacità non va confusa con l’assunzione di atteggiamenti di tipo “cinematografiche”.

Criteri di valutazione – Durante l’azione del Kata, l’attenzione del giudice deve essere orientata a percepire la capacità e la forza della comunicazione gestuale dell’atleta, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale, anche in assenza di avversari, senza assumere atteggiamenti artificiosi.

La Sincronizzazione – Nelle prove di Kata a squadre è richiesta la sincronizzazione nell’esecuzione delle tecniche. Questa capacità è fondamentale nelle competizioni riservate a squadre di individui che effettuano lo stesso esercizio e consiste nella capacità da parte di ognuno dei componenti di aderire a comuni parametri esecutivi della tecnica e del ritmo, di interiorizzarli e di esprimerli in gara.

Criteri di valutazione - Durante l’esecuzione del Kata, l’attenzione del giudice deve essere orientata a percepire la capacità dei componenti della squadra di muoversi in sincronia e deve, inoltre, memorizzare eventuali perdite di sincronia da parte di uno o più atleti.

Commento:

I criteri sono una regola per scegliere, decidere e valutare. I criteri di valutazione, dunque, orientano l’attenzione del giudice verso le componenti strutturali della prestazione. Durante l’osservazione della prova di gara i criteri vanno usati per individuare e valutare con precisione le abilità che vengono espresse dall’atleta in azione. I criteri vengono stabiliti dal regolamento e devono essere applicati con precisione.

1. PARAMETRI – Per quantificare in punteggio la prestazione di un atleta o di una squadra devono essere applicati i seguenti parametri sulle componenti strutturali della prestazione tecnica:

Ottimo = requisiti espressi al massimo grado;

Buono = imprecisione in alcuni requisiti;

Discreto = imprecisione alquanto diffusa;

Sufficiente = imprecisione molto diffusa;

Insufficiente = prevalgono i requisiti non validamente espressi.

Commento:

Trattandosi di una prestazione non misurabile con strumenti di precisione e di una competizione di tipo tecnico, al giudice è assegnato il compito di esprimere una valutazione previo giudizio di tipo sintetico (insufficiente, sufficiente, discreto, buono e ottimo).

La Tecnica, giudizio sintetico:

Ottimo = 0,5 (tecnica perfetta);

Buono = 0,4 (tecnica quasi perfetta);

Discreto = 0,3 (tecnica con qualche imprecisione);

Sufficiente = 0,2 (tecnica con diverse imprecisioni o instabilità);

Insufficiente = 0,1 (tecnica con troppe imprecisioni o instabilità).

Commento:

La tecnica deve essere considerata nel suo insieme (codificazione posturale, che riguarda tutto il corpo, e azione finalizzata di parata o attacco, che riguarda gli arti superiori). Le imperfezioni sono generalmente posturali, determinate da esasperazioni o dai movimenti del tronco e degli arti superiori.

La potenza, giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (potenza espressa in modo ottimale);

Buono = 0,3 (potenza espressa in modo quasi ottimale);

Discreto = 0,2 (potenza di valore non elevato);

Sufficiente = 0,1 (potenza di valore basso).

Commento:

La potenza (P = F x V) deve essere espressa per mezzo di movimenti rapidi e la capacità di contrazione e decontrazione dei distretti muscolari è determinante. Un’azione prodotta con contrazioni che non rispettano questi meccanismi fisiologici produce scarsa potenza e il movimento appare “pesante”, come fosse frenato.

Il kime, giudizio sintetico:

Ottimo = 0,3 (kime espresso correttamente e in tutte le azioni ove richiesto);

Buono = 0,2 (Kime talvolta non effettuato);

Discreto = 0,1 (kime più volte non effettuato).

Commento:

Il kime dal punto di vista biomeccanico è una contrazione muscolare isometrica breve all’impatto e, nelle azioni a “vuoto”, viene mantenuto per il tempo necessario, che è in funzione del significato e del ritmo. Le imperfezioni sono generalmente dovute a fusioni, vale a dire mancate chiusure della tecnica che, perciò, si fonde con l’inizio di quella successiva. Questo fatto influenza in modo negativo anche il ritmo.

Il ritmo, giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (ritmo espresso in modo ottimale);

Buono = 0,3 (ritmo espresso con qualche imperfezione);

Discreto = 0,2 (ritmo espresso con imperfezioni varie);

Sufficiente = 0,1 (ritmo espresso con molte imperfezioni).

Commento:

Il ritmo è determinato da un insieme di fattori (ampiezza delle azioni e rapidità dell’esecuzione, significato, codificazioni, ecc.) ed il risultato che ne scaturisce è perfettamente percepibile in termini di codificazione gestuale. Le imperfezioni sono generalmente dovute a disarmonie (eccessiva lentezza in alcuni passaggi, azioni troppo afferrate, affaticamento dell’atleta, ecc.) o a parti del kata non scandite correttamente all’interno dell’insieme.

