

TORNEO C.S.I. 2010 (Torneo Giovanissimi – Torneo Giovani – Torneo Adulti)

Gare previste:

- . 6 dicembre 2009 (prima gara torneo) - Verona
- . 24 gennaio 2010 (seconda gara torneo) - Verona
- . 21 febbraio 2010 (terza gara e finale torneo) - Verona

Il Torneo si articola in tre “divisioni”: Torneo Giovanissimi (dal 1998 al 2003), Torneo Giovani (dal 1992 al 1997) e Torneo Adulti (dal 1991 e precedenti).

All'interno di ogni divisione sono definiti dei “gruppi di grado” in base appunto al grado: bianca – gialla/arancio – verde/blu marrone/nera.

Punteggio assegnato per ogni categoria:

1° classificato:	10 punti	
2° classificato:	9 punti	
3° classificato	8 punti	
4° classificato	7 punti	<----
5° classificato	5 punti	
6° classificato	4 punti	----- redistribuiti in caso di parità di punteggio
7° classificato	3 punti	
8° classificato	2 punti	<----
tutti gli altri partecipanti	1 punto	

Punti di partecipazione classifica atleti: al punteggio totale di ciascun atleta verranno aggiunti:

- 3 punti per la partecipazione ad almeno due delle gare del torneo;
- 7 punti per la partecipazione a tutte e tre le gare del torneo;

Per le classifiche verrà considerato il numero di gare a cui hanno partecipato gli atleti.

Punti di partecipazione classifica società: al punteggio totale della società verranno aggiunti:

- 1 punto per ciascuna partecipazione di ciascun atleta alle gare del torneo;

Per le classifiche finali, a parità di punti verrà considerato il numero di gare a cui ha partecipato l'atleta.

Premiazioni:

Premio per categoria (per ciascun atleta, somma dei punti ottenuti in tutte le gare del torneo, con l'aggiunta dell'eventuale punteggio di partecipazione):

- saranno premiati i primi quattro atleti classificati in ciascuna delle categorie elencate nel prospetto “Classi Ammesse “ valido per tutte le gare del torneo (il numero degli atleti premiati per ciascuna categoria è per il momento indicativo e potrà essere successivamente aumentato).

Premio migliore atleta per divisione e gruppo di grado (per ognuno dei gruppi di grado di ciascuna divisione, somma dei punti ottenuti da ciascun atleta in tutte le gare ed in tutte le specialità del torneo, con l'aggiunta dell'eventuale punteggio di partecipazione):

- saranno premiati i primi quattro atleti classificati

Premio migliore società di ciascuna divisione (somma dei punti di gara ottenuti dagli atleti di ciascuna società, secondo la divisione di appartenenza, (esclusi quindi eventuali punti di partecipazione), con l'aggiunta dei punti di partecipazione riservati alla società):

- prime tre società classificate per ciascuna divisione.

Premio migliore società assoluta (somma dei punti di gara ottenuti dagli atleti di ciascuna società e di tutte le divisioni di torneo, (esclusi quindi eventuali punti di partecipazione), con l'aggiunta dei punti di partecipazione riservati alla società):

- prime tre società.

_ ° _ ° _ ° _ ° _ ° _

Tutti gli atleti che parteciperanno al torneo riceveranno una medaglia ricordo.

_ ° _ ° _ ° _ ° _ ° _

Per dettagli sulle modalità di iscrizione e qualsiasi ulteriore informazione contattare il Sig. Falzi Zeno al 3474182017 (cellulare).

SPECIALITA' INDIVIDUALI

KIHON IPPON KUMITE (v. "Regolamento Generale" - All. A – par. 1.0.0)

"Ad eliminataria diretta".

- Attaccante:** 1) Zuki Jodan (eseguito con il passo in avanti) – *tutte le cinture*
2) Zuki Chudan (eseguito con il passo in avanti) – *tutte le cinture*
3) Maegeri Chudan (eseguito con la gamba posteriore) – *tutte le cinture, escluse bianche*
4) Mawashigeri (Jodan o Chudan, eseguito con la gamba posteriore) – *solo cinture arancio*

da eseguire nell'ordine su indicato.

