



---

**E.T.S.I.A.**

**Education Through Sport Instructions Association**

# **Corso Arbitri.**

# INDICE

Sessione 1. – “Introduzione al corso” e “Sicurezza degli atleti nella competizione agonistica”.....	3
Sessione 2. – “Poteri e doveri delle varie figure arbitrali (Fukushin, Sushin, Kansa, ecc.)”.....	5
Sessione 3. – “Punteggi e sanzioni”.....	7
Appendice “A”. - BLS.....	11

# Sessione 1. – “Introduzione al corso” e “Sicurezza degli atleti nella competizione agonistica”.

## INTRODUZIONE AL CORSO. – Argomenti trattati durante il corso.

### **Prefazione.**

La caratteristica principale della nostra Associazione rispetto alle altre Federazioni di Karate è la certificazione Europea. Ciò ha condizionato la realizzazione di questo corso facendo sì che fosse rispettata, oltre alla sostanza, anche una forma ufficiale, con specifica documentazione della didattica a vantaggio di chiunque ne facesse richiesta.

Il corso è pertanto stato realizzato con sessioni strutturate secondo un preciso programma, alternando teoria e pratica, prevedendo un test finale e con rilascio di attestato di Arbitro ETSIA.

### **Argomenti trattati.**

Sessione 1. - Sicurezza.

Sessione 2. - Poteri e doveri delle varie figure arbitrali.

Sessione 3. - Punteggi e sanzioni.

Sessione 4. - Kata: Valutazione generale e criteri per il giudizio, terminologia e svolgimento delle gare di kata.

Sessione 5. - Kumite: gestualità.

Sessione 6. - Giudici di sedia e gestualità bandierine.

Sessione 7. - Differenze tra regolamento ETSIA e UNIKA.

## LA SICUREZZA DEGLI ATLETI NELLA COMPETIZIONE AGONISTICA.

### **Prerequisiti.**

Premesso che la responsabilità di dare inizio alle gare non appartiene all'arbitro ma all'apposita figura predisposta, anche l'arbitro centrale ha, come compito principale, quello di preservare la salute degli atleti.

In ragione di ciò per prima cosa l'arbitro si deve assicurare della presenza del medico (e quale è la sua postazione) e dell'ambulanza, condizione sine qua non per iniziare la gara.

### **Argomenti necessari per l'integrità fisica degli atleti.**

1. **ATTREZZATURE.** Prima di dar corso alla gara è necessario accertarsi che la distanza dei tavoli di giuria sia ragionevolmente fuori della portata da eventuali scontri dovuti a proiezioni, irruenza dell'azione o quant'altro. Che non vi siano oggetti contundenti sul tatami o nelle immediate vicinanze, tipo bottigliette e simili (il tatami non deve inoltre presentare malformazioni dovute all'assemblaggio). Le sedie dei Fukushin devono essere leggere e facilmente spostabili dagli stessi nel caso di irruenza nelle loro vicinanze, e sarà preciso compito dei Fukushin togliere dal campo di azione se stessi e la sedia, anche se questa e loro stessi sono, chiaramente, fuori del tatami di gara, in quanto lo svolgere di un'azione irruenta in quei pressi si può protrarre accidentalmente all'esterno dell'area di gara e quindi coinvolgere i Fukushin e la loro sedia. Segnaliamo inoltre che anche il Kansa (arbitro fuori campo), qualora riscontrasse che le attrezzature non rispettassero i criteri di sicurezza previsti, ha il potere di prendere provvedimenti in merito; impedendo l'avvio della gara o interrompendola se già iniziata ed esigendo la messa in sicurezza delle attrezzature stesse.
2. **SVOLGIMENTO.** L'arbitro centrale si deve assicurare della presenza delle protezioni (dove prescritte dal regolamento di gara) indossate dall'atleta e che siano indossate nella giusta maniera. Non devono essere presenti bendaggi, fasciature o quant'altro (i gessi sono vietati) se non espressamente prescritti da un medico e comunque il danno cui si riferiscono deve essere compatibile con la gara che stanno affrontando (p.e. se la fasciatura si riferisce ad una distorsione al ginocchio forse sarebbe meglio che non gareggiasse.....). Non devono essere presenti forcine, fermacapelli solidi (pinze o simili), spilloni di nessun genere, braccialetti, orecchini, catenine o medagliette, cavigliere (braccialetti da caviglia), anelli di nessun genere, piercing. Nel caso di copricapi imposti dalla propria religione questi devono essere ispezionati dall'esterno.
3. **DANNI.** E' facoltà dell'arbitro centrale fare intervenire il medico in caso di incidente. Tuttavia l'arbitro non si deve prendere alcuna responsabilità e, nel dubbio, chiamare comunque il medico. Non è necessaria la presenza del sangue per chiamare il medico. Questi deve essere chiamato in causa anche a seguito di brutte cadute, di leve portate accidentalmente (anche se non consentite può capitare), di colpi portati con esagerata potenza in punti che non danno immediata evidenza del danno subito (p.e. al fegato). Anche nel caso di simulazioni. Queste, quando saranno accertate dal medico, saranno poi sanzionate come da regolamento. In caso di presenza di sangue è obbligatorio l'intervento del medico e la gara non deve continuare finché non è stata fermata l'emorragia. In caso di punti di sutura il contendente non può proseguire la gara. Nel caso il sangue fuoriesca dopo il proseguimento della

