



**MAKOTOKAI**  
INTERNATIONAL

---

# REGOLAMENTO DI GARA MAKOTOKAI

---

Regolamento Makotokai versione 8.0



1° GENNAIO 2024  
SETTORE MAKOTOKAI AICS  
M.K.IA.

## Sommario

REGOLAMENTO DI KUMITE.....	3
ARTICOLO 1: AREA DI GARA DEL KUMITE .....	3
ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE .....	4
ARBITRI.....	4
ATLETI.....	4
ALLENATORI.....	5
ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI MAKOTOKAI.....	6
ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE.....	6
ARTICOLO 5: DURATA DELL'INCONTRO.....	8
ARTICOLO 6: PUNTEGGIO.....	8
ARTICOLO 7: CRITERI DECISIONALI.....	13
ARTICOLO 8: PENALITÀ e SEQUENZA DI APPLICAZIONE.....	14
ARTICOLO 9: COMPORTAMENTI O AZIONI CHE DETERMINANO PUNTEGGI O SANZIONI .....	15
CATEGORIA 1.....	15
CATEGORIA 2.....	15
CATEGORIA 3.....	15
ARTICOLO 10: LESIONI E INFORTUNI DURANTE LA GARA.....	16
ARTICOLO 11: PROTESTE UFFICIALI .....	17
ARTICOLO 12: POTERI E DOVERI.....	17
COMMISSIONE ARBITRALE.....	17
CONTROLLORI DELL'AREA DI GARA E ADDETTI UFFICIALI.....	18
CAPOTATAMI.....	18
ARBITRO .....	19
GIUDICI .....	19
ARBITRATOR .....	20
SUPERVISORI DEL PUNTEGGIO .....	20
ARTICOLO 13: INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DI UN INCONTRO.....	20
ARTICOLO 14: CATEGORIE DEGLI ATLETI DI KUMITE .....	22
ARTICOLO 15: PROTEZIONI OBBLIGATORIE.....	22
ARTICOLO 16: MODIFICHE .....	23
REGOLAMENTO DI KATA.....	25
ARTICOLO 1: AREA DI GARA DEL KATA .....	25
ARTICOLO 2: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI KATA.....	25
ARTICOLO 3: GRUPPO ARBITRALE.....	26
ARTICOLO 4: CRITERI DECISIONALI.....	26
ARTICOLO 5: OPERAZIONI DI GARA.....	26
ARTICOLO 6: CATEGORIE DEGLI ATLETI DI KATA.....	27



ARTICOLO 7: PENALITA' E SQUALIFICHE.....	27
APPENDICE 1: TERMINOLOGIA .....	29
APPENDICE 2: KATA MAKOTOKAI CONSENTITI IN GARA .....	31
APPENDICE 3: CATEGORIE DI COMPETIZIONE KATA E KUMITE MAKOTOKAI.....	33
APPENDICE 4: TABELLA PESI FEMMINILI E MASCHILI.....	34
APPENDICE 5: PROTEZIONI OBBLIGATORIE .....	36
.....	36

# REGOLAMENTO di GARA MAKOTOKAI

## REGOLAMENTO DI KUMITE

### ARTICOLO 1: AREA DI GARA DEL KUMITE

1. L'area di gara deve essere piana e priva d'asperità.
2. L'area di gara è formata da una superficie quadrata, ricoperta da tatami, i cui lati misurano otto metri (a partire dall'esterno) cui vanno aggiunti altri due metri su ogni lato, che individuano la zona di sicurezza, salvo diverse disposizioni di gara. Tutta l'area può essere rialzata fino a raggiungere l'altezza massima di un metro sul livello del pavimento. La piattaforma rialzata deve avere lati che misurano almeno 12 metri, per includere l'area di gara e l'area di sicurezza.
3. A due metri dal centro dell'area di gara è tracciata una linea lunga mezzo metro per determinare la posizione dell'Arbitro.
4. A distanza di un metro e mezzo dal centro dell'area di gara vengono tracciate due linee parallele, lunghe un metro, perpendicolari rispetto alla linea arbitrale, per determinare la posizione degli Atleti.
5. I Giudici sono seduti nell'area di sicurezza (laddove prevista), posizionati ai quattro angoli, ognuno ha in dotazione una bandierina rossa e una bianca ed un fischietto.
6. L'Arbitrator è seduto davanti al tavolo di giuria. Egli ha in dotazione una bandierina o un segnale rosso e un segnalatore acustico.
7. L'addetto alla supervisione dei punti è seduto al tavolo ufficiale, tra il segnapunti e il cronometrista.

## ARTICOLO 2: DIVISA UFFICIALE

Atleti e Allenatori devono indossare la divisa ufficiale di seguito descritta. La Commissione Arbitrale può allontanare ogni Dirigente o Atleta che non rispetti questo regolamento.

### ARBITRI

- a. Arbitri e giudici devono indossare la divisa ufficiale che deve essere indossata in tutti i tornei e le gare.
- b. La divisa ufficiale è costituita da: pantaloni grigi, camicia bianca, giacca blu, cravatta MKIA, Fesik (o WKMO dove richiesto), scarpe nere, cintura nera.

### ATLETI

- a. Gli Atleti devono indossare un GI privo di eccessivi contrassegni, strisce o orlature. L'emblema della società di appartenenza o la bandiera nazionale del rispettivo paese può essere portata sulla parte anteriore della giacca e non deve superare complessivamente dieci centimetri quadrati (100 mm per 100 mm). Inoltre, sulla parte posteriore può essere apposto un numero di identificazione emesso dal Comitato Organizzatore.
- b. La giacca una volta stretta intorno alla vita con la cintura deve ricadere sui fianchi per una lunghezza minima sufficiente a ricoprirli. Le Concorrenti femminili possono indossare una T-shirt bianca sotto il GI.
- c. Le maniche della giacca devono essere lunghe tanto da coprire il gomito, e non devono essere più lunghe della piega del polso. Per sicurezza non è consentito arrotolare i bordi.
- d. I pantaloni devono essere sufficientemente lunghi da coprire almeno due terzi della tibia, e per sicurezza non possono essere arrotolati.
- e. Gli Atleti devono tenere puliti i propri capelli e tagliarli ad una lunghezza che non intralci il regolare svolgimento della gara. Il GI deve essere bianco e pulito. L'Hachimaki (benda intorno al capo) non è consentito. Se l'Arbitro ritiene che i capelli di un concorrente siano troppo lunghi e/o sporchi, può squalificare il concorrente dall'incontro. Negli incontri di Kumite i fermacapelli rigidi sono proibiti, come anche le mollette metalliche. Nell'esecuzione dei Kata sono consentiti fermacapelli molto semplici. È proibito indossare nastri e altri ornamenti.
- f. Gli Atleti devono avere le unghie delle mani e dei piedi corte e non indossare oggetti metallici,

poiché questi potrebbero ferire i loro avversari. In caso di apparecchio dentale e di paradenti occorre certificazione del medico specialista che certifichi la correttezza del paradenti utilizzato in corrispondenza con l'apparecchio dentale. Non saranno ammessi alla gara in nessun caso atleti privi di paradenti, laddove obbligatori. L'uso di apparecchi metallici per i denti deve essere approvato dall'Arbitro e dal Medico Ufficiale. Il concorrente si assume la piena responsabilità di ogni lesione da lui ed a lui causata.