Difensore:

- contrattacco Gyaku Zuki Chudan;

JIYU IPPON KUMITE (v. "Regolamento Generale" – All. A – Par. 2.0.0)

Jiyu Ippon Kumite Standard - Codificato e Contrattacco Libero (v. "Regolamento Generale" – All. A – par. 2.1.0)

"Ad eliminataria diretta".

- 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, eseguito con la gamba posteriore)

da eseguire nell'ordine su indicato.

Difensore:

Jiyu Ippon Kumite "codificato" = contrattacco obbligatorio Gyaku Zuki Chudan

Jiyu Ippon Kumite "con contrattacco libero" = contrattacco libero, escluse tecniche di proiezione

Jiyu Ippon Kumite Non Standard – Dichiarato (v. "Regolamento Generale" – All. A – par. 2.2.0 e 2.2.1)

"Ad eliminataria diretta".

- Attaccante:** 1) Uraken Uchi (con il passo in avanti)
2) Gyakuzuki Chudan
3) Maegeri Chudan (con la gamba posteriore)
4) Mawashigeri (Jodan o Chudan, con la gamba posteriore)

da eseguire nell'ordine su indicato.

Difensore:

parata libera e/o spostamento che non sia in avanzamento, contrattacco libero, escluse tecniche di proiezione, a mano aperta, di gomito, dirette alla gola, ai genitali, alle gambe.

Jiyu Ippon Kumite Non Standard - Non Dichiarato (v. "Regolamento Generale" – All. A – par. 2.2.0 e 2.2.2)

"Ad eliminataria diretta".

Prima di iniziare l'incontro, gli atleti devono specificare se l'attacco di Mawashigeri sarà Jodan o Chudan.

- Attaccante:** 1) Uraken Uchi (con o senza il passo in avanti)
2) Gyakuzuki Chudan
3) Maegeri Chudan (con la gamba posteriore)
4) Mawashigeri (Jodan o Chudan, con la gamba posteriore)

da eseguire nell'ordine su indicato.

Difensore:

parata libera e/o spostamento che non sia in avanzamento, contrattacco non obbligatorio, in caso venga eseguito è libero, escluse tecniche di proiezione, a mano aperta, di gomito, dirette alla gola, ai genitali, alle gambe.

JIYU NIHON KUMITE (v. Regolamento Generale - All. A – par. 2.0.0)

"Ad eliminataria diretta".

Jiyu Nihon Kumite Standard (v. Regolamento Generale – All. A – par. 2.3.0 e 2.3.1)

- Attaccante:** 1) Zuki Jodan (passo in avanti) – Zuki Chudan (passo in avanti)
2) Kizamizuki Jodan – Mawashigeri Jodan o Chudan (gamba posteriore)
3) Maegeri Chudan (gamba posteriore) - Mawashigeri Jodan o Chudan (gamba posteriore)

da eseguire nell'ordine su indicato.

Dettaglio (A = attaccante - B = difensore):

- 1) A) Oizuki Jodan (passo in avanti) - B) parata libera
A) e B) ritorno nella guardia iniziale
A) Oizuki Chudan (passo in avanti) - B) parata e contrattacco liberi
- 2) A) Kizamizuki Jodan (Tsugi Ashi avanti o Mae Yori Ashi) - B) parata libera
A) e B) ritorno nella guardia iniziale
A) Mawashigeri Jodan o Chudan (gamba posteriore) - B) parata e contrattacco liberi
- 3) A) Maegeri Chudan (gamba posteriore) - B) parata libera
A) e B) ritorno nella guardia iniziale
A) Mawashigeri Jodan o Chudan (gamba posteriore) - B) parata e contrattacco liberi

JIYU KUMITE:

“Ad eliminataria diretta”.

Tecniche ammesse, Protezioni, Contatto e Durata del Combattimento: vedere All. C (Jiyu Kumite).

Se il numero dei partecipanti lo consentirà le categorie verranno divise secondo l'altezza degli atleti. Si raccomanda pertanto di indicarla nel modulo di iscrizione.

KATA:

Nota: Se è prevista l'esecuzione di due kata “a punti”, l'ordine di esecuzione è libero (es.: un Heian ed un Sentei = l'Heian può essere eseguito o come primo o come secondo kata).

- Cintura Bianca:

- . prima prova “a bandierina senza eliminazione” con l'esecuzione del kata Taikyoku Shodan/Kihon Kata.
- . seconda prova “a punti”: ciascun atleta eseguirà un kata a scelta tra i Taikyoku o gli Shitei; potrà essere ripetuto il kata eseguito in precedenza.