gara l'arbitro deve comunque interrompere, chiamare il medico e sanzionare l'avversario con eventuale squalifica, annullando l'eventuale punteggio attribuito per l'azione che ha riguardato il danno. Se il medico riferisce che l'atleta non può proseguire, ma vince per squalifica dell'avversario e si ripresenta al turno successivo (sempre su benessere del medico) deve portare una fascia identificativa al braccio (di solito rossa), che permette di riconoscere che l'atleta ha passato un turno per squalifica dell'avversario in seguito a tecnica non controllata. Questo perché se dovesse succedere che il solito atleta passa il turno per lo stesso motivo una seconda volta, non potrà più gareggiare in quella competizione.

4. PREVENZIONE. E' facoltà dell'arbitro centrale valutare, assieme al medico, se il contendente in evidente stato confusionale a causa di assunzione di droghe o alcool possa partecipare alla competizione. L'aspetto fisico del contendente è predittore della sua integrità fisica, senza la quale non può affrontare la gara. Pallore, sudore freddo, tremulti possono dare indicazione di un problema cardiocircolatorio sottovalutato dall'atleta, così come reazioni lente, baschiamento, capogiri, evidente mancanza di postura ed equilibrio, svenimenti a seguito di colpi subiti in precedenza possono essere sinonimo di altre patologie, siano esse anche temporanee. La deficienza di salute non si deve cercare nell'evidenza, ma nelle pieghe comportamentali a volte ben nascoste. Traumi alle articolazioni come le spalle, ginocchi e caviglie, per esempio, possono non dare "a caldo" un'evidenza chiara della reale situazione dell'atleta, che magari manifesta la volontà di proseguire la gara, ma che in realtà possono compromettere la sua concentrazione, la sua postura e possono addirittura peggiorare durante il proseguo del combattimento, mettendo così a repentaglio la salute dell'atleta. L'arbitro centrale che si rende conto di queste eventualità ha l'obbligo di consultare il medico di gara. L'arbitro centrale deve saper valutare anche la troppa ed esagerata irruenza di uno od entrambi i contendenti, che potrebbe portare ad una sorta di rissa con le sue spiacevoli conseguenze. Deve perciò ricorrere ad avvertimenti e sanzioni, che possono portare anche alla squalifica, prima che l'atteggiamento del singolo o di entrambi comprometta la salute dei contendenti.

I Fukushin che si rendono conto di qualsiasi cosa descritta nei quattro argomenti sopra citati hanno l'obbligo di avvertire immediatamente l'arbitro centrale, senza prendere altre iniziative.

#### **Approfondimento del Medico dell'Associazione.**

Sulla presente tematica seguirà specifico approfondimento da parte del Medico dell'Associazione (attualmente Dott. Roberto Fiusti) che illustrerà in maniera più chiara e dettagliata i sintomi sopra descritti.

Argomenti trattati (per le indicazioni complete vedasi appendice "A"):

BLS. – Supporto di base delle funzioni vitali.

- Procedure di Rianimazione Cardio-Polmonare (RCP).
- VALUTAZIONE DELLO STATO DI COSCIENZA
- APERTURA DELLE VIE AEREE
- VALUTAZIONE DEL RESPIRO
- VALUTAZIONE DEL CIRCOLO
- LA PERSONA RESPIRA.
- LA PERSONA NON RESPIRA CORRETTAMENTE MA HA SEGNI DI CIRCOLO.
- LA PERSONA NON RESPIRA E NON HA SEGNI DI CIRCOLO

## Sessione 2. – “Poteri e doveri delle varie figure arbitrali (Fukushin, Sushin, Kansa, ecc.)”.

### Poteri e doveri delle varie figure arbitrali.

#### Composizione del gruppo arbitrale.

Il gruppo arbitrale è composto:

Per ogni evento o trofeo o gara da:

- 1 Responsabile di Gara degli Arbitri

Per ogni tatami da:

- 1 arbitro supervisore (**KANSA**);
- 1 arbitro centrale (**SUSHIN**);
- 4 o 6 giudici di sedia (**FUKUSHIN**).

La composizione del gruppo arbitrale di ogni tatami si completa con altri giudici alloggiati ai tavoli dietro all'area di gara e più precisamente: i **CRONOMETRISTI** ed i **SEGNAPUNTI**. Al tavolo sono ammesse altre figure, autorizzate dal KANSA, con il compito di coadiuvare i cronometristi ed i segnapunti.

#### Direttore di Gara.

Il Direttore di Gara è l'organizzatore dell'evento e pur non avendo nessuna facoltà sulle decisioni tecniche e non facendo parte del gruppo arbitrale si sincronizza con il Responsabile di Gara degli Arbitri, in merito a soluzioni organizzative, con l'obiettivo di ottimizzare al meglio lo svolgimento dell'evento.