- g. Paradenti. Conferma obbligatorietà da anni 12. Fortemente consigliata precedentemente.
- h. A seconda delle categorie e tipo di gara sono necessarie le protezioni complete di tipo approvato Makotokai. Il Direttore di gara può dare la sua approvazione in caso tipi di protezioni diverse.
- i. Gli Atleti/e devono presentarsi sul tappeto forniti di nastrino rossa (aka) o bianco (shiro) e protezioni complete a seconda della categoria (vedi allegati gara). Ciascun Atleta deve indossare una sola cintura. Gli inadempienti, se non provvederanno entro 2 minuti, saranno dichiarati sconfitti.
- j. Nel kumite non è consentito l'uso di occhiali generici; è ammesso l'uso di specifici occhiali sportivi omologati. Le lenti a contatto morbide possono essere utilizzate a rischio dell'atleta con certificazione medica specialistica.
- k. L'uso di bende, ovatta o supporti in seguito a lesioni deve essere autorizzato dall'Arbitro che si servirà della consulenza del medico ufficiale.

## ALLENATORI

L'Allenatore, qualora previsto dal torneo in atto, per tutta la durata del torneo, indossa una tuta ed è sempre riconoscibile grazie ad un elemento identificativo ufficiale.

## ARTICOLO 3: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI MAKOTOKAI

1. Un torneo di Makotokai può comprendere una gara di Kumite e/o una gara di Kata. La gara di Kumite può essere ulteriormente suddivisa in incontro a squadre e un incontro individuale. L'incontro Individuale può essere poi articolato secondo categorie suddivise in bienni di nascita, kyu, dan e open. Gli incontri vengono poi disputati secondo le varie divisioni di peso. Il termine "incontro" descrive anche le gare individuali di Kumite tra coppie appartenenti a squadre contrapposte.
2. Gli Atleti che partecipano alle gare di Makotokai devono attenersi alle regole dello stile Makotokai.
3. Nessun concorrente può essere sostituito da un altro durante un incontro individuale.
4. I concorrenti o le squadre che non siano presenti al momento dell'annuncio vengono squalificati (KIKEN) dalla rispettiva categoria.
5. Le squadre maschili e femminili sono composte da tre membri più due riserve. I concorrenti sono tutti membri della squadra, non ci sono riserve fisse.
6. Prima di ogni incontro, un rappresentante della squadra deve presentare al tavolo ufficiale un modulo ufficiale contenente i nomi e l'ordine di combattimento dei membri della squadra. Sia i concorrenti che il loro ordine di combattimento possono essere modificati per ogni round a patto che il nuovo ordine di combattimento venga reso noto prima; una volta notificato, non può essere modificato fino alla fine del round.
7. Una squadra viene squalificata se uno qualsiasi dei suoi membri o il suo allenatore modifica la composizione della squadra o l'ordine di combattimento senza darne comunicazione scritta prima del turno.

## ARTICOLO 4: GRUPPO ARBITRALE

1. Il gruppo arbitrale è costituito per ogni incontro da un Arbitro (SHUSHIN), due o quattro Giudici (FUKUSHIN), e un Arbitrator (KANSA).
2. Giudici e arbitri in un incontro di Kumite internazionale non devono avere la stessa nazionalità dei Concorrenti. Nelle gare nazionali gli Ufficiali di Gara non possono arbitrare gli atleti della stessa provincia nelle gare regionali, e della stessa regione in quelle interregionali e nazionali.



Inoltre, per facilitare lo svolgimento del match, si deve procedere alla designazione di diversi cronometristi, annunciatori, archivisti e addetti al controllo del punteggio.



## ARTICOLO 5: DURATA DELL'INCONTRO

La durata di un incontro di Kumite è pari a tre (3') minuti continuativi per tutti gli incontri di Kumite regionali / nazionali / internazionali a partire dai 15 anni compiuti. Un minuto e trenta secondi (1'.30") reali fino a 15 anni da compiere.

Il tempo sarà fermato solo in caso di:

- a. Intervento medico
- b. Sistemazione protezioni
- c. Fukushin (riunione della commissione)
- d. Decisione dell'arbitro centrale

## ARTICOLO 6: PUNTEGGIO

I punteggi sono così contraddistinti:

- a. IPPON punto definitivo
- b. WAZAARI mezzo punto
- c. YUKO quarto di punto
- d. KOKA ottavo di punto

*IPPON* o tecnica decisiva, viene assegnato quando una tecnica viene eseguita sulla base dei seguenti criteri all'interno di un'area valida ai fini del punteggio:

- a. buona forma
- b. atteggiamento sportivo
- c. applicazione vigorosa (POTENZA)
- d. consapevolezza (ZANSHIN)
- e. corretta scelta di tempo (TIMING)
- f. calci Jodan (al viso) non parati ed accusati visibilmente;
- g. in categoria fino a 15 anni compiuti, il calcio Jodan (al viso) lievemente accusato;
- h. proiezione dell'avversario con potenziale finalizzazione;

- i. dimostrazione evidente di aver accusato il colpo;
- j. allontanamento dal combattimento (girare la schiena all'avversario);
- k. KO.

*WAZAARI* viene assegnato per:

- a. Calci Chudan e Jodan ben eseguiti e non parati o parzialmente accusati;
- b. Colpi alla schiena, incluso collo solo gambe;
- c. Tecniche di braccio combinate, tecniche di calcio combinate, fino a 15 anni non parate, oltre i 15 anni (accusate);
- d. Sbilanciamento volontario dell'avversario con potenziale finalizzazione.

*YUKO* viene assegnato per:

- a. una combinazione ordinata di colpi andati a segno senza un'effettiva efficacia
- b. un atterramento voluto e portato a termine anche se non completamente pulito o con controllo dell'avversario.
- c. In caso di caduta anche accidentale dell'avversario ed immediato posizionamento in controllo o tecnica potenziale.
- d. Tecnica superficiale al viso non accusata.

*KOKA* viene assegnato per:

- a. cadute dovute a perdita di equilibrio dell'atleta che compie l'azione
- b. azioni acrobatiche o spericolate che portano all'atterramento di chi le compie.

*VANTAGGI* (VALIDI SOLO PER LE CATEGORIE SINO AI 15 ANNI DA COMPIERE e OPEN)

I vantaggi sono specifici giudizi dei giudici di sedia che durante il combattimento apprezzano o non apprezzano capacità di spostamento, numero di tecniche portate a segno, capacità di difesa, strategie ecc, e vengono presi in considerazione SOLO in assenza di altri punti o penalità rilevanti per il punteggio all'hantei.

1. Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone:
  - a. Testa – con calci e ginocchio
  - b. Viso – con calci e ginocchio
  - c. Collo – con calci e ginocchio. Non sono ammessi colpi di pugno e gomito.
  - d. Hiza Geri Jodan. Ammesso (dai 15 anni) consentito senza presa o con squilibrio e scuotimento<sup>1</sup>.
  - e. Addome – con calci, ginocchia, pugni, gomiti, spalla, mano aperta in tutte le posizioni.
  - f. Petto - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, spalla, mano aperta in tutte le posizioni.
  - g. Schiena - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, spalla, mano aperta in tutte le posizioni.
  - h. Fianco - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni.
  - i. Gambe - con calci, ginocchia, pugni, gomiti, mano aperta in tutte le posizioni.
2. Una tecnica efficace effettuata nel momento stesso in cui viene segnalato il termine dell'incontro, viene considerata valida. Una tecnica, anche se efficace, ma effettuata dopo un ordine di sospensione o stop dell'incontro non viene ritenuta valida e possono essere assegnate sanzioni nei confronti dell'atleta che ha sferrato l'attacco.
3. Nessuna tecnica, anche se corretta dal punto di vista tecnico, porta all'assegnazione di un punto se portata quando i due atleti sono fuori dell'area di competizione. Tuttavia, se uno dei due atleti esegue una tecnica valida mentre è ancora all'interno dell'area di gara e prima che l'Arbitro dia lo "YAME", la tecnica viene ritenuta valida.
4. Tecniche efficaci simultanee valide ai fini del punteggio ed eseguite da entrambi i concorrenti, l'uno contro l'altro, non portano all'assegnazione del punto (AIUCHI).
5. Le proiezioni sono ammesse con un massimo di tre secondi dal momento del contatto con il Dogi o con una parte del corpo. È stata definita una scala di punteggi in ragione della tipologia di caduta/proiezione.
  - a. Caduta accidentale o tecnica di sacrificio non finalizzata. Koka all'avversario<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Le tecniche di ginocchio (Hiza Geri) jodan sono ammesse solo dai 15 anni e solo con squilibrio non presa. Hiza Geri Jodan. Vietato in qualunque forma (con presa od al volo) sino ai 15 anni. Ammesso Chudan e Gedan.