- Cinture Gialla, Arancio, Verde e Blu

Due prove:

- . prima prova “a bandierina senza eliminazione”:

Kata stabiliti: . cintura gialla/arancio Heian Shodan/Pinan Nidan/Gekisai Ichi

. cintura verde/blu Heian Nidan/Pinan Shodan/Gekisai Ichi

- . seconda prova “a punti”: ciascun atleta eseguirà un kata a scelta tra gli Shitei, per le cinture gialle e arancio potrà essere ripetuto il kata eseguito in precedenza, per le cinture verdi e blu il kata dovrà essere diverso dal precedente.

In caso di divisione delle cinture verdi/blu in due categorie (solo verde e solo blu), per le cinture blu potrà essere disposta l'esecuzione di due prove “a punti”, la prima con il kata Heian Nidan/Pinan Shodan/Gekisai Ichi e la seconda con un kata a scelta tra gli Shitei e diverso dal primo.

- Cintura marrone e nera

Due prove “a punti”:

- a) *categorie composte da cinture marroni insieme a cinture blu e/o verdi:* dovranno eseguire le prove come previsto per le cinture verde/blu;
- b) *categorie composte da cinture marroni e nere insieme o da sole cinture marroni:* dovranno eseguire una prova con un Shitei a scelta e una prova con un kata a loro scelta. Nella seconda prova il kata dovrà essere diverso dal precedente;
- c) *categorie composte da sole cinture nere:* dovranno eseguire una prova con un kata scelto o tra gli Shitei o tra i Sentei e una prova con un kata a loro scelta. Nella seconda prova il kata dovrà essere diverso dal precedente;

Spareggi: per le categorie che prevedono una prova a bandierine, lo spareggio sarà effettuato a bandierine, il kata da eseguire sarà indicato dall'Arbitro Centrale e sarà lo stesso previsto dalla prova a bandierine della categoria.

Per le categorie che prevedono soltanto la/e prova/e a punti, lo spareggio sarà effettuato a punteggio ed il kata sarà liberamente scelto dall'atleta. Potranno essere ripetuti i kata già eseguiti in precedenza.

I punteggi degli atleti che eseguiranno due prove saranno sommati e daranno i vincitori.

I kata da eseguire sono quelli tradizionali, con le piccolissime diversità note a tutti; altre modifiche saranno considerate errori.

SPECIALITA' A SQUADRA E A COPPIA

KATA

Squadra - Standard

Una sola prova “a punti”.

La squadra potrà essere composta da un minimo di tre ad un massimo di cinque atleti ed eseguirà un kata liberamente scelto.

Per ogni atleta oltre ai tre saranno aggiunti 2 decimi al punteggio totale ottenuto (es.: Squadra a tre: punteggio totale ottenuto = 21,3 – punteggio valido per la classifica = 21,3. Squadra a quattro: punteggio totale ottenuto = 21,3 – punteggio valido per la classifica = 21,5 (21,3+0,2)).

Ciascun atleta non può gareggiare in più di una squadra; è consentito che al massimo due atleti per società possano gareggiare anche in un'altra squadra, ma soltanto all'interno della stessa categoria di gara.

Squadra - Bunkai

Una sola prova “a punti”.

La squadra potrà essere composta da due o tre atleti, uno dei componenti eseguirà il bunkai di 4 (quattro) tecniche del kata, coadiuvato dall'altro/dagli altri.

Coppia - Standard

Una sola prova “a punti”.

Composta da due atleti, eseguirà un kata liberamente scelto. Il grado degli atleti della coppia deve essere conforme alle categorie previste, mentre l'età può essere diversa; per le categorie Marrone/Nera possono essere inseriti anche atleti cintura Blu.

Ciascun atleta può gareggiare soltanto in una coppia; è consentito che un solo atleta per società possa gareggiare in due coppie, ma soltanto all'interno della stessa categoria di gara.