L’espressività, giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (comunicazione gestuale ottimale);

Buono = 0,3 (comunicazione gestuale quasi ottimale);

Discreto = 0,2 (comunicazione gestuale incerta);

Sufficiente = 0,1 (comunicazione gestuale molto incerta).

Commento:

L’espressività di un atleta è determinata dalla sua capacità di comunicare con il corpo e, quindi, per mezzo di tecniche, di stati mentali e significati collegati alla sua situazione di combattimento. Negli atleti che hanno forte personalità ed esperienza ciò è chiaramente percepibile. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad insufficienti tempi di maturazione dell’atleta nella specialità.

La sincronizzazione, giudizio sintetico:

Ottimo = 0,4 (sincronizzazione ottimale);

Buono = 0,3 (sincronizzazione con alcune imperfezioni);

Discreto = 0,2 (pochi anticipi o ritardi compensati);

Sufficiente = 0,1 (vari anticipi o ritardi).

Commento:

La sincronizzazione è il risultato di una perfetta integrazione tra gli atleti componenti la squadra. Le imperfezioni sono generalmente dovute ad “anticipi o ritardi” in alcuni movimenti o a differenze strutturali della tecnica.

Schema riassuntivo “griglie di valutazione”

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | TECNICA | POTENZA | KIME | RITMO | ESPRESSIVITA’ |
| MICRO | Da 1 a 7 | ------------------ | Da 1 a 5 | Da 1 a 5 | Da 1 a 3 |
| SUPERMINI | Da 1 a 7 | ------------------ | Da 1 a 5 | Da 1 a 5 | Da 1 a 3 |
| MINI | Da 1 a 7 | ------------------ | Da 1 a 5 | Da 1 a 5 | Da 1 a 3 |
| PROPAGANDA | Da 1 a 7 | ------------------ | Da 1 a 5 | Da 1 a 5 | Da 1 a 3 |
| ESORDIENTI | Da 1 a 6 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 3 | Da 1 a 3 |
| CADETTI | Da 1 a 6 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 3 | Da 1 a 3 |
| JUNIOR | Da 1 a 5 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 3 |
| SENIOR | Da 1 a 5 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 3 |
| MASTER | Da 1 a 7 | ------------------ | Da 1 a 5 | Da 1 a 5 | Da 1 a 3 |
| SQUADRE | Da 1 a 6 | Da 1 a 4 | Da 1 a 4 | Da 1 a 3 | Da 1 a 3 |

Valore dei giudizi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Ottimo |  | 6 | Ottimo |  | 5 | Ottimo |  | 4 | Ottimo |  | 3 | Ottimo |
| 6 | Buono |  | 5 | Buono |  | 4 | Buono |  | 3 | Buono |  | 2 | Discreto |
| 5 | Discreto |  | 4 | Discreto |  | 3 | Discreto |  | 2 | Sufficiente |  | 1 | Insufficiente |
| 4 | Sufficiente |  | 3 | Sufficiente |  | 2 | Sufficiente |  | 1 | Insufficiente |  |  |  |
| 3 | Mediocre |  | 2 | Insufficiente |  | 1 | Insufficiente |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Insufficiente |  | 1 | Modesto |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Modesto |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

IMPORTANTE:

1. L’esecuzione del Kata è libera ciò significa che sono ammesse varianti di scuola.
2. Dichiarare un Kata ed eseguirne un altro, interrompere la prova o fermarsi per più secondi durante l’esecuzione dell’esercizio tecnico, determinerà il punteggio minimo della prova.

ARTICOLO 6: OPERAZIONI DI GARA

All’inizio di ogni categoria verranno chiamati tutti gli atleti della medesima, i quali dovranno presentarsi al momento della chiamata e rimanere vicino all’area di gara fino al termine della categoria. Gli atleti verranno chiamati per categoria e per nome per tre volte al termine di queste chiamate chi non dovesse essere presente non effettuerà la propria gara.

Al termine di ogni categoria verranno premiati i primi tre atleti con medaglie di 1° 2° e 3° posto, a tutti gli altri verranno consegnate medaglie di partecipazione.

Per facilitare lo svolgimento della gara tutti gli atleti faranno solo 2 saluti, il primo all’interno dell’area di gara, prima di annunciare il nome del Kata da eseguire, il secondo, dopo la valutazione prima di uscire dall’area di gara.

ARTICOLO 7: MODIFICHE

Ogni eventuale futura modifica al presente regolamento sarà decisa dal Commissario di Gara in collaborazione dei direttori tecnici e del Vicepresidente di settore.