<sup>2</sup> Se la tecnica di sacrificio pur andando a vuoto genera una sorpresa, il Koka non sarà assegnato a sfavore, ma sarà Torimasen

- b. Nel caso precedente ma laddove l'altro atleta "approfitti" della situazione e si posizioni in corretto atteggiamento di controllo e potenziale tecnica. Yuko
- c. Proiezione o sbilanciamento effettuata volontariamente e riuscita. In caso di posizione di corretto atteggiamento di controllo e potenziale tecnica. Wazari o Ippon.
- d. Vietate e sanzionate tecnica di soffocamento o sottomissione, prese al collo FINALIZZATE a sottomissione a terra sono vietate.
- e. La proiezione è valida quando il proiettatore controlla l'altro senza sottometterlo.

### *CATEGORIA OPEN*

Nella categoria OPEN vengono seguiti i seguenti criteri di valutazione:

#### **1. IPPON**

- a. K.O.
- b. Rinuncia al combattimento da parte dell'avversario.

#### **2. WAZAARI**

- a. Quando il colpo viene accusato visibilmente.
- b. Una proiezione, seguita da una dimostrazione di tecnica di pugno eseguita con controllo sull'avversario ancora a terra.

In caso di parità, nella categoria Open, è previsto un unico prolungamento (ENCHO-SEN) della durata di due minuti per gli incontri nazionali, di tre minuti per gli internazionali; nel caso in cui al termine di tale prolungamento ci sia ancora parità, la vittoria sarà assegnata all'atleta con peso minore, previa pesata da parte dei giudici.



### *KUMITE LIGHT CONTACT* (CATEGORIE 7 e 6, fino agli 11 anni da compiere)

Il KUMITE non prevede il K.O. pertanto tutta la competizione sarà con la formula del LIGHT CONTACT.

Ovvero un contatto leggero utile a far avvicinare gli atleti al mondo del KUMITE e valorizzare la loro pulizia tecnica.

Il PUNTEGGIO prevede unicamente l'assegnazione di punti come Koka, Yuko e Wazaari.

L'ippon non verrà assegnato in quanto parliamo di KUMITE LIGHT CONTACT quindi senza K.O.

#### **ASSEGNAZIONE DEI PUNTI:**

- a. **WAZAARI** verrà assegnato su combinazione tecnica, efficace, pulita, precisa nella sua esecuzione e arrivata a bersaglio con almeno 1 colpo di calcio o pugno. Oppure su tecnica singola di calcio che arriva (controllata) alla testa dell'avversario.
- b. **YUKO** verrà assegnato su tecnica singola di calcio o pugno che entrano a bersaglio al corpo. Oppure su tecnica di proiezione.
- c. **KOKA** verrà assegnato in caso di combinazioni che non necessariamente arrivano bene a bersaglio, ma obbligano l'avversario a continuare ad arretrare senza una reale strategia difensiva. Oppure in caso di destabilizzazione della postura avversaria a causa di un colpo o tentata proiezione.
- d. **TEMPO DI GARA: vedi articolo 5**
- e. In questo lasso di tempo gli atleti dovranno accumulare piu punti possibili; quindi, non si vince solo
- f. con 2 wazari, ma tutti gli atleti dovranno arrivare al termine del tempo limite, **cercando di accumulare piu punti possibili.**



## ARTICOLO 7: CRITERI DECISIONALI

Vince l'incontro l'atleta che riporta un vantaggio o si trova in vantaggio alla fine dell'incontro; l'esito dell'incontro può essere deciso da votazione (HANTEI), o determinato dal fuori combattimento di uno dei due contendenti o dall'imposizione ad uno degli atleti di un HANSOKU o SHIKKAKU.

È necessario giungere a una decisione in favore di uno dei due concorrenti, sulla base dei seguenti elementi:

- a. Il comportamento, lo spirito combattivo e la tenacia dimostrati** □
- b. La superiorità delle tattiche e tecniche evidenziate;**
- c. La maggior iniziativa;**
- d. Eventuali ammonizioni.**

## ARTICOLO 8: PENALITÀ e SEQUENZA DI APPLICAZIONE

1. **Ammonimento verbale.** Precede, per le infrazioni più lievi, l'applicazione di ulteriori sanzioni. Non ha influenza sul punteggio.
2. **CHUI: (RICHIAMO)** Richiamo semplice che può essere comminato in caso di infrazioni minori. Il primo non determina l'attribuzione di punti. Il secondo determina l'attribuzione di YUKO a favore dell'avversario.
3. **KEIKOKU:** Si tratta di una penalità per infrazioni più gravi o ripetute che determina l'aggiunta di un WAZAARI al punteggio dell'avversario. Nb. Due KEIKOKU determinano la sconfitta immediata.
4. **HANSOKU:** Questa penalità viene comminata in seguito a grave violazione, ne consegue la squalifica dell'atleta dall'incontro.
5. **SHIKKAKU:** È la squalifica dal torneo, gara o incontro che si sta svolgendo. Allo scopo di definire il limite dello SHIKKAKU, La Commissione Arbitrale deve essere consultata. SHIKKAKU può essere invocato quando un concorrente non obbedisce agli ordini dell'Arbitro, agisce con malizia, o commette un atto che lede il prestigio e l'onore delle Arti Marziali o quando si considerano altre azioni per violare le regole e lo spirito del torneo.

NOTA: In caso di parità di punteggio alla fine dell'incontro, l'eventuale attribuzione di punteggi derivanti da penalità non determina automaticamente il prevalere di un atleta sull'altro. Così come la presenza di un CHUI a carico. Si procede comunque alla determinazione del vincitore tramite Hantei.

## ARTICOLO 9: COMPORTAMENTI O AZIONI CHE DETERMINANO PUNTEGGI O SANZIONI

### CATEGORIA 1.

1. Le tecniche che portano ad un contatto di mano, pugno o gomito alla gola, collo o viso o testa;
2. Hiza Geri Jodan dove non previsto;
3. Attacchi all'inguine;
4. Attacchi con la testa;
5. Tentativi di soffocamento

#### **Penalità**

- a. Da Keikoku a Shikkaku;
- b. Punto all'avversario;
- c. Da Wazaari a espulsione.

### CATEGORIA 2

1. Evidenti uscite ripetute per incapacità a gestire il kumite (JOGAI);
2. Comportamenti che mettono a repentaglio sé stessi, esponendosi all'attacco da parte dell'avversario, o comportamenti caratterizzati da inadeguate misure di protezione (MUBOBI);

#### **Penalità**

- a. Punto all'avversario;
- b. Da Yuko a Wazaari.