CLASSI AMMESSE

(categorie: m=maschile / f=femminile / unica=maschile e femminile insieme / divisa=maschile e femminile separate ms=maschile, femminile o misto)

K A T A Individuale

Standard				
	GRUPPO 1 (Bambini)	anni 2001-2002-2003	cat. unica m/f “	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vm) cintura verde-blu-marrone
	GRUPPO 2 (Giovanissimi)	anni 1998-1999-2000	cat. unica m/f “	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vm) cintura verde-blu-marrone
	GRUPPO 3 (Giovani)	anni 1995-1996-1997	cat. unica m/f “ “ cat. divisa m/f	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu mn) cintura marrone-nera
	GRUPPO 4 (Cadetti)	anni 1992-1993-1994	cat. unica m/f “ “ cat. divisa m/f cat. divisa m/f	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu m) cintura marrone n) cintura nera
	GRUPPO 5 (Juniores)	anni 1989-1990-1991	cat. unica m/f “ “ cat. divisa m/f cat. divisa m/f	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu m) cintura marrone n) cintura nera
	GRUPPO 6 (Seniores)	anni 1970 / 1988	cat. maschile “ “ “ “	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu m) cintura marrone n) cintura nera
	GRUPPO 68 (Seniores / Masters / Silers)	anni 1988 e precedenti	cat. femminile “ “ “ “	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu m) cintura marrone n) cintura nera
	GRUPPO 78 (Masters/Silers)	anni 1969 e precedenti	cat. maschile “ “ “ “	c) cintura bianca ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu m) cintura marrone n) cintura nera

KIHON IPPON KUMITE Individuale

Standard				
	GRUPPO 1	anni 2001 e superiori	cat. unica m/f	ca) cintura bianca-gialla-arancio
	GRUPPO 2	anni 1998-1999-2000	cat. unica m/f	ca) cintura bianca-gialla-arancio
	GRUPPO 3	anni 1995-1996-1997	cat. unica m/f	cg) cintura bianca-gialla
	GRUPPO 4	anni 1992-1993-1994	cat. unica m/f	cg) cintura bianca-gialla
	GRUPPO 58	anni 1991 e precedenti	cat. unica m/f	cg) cintura bianca-gialla

JIYU IPPON KUMITE individuale

Standard				
	GRUPPO 12	anni 1998 e superiori	cat. unica m/f “	vb) cintura verde-blu (<i>codificato</i>) mn) cintura marrone-nera (<i>codificato</i>)
	GRUPPO 3	anni 1995-1996-1997	cat. unica m/f	av) cintura arancio-verde (<i>codificato</i>)
	GRUPPO 4	anni 1992-1993-1994	cat. unica m/f	av) cintura arancio-verde (<i>contraccatto libero</i>)
	GRUPPO 5	anni 1989-1990-1991	cat. unica m/f	av) cintura arancio-verde (<i>contraccatto libero</i>)
	GRUPPO 68	anni 1988 e precedenti	cat. divisa m/f cat. femminile	av) cintura arancio-verde (<i>contraccatto libero</i>) av) cintura blu-marrone-nera (<i>contraccatto libero</i>)
Non Standard Dichiarato	GRUPPO 3	anni 1995-1996-1997	cat. divisa m/f	bn) cintura blu-marrone-nera

Non Standard Non Dichiarato	GRUPPO 4	anni 1992-1993-1994	cat. divisa m/f	bn) cintura blu-marrone-nera
	GRUPPO 5	anni 1989-1990-1991	cat. divisa m/f	bn) cintura blu-marrone-nera
	GRUPPO 68	anni 1991 e precedenti	cat. maschile	bn) cintura blu-marrone-nera

JIYU NIHON KUMITE individuale

Standard	GRUPPO 3	anni 1995-1996-1997	cat. divisa m/f	bn cintura verde-blu-marrone-nera
	GRUPPO 4	anni 1992-1993-1994	cat. divisa m/f	bn cintura verde-blu-marrone-nera
	GRUPPO 5	anni 1989-1990-1991	cat. divisa m/f	bn cintura verde-blu-marrone-nera
	GRUPPO 68	anni 1988 e precedenti	cat. divisa m/f	bn cintura verde-blu-marrone-nera

JIYU KUMITE Individuale

Standard	GRUPPO 3	anni 1995-1996-1997	cat. divisa m/f	mn) cintura marrone-nera (dimostrativo)
	GRUPPO 4	anni 1992-1993-1994	cat. divisa m/f	mn) cintura marrone-nera
	GRUPPO 5	anni 1989-1990-1991	cat. maschile	m) cintura marrone n) cintura nera
	GRUPPO 58	anni 1991 e precedenti	cat. femminile	bn) cintura marrone-nera
	GRUPPO 68	anni 1988 e precedenti	cat. maschile	bm) cintura marrone n) cintura nera

