

TRADITIONAL CONTEST

Il presente regolamento ha lo scopo di mettere in evidenza un principio fondamentale della pratica delle arti marziali tradizionali: l'essenza del momento. Si tratta quindi di elevare quella capacità per cui il cogliere l'attimo o l'essere il momento diventa la ricerca fondamentale per il colpo risolutivo. Si trasporta a livello competitivo ed educativo il suddetto principio, mettendo in luce la qualità essenziale di tutti i praticanti delle diverse arti marziali tradizionali. Si ha modo di confrontarsi in modo leale e senza lasciar spazio a dubbi o incomprensioni. Per queste ragioni, semplici ma essenziali, questo tipo di confronto prende il nome di "TRADITIONAL CONTEST" ovvero

TRADIZIONI A CONFRONTO.

Il confronto, o combattimento, è basato sull'efficacia di un colpo secco e veloce, o una proiezione rapida ed efficace. Il colpo non è un tocco leggero (tipo semi-contact) bensì una tecnica più potente ed evidente tale da non lasciare spazio a dubbi circa la determinazione del punto.

CONDIZIONI GENERALI

E' necessario comprendere che, questo tipo di confronto, si basa su un evidente atteggiamento marziale e, allo stesso tempo, su un gran senso di correttezza ed onestà da parte dei contendenti e degli arbitri. Ci sono, quindi, regole di comportamento fondamentali:

1. Il contendente deve presentarsi sul quadrato di gara in tenuta composta senza anelli, collane, bracciali, orecchini o varie chincaglierie di sorta. Pronto già con le dovute protezioni.
2. Il confronto va espresso con il massimo spirito marziale, ma anche con il massimo rispetto per l'avversario.
3. Eccessive manifestazioni quali urla, schiamazzi o atti volti a schernimento da parte dei contendenti, o degli allenatori, sono vietati ed evidenziati con un deciso atto da parte dell'arbitro centrale.
4. I contendenti devono presentarsi sul quadrato di confronto entro il terzo richiamo, scaduto tale termine l'incontro è vinto dall'atleta presente sul quadrato.

SVOLGIMENTO DEL CONFRONTO

In questo tipo di confronto non esistono rounds a tempo, ma la vittoria si conquista con i punti. Al richiamo dell'arbitro centrale i due contendenti, dopo aver effettuato un inchino di saluto e rispetto, si fronteggiano al limite interno del quadrato di gara e al via dell'arbitro si inizia l'incontro. Il combattimento viene fermato ogni volta che una tecnica veloce e potente arriva al bersaglio o una proiezione veloce sia completata. L'arbitro ferma l'incontro e assegna il relativo punto dopodiché si continua fino al punto richiesto per vincere. In caso di colpo contemporaneo non viene assegnato nessun punto. A fine incontro i due contendenti si inchinano con rispetto tra di loro a completamento della loro abilità.

VITTORIA E DETERMINAZIONE DEI PUNTI

La vittoria viene determinata nel seguente modo:

1. Un colpo netto di pugno o di calcio alla testa o al corpo (inteso dalla cintola in su) vale 1 punto
2. Una proiezione veloce e pulita, in cui chi riesce a proiettare rimane in piedi vale 3 punti
3. Una proiezione effettuata cadendo insieme all'avversario vale 2 punti 4) Se nell'eseguire una proiezione si viene proiettati il punto passa all'avversario che ha contro-proiettato e vale 1 punto

La competizione si svolge a fasi:

1. Fase eliminatoria in cui chi arriva prima a 3 punti vince il combattimento e passa il turno
2. Fase semifinale in cui si passa sempre con 3 punti ma vale la regola del doppio vantaggio(es. in caso di 2 pari si vince a 4, o in caso di 3 pari si vince a 5 e così via)
3. Fase finale in cui si vince a 5 punti con la regola del doppio vantaggio(spiegato sopra)

TECNICHE VALIDE E NON VALIDE

I bersagli validi per ottenere i punti sono: la testa, il busto(dalla cintola alla base della gola), la parte superiore della schiena e la proiezione in cui tutto il corpo viene sbilanciato a terra. Le cosce (ovvero dal ginocchio in su) possono essere colpite ma non valgono come punto. Si possono colpire i piedi per effettuare delle spazzate (valide come proiezioni) o base per effettuare proiezioni.

Non sono bersagli validi: la gola, la nuca, l'inguine, le ginocchia, gli occhi. Non sono ammesse tecniche di leva ai polsi, ai gomiti, afferrare e stringere la gola, afferrare e stringere le dita.

I colpi di pugno ammessi sono : pugni dritti, con il dorso, a gancio, a martello, pugno girato e colpo di palmo singolo o doppio al corpo.

I calci ammessi sono: calci frontali, circolari, all'indietro, di spinta, ad ascia, a schiaffo interno ed esterno, agganci per spazzare e proiettare.