### CATEGORIA 3

1. Comportamenti od atteggiamenti irrispettosi od irrituali nei confronti dei Giudici, o altre violazioni dell'etichetta, da parte dell'atleta oppure del Coach, dello staff dell'atleta o del pubblico;



2. Non obbedire alle disposizioni dell'Arbitro o dei Giudici;
3. Afferrare la giacca o il corpetto per più di tre secondi;
4. Afferrare la giacca o il corpetto per spingere o strattonare senza finalità tecniche;
5. Afferrare la testa o il caschetto;
6. Afferrare a due mani giacca, corpetto o testa e tirare ripetutamente per colpire di ginocchio;
7. Tirare o strattonare, spingere senza portare alcuna tecnica.

### **Penalità**

- a. Da Chui (Chukoku) a Keikoku;
- b. Punto all'avversario (escluso primo Chui);
- c. Da yuko a Wazaari.

### **ARTICOLO 10: LESIONI E INFORTUNI DURANTE LA GARA**

1. Il KIKEN o abbandono rappresenta la decisione presa quando un atleta o gli atleti non si presentano al momento della chiamata, non sono in grado di continuare la gara, abbandonano l'incontro o si ritirano per ordine dell'Arbitro. I motivi dell'abbandono possono includere lesioni non riconducibili alle azioni perpetrate dall'avversario.
2. Se due atleti si feriscono l'un l'altro, o portando i segni di una ferita precedentemente subita, possono venir dichiarati dal Medico di gara non in grado di portare avanti l'incontro, in questo caso si aggiudica l'incontro l'atleta con il punteggio più alto. Se i due sono in una situazione di parità, l'esito dell'incontro sarà deciso da una votazione (HANTEI). Negli incontri a squadre, l'Arbitro annuncia il risultato di parità (HIKIWAKE). Se tale situazione si verifica in un incontro a squadre decisivo ENCHO-SEN, il risultato viene determinato con un voto (HANTEI).
3. Quando un atleta è ferito, l'Arbitro interrompe immediatamente l'incontro e chiama il Medico. Il Medico è autorizzato soltanto a fare una diagnosi e a curare la lesione. Il medico sarà responsabile di una diagnosi e di un parere nel merito della continuazione della competizione da parte dell'atleta. In caso di parere sfavorevole, l'atleta verrà sollevato dalla partecipazione al torneo; in caso di parere favorevole, la partecipazione alla gara verrà decisa a seguito di un

celere confronto tra arbitro centrale, responsabile tecnico dell'atleta e atleta stesso

4. Ad un atleta ferito durante un incontro in corso di svolgimento che necessiti dell'intervento medico vengono concessi cinque minuti per le cure del caso. Se il tempo concesso non è sufficiente per prestare le cure richieste, l'Arbitro decide se l'atleta deve essere dichiarato non in grado di continuare o se deve essere concesso altro tempo per le cure necessarie.
5. Ogni atleta che cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza entro dieci secondi viene considerato non in grado di continuare a combattere ed è automaticamente sospeso dalle gare di Kumite del torneo. Se un atleta cade, viene atterrato o messo al tappeto e non si rialza immediatamente, l'Arbitro segnala al cronometrista con il suo fischietto di dare inizio al count down e chiama il Medico se necessario. Il cronometrista ferma il cronometro quando l'Arbitro solleva il braccio.
6. In caso di KO l'atleta viene sospeso dalle competizioni per tre mesi.

## ARTICOLO 11: PROTESTE UFFICIALI

1. Nessuno può protestare contro il giudizio espresso dal Gruppo Arbitrale.
2. Se si ritiene che una procedura arbitrale abbia violato il Regolamento, il Presidente della Società o il Rappresentante Ufficiale è l'unico a poter esprimere una protesta.
3. In campo internazionale, la protesta deve assumere la forma di un rapporto scritto, da presentare immediatamente al termine dell'incontro durante il quale la protesta è maturata.
4. La protesta deve essere presentata al Direttore di gara in forma scritta. Egli procede al riesame delle circostanze che hanno portato alla decisione contrastata. Una volta considerati tutti i fatti a disposizione, redigerà un rapporto che verrà consegnato al consiglio dei Maestri al fine di intraprendere le azioni opportune.

## ARTICOLO 12: POTERI E DOVERI

### COMMISSIONE ARBITRALE

I poteri e i doveri della Commissione Arbitrale sono i seguenti:

1. Garantire la corretta preparazione di ogni torneo consultandosi con il Comitato Organizzatore in merito all'allestimento dell'area di gara, alla predisposizione e messa a disposizione di tutte le attrezzature necessarie, alle operazioni di gara, al controllo, alle misure di sicurezza, ecc.

2. Designare e schierare i controllori dell'area di gara per le rispettive aree, e prendere le misure necessarie in seguito a quanto riscontrato dagli stessi.
3. Controllare e coordinare l'operato generale degli Ufficiali di Gara.
4. Nominare le riserve degli Ufficiali di Gara, nel caso fossero necessarie.
5. Procedere al giudizio finale su questioni di natura tecnica che dovessero insorgere durante un incontro e che per le quali, non ci siano indicazioni nel regolamento.
6. La Commissione Arbitrale riferisce direttamente al Direttore di Competizione, il quale a sua volta si riferisce esclusivamente al Consiglio di Presidenza M.K.I.A

## CONTROLLORI DELL'AREA DI GARA E ADDETTI UFFICIALI

I poteri e i doveri dei Controllori dell'Area di Gara sono i seguenti:

1. Controllare che tutti i parametri di gara e di sicurezza vengano rispettati ed eventualmente porvi immediato rimedio.
2. Garantire che gli Ufficiali di gara designati siano in grado di eseguire tutti i compiti loro assegnati.
3. Proteggere i partecipanti alla competizione da tutti gli elementi estranei alla manifestazione in corso.

## CAPOTATAMI

I compiti del capotatami sono i seguenti:

1. Coordinare il tatami, indicando cambi di ruolo/posizione secondo le indicazioni del Direttore di Gara
2. Visionare che le procedure e le attività del tatami vengano svolte secondo le norme ed il regolamento
3. Relazionarsi con quanti presenti nella zona di gara, diventando unico riferimento a domande, richieste di chiarimento od altro da parte di soggetti esterni.
4. Valutare in prima istanza i reclami proposti da coach od atleti.
5. Riferirsi al Direttore di Gara per quanto non direttamente risolvibile.

## ARBITRO

I poteri degli Arbitri saranno i seguenti:

1. L'Arbitro ("SHUSHIN") potrà condurre il match, annunciarne l'inizio, la sospensione e la fine;
2. Assegnare i punti;
3. Spiegare al Direttore di Competizione, alla Commissione Arbitrale, se richiesto, le motivazioni che lo hanno indotto a dare un giudizio;
4. Imporre penalità e richiami, prima, durante o dopo un incontro;
5. Ottenere e considerare l'opinione/le opinioni dei Giudici;
6. Annunciare estensioni;
7. Condurre la votazione del Gruppo Arbitrale (HANTEI) ed annunciare il risultato;
8. Annunciare il vincitore;
9. L'autorità dell'Arbitro non è confinata all'area di gara ma si estende anche al suo immediato perimetro;
10. L'Arbitro darà tutti i comandi e farà tutti gli annunci.

## GIUDICI

I poteri dei Giudici (FUKUSHIN) sono i seguenti:

1. Assistere l'Arbitro mediante i segnali con le bandiere.
2. Esercitare il diritto di voto sulle decisioni da prendere.

I Giudici osserveranno attentamente le azioni degli atleti e segnalano la loro opinione all'Arbitro nei seguenti casi:

- a. Quando viene messo a segno un punto;
- b. Quando un Atleta ha commesso un'azione proibita e/o delle tecniche proibite;
- c. Quando vedono che un Atleta è ferito o sta male;
- d. Quando entrambi o uno degli Atleti è uscito dall'area di gara (JOGAI);

e. Negli altri casi in cui sia necessario attirare l'attenzione dell'Arbitro.

