

Se sai di non sapere, sai già molto



Socrate

*Corso di Formazione  
Comportamentale Arbitri  
Ju Jitsu Metodo Bianchi*

2017 - 2018



Scuola di formazione ad indirizzo marziale





## Sommario

PREFAZIONE.....	4
INTRODUZIONE .....	5
LE REGOLE .....	6
Perché conoscere le regole?.....	6
Perché rispettare le regole?.....	6
Carta dello spirito sportivo .....	7
ETICA .....	7
Principio Etico di attività federale .....	7
L'etica dell'arbitro .....	8
L'etica del tecnico .....	8
L'etica dell'atleta.....	8
L'etica del genitore/accompagnatore.....	9
Codice Europeo di etica sportiva .....	9
Definizione del fair play (gioco leale).....	9
RUOLO DELL'ARBITRO .....	10
L'arbitro ha una funzione educativa .....	10
L'Arbitro fornisce un servizio.....	10
L'Arbitro esercita una funzione di comando .....	10
L'Arbitro esercita un ruolo di centralità.....	10
GESTIONE PSICOLOGICA DELLA GARA .....	11
Comunicazione .....	11
L'arbitro deve.....	11
L'arbitro NON deve .....	11
Portamento.....	12
Gestualità.....	12
Contesto in cui opera .....	12
Personalità .....	13
Concentrazione .....	14
L'arbitro PERFETTO .....	14
COMPORTEMENTO ATLETI.....	15
Norme di carattere generale.....	15
Divisa ufficiale Atleti .....	15

## PREFAZIONE

Questo materiale al quale desidero portare ancora delle migliorie derivanti dai vostri riscontri, nasce dalla consapevolezza che se vogliamo crescere come Kase Hito Academy dobbiamo tutti insieme creare una valida classe arbitrale, tenendo presente che l'arbitro necessita di grandi accorgimenti e notevoli aiuti sia per migliorare la propria prestazione sia per rispondere alle molteplici difficoltà che il ruolo comporta.

L'arbitro è tenuto a prendere decisioni importanti in frazioni di secondo senza la possibilità di un ripensamento e non c'è fra il pubblico una sola persona disposta a fare il tifo per lui.

Nonostante l'ambiente molto ostile, l'arbitro è prima di tutto un profondo "innamorato" del Ju Jitsu, poiché se non avesse questa passione non potrebbe continuare in condizioni così difficili.

Oltre all'enorme passione, occorre tenere in considerazione che l'arbitro profonde grandi quantità di energie psico-fisiche all'interno di ogni singola manifestazione.

Attraverso questo lavoro mi propongo di "facilitare" l'operato dei nuovi colleghi, perché essendo stato arbitro, mi sono reso conto di quanto possa risultare faticoso gestire le emozioni che gli eventi sportivi sono in grado di suscitare: paura di fallire, paura di essere criticato, paura di sentirsi inadeguato, sono frequenti stati d'animo che un arbitro attraversa, per questo non bisogna ignorarli ma superarli con gli strumenti più adeguati tra cui una valida preparazione.

Essere arbitro oggi impone la conoscenza approfondita delle regole, un allenamento costante e la volontà di mettersi in discussione ogni volta che si ha un dubbio.

Soltanto un altro arbitro può capire le soddisfazioni che la pratica di quest'attività permette di vivere.

La passione che ho per quest'arte ancora dopo 47anni di attività, mi spinge ad impegnarmi in modo costante per correggere quei difetti che riscontro lungo il cammino, ho imparato ad usare gli errori commessi come opportunità per formarmi e per crescere e nel tempo penso di essere migliorato come arbitro, come maestro ma soprattutto come uomo e metto a vostra disposizione la mia modesta esperienza.

## INTRODUZIONE

*Arbitri non si nasce ma si diventa.*

### **L'arbitro**

Questa è la definizione ripresa dal vocabolario della lingua italiana, che specifica il significato della parola "Arbitro" dove è racchiusa l'essenza pura e semplice della funzione arbitrale.