KATA A SQUADRA

Standard	GRUPPO 13	anni 1995 e superiori	cat. unica ms “ “	ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu mn) cintura marrone-nera
	GRUPPO 45	anni 1989/1994	cat. unica ms “ “	ga) cintura gialla-arancio vb) cintura verde-blu mn) cintura marrone-nera
	GRUPPO 68	anni 1988 e precedenti	cat. unica ms “	gb) cintura gialla-arancio-verde-blu mn) cintura marrone-nera

Per le categorie del kata a squadre verrà considerata la predominanza dell'anno di nascita e del grado dei componenti della squadra.

Bunkai	GRUPPO 58	anni 1991 e precedenti	cat. unica m/f	n) c. nera
---------------	-----------	------------------------	----------------	------------

KATA A COPPIA

Standard	GRUPPO 13	anni 1995 e superiori	cat. unica ms	gb) cintura gialla-arancio-verde-blu bn) cintura (blu)-marrone-nera
	GRUPPO 45	anni 1989/1994	cat. unica ms	gb) cintura gialla-arancio-verde-blu bn) cintura (blu)-marrone-nera
	GRUPPO 68	anni 1988 e precedenti	cat. unica ms	gb) cintura gialla-arancio-verde-blu bn) cintura (blu)-marrone-nera

Per le categorie del kata a coppia verrà considerato predominante il maggiore anno di nascita ed il maggior grado tra i componenti.

N.B.

Nell'individuale ciascun atleta può gareggiare al massimo in tre specialità.

Gli atleti che compaiono in più categorie:

- se gareggiano nel Kata a Coppia non possono gareggiare nel Kata a Squadra o nel Kata a Squadra Bunkai (e viceversa)

°°_°_°_

In caso di categorie molto numerose o nel caso si ritenga comunque opportuno, potranno essere fatte ulteriori divisioni; le nuove categorie avranno ciascuna i propri premi.

REGOLAMENTO GENERALE KIHON IPPON KUMITE – JIYU IPPON KUMITE – JIYU NIHON KUMITE

1.0.0 KIHON IPPON KUMITE

- è assolutamente vietato il contatto;
- tutti gli attacchi devono essere eseguiti prima da uno degli atleti e poi dall'altro;
- alla chiamata, gli atleti entrano nel perimetro di gara e rivolgono il saluto agli arbitri. All'invito dell'arbitro centrale si dispongono uno di fronte all'altro, Aka alla sua destra e Shiro alla sua sinistra, a distanza di un braccio teso;
- l'arbitro centrale indica l'atleta che deve iniziare per primo e quindi comanda l'Hajime;
- Tori parte dalla posizione di Zenkutsu Dachi e Uke dalla posizione in piedi (Heiko Dachi) in Yoi. Dopo ogni contrattacco, Tori ritorna nella posizione di partenza (Zenkutsu Dachi) con Gedan Barai e Uke ritorna in piedi in Yoi.

Difensore:

- su attacchi di pugno: parata speculare scendendo indietro in Zenkutsu Dachi;
- su attacchi di gamba, parata speculare con spostamento in Kiba Dachi o Zenkutsu Dachi.

2.0.0 JIYU IPPON KUMITE - JIYU NIHON KUMITE (per tutti i tipi)

- 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 è esplicitamente indicato dall'arbitro centrale;
- 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 10 centimetri per gli attacchi Jodan e circa 5 centimetri per gli attacchi Chudan.

Attaccante:

- tutte le tecniche devono essere eseguite direttamente;
- 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);

Difensore:

- il difensore deve gestire correttamente la distanza dall'avversario, evitando di renderla eccessiva e disporsi ad accettare il combattimento;

2.1.0 Jiyu Ippon Kumite Standard (Codificato, Contrattacco Libero)

Attaccante:

- dichiarazione dell'attacco;
- dalla dichiarazione dell'attacco devono trascorrere almeno 3 secondi prima che l'attacco abbia inizio;
- l'attacco deve essere portato dalla guardia in cui viene dichiarato; se dopo la dichiarazione l'attaccante cambia guardia, deve ridichiarare la tecnica e rideducono i 3 secondi prima che l'attacco abbia inizio. E' consentito un solo cambio di guardia;
- le tecniche di pugno devono essere eseguite con il passo in avanti (salvo diversa indicazione del regolamento di gara);
- le tecniche di calcio devono essere eseguite con la gamba posteriore (salvo diversa indicazione del regolamento di gara);
- l'attaccante, dopo l'esecuzione della tecnica, deve rimanere fermo fino a che il difensore non abbia completato sia la parata che il contrattacco.