## ARBITRATOR

L'Arbitrator (KANSA) assiste l'Arbitro di Gara sorvegliando il match o incontro in corso di svolgimento. Se le decisioni dell'Arbitro e/o Giudice non dovessero essere conformi al Regolamento di Gara, l'Arbitrator solleva immediatamente la bandiera rossa e suonerà il segnale acustico. L'Arbitro interrompe l'incontro e rimedia all'irregolarità. I verbali dell'incontro vengono ufficialmente verbalizzati e sottoposti all'approvazione dell'Arbitrator.

L'ARBITRATOR è sostituito di diritto dal Presidente di Giuria che ha diritto di intervento nei casi su specificati e di situazioni potenzialmente dannose per gli atleti che fossero sfuggite agli arbitri.

## SUPERVISORI DEL PUNTEGGIO

I Supervisor del punteggio provvedono separatamente a registrare i punti assegnati dall'Arbitro, e al tempo stesso sorvegliano le azioni dei Cronometristi e dei Segnapunti designati.

Tutti i componenti del sistema arbitrale qui sopra descritti riferiscono direttamente al **Direttore di Competizione**.

## ARTICOLO 13: INIZIO, SOSPENSIONE E FINE DI UN INCONTRO

1. Le espressioni e i gesti cui Arbitri e Giudici devono ricorrere nelle operazioni di un incontro sono specificate nei corsi di aggiornamento Ufficiali di Gara.
2. Gli Arbitri e i Giudici si dispongono in posizione secondo quanto prescritto; dopo l'inchino al tavolo d'onore, agli arbitri, all'arbitro centrale e tra gli atleti l'Arbitro annuncia "KAMAETE" e poi "HAJIME!" e l'incontro ha inizio.
3. L'Arbitro ferma l'incontro annunciando "YAME". Se necessario, l'Arbitro ordina agli atleti di riprendere le loro posizioni iniziali (MOTO NO ICHI).
4. L'Arbitro torna alla sua posizione e i Giudici danno la loro opinione mediante segnali. In caso di punteggio ad uno degli atleti, l'Arbitro identifica l'atleta (AKA o SHIRO), l'area attaccata (Chudan, Gedan o Jodan), la tecnica (Tsuki, Uchi, o Geri), tenendo conto dei punteggi dei giudici di sedia. L'Arbitro, quindi, dispone la ripresa dell'incontro dicendo "KAMAETE ed

HAJIME".

5. Quando ad uno degli atleti viene assegnato un vantaggio netto di un punto (IPPON) o due mezzi punti (WAZAARI), uno o più YUKO, uno o più KOKA, l'Arbitro dà lo "YAME" e ordina agli atleti di tornare alle loro posizioni iniziali mentre lui torna alla sua. Viene quindi dichiarato il vincitore; questo viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano sul lato del vincitore "SHIRO (AKA) NO KACHI". A questo punto l'incontro termina.
6. Allo scadere del tempo, l'atleta con il maggior punteggio viene dichiarato vincitore, e viene indicato dall'Arbitro che solleva una mano sul lato del vincitore e dice "SHIRO (AKA) NO KACHI". A questo punto l'incontro termina.
7. Se allo scadere del tempo, il punteggio rimane in parità, l'Arbitro chiama lo "YAME" e torna alla sua posizione. Quindi annuncia la situazione di parità (HIKIWAKE) ed inizia l'ENCHO-SEN, laddove previsto.
8. All'HANTEI, l'Arbitro e i Giudici hanno ciascuno un voto. In caso di parità ma al termine di un ENCHO-SEN non decisivo, l'Arbitro può dare un voto decisivo per interrompere tale situazione.
9. Nelle seguenti situazioni, l'Arbitro darà lo "YAME!" e sospende temporaneamente l'incontro:
  - a. Quando uno o entrambi gli atleti si trovano al di fuori dell'area di gara;
  - b. Quando l'Arbitro ordina all'atleta di rispettare le regole in materia di GI o dispositivi di protezione;
  - c. Quando un atleta viola le regole;
  - d. Quando l'Arbitro ritiene che uno o entrambi gli atleti non possono proseguire l'incontro a causa di ferite, malattie, o altre cause. Ascoltato il parere del Medico, l'Arbitro decide se riprendere o meno l'incontro;
  - e. Quando un atleta afferra l'avversario con una mano e non esegue immediatamente una tecnica, o un atterraggio entro i tre secondi successivi;
  - f. Quando uno o entrambi gli atleti cadono o vengono atterrati e nessuna finalizzazione viene eseguita entro i tre secondi successivi;
  - g. Quando gli atleti a terra a seguito di caduta o atterramento cominciano a lottare;
  - h. Quando viene segnalato o assegnato un punto o una penalità;

- i. Quando gli viene richiesto dal Direttore di Gara o Presidente di Giuria;
- j. Quando tre giudici danno lo stesso segnale o punteggio a favore dello stesso atleta. In caso di staff arbitrale ridotto a tre (2+1), quando due giudici danno lo stesso segnale o punteggio a favore dello stesso atleta;
- k. Quando viene richiesto dal Direttore di Competizione.

#### ARTICOLO 14: CATEGORIE DEGLI ATLETI DI KUMITE

Le categorie di gara sono quelle dell'allegato al presente regolamento e denominato "Categorie di competizione Kumite Makotokai".

In casi particolari è consentito l'accorpamento di diverse categorie, fatta salva l'approvazione del Direttore di Gara, dell'organizzazione di Gara, atleti od esercenti la patria potestà in caso di minori.

L'attribuzione della categoria di gara è determinata dall'età dell'atleta al giorno della gara. Tutte le categorie si distinguono in femminili e maschili, Dan e Kyu ad eccezione della categoria Open che si distingue solo in + 18 anni maschile e femminile. Non vi sono limiti alla partecipazione di altri stili a questa categoria, a patto che abbiano espresso formalmente l'accettazione delle regole di combattimento Makotokai.

Nella categoria Open non vi sono distinzioni di grado e peso.

Le categorie 7-6-5 di Kumite sono considerate sperimentali in quanto gli atleti hanno età inferiore ai 12 anni.

Le operazioni di peso (obbligatorie) si svolgono alla presenza del Direttore di Competizione o da suo delegato prima dell'inizio della gara.

#### ARTICOLO 15: PROTEZIONI OBBLIGATORIE

Obbligatorio l'uso di protezioni coerenti allo standard Makotokai, per le gare da nazionale in su. Per non penalizzare atleti provenienti da altre nazioni, federazioni o Dojo si accetteranno protezioni non omologate ma dovranno essere rispondenti alle caratteristiche tecniche previste.

- 7° categoria (6-7-8 anni) - para tibia/piede, guanti con imbottitura (muffole), corpetto, caschetto
- 6° categoria (9/10 anni) – para tibia/piede, guanti con imbottitura (muffole), corpetto, caschetto, paradenti (fortemente consigliato)
- 5° categoria (11/12 anni) – para tibia/piede, guanti con imbottitura (muffole), corpetto, caschetto, paradenti (fortemente consigliato)

- 4° categoria (13/14 anni) – para tibia/piede, guantini (non obbligatoriamente imbottiti, no fasce), corpetto, caschetto, paradenti
- 3° categoria (15/16 anni) – para tibia/piede, caschetto, guantini (non obbligatoriamente imbottiti, no fasce), paradenti
- 2° categoria (17 anni) – para tibia/piede, guantini, caschetto, paradenti
- 1° categoria (18/21 anni) – Kyu maschile: para tibia/piede, – Kyu femminile: para tibia/piede, guantini – no fasce, paradenti
- Dan: paratibia/parapiede/paradenti

N.B. In tutte le categorie maschili è obbligatoria la conchiglia, nelle femminili la conchiglia è facoltativa. In tutte le categorie femminili è obbligatorio il paraseno, in assenza di corpetto, nella categoria open femminile anche i guantini, mentre la conchiglia è facoltativa.