#### Responsabile di Gara degli Arbitri.

E' il Responsabile delle gare ed ha il dovere di garantire il corretto svolgimento del torneo in collaborazione con il Direttore di Gara e/o Comitato Organizzatore. Ha il compito di vigilare sulla sistemazione dell'area della competizione, della fornitura dei materiali, dell'impiego di tutte le strutture e attrezzature necessarie alla gestione, della supervisione, precauzione e sicurezza della manifestazione. Inoltre ha l'incarico di:

- nominare gli ufficiali di gara di ogni singolo tatami (Kansa, Sushin, ecc.), nonché gli arbitri delegati ad eseguire le varie misure necessarie per lo svolgimento delle gare;
- supervisionare e coordinare le prestazioni complessive dei funzionari arbitrali;
- nominare i funzionari sostitutivi quando occorra;
- sincronizzarsi con il Direttore di Gara su temi organizzativi per ottimizzare al meglio lo svolgimento dell'evento;
- dare il giudizio finale su questioni di natura tecnica, che possano insorgere nel corso di un determinato incontro.

#### Kansa (Arbitro Supervisore).

I poteri e i doveri dell'arbitro supervisore (KANSA) sono i seguenti:

- Sorvegliare l'operato di Arbitri e Giudici nella sua area, e accertare che siano in grado di eseguire tutti i compiti loro assegnati;
- Può intervenire, anche interrompendo l'incontro, in caso di decisioni dell'arbitro centrale o dei giudici di sedia, facendo rispettare i Regolamenti;
- è l'unica figura arbitrale autorizzata a ricevere Reclami ufficiali (che possono essere effettuati solo ed esclusivamente dal Coach e prima che sia terminato l'incontro o quanto meno immediatamente dopo). In tal caso il KANSA dovrà prendere la decisione se interrompere l'incontro richiamando l'attenzione del SUSHIN con il proprio fischietto o attendere la fine dell'incontro stesso. Nel caso in cui decida di interrompere l'incontro, per casistiche di particolare rilevanza, può chiedere il coinvolgimento anche dell'Ufficiale di Gara.
- Può essere consultato dal SUSHIN, qualora questi abbia difficoltà a prendere una decisione;
- Può intervenire decidendo di sostituire, nel più breve tempo possibile, uno degli Ufficiali di Gara qualora ritenga che questi non sia in grado di svolgere la sua funzione;
- Deve registrare la gara e il risultato finale nel documento ufficiale del torneo;
- Deve tenere i punteggi separati di ogni incontro;
- Deve controllare le azioni dei cronometristi, e segnapunti;
- Deve verificare quanto accade nei pressi dell'area di gara affinché **SUSHIN** e **FUKUSHIN** possano svolgere i loro compiti al meglio, intervenendo ed eventualmente allontanando Coach e/o personale non autorizzato;

- Qualora ne riscontrasse la necessità, può prendere nota di situazioni riscontrate al fine di dare indicazioni e consigli ai SUSHIN e FUKUSHIN; operazione che effettuerà personalmente al termine della gara.

### **Sushin (Arbitro Centrale).**

I poteri dell'arbitro centrale (SUSHIN) sono i seguenti:

- Condurre l'incontro annunciandone l'inizio, la sospensione, il termine, nonché l'esito finale;
- Assegnare i punteggi;
- Spiegare, se necessario, all'arbitro supervisore (KANSA), ed eventualmente al Responsabile degli arbitri, le motivazioni che lo hanno indotto a dare un determinato giudizio, ivi compresi quindi gli eventuali reclami filtrati dal Kansa;
- Imporre penalità e richiami, prima, durante o dopo un incontro;
- Ottenere e considerare le opinioni dei FUKUSHIN;
- Annunciare le estensioni del combattimento;
- Chiedere la votazione dei FUKUSHIN (HANTEI) la quale, unitamente alla propria, genererà il risultato finale che sarà poi annunciato con il decretare del vincitore;
- Esercitare la propria autorità non solo nell'area di gara ma anche nella sua prossimità;
- Dare tutti i comandi ed effettuare tutti gli annunci;
- In caso di necessità su problematiche emerse durante un incontro può consultarsi con il suo KANSA.

### **Fukushin (Giudice di sedia).**

I poteri del giudice di sedia (FUKUSHIN) sono i seguenti:

- Coadiuvare l'arbitro segnalando i fatti con le bandierine e con il fischietto;
- Esercitare il diritto di voto sulle decisioni da prendere;
- Osservare attentamente le azioni degli Atleti e segnalare all'Arbitro centrale (SUSHIN) la sua opinione, quando:
  - uno dei due combattenti porti una tecnica valida;
  - uno dei due combattenti commetta una scorrettezza o tecnica proibita;
  - nota un malessere o un infortunio da parte dei concorrenti;
  - entrambi o uno dei due concorrenti escano dall'area "tatami" di competizione "JOGAI";
  - In tutti i casi in cui ritenga necessario richiamare l'attenzione dell'arbitro centrale (come nel caso in cui un atleta indossi o non indossi protezioni o abbigliamento non previsti e quindi si presenti in modo non idoneo al tipo di gara in base al regolamento).