Durante il combattimento si può afferrare per proiettare e, nell'attimo dell'afferrata, non si può più colpire, ma si hanno 3 secondi (che l'arbitro centrale conterà ad alta voce) per proiettare.

AREA DI CONFRONTO

Il quadrato di confronto è variabile per esigenze di spazio e organizzative, esso può essere di 6x6 o 5x5. Deve essere di materiale adatto a permettere l'esecuzione del confronto in piena sicurezza, quindi con materassine semi morbide ad incastro o il classico tatami.

ARBITRI

Sono previsti due arbitri per giudicare l'incontro: un arbitro centrale che ha la funzione di disciplinare l'incontro, il comportamento, l'assegnazione dei punti e, insieme all'arbitro di sedia, determinare il vincitore; un arbitro di sedia che segna i punti, controlla l'incontro e determina la vittoria con l'arbitro centrale. L'arbitro centrale posizionato al centro dell'area di gara, controlla l'equipaggiamento, il comportamento di entrambi i contendenti, dà il via e il fine combattimento, ferma per determinare i punti e interrompe l'incontro in caso di continua scorrettezza e mancata presenza dell'atleta dopo tre chiamate. Se, durante l'incontro, uno dei due contendenti esce fuori area tre volte ed è giudicato da entrambi gli arbitri come manifesta inferiorità tecnica può perdere l'incontro. L'arbitro di sedia ha il compito di segnare e controllare i punti, intervenire in caso di dubbia tecnica o assegnazione di punto, controllare che l'andamento generale del confronto si svolga nella maniera più corretta, educata e imparziale possibile. In caso un'atleta subisca un colpo eccessivamente forte(finendo a terra), o ci sono ferite, o nell'esecuzione di una proiezione si evidenzia una brutta caduta, i due arbitri possono decidere l'intervento del medico, e, controllando lo stato fisico dell'atleta, decidere se continuare o interrompere l'incontro. Entrambi gli arbitri, inoltre, determinano la squalifica o meno di un atleta se : 1) viene eseguita una tecnica scorretta in modo ripetuto nonostante il richiamo dell'arbitro ; 2) il comportamento non è conforme ad un'etica di disciplina, correttezza e rispetto, tipico di un'educazione praticata nelle discipline di arti marziali tradizionali.

EQUIPAGGIAMENTO E PROTEZIONI

I due contendenti devono presentarsi sul quadrato di confronto in abbigliamento composto e già con le relative protezioni, quindi niente magliette e pantaloni strappati, è, invece, possibile usare scarpette sottili per chi lo preferisce al posto dei piedi nudi.

Le protezioni sono adattate a due fasce di età:

1. Da 14 anni a 18 anni (minorenni)
2. Da 18 anni in su (maggiorenni)

Per i minorenni le protezioni obbligatorie sono:

1. Casco con griglia o plexiglas
2. Corpetto
3. Guanti a dita aperte
4. Conchiglia (uomini), paraseno (donne)
5. Parastinchi con protezioni ai piedi

Per i maggiorenni le protezioni sono:

1. Casco (facoltativo se con griglia o senza)
2. Paradenti (se si usa il casco senza griglia)
3. Corpetto (facoltativo)
4. Guanti a dita aperte
5. Conchiglia (uomini) paraseno(donne)
6. Parastinchi (facoltativi se con o senza parapièdi)

CATEGORIE DI ETÀ' E DI PESO

Questo tipo di confronto necessita di abilità tecnica di base già avanzata e di un atteggiamento mentale già educato. Come è stato già scritto ci sono due fasce di età:

minorenni e maggiorenni, esse sono divise in relative categorie di peso e altezza.

Per i minorenni vale la divisione per altezza. In questo caso le categorie saranno determinate direttamente sul campo (si vede a occhio).

Per i maggiorenni si determinano 4 tipi di categorie:

1. Categoria leggera (50kg-60kg)
2. Categoria media (+60kg-70kg)
3. Categoria media-pesante (+70kg-80kg)
4. Categoria pesante (+80kg-in poi)

In caso di un solo atleta in una categoria, si provvederà al passaggio nella categoria inferiore o superiore entro i -5kg o i +5kg (es. 60-65kg categoria inferiore, 65-70kg categoria superiore)

CONSIDERAZIONI FINALI

A conclusione di tutto, è necessario ricordare che il presente regolamento è redatto per evidenziare l'essenza delle arti marziali nella loro espressione più tradizionale. Tutti i partecipanti, atleti, allenatori e arbitri devono aver ben compreso il significato profondo di questo confronto basato su un forte senso di educazione e di rispetto. Per questi fondamentali motivi, tutti devono partecipare con il giusto atteggiamento affinché lo svolgimento di questo confronto sia privo di male interpretazioni e permetta, invece, di misurarsi con libera espressione ed onestà, in modo che ogni partecipante possa sentirsi conscio della propria abilità.

A cura del maestro **FRANCO GERVASIO.**