N.B. Il paraseno nazionale e internazionale è diverso. Nelle competizioni nazionali è possibile usare il paraseno a coppa unica, nelle internazionali è previsto anche il paraseno a coppe separate.

Nella categoria OPEN maschile è obbligatoria oltre alla conchiglia, anche il paradenti

L'arbitro e i giudici di gara sono responsabili della salute e salvaguardia dell'atleta fino al compimento della maggiore età.

Eventuali protezioni difformi dallo standard devono essere approvate PRIMA dell'inizio gara dalla commissione arbitrale o dai giudici di gara.

È sempre possibile indossare protezioni per prescrizione medica, documentata, in presenza di qualche patologia o precauzione di sicurezza. Va fatta richiesta direttamente al tavolo di giuria che ne prende nota e atto e comunica agli arbitri.

Eventuali necessità di protezioni non previste per la categoria dovranno essere certificate e motivate da ragioni mediche, solo in questo caso la commissione arbitrale od i giudici autorizzeranno la partecipazione avendone avuto comunicazione prima dell'inizio gara.

In caso di apparecchio dentale e di paradenti, è necessaria la certificazione del medico specialista.

## **ARTICOLO 16: MODIFICHE**

Solo la Commissione Tecnica Makotokai, può modificare il presente Regolamento





**MAKOTOKAI**  
**INTERNATIONAL**

## **REGOLAMENTO DI KATA**

### **ARTICOLO 1: AREA DI GARA DEL KATA**

1. La superficie dell'Area di Gara deve essere piana e priva di asperità.
2. L'Area di Gara deve essere sufficientemente grande da consentire l'esecuzione ininterrotta dei Kata.
3. I Giudici sono seduti nell'area di sicurezza – laddove prevista - , posizionati ai quattro angoli, più uno centrato che dà le spalle al tavolo di giuria. ognuno ha in dotazione una tabella segnapunti un fischietto.

### **ARTICOLO 2: ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI KATA**

1. Le gare di Kata possono essere Individuale e a Squadra. Le gare di Squadra sono quelle che si disputano tra diverse Squadre composte di tre Atleti ciascuna. Ogni Squadra sarà composta esclusivamente di Atleti Uomini o di Atlete Donne. Le gare di Kata individuali prevedono la partecipazione di singoli Atleti, solo Uomini o solo Donne.
2. Il sistema di gara standard è quello ad eliminazione diretta. Eventuali altri sistemi di gara possono essere ammessi se approvati dal direttore di gara.
3. Durante la gara gli Atleti eseguono sia Kata obbligatori ("SHITEI") che una selezione di Kata liberi ("TOKUI"). I Kata eseguiti devono essere conformi allo stile Makotokai.
4. Quando si esegue un Kata, non è consentita alcuna variante. Il Responsabile di stile può essere interpellato per eventuali chiarimenti.

Per i Kata consentiti è possibile consultare l'appendice 2 del presente regolamento.

I Concorrenti devono eseguire un diverso Kata per ogni turno. Una volta eseguito, un Kata non può essere di norma ripetuto, tranne in caso di terzo turno di gara, dove può essere ripetuto il Kata presentato nella prima fase eliminatoria. L'obbligo della presentazione del secondo Kata diverso parte dalla categoria 4, corrispondente alla fascia di età superiore ad anni 12. Eventuali deroghe possono essere approvate prima della gara dall'organizzazione.

### ARTICOLO 3: GRUPPO ARBITRALE

1. Il Gruppo Arbitrale formato da tre Giudici o cinque Giudici per ogni incontro viene designato dal Direttore di Gara.
2. Verranno designati Segnapunti e Annunciatori.

### ARTICOLO 4: CRITERI DECISIONALI

Il Kata deve essere eseguito con competenza e deve dimostrare una chiara comprensione dei principi tradizionali (specifici) cui si ispira. Nel valutare l'esecuzione di un Atleta o di una Squadra i Giudici devono tenere conto dei seguenti elementi:

- Tempo, ritmo, velocità, equilibrio e focalizzazione della potenza (KIME);
- Uso corretto e idoneo della respirazione quale ausilio per il KIME;
- Corretta focalizzazione dell'attenzione (CHAKUGAN) e della concentrazione;
- Posizioni corrette (DACHI) con la giusta tensione nelle gambe e piedi piatti (radicati/aderenti) al suolo;
- Idonea tensione dell'addome (HARA) e assenza di sobbalzi dei fianchi verso l'alto e verso il basso durante i movimenti;
- Forma corretta (KIHON) dello stile;
- La prestazione deve essere valutata anche alla luce di altri elementi, come la difficoltà del Kata presentato.

### ARTICOLO 5: OPERAZIONI DI GARA

1. All'inizio di ogni categoria si effettua il saluto in piedi verso il tavolo d'onore;
2. All'inizio di ogni Kata, in risposta all'annuncio del proprio nome, l'atleta, si dispone lungo il perimetro dell'area di gara con il volto rivolto al Capo Giudice. Dopo aver eseguito un inchino alla volta del Gruppo Arbitrale, si muove verso la posizione d'avvio e dopo aver annunciato chiaramente il nome del Kata da eseguire, comincia. Dopo aver completato l'esecuzione del Kata, attende la decisione del Collegio Arbitrale per poi uscire facendo a ritroso la stessa strada e salutando con un inchino prima di lasciare l'area di gara;

3. Se il Kata non è stato eseguito conformemente alle regole, o è stata riscontrata qualche altra irregolarità, il Capo Giudice può consultare gli altri Arbitri per il raggiungimento di un verdetto;
4. Se un Atleta viene squalificato, il Capo Giudice ruoterà all'altezza del capo la bandiera rossa come nel segnale di HANSOKU nel Kumite.

## ARTICOLO 6: CATEGORIE DEGLI ATLETI DI KATA

7° categoria. 6 – 8 anni compiuti

6° categoria. 9 – 10 anni compiuti

5° categoria. 11 – 12 anni compiuti

4° categoria. 13 – 14 anni compiuti

3° categoria. 15 – 16 anni compiuti

2° categoria. 17 anni compiuti

1° categoria over 18 anni

Anche le categorie della competizione di Kata seguono la composizione delle categorie della competizione di kumite.

## ARTICOLO 7: PENALITÀ E SQUALIFICHE

**Penalità.** I punti di penalità sono della seguente tipologia:

- Per una piccola esitazione, subito corretta 0,1 punti dovranno essere dedotti dal punteggio finale;
- Per una momentanea, ma discernibile pausa 0,2 punti dovranno essere dedotti dal punteggio finale;
- Per una momentanea perdita di equilibrio, subito corretta, da 0,1 a 0,2 punti dovranno essere dedotti dal punteggio finale;
- Per un movimento non eseguito, se lo stesso non è essenziale rispetto allo schema del Kata, 0,3 punti dovranno essere dedotti dal punteggio finale;
- Per la posizione del piede fisiologicamente errata e manifestamente non efficiente, 0,3 punti dovranno essere dedotti dal punteggio finale;



**Squalifica.** Il contendente sarà squalificato:

- Se eseguirà un Kata sbagliato, diverso da quello annunciato;
- Se il Kata viene sostanzialmente variato rispetto ai canoni previsti;
- Se il concorrente si ferma nel corso dell'esecuzione (max 5 secondi);
- Se il concorrente perde completamente l'equilibrio o cade;
- Quando la condotta del concorrente non è consona alle regole del Makotokai.