### **Il cronometrista.**

Il cronometrista deve dare segnali con un gong chiaramente udibile.

Il cronometrista deve far partire il cronometro con lo "HAJIME" del SUSHIN.

Quando mancano 30 secondi al termine dell'incontro deve comunicare l'ATOSHIBARAKU mediante un gong. Allo stesso modo deve segnalare il termine del tempo. L'incontro finisce con lo YAME del SUSHIN e non al suono del Gong.

### **Il segnapunti.**

Il segnapunti ha il compito di annotare punti e penalità segnalate dal SUSHIN durante l'incontro.

### **Interscambiabilità degli Ufficiali di gara.**

Durante un incontro, anche in corso di svolgimento se ne esistono le condizioni, i KANSA possono sostituire sia i SUSHIN che anche i FUKUSHIN. Per svolgere il ruolo di KANSA necessita essere abilitati. Durante un evento è consigliabile che si attui una certa mobilità tra i vari Ufficiali di Gara.

## Sessione 3. – “Punteggi e sanzioni”.

### Punteggi.

#### Punteggi nel kumite.

I punteggi sono i seguenti: “IPPON e WAZAARI.

L’IPPON è l’esecuzione di una tecnica che potremmo definire come “risolutiva” (Kumite Shiai). Affinché ciò avvenga devono essere rispettati una serie di criteri di seguito descritti.

Il WAZAARI viene assegnato per una tecnica valida ma mancante di uno o parte dei requisiti necessari per l’IPPON (e pertanto NON “risolutiva”).

#### IPPON. Criteri di assegnazione.

Un IPPON viene assegnato quando una tecnica viene eseguita secondo i seguenti criteri per una zona di punteggio:

1. BUONA FORMA;
2. ATTEGGIAMENTO SPORTIVO;
3. APPLICAZIONE DELLA TECNICA IN MODO VIGOROSO;
4. ZANSHIN (mantenimento dello spirito, concentrazione e consapevolezza);
5. TEMPISMO PERFETTO;
6. DISTANZA CORRETTA;
7. MANCANZA COMPLETA DI GUARDIA DELL’AVVERSARIO.

#### Zone valide per un attacco.

Gli attacchi sono limitati alle seguenti zone: TESTA, COLLO, FACCIA, PETTO, ADDOME sopra la cintura e DORSO.

#### Precisazioni su alcuni criteri di assegnazione dell’IPPON.

##### ZANSHIN.

E’ la capacità di un concorrente di mantenere lo spirito necessario per eseguire una tecnica “risolutiva”, cioè la totale concentrazione durante l’esecuzione di una tecnica e più in generale durante tutto il combattimento, nonché la consapevolezza delle reali capacità dell’avversario al contrattacco. Lo sguardo è sull’avversario e non si deve mai voltare la faccia dall’altra parte durante l’esecuzione della tecnica.

#### Proiezioni.

E’ importante ricordare che **afferrare l’avversario per proiettarlo, può essere considerato valido solo se si tratta di una vera e propria tecnica di karate.**

Per motivi di sicurezza se l’avversario viene gettato a terra senza controllo o se il perno per la proiezione si trova al di sopra delle anche, **si dovrà applicare un avvertimento o una ammonizione** verso il contendente che la applica.

Le eccezioni riguardano le convenzionali tecniche di karate, in cui è impossibile tenere, ossia: DEASHI BARAI, KOUCHI GARI, KANI BASAMI, ecc...

#### Tecniche particolari.

MAWASHI GERI alla schiena:

Se il calcio colpisce la schiena con HEISOKU “collo del piede” senza che l’avversario prenda la gamba si assegna IPPON (ferme restanti le altre caratteristiche).

Se il calcio colpisce la schiena con HEISOKU “collo del piede” ma l’avversario SUCCESSIVAMENTE riesce a prendere la gamba si assegna WAZAARI.

Se il calcio colpisce la schiena con HEISOKU “collo del piede” ma l’avversario riesce a prendere la gamba mentre viene portato il calcio NON SI ASSEGNA NESSUN PUNTO.

Se si colpisce con la tibia e se viene colpito il fianco dell’avversario NON SI ASSEGNA NESSUN PUNTO.

#### Tecniche sotto la cintura.

Una tecnica che viene portata sotto la cintura può essere assegnata a condizione che sia al di sopra dell’osso pubico.

#### Tecniche alla gola.

La tecnica alla gola è consentita, e IL PUNTO PUO’ ESSERE ASSEGNATO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE SE LA TECNICA PORTATA E’ ADEGUATAMENTE CONTROLLATA.

#### Tecniche alla scapola-clavicola.

Una tecnica che colpisce la scapola-clavicola è da considerarsi valida, mentre se colpisce la giunzione dell’osso superiore del braccio con la scapola-clavicola il punto è da considerarsi nullo.