L'Ufficiale di gara è incaricato di far osservare il Regolamento e le Norme federali, di giudicare i vari casi d'infrazione riscontrati durante lo svolgimento di una competizione e di convalidarne il risultato".

### **Chi è l'arbitro?**

L'arbitro è un praticante e appassionato di Ju Jitsu, talvolta è un ex agonista.

E' una persona che sacrifica la famiglia e il proprio tempo libero, ma lo fa con dedizione e volontariamente perché non vi è costretto da alcuno.

Nel contesto di una competizione è l'unico a cui non è consentito sbagliare, invece 'purtroppo' a volte sbaglia anche lui, perché è un essere umano e come tale è soggetto a sbagliare, seppure involontariamente e sempre in assoluta buona fede.

L'arbitro è sempre educato anche quando subisce pressioni o contestazioni, mai si lascia andare ad atteggiamenti scorretti.

L'arbitro spesso è anche un tecnico per cui è in grado di comprendere l'enorme mole di lavoro che sta alle spalle di una competizione, mentre molto spesso un tecnico non è un arbitro e non comprende che l'arbitro è una figura indispensabile per l'attività agonistica.

<b>II TECNICO</b>	<b>L'ARBITRO</b>
deve sapere deve sapere fare deve saper fare	deve sapere deve essere un buon osservatore deve saper far rispettare le regole

## LE REGOLE

Per parlare dell'arbitraggio è necessario premettere che nel Ju Jitsu deve prevalere la socializzazione, intesa come apprendimento delle regole di comportamento del nostro tempo. Saper stare «in società» ovvero sapersi relazionare con gli altri.

Per il raggiungimento di questo fine è necessario che i tecnici s'impegnino a:

1. far conoscere le regole (diritti e doveri)
2. formare nei propri allievi uno spirito critico e una capacità di giudizio
3. far acquisire ai propri allievi il senso della responsabilità individuale e collettiva

### **Perché conoscere le regole?**

I tecnici sono gli esperti dell'arte.

Nelle competizioni si ritrovano scuole di pensiero diverse, a livello arbitrale occorre uniformare i giudizi, tutelando principalmente la salute dell'atleta.

In particolare per i "settori" è necessario che gli arbitri conoscano le peculiarità dello stile che devono giudicare (non necessariamente tutte le 100 tecniche), mentre gli altri parametri, tempo, ritmo, velocità, equilibrio, veridicità, zanshin, appartengono al senso più ampio dell'arte che li racchiude.

I tecnici dal canto loro devono, attraverso i loro atleti, comunicare agli arbitri che il loro operato principalmente rispetta quell'insieme di metodologie e didattiche che non portano a promuovere movimenti anti fisiologici o una scorretta esecuzione al fine di una marcata spettacolarità.

La conoscenza delle regole è fondamentale al fine di non vanificare il lavoro svolto in mesi di allenamento, un buon tecnico valuta sempre con attenzione i benefici che può trarre da una buona conoscenza del regolamento, perché ai fini di una competizione potrebbe essere necessario apporre degli accorgimenti o delle modifiche in fase di allenamento.

### **Perché rispettare le regole?**

L'abilità dell'insegnante consiste anche nel favorire il passaggio da un'obbedienza passiva a un'accettazione consapevole delle regole frutto della comprensione.

Passare da una regola vissuta come repressiva a una regola capace di offrire uno spazio di libertà diventa un processo utile e formativo.

Educare ad accettare le regole vuol dire saper rispettare se stessi e gli altri.

## *Compito principale dell'arbitro è far rispettare le regole.*

Fare rispettare seriamente ed equamente le regole stabilite, permette una gestione seria e credibile delle competizioni, promuove lo sviluppo di quella mentalità e di quella cultura sportiva volta al "fair play" (pratica leale).

### *Carta dello spirito sportivo*

Ritengo utile riportare qui la carta dello spirito sportivo.