La squalifica sarà manifestata dall'Arbitro portando sopra al capo il braccio destro e ruotando lo stesso emettendo allo stesso tempo brevi colpi di fischietto. Alla richiesta di punteggio sarà esposto lo 0.00 ad eccezione delle gare della categoria Ragazzi nelle quali sarà esposto il punteggio minimo di quel turno.

#### POSTILLA AL REGOLAMENTO

È inserito in tutti i moduli di iscrizione alle gare una specifica dichiarazione nella quale la società iscrivente dichiarerà che ogni atleta ha preso visione del regolamento e che ne accetta integralmente le condizioni. A carico delle società la gestione interna.

## APPENDICE 1: TERMINOLOGIA

- **HAJIME:** Annuncio che dà inizio al match o incontro. Dopo l'annuncio, l'Arbitro fa un passo indietro.
- **ATOSHI BARAKU:** Segnala che l'incontro sta per terminare - Il cronometrista segnala acusticamente che mancano 30 secondi al termine dell'incontro e l'Arbitro annuncia "Atoshi Baraku".
- **YAME:** Stop, interruzione o fine dell'incontro. Mentre fa l'annuncio, l'Arbitro muove verso il basso la mano.
- **MOTO NO ICHI:** Posizione originaria o prendere posizione. I concorrenti e l'Arbitro tornano alle loro posizioni originarie.
- **TSUZUKETE:** Continuare a combattere dopo un'interruzione non autorizzata.
- **KAMAETE e HAJIME:** Riprendere il combattimento - Iniziare. L'arbitro assume una posizione avanzata. Mentre dice "Kamaete" estende le braccia, il palmo della mano verso l'esterno in direzione dei concorrenti. Mentre dice "Hajime" gira il palmo della mano e porta le mani rapidamente l'una verso l'altra; al tempo stesso fa un passo indietro.
- **FUKUSHIN SHUGO:** I Giudici vengono chiamati. L'arbitro può chiamare in qualsiasi momento I Giudici per proporre Hansoku o Shikkaku.
- **HANTEI:** Decisione. L'Arbitro chiede che venga pronunciato un verdetto al termine del combattimento, di un Echo-Sen senza esito oppure alla fine dell'esecuzione del Kata (nel caso del Kata Giudici ed Arbitro sollevano I segnalatori nello stesso istante). Dopo un breve fischio, i Giudici segnalano il loro voto con le bandiere, mentre l'Arbitro dopo aver contato I diversi pareri, indica il suo voto ed il giudizio finale sollevando il braccio o la bandiera.
- **HIKIWAKE:** Parità. In caso di parità nell'Hantei, l'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti in avanti.
- **TORIMASEN:** Inaccettabile come tecnica o niente di fatto. L'Arbitro incrocia le braccia, poi le distende con i palmi delle mani rivolti verso il basso.
- **ENCHO-SEN:** Estensione dell'incontro. L'Arbitro decreta la ripresa del match dopo aver

segnalato all'Arbitrator ed al tavolo del cronometrista.

- **AIUCHI:** Tecniche simultanee valide per l'assegnazione del punteggio Nessun punto viene assegnato agli atleti. L'Arbitro porta i suoi pugni di fronte al proprio petto.
- **AKA NO KACHI/SHIRO NO KACHI:** Il rosso vince/il bianco vince. L'Arbitro solleva obliquamente il braccio dalla parte del vincitore.
- **CHUI:** Primo richiamo senza penalità, l'Arbitro punta il dito indice, con il braccio piegato, verso chi ha commesso la violazione.
- **KEIKOKU:** Richiamo con penalità, wazaari, l'Arbitro indica le violazioni di e quindi punta il dito indice verso il basso di 45 gradi nella direzione di chi ha commesso il fallo e quindi concede il wazaari (mezzo punto) all'avversario.
- **HANSOKU:** Squalifica. L'Arbitro indica le violazioni, poi punta il dito indice diretto verso il viso di chi ha commesso il fallo, e dichiara HANSOKU e poi annuncia la vittoria dell'avversario.
- **JOGAI:** Uscire dall'area di gara. L'Arbitro indica ai giudici che il concorrente è uscito dall'area.
- **SHIKKAKU:** Squalifica. "Lasciare l'area di gara" L'Arbitro punta prima verso l'alto a 45 gradi in direzione di chi ha commesso il fallo, poi indica fuori e indietro per due volte con l'annuncio "AKA/SHIRO Shikkaku!". Quindi annuncia la vittoria dell'avversario.
- **KIKEN:** Rinuncia. L'Arbitro punta verso il basso di 45 gradi in direzione della linea di partenza del concorrente mancante o che desidera lasciare il combattimento e dichiara "Kiken!" poi concede la vittoria all'altro.
- **MUBOBI:** Autolesionismo. L'Arbitro si tocca il volto e poi voltando la mano verso l'esterno, la muove in avanti e indietro per indicare ai Giudici che l'Atleta si è reso responsabile di autolesionismo.

**APPENDICE 2: KATA MAKOTOKAI CONSENTITI IN GARA**

	<b>CINTURE</b>	<b>ELIMINATORIE</b>	<b>SEMIFINALI</b>	<b>FINALI</b>
<b>RA GA ZZI / KY U</b>	<b>B/G/A/V</b> Possono <b>SEMPRE</b> ripetere kata	Tai kyoku 1, Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4	Tai kyoku 1. Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Tai kyoku 1. Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
	<b>BLU</b> devono cambiare Kata ad ogni prova. Il kata <b>può</b> essere ripetuto nello spareggio	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4 Tekki 1	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1
	<b>MARRONE</b> devono cambiare il kata ad ogni prova. Il kata <b>non può</b> essere ripetuto nello spareggio, ma può essere ripetuto nella fase successiva	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4 Tekki 1	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1, 2, 3 Genten 1 (Shodan) Ichimon Kanku Dai Jion Empi	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1, 2, 3 Genten 1 (Shodan) Genten 2 (Nidan) Ichimon Kanku Dai Jion Empi Nyumon Dainyo Tsuku Gangaku Nijushiho GojushihoSho
	<b>NERA</b> devono cambiare Kata ad ogni prova. Il kata non può essere ripetuto nello spareggio	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4 Tekki 1	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1, 2, 3 Genten 1 (Shodan) Ichimon Kanku Dai Jion Empi	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1, 2, 3 Genten 1 (Shodan) Genten 2 (Nidan) Ichimon Kanku Dai Jion Empi Nyumon Dainyo





**MAKOTOKAI**  
INTERNATIONAL

				Tsuku Gangaku Nijushiho GojushihoSho
<b>CA</b> <b>/JU</b> <b>/SE</b> <b>/VE</b>	<b>NERA AGONISTI</b> (+15 ANNI)	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4 Tekki 1	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1, 2, 3 Genten 1 (Shodan) Ichimon Kanku Dai Jion Empi	Heian 1, 2, 3, 4, 5 Shoho 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Tekki 1, 2, 3 Genten 1 (Shodan) Genten 2 (Nidan) Ichimon Kanku Dai Jion Empi Nyumon Dainyo Tsuku Gangaku Nijushiho GojushihoSho