### **Casistiche di tecniche particolari.**

Una tecnica efficace portata nello stesso tempo in cui viene data la fine dell'incontro è considerata VALIDA

Una tecnica anche se efficace portata dopo l'ordine di sospendere l'incontro è considerata NULLA, anzi, in caso di scorrettezza può comportare una sanzione.

Nessuna tecnica, anche se corretta, viene assegnata se i due contendenti sono entrambi fuori dal tatami.

Tuttavia, se uno dei concorrenti esegue una tecnica efficace mentre è ancora all'interno del tatami di gara, e prima che l'arbitro chiami il YAME, la tecnica verrà assegnata.

### **Fine dell'incontro.**

Il suono DOPPIO del gong determina la fine dell'incontro (un solo suono determina l'ATOSHI BARAKU). Gli atleti non possono più attaccare e devono tornare alle proprie posizioni di partenza.

L'arbitro può comunque comminare delle sanzioni ai contendenti anche dopo il gong, le sanzioni possono essere imposte dal gruppo arbitrale fino al momento in cui i contendenti lasciano il tatami dopo la conclusione dell'incontro.

Situazioni particolari e non contemplate saranno valutate di volta in volta.

### **Tipi di incontri.**

SHOBU IPPON che prevede la vittoria prima del tempo con 1 IPPON oppure 2 WAZA-ARI.

SHOBU HAN IPPON che prevede 2 IPPON oppure 1 IPPON + 1 WAZA-ARI oppure 3 WAZA-ARI.

SHOBU SANBON che prevede 3 punti, quindi 3 IPPON oppure 2 IPPON + 2 WAZA-ARI oppure 1 IPPON + 4 WAZA-ARI oppure 6 WAZA-ARI.

Mentre nel Kumite a squadre può essere previsto anche il pareggio, nel Kumite individuale ad eliminazione diretta questo non è contemplato. Pertanto in caso di parità al termine del tempo, il combattimento si deve estendere per 2 MINUTI con "ENCHOSEN", in cui devono essere riportati TUTTI I PUNTI, LE SANZIONI, LE DIFFIDE, del KUMITE PRECEDENTE.

Se al termine dell'ENCHOSEN, si verifica ANCORA UN PAREGGIO, si deve rifare nuovamente il KUMITE ossia "SAI-SHIAI", nel quale NULLA E' RIPORTATO DALL'INCONTRO PRECEDENTE.

Se il SAI-SHIAI, finisce ancora alla PARI, VERRA' PRESA UNA DECISIONE ARBITRALE "HANTEI" nella quale i GIUDICI sono OBBLIGATI a dare la vittoria a uno o all'altro concorrente, QUINDI NON ESISTE PAREGGIO.

La durata di tutti gli incontri è sempre di 2 minuti, salvo finali di particolare rilevanza in cui viene preventivamente concordata in 5 minuti.

### **Parametri decisionali degli Arbitri.**

In caso di Hantei le decisioni dei giudici sono prese sulla base di:

- ATTEGGIAMENTO;
- DETERMINAZIONE E SPIRITO COMBATTIVO;
- SUPERIORITA' DELLE TECNICHE;
- INIZIATIVA (quale dei concorrenti ha avviato il maggior numero di azioni significative).

### **Kumite a squadre.**

LA SQUADRA VINCENTE E' QUELLA CON IL MAGGIOR NUMERO DI VITTORIE.

Se si verifica un pareggio nella gara, per stabilire la squadra vincente si dovrà vedere prima:

1. MAGGIOR NUMERO DI VITTORIE;
2. vittorie ottenute per HANSOKU-MAKE, o SHIKKAKU-MAKE, SARANNO CONTATE COME IPPON KACHI;
3. Un IPPON KACHI AVRA' LA PRIORITA' su 2 WAZA-ARI KACHI;
4. qualora le due squadre abbiano ancora lo stesso punteggio si CONSIDERERANNO SOLO LE VITTORIE PER WAZA-ARI;
5. Se saranno ancora pari, le due squadre sceglieranno ognuna un contendente Il quale dovrà combattere di nuovo per lo spareggio.

### **HANTEI.**

Al momento di decidere l'esito di un incontro con il voto "HANTEI", l'arbitro si sposterà lungo il perimetro del tatami, e chiamerà l'HANTEI, con un colpo di fischietto. I giudici esprimeranno il loro giudizio attraverso le bandierine.

L'arbitro quindi con un secondo colpo di fischietto decreterà la fine dell'HANTEI e le bandierine si abbasseranno.

Infine, dopo essere TORNATO ALLA SUA POSIZIONE ORIGINALE NEL TATAMI, annuncerà la decisione.

Nel caso ci sia un pareggio egli annuncerà "HIKIWAKE", e avvierà L' HENCHOSEN, se applicabile.

Nel caso di vittoria di AKA o SHIRO, l'arbitro SUSHIN "centrale", non uscirà dal tatami ma assegnerà direttamente la vittoria per NO KACHI sul posto.



## **Comportamento proibito.**

I comportamenti di seguito elencati sono ritenuti proibiti e devono pertanto essere sanzionati.