1. Osservare strettamente tutti i regolamenti e non cercare mai di commettere deliberatamente una scorrettezza (non portare deliberatamente tecniche proibite).
2. Rispettare l'arbitro. Egli svolge un ruolo difficile e ingrato e merita interamente il rispetto di tutti.
3. Accettare tutte le decisioni dell'arbitro senza mai mettere in dubbio la sua integrità.
4. Riconoscere degnamente la superiorità dell'avversario nella sconfitta.
5. Accettare con modestia la vittoria, senza mettere in ridicolo l'avversario.
6. Saper riconoscere le buone tecniche e le buone prestazioni degli avversari.
7. Misurarsi con un avversario con equità, ossia contare solamente sul proprio talento e la propria abilità per tentare di ottenere la vittoria.
8. Rifiutare di vincere attraverso mezzi illegali e attraverso l'inganno.
9. Per chi arbitra, conoscere bene tutti i regolamenti e applicarli con imparzialità.
10. Mantenere la propria dignità in ogni circostanza, sapersi controllare e rifiutare che la violenza fisica o verbale prenda il sopravvento su di noi.

## **ETICA DEONTOLOGIA**

L'etica (dal greco antico èthos, "carattere", "comportamento", "costume", "consuetudine") è quella branca della filosofia che studia i fondamenti oggettivi e razionali che permettono di assegnare ai comportamenti umani uno status deontico ovvero distinguerli in buoni, giusti o moralmente leciti, rispetto ai comportamenti ritenuti cattivi o moralmente inappropriati.

### **Principio Etico di attività K.H.A.**

1. Il concetto di atteggiamento Etico, investe ogni attività sociale dell'individuo; la realtà di KHA lo considera elemento fondamentale che subordina le meccaniche decisionali, organizzative e di confronto di ogni sua componente, nessuna esclusa.
2. K.H.A. si attiene con consapevolezza alla materia etica, i cui valori sono la matrice delle Arti Marziali e sono iscritti nella definizione di Sport.
3. Le componenti K.H.A. sono tenute all'applicazione del principio Etico nelle proprie attività, con responsabilità crescente in relazione alla figura rappresentata, la cui mancanza costituisce sicuramente inadempimento di mandato e aggravante in sede di giustizia sportiva.

### **L'etica dell'arbitro**

L'arbitro, essendo l'unico giudice di tutti i fatti che avvengono durante una gara, deve essere espressione massima di correttezza, imparzialità ed alto senso sportivo.

Questo impone l'osservanza costante di alcune norme comportamentali, in particolare:

1. astenersi durante le competizioni dall'intrattenersi con tesserati (dirigenti, allenatori, atleti...);
2. astenersi dal commentare episodi capitati a se stessi o ad altri colleghi nell'ambito arbitrale se non nelle sedi opportune;
3. esimersi dal formulare soprattutto in pubblico critiche o giudizi lesivi della dignità di colleghi o di altri tesserati.

Il principio fondamentale da tenere sempre presente ed a cui uniformarsi è: **RISPETTARE PER ESSERE RISPETTATI.**

### **L'etica del tecnico**

Il comportamento dei tecnici, deve essere sempre eticamente corretto nei confronti di tutte le componenti; dirigenti, colleghi, arbitri, atleti, accompagnatori.

I tecnici devono trasmettere ai propri atleti valori come rispetto, sportività, civiltà ed integrità che vanno al di là del singolo risultato sportivo e che sono il fondamento stesso del Ju Jitsu.

I tecnici sono presi ad esempio dai giovani come modelli di comportamento e devono comprendere la pesante influenza che parole ed atteggiamenti hanno su di loro.

### **L'etica dell'atleta**

Nella consapevolezza che il loro comportamento contribuisce a mantenere alto il valore dello sport, gli atleti devono impegnarsi ad onorare lo sport e le sue regole attraverso la competizione corretta, impegnandosi sempre al meglio delle loro possibilità e delle loro condizioni psico-fisiche, comportandosi sempre e comunque secondo i principi di lealtà e correttezza.

