



REGOLAMENTO GARE – AUTODIFESA LIBERA

(GARA di AUTODIFESA DEL METODO KASE HITO M° G. BIANCHI)

Premesso che la prova di autodifesa ad azioni libere consiste nell'esecuzione di cinque azioni, non vincolate allo schema dei cinque settori, ogni concorrente potrà dimostrare ciò che ha appreso nello studio del Ju Jitsu attraverso i settori e che ha saputo inquadrare ai fini di una difesa realmente libera.

1. Gli arbitri partono da un numero minimo di 3 a un massimo di 5 e uno centrale DT e devono tenere conto delle azioni svolte dai concorrenti e valutarle in base a quanto stabilito dal presente regolamento, nonché valutare con punteggio di demerito eventuali azioni scorrette, anche se non rilevate dal direttore di tappeto. I 3 arbitri devono essere posizionati ai lati del tatami.
2. Modalità di Gara , alla competizione i concorrenti dovranno presentarsi con un Uke che potrà anche essere un atleta non partecipante alla prova, ma iscritto alla competizione stessa, Uke potrà essere di sesso differente. Ogni concorrente dovrà difendersi da 5 attacchi, possibilmente in sequenza: Pugno – Strangolamento – Calcio - Coltellata – Bastonata, contro i quali dovrà dimostrare le sue azioni; dopo ogni azione dovrà posizionarsi sul punto di inizio.
3. Tori per la prima tecnica deve posizionarsi alla destra dell'arbitro centrale. Per le restanti tecniche, dopo l'esecuzione di ogni tecnica deve tornare nella posizione di partenza.

ESEMPIO:

) **PUGNO:** può essere diretto al viso, laterale ecc.

Gli Arbitri dovranno valutare: PARATA o SCHIVATA, correttezza, efficacia del movimento iniziale di parata, deviazione o liberazione, se il movimento dovesse risultare completamente inefficiente, il DT solleverà il braccio agitandolo per richiamare l'attenzione dei colleghi, in quanto a suo giudizio, l'azione è da considerarsi totalmente nulla. Il DT non interromperà l'azione, segnalando ai colleghi di sedia di non tenere conto di nessuna valutazione. Il concorrente proseguirà con l'esecuzione delle altre tecniche da applicare:

) **LA PORTATA A TERRA:**

controllerà che il movimento di proiezione sia consequenziale al movimento precedente, che ci sia uno squilibrio o una proiezione netta.

) **CONTROLLO FINALE: (CHIUSURA)**

Per controllo finale si intende il totale bloccaggio di Uke attraverso una leva o di uno strangolamento che renda completamente inoffensivo l'avversario, tanto da far dichiarare la sua resa con una battuta o con la dichiarazione vocale (RESA).

) **STRANGOLAMENTO:**

La liberazione da uno strangolamento in atto resta difficile, questa può avvenire con l'utilizzo di tutto il corpo o di atemi, seguita da una conseguente portata a terra e di una valida chiusura.

) **CALCIO:**

Uke potrà sferrare il suo attacco da calcio a scelta, diretto o circolare, ma sempre diretto al bersaglio e non fuori.

La parata deve essere accompagnata da una schivata, seguita da un movimento di conseguenza logica per la portata a terra e di una efficiente chiusura.

) **COLTELLATA:**

L'attacco da coltello potrà essere: alto, basso o fendente laterale.

La parata con spostamento del corpo sarà anticipata o ritardata a secondo della difesa, seguita da una portata a terra e da una chiusura, facendo molta attenzione al percorso del coltello per evitare di essere "tagliati".

) **BASTONATA:**

L'attacco da bastone potrà essere dall'alto o laterale, la difesa di tori sarà valutata dalla parata ritardata o anticipata, dalla portata a terra e da una conseguente chiusura.

Nel giudizio finale gli arbitri giudicheranno, oltre alla applicazione corretta della tecnica, ogni applicazione singola, essenzialmente: parata o schivata, liberazione, portata a terra, controllo finale.

Le tecniche non devono avere nulla di esibizione equestre, ma l'esecuzione deve essere rapida, essenziale ed efficace.

In caso di parità di preparazione tecnica si terrà conto anche di una buona presentazione del cerimoniale e della marzialità.

) **VALUTAZIONE ARBITRALE:**

Al direttore di tappeto viene demandato il compito del cerimoniale e della segnalazione di una parata o liberazione inefficace. La valutazione degli arbitri sarà giudicata dando una valutazione della parata per il 40%, per la portata a terra il 30% e per il controllo finale il 30%. Il punteggio sarà dato tramite bandierine rosso e blu.