1. Tecniche che hanno un contatto eccessivo tenuto conto della zona di punteggio attaccata;
2. Tecniche che hanno contatto con la gola;
3. Attacchi effettuati alle braccia, alle gambe, inguine, articolazioni, al collo del piede;
4. Attacchi al viso con tecniche a mano aperta;
5. Tecniche di proiezione pericolose o vietate che possono causare lesioni;
6. Ripetute uscite dall'area di gara "JOGAI";
7. Evitare il combattimento o impedire in modo scorretto all'avversario di portare il punto "MUBOBI";
8. Afferrare, o tentare di proiettare l'avversario senza prima fare un attacco vero e proprio;
9. Creare confusione con lotta, spinte, prese senza tentare delle tecniche di karate valide;
10. Tecniche che per loro natura non possono essere controllate per la sicurezza dell'avversario;
11. Attacchi pericolosi e senza controllo;
12. Attacchi con la testa le ginocchia e i gomiti;
13. Fingendo o esagerando lesioni;
14. Parlare o provocare l'avversario;
15. Non obbedire agli ordini dell'arbitro;
16. Comportamento scorretto nei confronti dei funzionari arbitrali;
17. Altre violazioni dell'etichetta;
18. NEL CASO DI UN INCONTRO A SQUADRE IN CUI UN ATLETA SIA REO DI UN QUALSIASI COMPORTAMENTO SCORRETTO DI CUI SOPRA LA SQUADRA POTRA' ESSERE IMMEDIATAMENTE SQUALIFICATA "previa consultazione e decisione unanime da parte degli arbitri e del Kansa".

## **Sanzioni.**

Le sanzioni comminabili sono le seguenti (in ordine di gravità):

HANSOKU KEIKOKU, HANSOKU CHUI, HANSOKU, HANSOKU SHIKKAKU.

1. HANSOKU KEIKOKU: rappresenta un'AMMONIZIONE, un'AVVERTIMENTO; prevista per infrazioni non gravi, che non impongono l'HANSOKU-CHUI o HANSOKU direttamente.
2. HANSOKU-CHUI: Questa sanzione può essere comminata sia come seconda ammonizione per infrazioni non gravi (dopo un KEIKOKU), sia come prima infrazione grave che non merita però ancora HANSOKU. In questo caso il SUSHIN, a seconda della gravità dell'infrazione commessa può assegnare anche un WAZA ARI all'avversario.
3. HANSOKU: questo viene imposto dopo che è già stato assegnato HANSOKU-CHUI, oppure direttamente per un'infrazione MOLTO GRAVE. IL RISULTATO E' LA SQUALIFICA DEL CONCORRENTE, MENTRE IL CONCORRENTE INFORTUNATO RICEVERA' UN ULTERIORE IPPON-KACHI.
4. HANSOKU SHIKKAKU: può essere assegnato quando un concorrente NON OBBEDISCE AGLI ORDINI DELL'ARBITRO, AGISCE CON MALIZIA, O COMMITTE UN ATTO CHE LEDE IL PRESTIGIO E L'ONORE DEL KARATE-DO OPPURE QUANDO ALTRE AZIONI SONO PRATICATE PER VIOLARE LE REGOLE E LO SPIRITO DEL TORNEO. Qualora un concorrente riceva uno SHIKKAKU, l'avversario riceverà un ulteriore IPPON-KACHI. Lo SHIKKAKU è la squalifica vera e propria. L'atleta non può più partecipare a nessuna competizione né della giornata né nelle giornate successive del torneo. In caso di incontri a squadre l'atleta squalificato non potrà essere sostituito e la squadra che avrebbe dovuto impiegarlo avrà perso PER IPPON il turno relativo all'incontro che questi avrebbe dovuto disputare.

Al fine di determinare uno SHIKKAKU, il gruppo arbitrale si deve consultare preventivamente tra di loro.

## **Precisazioni.**

- Una penalità può essere imposta direttamente per un'infrazione delle regole. Ma una volta data non è più possibile ripeterla, quindi se si da un'altra infrazione della stessa categoria si è obbligati ad un aumento dell'infrazione medesima per quella categoria di infrazione. "NON È PER ESEMPIO POSSIBILE DARE UN AVVERTIMENTO O UNA PENALITÀ PER UN CONTATTO ECCESSIVO, POI DARE UN ALTRO AVVISO PER UN SECONDO CASO DI CONTATTO ECCESSIVO".
- Se un concorrente afferra la manica dell'avversario va penalizzato con un HANSOKU KEIKOKU, nel caso in cui, dopo l'ammonizione, il concorrente ripete l'infrazione (o ne fa una equivalente), questi va penalizzato con l'HANSOKU CHUI (dato il tipo di infrazione in questo caso non si assegna WAZAARI all'avversario). Se il concorrente, dopo l'HANSOKU CHUI commette nuovamente la stessa infrazione (anche se non grave) viene decretata la vittoria per l'avversario.