Gli atleti durante lo svolgimento delle competizioni devono astenersi dall'esprimere pubblicamente giudizi lesivi alla reputazione dell'immagine e dignità degli arbitri, dei tecnici, degli avversari e di altre persone o organismi rappresentanti della K.H.A.

Gli atleti devono rispettare gli arbitri nella certezza che ogni decisione è presa in buona fede ed obiettivamente.



### **L'etica del genitore/accompagnatore**

I genitori e accompagnatori devono assumere, durante lo svolgimento delle competizioni, atteggiamenti e comportamenti coerenti con i principi del Codice Etico sportivo, affinché essi possano rappresentare un modello positivo da seguire per i propri figli.

### **Definizione del fair play (pratica leale)**

Il fair play è una regola non scritta, dettata da un codice d'onore presente nello sport, anche in quelli in cui è assente il contatto fisico. La parola fair play vuol dire infatti lealtà.

I principi del Fair Play:

1. Praticare per vincere
2. Praticare con lealtà
3. Attenersi alle regole della prova
4. Portare rispetto ai compagni di squadra, agli avversari, agli arbitri e agli spettatori.
5. Accettare la sconfitta con dignità.
6. Rifiutare la corruzione, il doping, il razzismo, la violenza e qualsiasi cosa possa arrecare danno allo sport.
7. Aiutare gli altri a resistere ai tentativi di corruzione.
8. Denunciare coloro che tentano di screditare lo sport.
9. Onorare coloro che difendono la buona reputazione dello sport.

## RUOLO DELL'ARBITRO

### L'arbitro ha una funzione educativa

Tale funzione è determinata non dalla persona che è, ma dal ruolo che ha: è un cosiddetto Educatore funzionale, aspetto determinato dalla funzione che l'Arbitro ha nell'evento sportivo.

Dal punto di vista educativo occorre tener presente che l'Arbitro è il massimo simbolo di quella che è definita come l'essenza della "pratica" cioè la gratuità totale, poiché egli svolge il suo compito senza avere alcun utile immediato; mentre i tecnici, gli atleti, gli accompagnatori hanno come utile immediato il vincere la gara.

### L'Arbitro fornisce un servizio

L'Arbitro è presente per dar modo agli altri di praticare e quindi per consentire che altri realizzino il loro progetto.

Essere consapevoli che l'Arbitro fornisce un servizio è uno dei mezzi migliori per cercare di eliminare quel distacco che esiste "naturalmente" tra i diversi ruoli.

### L'Arbitro esercita una funzione di comando

Questa funzione può essere esercitata principalmente con:

- J **stile amministrativo**: a lui interessa solo l'aspetto tecnico della gara, esegue quello che è previsto da regole ben precise e fisse, sa bene il regolamento e ogni infrazione dello stesso.
- J **stile autoritario**: è l'Arbitro che non transige, quello che si spezza ma non si piega! Trasmette un'immagine di tipo autoritario, assolutista, totalitario e quindi poco edificante.
- J **stile autorevole**: è l'Arbitro papà, quello comprensivo e persuasivo. Presenta un grosso rischio nascosto, soprattutto in presenza degli atleti più piccoli, creare un eccesso di affettività ed emotività.
- J **stile confidenziale, compromissorio**: è l'Arbitro che cerca di adattare le regole alle situazioni, per il suo quieto vivere.

L'aspetto più negativo di questo tipo di Arbitro è quello di indurre gli altri a credere che le regole non siano importanti e che si possa adattare ogni regolamento al proprio comodo compromesso.

Tutti questi stili indicati ed altri ancora che esistono, presentano alcuni aspetti positivi ed altri negativi. Si tratta di saper usare lo stile giusto nel momento giusto, di essere capaci di capire qual è lo stile adatto alla situazione del momento. Questa elasticità, questa capacità di scelta da la misura della maturità raggiunta da un arbitro.