Difensore:

- 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.

2.2.0 Jiyu Ippon Kumite non Standard (Dichiarato e Non Dichiarato)

Sia l'attaccante che il difensore possono essere in movimento accentuato.

L'attenzione è focalizzata sull'attaccante e quindi sulla gestione della distanza e del tempo dell'attacco.

2.2.1 Dichiarato

Attaccante:

- l'attacco deve essere dichiarato;
- non è consentito l'attacco immediatamente successivo al contrattacco, prima dell'attacco entrambi gli atleti devono velocemente assumere la posizione di guardia libera e recuperare la distanza che ritengono opportuna;
- è consentito il cambio della guardia, purchè fatto non immediatamente prima dell'esecuzione della tecnica (cioè senza un attimo di stacco tra il cambio della guardia e l'esecuzione della tecnica).

Difensore:

- parata libera e/o spostamento che non sia in avanzamento;
- è consentito il cambio della guardia;
- il contrattacco è libero, escluse tecniche di proiezione. Deve essere eseguito velocemente e velocemente deve essere ripresa la posizione di guardia libera.

2.2.2 Non Dichiarato

L'attenzione è principalmente focalizzata sull'attaccante e quindi sulla gestione della distanza e del tempo dell'attacco.

Attaccante:

- l'attacco non deve essere dichiarato;
- non è consentito l'attacco immediatamente successivo al contrattacco, prima dell'attacco entrambi gli atleti devono velocemente assumere la posizione di guardia libera e recuperare la distanza che ritengono opportuna;
- è consentito il cambio della guardia, purchè fatto non immediatamente prima dell'esecuzione della tecnica (cioè senza un attimo di stacco tra il cambio della guardia e l'esecuzione della tecnica).

Difensore:

- parata libera e/o spostamento che non sia in avanzamento;
- è consentito il cambio della guardia;
- il contrattacco non è necessario. Nel caso venga eseguito, deve essere veloce e velocemente deve essere ripresa la posizione di guardia libera; se il contrattacco sarà fatto successivamente ad una parata o ad uno spostamento netti e ben gestiti, sarà tenuto in considerazione per la valutazione finale dell'incontro.

2.3.0 Jiyu Nihon Kumite

2.3.1 Standard

Attaccante:

- dichiarazione dell'attacco cioè di entrambe le tecniche;
- dalla dichiarazione dell'attacco devono trascorrere almeno 3 secondi prima che l'attacco abbia inizio;
- 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;
- le tecniche di pugno devono essere eseguite con il passo in avanti (salvo diversa indicazione dal regolamento di gara);
- le tecniche di calcio devono essere eseguite con la gamba posteriore (salvo diversa indicazione dal regolamento di gara);
- l'attaccante, dopo l'esecuzione della tecnica, deve rimanere fermo fino a che il difensore non abbia completato la parata e, dove previsto, il contrattacco.
- Esecuzione: primo attacco, dopo la parata del difensore ritorno nella guardia iniziale, secondo attacco.
Entrambe le tecniche di attacco devono essere effettuate dalla stessa guardia.
Il secondo attacco deve essere effettuato subito e soltanto dopo che anche il difensore sia ritornato nella guardia iniziale.

Difensore:

- 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.
- sul primo attacco parata libera, ritorno nella guardia iniziale, sul secondo attacco parata e contrattacco liberi, escluse tecniche di proiezione.
- entrambe le tecniche di difesa devono essere effettuate dalla stessa guardia.

Per ritorno nella "guardia iniziale" si intende il ritorno nella guardia sx o dx che l'atleta ha assunto al momento della dichiarazione della tecnica - quindi con il cambio di gamba se l'atleta ha fatto un passo in avanti o uno indietro- ed il recupero della distanza adeguata per l'attacco o per la difesa.