- Se un concorrente, anche se non ne ha effettuate alcuna, commette una grave infrazione come ad esempio una leva o un colpo di gomito o comunque porta una tecnica senza eccessivo controllo, questi va penalizzato con HASOKU CHUI diretto e con un WAZA ARI all'avversario.
- Se l'arbitro ritiene che un concorrente abbia agito con malizia a seconda della gravità dell'azione scorretta, a prescindere dal fatto o meno effettivo del danno fisico che è stato causato la sanzione corretta da infliggere è SHIKKAKU e non HANSOKU.

# BLS

## SUPPORTO DI BASE DELLE FUNZIONI VITALI

Il supporto di base delle funzioni vitali è costituito dalle procedure di Rianimazione Cardio-Polmonare (**RCP**) necessarie a soccorrere una persona che:

- Ha perso coscienza
- Ha una respirazione inefficace o assente
- E' in arresto cardiaco

La mancanza di ossigeno (anossia) provoca lesioni delle cellule. Le cellule **cerebrali** in particolare iniziano a subire danni dopo circa **5** minuti dall'assenza di circolo. Le lesioni, inizialmente reversibili, dopo circa 10 minuti divengono danni permanenti e irreversibili. Purtroppo i danni subiti dal cervello possono restare tali anche dopo il recupero di respiro e circolo, spaziando da deficit motori o cognitivi fino allo stato di coma. L'obiettivo del BLS sarà quello di interrompere la progressione verso la irreversibilità del danno cerebrale.

La prima valutazione da eseguire sulla vittima è quella dello stato di COSCIENZA. L'assenza di coscienza presuppone l'inizio delle manovre di BLS. Per memorizzare la sequenza è utilizzato l'acronimo **ABC**: **A** – Airway (apertura delle vie aeree), **B** – Breathing (respirazione), **C** – Circulation (circolazione). Ogni azione deve essere conseguenza di attenta valutazione; se si riscontra un problema è necessario risolverlo prima di passare alla fase successiva.

### VALUTAZIONE DELLO STATO DI COSCIENZA

Per capire se la vittima è cosciente è necessario chiamarla ad alta voce e scuoterla delicatamente afferrandola per le spalle. Se la persona non risponde, non si muove, non si lamenta: attivare il sistema di emergenza (118), mettere la vittima supina su un piano rigido e allinearla. Durante lo spostamento riservare attenzione alla colonna, in particolare al tratto cervicale: spostare con cautela mantenendo un allineamento della testa e del tronco ed impedendo i movimenti di estensione, flessione e lateralizzazione del collo.

## APERTURA DELLE VIE AEREE

In una persona in stato di incoscienza, in seguito al rilasciamento muscolare la mandibola cade all'indietro e la lingua va ad ostruire le prime vie aeree. Per ripristinare la pervietà delle vie aeree si esegue la seguente manovra: con una mano sulla fronte si spinge indietro la testa estendendola; con la punta di due dita dell'altra mano si solleva il mento spingendo la parte ossea verso l'alto. Prima di eseguire l'iperestensione della testa controllare il cavo orale per individuare corpi estranei e rimuoverli con le dita usando un movimento ad uncino (lasciare in loco protesi dentarie ben adese). Per aprire la bocca si può utilizzare il metodo delle "dita incrociate": incrociare il dito indice ed il pollice e discostare le arcate dentarie. In caso di trauma non si effettua l'iperestensione per evitare eventuali lesioni vertebrali che potrebbero provocare un danno midollare; in tal caso si ricorre al solo sollevamento del mento.

## VALUTAZIONE DEL RESPIRO

Mantenendo iperestensione della testa e sollevamento della mandibola, avvicinare la guancia al volto della vittima e controllare secondo l'acronimo **GAS** (Guarda Ascolta Senti): se è presente espansione toracica, se si odono rumori respiratori, se c'è passaggio di aria dalla bocca o dal naso. La manovra GAS non deve durare più di 10 secondi.

## VALUTAZIONE DEL CIRCOLO

La ricerca del polso **CAROTIDEO** è il principale indizio. Il polso carotideo scompare solo con la cessazione dell'attività cardiaca e non dipende dall'abbassamento della pressione arteriosa. La valutazione del circolo non deve durare più di 10 secondi, eseguita contemporaneamente alla valutazione del respiro. Tecnica per la ricerca del polso carotideo: mantenere l'iperestensione della testa (o il sollevamento del mento); con indice e medio dell'altra mano individuare il pomo di Adamo (cartilagine tiroidea); fare scivolare le dita in basso di un paio di centimetri fino ad incontrare il solco sul margine anteriore del muscolo sternocleidomastoideo, ove si può apprezzare il battito della carotide; fermarsi in questo punto appoggiando i polpastrelli senza comprimere troppo.