### L'Arbitro esercita un ruolo di centralità

Ogni cosa che l'Arbitro fa, costituisce un messaggio che parte dal centro verso la periferia, costituita dagli atleti, dagli allenatori, dirigenti e pubblico, questo comporta per l'Arbitro la capacità di saper stare al centro.

L'Arbitro deve ricordarsi che gli altri osservano cose che egli non pensa vengano osservate, atteggiamenti, espressioni del viso, sguardi, modo di gesticolare, ....

L'Arbitro deve rimanere se stesso anche quando indossa una divisa, senza diventare "despota" e senza usare le regole come copertura, come giustificazione di atti o decisioni "poco consone".

## GESTIONE PSICOLOGICA DELLA GARA

### Comunicazione

Per l'Arbitro è necessario rendersi conto che le sue decisioni non solo devono essere corrette ma per quanto sia possibile, devono essere accettate.

L'Arbitro si trova così nella condizione di dover mantenere la calma, quando coloro che ha intorno manifestano la loro insoddisfazione nei riguardi delle sue scelte.

La sua capacità di "restare freddo" comunica ai contendenti un senso di controllo, di maturità e di abilità nel fronteggiare le situazioni complesse e aiuta a mantenere inalterata l'efficacia della propria capacità decisionale.

L'Arbitro che riesce a manifestare in maniera chiara di capire la tensione degli atleti, pur punendo le infrazioni, vedrà ridurre il nervosismo sul tatami.

Gli arbitri che sono in grado di spiegare le loro decisioni, si mostrano sicuri delle proprie scelte e non hanno problemi nel comunicarle.

### L'arbitro deve

1. Mettere in evidenza un contegno cortese, dignitoso e riservato nei riguardi di chiunque, dando esempio di superiorità (da non confondere con la superbia e l'alterigia), di garbo e di stile.
2. Dimostrare signorile fermezza, sicurezza, serenità d'animo e senso sportivo nell'espletamento della sua funzione.
3. Operare, tenendo presente che il suo compito non è quello di punire bensì di controllare, che il tutto avvenga come prescritto dal Regolamento.
4. Adottare al momento opportuno tutti i provvedimenti, previsti dal Regolamento.
5. Applicare il regolamento con coerente ed uniforme interpretazione per tutta la durata della gara.
6. Avere riflessi pronti ed essere tempestivo negli interventi per tutta la durata della gara. Parlare il meno possibile.

### L'arbitro NON deve

#### ***Farsi notare (non è lui, il protagonista della competizione).***

1. Assumere atteggiamenti eccessivamente autoritari tali da apparire arrogante o, al contrario, mostrare eccessiva confidenzialità.
2. Dimostrarsi nervoso o esitante come pure tollerante e permissivo.
3. Polemizzare con atleti, coach, tecnici.
4. Rivolgersi in qualsivoglia modo al pubblico che inveisce nei suoi confronti, rimanendo indifferente ed impassibile sia alle possibili ingiurie che alle eventuali minacce.
5. Accompagnare o giustificare le proprie decisioni con inutile mimica o gesti perentori.

### **Portamento**

Pur risultando un aspetto meno determinante nell'economia di gestione di una gara, rispetto alla preparazione tecnica, il portamento dell'arbitro riveste una notevole importanza.

Sebbene per i non addetti costituisca un requisito poco rilevante, l'immagine che l'arbitro dà di sé assume sicuramente un valore non indifferente: infatti, la spettacolarità di un gesto che l'arbitro esegue, oltre che suscitare una percezione positiva negli atleti, contribuisce a creare una figura signorile dello stesso.

*Nel mettere la divisa, che deve essere quella prescritta, senza che ad essa siano state fatte aggiunte, oppure apportate variazioni personali di qualunque genere, ma avendo cura che sia pulita e stirata.*

### **Gestualità**

Caratteristica essenziale dell'estetica arbitrale è la gestualità.