**APPENDICE 3: CATEGORIE DI COMPETIZIONE KATA E KUMITE MAKOTOKAI**

	ANNI		KATA FEMMINILE	KATA MASCHILE
R A G A Z Z I	7/8 anni	KYU	7F	7M
	9/10 anni	KYU	6F	6M
	11/12 anni	KYU	5F	5M
	13/14 anni	KYU	4F	4M
DAN		4DF	4DM	
CADETTI	15/16	KYU	3F	3M
		DAN	3DF	3DM
CADETTI	17 anni	KYU	2F	2M
		DAN	2DF	2DM
JUNIORES	18 -21 anni	KYU	1F	1M
		DAN	1DF	1DM
SENIORES	22 -35 anni	KYU	1F	1M
		DAN	1DF	1DM
VETERANI A	36 - 46 anni	KYU	1F	1M
		DAN	1DF	1DM
VETERANI B	+46 anni	KYU	1F	1M
		DAN	1DF	1DM
	over 18 anni			

## APPENDICE 4: TABELLA PESI FEMMINILI E MASCHILI

### PESI FEMMINILI

7KSF-20 kg	7KSF-25 kg	7KSF-25 Kg	7KSF-30	7KSF+30	
6KSF-25 kg	6KSF-30 Kg	6KSF-30 Kg	6KSF-35 Kg	6KSF+35 Kg	
5KSF-30 Kg	5KSF-35 Kg	5KSF-40 Kg	5KSF-45 Kg	5KSF+45 Kg	
4KF-40 Kg	4KF-45 Kg	4KF-50 Kg	4KF-55 kg	4KF+55 kg	
4DKF-40 Kg	4DKF-45 Kg	4DKF-50 Kg	4DKF-55 kg	4DKF+55 kg	
3KF-45 Kg	3KF-50 Kg	3KF-55 Kg	3KF-60 Kg	3KF-65 Kg	3KF+65 Kg
3DKF-45 Kg	3DKF-50 Kg	3DKF-55 Kg	3DKF-60 Kg	3DKF-65 Kg	3DKF+65 Kg
2KF-50 Kg	2KF-55 Kg	2KF-60 Kg	2KF-65 Kg	2KF-70 Kg	2KF+70 Kg
2DKF-50 Kg	2DKF-55 Kg	2DKF-60 Kg	2DKF-65 Kg	2DKF-70 Kg	2DKF+70 Kg
1KF-50 Kg	1KF-60 Kg	1KF-70 Kg	1KF-80 Kg	1KF-90 Kg	1KF+90 Kg
1DKF-50 Kg	1DKF-60 Kg	1DKF-70 Kg	1DKF-80 Kg	1DKF-90 Kg	1DKF+90 Kg
SKF-50 Kg	SKF-60 Kg	SKF-70 Kg	SKF-80 Kg	SKF+90 Kg	
SDKF-50 Kg	SDKF-60 Kg	SDKF-70 Kg	SDKF-80 Kg	SDKF+90 Kg	
VKF-50 Kg	VKF-60 Kg	VKF-70 Kg	VKF-80 Kg	VKF+90 Kg	
VDKF-50 Kg	VDKF-60 Kg	VDKF-70 Kg	VDKF-80 Kg	VDKF+90 Kg	
VKF-50 Kg	VKF-60 Kg	VKF-70 Kg	VKF-80 Kg	VKF+90 Kg	
VDKF-50 Kg	VDKF-60 Kg	VDKF-70 Kg	VDKF-80 Kg	VDKF+90 Kg	
OPEN F					

## PESI MASCHILI

7KSM-20 kg	7KSM-25 kg	7KSM-30 Kg	7KSM-35 Kg	7KSM-40 Kg	7KSM+40 Kg
------------	------------	------------	------------	------------	------------

6KSM-25 kg	6KSM-30 Kg	6KSM-35 Kg	6KSM-40 Kg	6KSM-45 Kg	6KSM+45 Kg
------------	------------	------------	------------	------------	------------

5KSM-35 Kg	5KSM-40 Kg	5KSM-45 Kg	5KSM-50 Kg	5KSM-55 Kg	5KSM+55 Kg
------------	------------	------------	------------	------------	------------

4KM-35 Kg	4KM-40 Kg	4KM-45 Kg	4KM-50 Kg	4KM-55 Kg	4KM+55 Kg
4DKM-35 Kg	4DKM-40 Kg	4DKM-45 Kg	4DKM-50 Kg	4DKM-55 Kg	4DKM+55 Kg

3KM-55 Kg	3KM-60 Kg	3KM-65 Kg	3KM-70 Kg	3KM-75 Kg	3KM+75 Kg
3DKM-55 Kg	3DKM-60 Kg	3DKM-65 Kg	3DKM-70 Kg	3DKM-75 Kg	3DKM+75 Kg

2KM-60 Kg	2KM-65 Kg	2KM-70 Kg	2KM-75 Kg	2KM-75 Kg	2KM+75 Kg
2DKM-60 Kg	2DKM-65 Kg	2DKM-70 Kg	2DKM-75 Kg	2DKM-75 Kg	2DKM+75 Kg

1KM-60 Kg	1KM-70 Kg	1KM-80 Kg	1KM-90 Kg	1KM-100 Kg	1KM+100 Kg
1KDM-60 Kg	1KDM-70 Kg	1KDM-80 Kg	1KDM-90 Kg	1KDM-100 Kg	1KDM+100 Kg

SKM-60 Kg	SKM-70 Kg	SKM-80 Kg	SKM-90 Kg	SKM-100 Kg	SKM+100 Kg
SKDM-60 Kg	SKDM-70 Kg	KDM-80 Kg	SKM-90 Kg	SKDM-100 Kg	SKDM+100 Kg

VKM-60 Kg	VKM-70 Kg	VKM-80 Kg	VKM-90 Kg	VKM-100 Kg	VKM+100 Kg
VKDM-60 Kg	VKDM-70 Kg	VKDM-80 Kg	VKDM-90 Kg	VKDM-100 Kg	VKDM+100 Kg

VKM-60 Kg	VKM-70 Kg	VKM-80 Kg	VKM-90 Kg	VKM-100 Kg	VKM+100 Kg
VKDM-60 Kg	VKDM-70 Kg	VKDM-80 Kg	VKDM-90 Kg	VKDM-100 Kg	VKDM+100 Kg

OPEN M
--------



**MAKOTOKAI**  
INTERNATIONAL



## APPENDICE 5: PROTEZIONI OBBLIGATORIE

ETA'	CAT	CORPETTO	CASCHETTO	MUFFOLE	GUANTI	PARATIBIE	PARADENTI	CONCHIGLIA SOLO MASCHI	PARASENO SOLO FEMMINE
6-7-8	7	X	X	X		X		X	
9-10	6	X	X	X		X		X	
11-12	5	X	X	X		X		X	
13-14	4	X	X	X		X	X	X	
15-16	3	*	X		X	X	X	X	X
17	2	*	X		X	X	X	X	X
18-21	1				/*	X	X	X	X
22-35	S				/*	X	X	X	X
>35	V				/*	X	X	X	X
OPEN	OPEN						X	X	X
/* : PER LE DONNE FASCE OBBLIGATORIE									
* : FACOLTATIVO									

## ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

Il sottoscritto/a \_\_\_\_\_,

nato/a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_,

codice fiscale \_\_\_\_\_,

Presidente / Legale Rappresentante della ASD/SSDRL \_\_\_\_\_,

**dichiara**

sotto la propria responsabilità, che tutti i soci ed atleti partecipanti alle competizioni hanno preso visione ed accettato esplicitamente il regolamento di gara Makotokai

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



## ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO MAKOTOKAI

NOME DEL SOCIO/ATLETA	FIRMA

Dichiarano

sotto la propria responsabilità di aver letto, compreso ed accettato il regolamento di gara Makotokai in ogni sua parte.

Data \_\_\_\_\_