I risultati della valutazione ABC possono dare una serie di risultati:

**LA PERSONA RESPIRA.** Metterla in POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA, controllare costantemente ed eventualmente attivare il servizio di emergenza (118) se necessario. La posizione laterale di sicurezza non deve essere utilizzata in caso di trauma certo. E' opportuno cambiare lato ogni 30 minuti circa. La suddetta posizione assicura la pervietà delle vie aeree, conferisce stabilità e impedisce l'inalazione di vomito o rigurgiti. **TECNICA.** Inginocchiarsi vicino alla vittima già allineata. Il braccio della vittima verso il soccorritore deve essere esteso ad angolo retto rispetto al corpo con il palmo della mano in alto. Il braccio più lontano deve essere incrociato sul torace della vittima fino a far poggiare il dorso della mano sulla guancia controlaterale. Afferrare con l'altra mano la gamba più lontana sollevando e piegando il ginocchio della vittima. Scivolare con la mano fino all'articolazione del bacino mentre l'altra farà perno sull'articolazione della spalla. Ruotare la vittima tirandola a sé fino a quando il ginocchio della gamba piegato ad angolo retto sull'anca poggi al suolo. Posizionare la mano sotto la guancia perché stabilizzi la testa estesa.

#### **LA PERSONA NON RESPIRA CORRETTAMENTE MA HA SEGNI DI CIRCOLO.**

Aprire le vie aeree e praticare **10** ventilazioni (la tecnica viene descritta in seguito). Oltre all'arresto respiratorio propriamente detto, un tipo di respiro inefficace è denominato "gasping"; questo tipo di respiro agonico può trarre in inganno perché presenta rumori respiratori, ma non escursione toracica e passaggio di aria; quindi deve essere trattato come un arresto respiratorio. ( L'ostruzione delle vie aeree rappresenta una possibile causa di arresto respiratorio che, non trattata rapidamente, evolve in arresto cardiaco. OSTRUZIONE MODERATA. La vittima può parlare, tossire e respirare. Deve essere incoraggiata a TOSSIRE per arrivare all'espulsione del corpo estraneo. OSTRUZIONE GRAVE. La vittima, incapace di parlare, tossire e respirare, diverrà rapidamente CIANOTICA. Tale evento non trattato evolve in sincope e successivamente in arresto respiratorio e cardiaco. Quando la vittima è ancora cosciente è efficace un trattamento combinato costituito da pacche interscapolari e compressioni sottodiaframmatiche. **TECNICA.** Posizionarsi di lato leggermente spostati dietro la vittima; sostenere il torace con una mano e inclinare la vittima leggermente in avanti; dare 5 colpi vigorosi fra le scapole con il calcagno dell'altra mano. Se i 5 colpi non sono efficaci: porsi dietro la vittima, piegarla leggermente in avanti e circondare con le braccia la parte superiore dell'addome; posizionare una mano stretta a pugno fra ombelico e apofisi xifoidea; afferrare il polso con l'altra mano e comprimere con un movimento dal basso in alto

e da avanti in dietro - MANOVRA DI HEIMLICH - . Se la vittima è priva di coscienza ed in arresto respiratorio, deve essere posizionata supina su piano rigido e allineata; eseguire massaggio cardiaco e ventilazioni , dopo aver controllato il cavo orale . L'obiettivo delle **compressioni toraciche** è quello di generare pressioni più elevate all'interno delle vie aeree allo scopo di spostare il corpo estraneo, e solo successivamente se necessario le compressioni verranno effettuate per sostenere il circolo. Per questo non ha importanza fondamentale in questa fase valutare la presenza di segni di circolo.

### **LA PERSONA NON RESPIRA E NON HA SEGNI DI CIRCOLO**

Dopo avere aperto le vie aeree effettuare 2 ventilazioni ed iniziare le compressioni toraciche (CTE), alternando **30** compressioni con **2** ventilazioni. Le compressioni determinano una "spremitura" del cuore che permette al sangue presente nelle cavità e nei grossi vasi di essere spinto in circolo; il rilasciamento fa sì che il cuore si riempia nuovamente. TECNICA DEL MASSAGGIO CARDIACO. Inginocchiarsi di lato alla vittima all'altezza del torace; porre la parte prossimale del palmo di una mano al centro del torace della vittima nella metà inferiore dello sterno; sovrapporre la parte prossimale della seconda mano alla prima; intrecciare le dita delle mani in modo che restino sollevate; mantenere braccia e spalle perpendicolari al punto di compressione e fare fulcro sull'articolazione dell'anca; abbassare lo sterno verso la colonna di circa 5 centimetri; mantenere una frequenza di circa 100 per minuto. TECNICA DELLA VENTILAZIONE. In assenza di mezzi aggiuntivi (pallone autoespansibile) è "bocca – bocca". Posizionarsi di lato alla vittima, estendere la testa e sollevare la mandibola; ruotare la mano posizionata sulla fronte ed utilizzare pollice ed indice per pinzare il naso della vittima; porre una barriera protettiva di qualunque tipo tra soccorritore e vittima; fare aderire la propria bocca a quella della vittima e insufflare aria, in modo da provocare un evidente sollevamento del torace; se la vittima è sconosciuta ed il soccorritore è riluttante, solo in questo caso possono essere fornite le sole compressioni toraciche, che nei primi minuti possono garantire un minimo di flusso d'aria.