La gestualità può molte volte possedere una capacità d'espressione, superiore alla stessa parola, almeno in quanto meno formale e quindi più immediata.

Per queste ragioni è indispensabile che un arbitro curi con particolare attenzione il proprio linguaggio "gestuale" al fine di comunicare, grazie alla suddetta modalità di "trasmissione", ottenendo un maggiore apprezzamento da parte di tutti.

L'arbitro composto ed elegante che uniforma i propri movimenti a quelli tecnici del Ju Jitsu è di gran lunga preferibile a colui che va alla ricerca di una eccessiva teatralità.

### **Contesto in cui opera**

L'arbitro è solo, anche quando collabora con gli altri ufficiali di gara, l'arbitro si trova ad essere "solo" nel suo compito.

Pur svolgendo un ruolo riconosciuto da tutti e richiesto, raramente ottiene espressioni di approvazione sincera e sostegno emotivo da parte degli atleti, dei coach e del pubblico.

Spesso invece diventa il bersaglio dell'ostilità degli altri.

Ciò nasce dal fatto che sia gli atleti che i tifosi lo vivono come un ostacolo al raggiungimento dell'obiettivo della vittoria, il bisogno del successo a volte fa dimenticare che il risultato non può prescindere dal rispetto delle regole.

Un altro aspetto molto particolare della situazione dell'arbitro è legato al suo ruolo di giudice che nello stesso tempo viene giudicato dagli altri.

Egli deve continuamente prendere delle decisioni, spesso sotto la pressione del pubblico o di altri che tendono ad influenzarlo e il suo operato viene sistematicamente giudicato da persone, che in molti casi non hanno una sufficiente competenza, perché non conoscono abbastanza il regolamento.

Anche nell'ambito della cinquina, o terzina, arbitrale possono insorgere dei problemi, quando gli stessi si

conoscono poco o mancano di fiducia e stima reciproca.

Due tipici atteggiamenti controproducenti che l'arbitro rischia di assumere per far fronte allo stress del suo compito possono essere così esemplificati:

- ) **controllo esasperato:** mostra un'eccessiva ed indiscriminata stima di sé e tiene gli altri in scarsa considerazione; non si rende conto che la sua condotta può suscitare negli altri giustificate reazioni negative.
- ) **rigidità e chiusura nella comunicazione:** l'arbitro si sente insicuro rispetto al proprio operato e cerca l'approvazione degli altri, ritiene che lo giudichino male e può farsi influenzare nelle sue decisioni da pressioni esterne o dalle aspettative degli altri; tende a sentirsi responsabile anche di ciò che non dipende da lui ed è esposto all'ansia e alle preoccupazioni; sottostima le sue capacità, dà troppa importanza agli altri e non si prende in modo diretto tutto il potere che gli compete.

E' bene per l'arbitro, non dare agli altri il potere di determinare le sue emozioni e il suo comportamento, bensì assumere completamente la propria responsabilità, senza preoccuparsi di quello che costoro pensano di lui.

E' importante che l'arbitro sviluppi una genuina fiducia in sé che gli permetta di sentirsi autonomo e sicuro nelle decisioni, che prende ed al tempo stesso gli conceda di accettare serenamente la possibilità di commettere qualche errore in quanto è normale.

L'abilità dell'Arbitro sta nell'affrontare tutte le situazioni che si presentano durante lo svolgimento di un incontro, con la sicurezza necessaria a continuare ad arbitrare con convinzione il resto della gara.

### **Personalità**

La personalità è, come già accennato, una dote naturale.

Quando si osserva un arbitro che senza apparenti sforzi, con naturalezza, ottiene disciplina e rispetto; quando si nota da parte degli atleti l'accettazione delle sue decisioni, senza palesi proteste in forza di un notevole ascendente; quando l'arbitro mette in evidenza doti di carattere, fermezza, di temperamento, allora si può affermare che lo stesso è dotato di spiccata personalità. L'arbitro dovrebbe essere autorevole, non autoritario.

L'autorevolezza è propria dell'arbitro di classe: essa infatti nasce sulla base di un ascendente (influenza esercitata in virtù di una sorta di autorità morale emanata quasi spontaneamente) personale legato alle qualità e alle capacità effettive di un arbitro.

L'autorità invece è qualcosa di forzato e di chi classe non ha: essa infatti si basa soltanto sul ruolo che riveste l'arbitro, in quanto tale e sul potere conferitogli dal Regolamento.

L'atleta deve "sentire" la presenza dell'arbitro sul tatami, deve capire che i suoi occhi sono costantemente su di lui, che egli è lì per garantire che il tutto si svolga nella più assoluta correttezza.

## Concentrazione

L'arbitro ha il dovere di controllare tutte le situazioni.

Nulla è ripetibile e le decisioni devono essere adottate a grande velocità e spesso in condizioni di stress fisico.

La concentrazione, consente la presenza lucida che, costituendo un elemento indispensabile per disciplinare le situazioni e valutare le condotte, deve essere presente in termini di continuità e di costanza.

Come arbitri, occorre mantenere la piena consapevolezza di tutte le informazioni sullo svolgimento della gara che cambiano in continuazione, facendo sempre in modo che il fattore o i fattori più rilevanti, arrivino ad essere inquadrati nel momento giusto, al fine di reagire subito e con la massima efficacia, raggiungendo così il proprio obiettivo: applicare il regolamento in modo corretto.

Non bisogna mai illudersi di poter agevolmente controllare un combattimento, tale convinzione non giova alla concentrazione e può dar luogo ad un pericoloso rilassamento.

## L'arbitro PERFETTO

L'arbitro perfetto non esiste, come non esiste la perfezione in nessun campo della vita.

Alla perfezione, però ci si può e ci si deve tendere.

In questo senso, suggeriamo alcune caratteristiche che dovrebbe possedere un buon arbitro:

1. Puntualità
2. Conoscenza delle regole (teorica regolamento e pratica gestualità) Capacità gestionale e visione d'insieme
3. Capacità di operare in gruppo per agire in solitudine
4. Resistenza (ottenere da se stesso una prestazione ottimale per tutta la durata della gara)

## COMPORAMENTO ATLETI

### Norme di carattere generale

Tutti gli Jutsuka, siano essi; concorrenti (inclusi allenatori, dirigenti o chiunque collegato con il concorrente), giudici, arbitri o qualsiasi altro ufficiale, deve seguire gli ideali del KHA di buone qualità, sincerità, fatica, impegno e autocontrollo.

Qualsiasi comportamento che potrebbe portare discredito al Ju Jitsu da parte di: arbitri, giudici, allenatori, concorrenti o chiunque collegato con il concorrente, potrà comportare una sanzione o la squalifica del concorrente e/o di una squadra.

### Divisa ufficiale Atleti

**Art. 2.2** Gli atleti devono indossare un Ju Jitsu Gi, del tipo approvato da K.H.A. applicheranno sulla parte alta della manica sinistra il distintivo. Oltre alle etichette originali del fabbricante potranno esporre sulla parte anteriore della giacca, in alto a sinistra, il distintivo sociale o, in occasione di competizioni internazionali, gli emblemi o bandiere nazionali del rispettivo paese, delle dimensioni massime previste dai vari regolamenti. Sono previsti, applicati sull'angolo inferiore a sinistra, i distintivi di Campione Provinciale o Regionale o Italiano (solo per i campioni in carica). Sulla parte posteriore della giacca può essere apposto un numero di identificazione emesso dall'Organizzatore della gara o marchi di sponsor delle dimensioni massime di cm. 30 x 30.

**Art. 2.3** La giacca del Ju Jitsu Gi va indossata con una cintura, deve in linea di massima coprire i fianchi, ma non deve essere più lunga di tre quarti della coscia. I concorrenti devono dotarsi obbligatoriamente di una cintura di colore rosso, da indossare quando sono chiamati per primi e una di colore blu, da indossare quando sono chiamati per secondi, mantenendo, o eliminando, la cintura del grado.

**Art. 2.4** Le maniche della giacca non devono essere più lunghe del punto dove si congiunge il polso e la mano e non più corte della metà dell'avambraccio. Le maniche non devono essere arrotolate. I pantaloni devono coprire almeno i due terzi della tibia e non devono essere arrotolati.

**Art. 2.5** Le Concorrenti femminili possono indossare una T-shirt bianca, meglio un Body, sotto la giacca.

**Art. 2.6** Gli atleti devono presentarsi sull'area di gara:

- A. In condizioni decorose dal punto di vista dell'igiene personale e dell'abbigliamento.
- B. Con le unghia tagliate corte.
- C. Senza indossare nastri e altri ornamenti; oggetti, mollette o fermacapelli metallici. d) Con i capelli non troppo lunghi o convenientemente raccolti.
- D. Hachimaki (bandana) non sarà consentito.

I Concorrenti che, nel rispetto della propria religione, intendano indossare indumenti altrimenti non

autorizzati devono ottenere, preventivamente, il consenso del Responsabile di Gara degli Arbitri.

**Art. 2.7** E' consentito, sotto la diretta responsabilità degli Atleti interessati, o dei loro Dirigenti Sociali se minorenni, l'uso di apparecchiature odontoiatriche, mentre gli occhiali non sono ammessi, lenti a contatto morbide possono essere indossate a rischio e pericolo del concorrente.

**Art. 2.8** Tutti i dispositivi di protezione devono essere omologati da K.H.A..

**Art. 2.9** L'uso, in seguito a lesioni, di bende, cerotti o supporti, deve essere autorizzato dall'Arbitro, con l'eventuale consulenza del Medico di gara.

**Art. 2.10** Gli Allenatori/Coach devono indossare, per tutta la durata della gara, una tuta e un elemento identificativo ufficiale, deve restare sulla sedia messa a disposizione e non deve assumere un comportamento non idoneo alla sua Qualifica

### ***Comportamenti Proibiti***

**13.1** Sono considerati proibiti i seguenti comportamenti:

- A.** Attacchi non controllati (con o senza un contatto).
- B.** Portare tecniche con un contatto eccessivo tale da causare un danno, o che abbiano un contatto con la gola.
- C.** Sferrare attacchi alle braccia o alle gambe, all'inguine, alle articolazioni o al collo del piede.
- D.** Portare attacchi al viso con tecniche eseguite a mano aperta.
- E.** Eseguire tecniche di proiezione pericolose o vietate.
- F.** Fingere di aver subito un contatto o esagerarne la gravità.
- G.** Uscire ripetutamente dall'area di gara.
- H.** Esporsi, con comportamenti rischiosi per sé stessi o caratterizzati da inadeguate misure protettive, ad un attacco incontrollabile da parte dell'avversario.
- I.** Evitare sistematicamente il combattimento con l'evidente intento di guadagnare tempo.
- J.** Trattenerne, lottare, spingere o bloccare, senza tentare di concludere con una proiezione o un'altra tecnica.
- K.** Eseguire tecniche che per loro natura non possono essere controllate e sono pericolose per l'avversario.
- L.** Portare attacchi con la testa, le ginocchia o i gomiti.
- M.** Parlare, rivolgere parole o gesti nei riguardi dell'avversario, non attenersi agli ordini dell'Arbitro, tenere atteggiamenti irrispettosi nei confronti dei Giudici e violare in un modo qualsiasi le norme di correttezza e sportività.

**13.2** Il Coach, prima e durante il combattimento deve restare al posto assegnato senza disturbare lo svolgimento della gara. Nel caso questo accada, l'Arbitro deve ammonirlo o penalizzarlo, (cartellino giallo o rosso) a seconda della gravità dell'infrazione. La penalità deve essere riportata sul tabellone dell'atleta assistito e va eventualmente ad aggiungersi ad altre penalità comminate.