



COMPETIZIONE ENBU

Regolamento:

L'ENBU nella tradizione del BUDO è la simulazione di un combattimento reale (JIYU KUMITE). Le azioni devono essere improntate alla massima efficacia ma anche all'economia del movimento e del tempo con l'utilizzo di una strategia adeguata.

CONSIDERAZIONI GENERALI

1. TECNICA

L'uso delle tecniche deve essere effettuato in maniera corretta secondo i canoni del karate tradizionale. E' indispensabile possedere UKE WAZA e KIME WAZA. Per uke waza viene intesa la capacità di padroneggiare e mettere in risalto le tecniche di parata evidenziando gli spostamenti e le schivate (SABAKI, KAWASHI), in modo tale da neutralizzare l'attacco dell'avversario. Si intende per KIME WAZA, la capacità di mettere a segno la tecnica definitiva (TODOME) ossia una tecnica precisa e potente tale da mettere fine al combattimento.

2. DISTANZA

Possedere la padronanza del corretto spazio di esecuzione (MIKIRI) rispetto a quello dell'avversario permette di arrivare alla distanza di esecuzione ottimale (ISSOKU ITTO) in modo da utilizzare con la massima efficacia UKE WAZA e KIME WAZA.

3. TEMPO

Per utilizzo corretto del tempo utile si intende la capacità di eseguire una qualsiasi strategia ad esempio SHIKAKE WAZA o OJI WAZA nel preciso istante in cui la distanza e la situazione lo consentono. Tempo e distanza sono strettamente collegati e complementari e permettono di mettere in atto le strategie più efficaci.

4. COREOGRAFIA

Per coreografia si intende la scelta di una o più tecniche di elevata difficoltà che possono produrre azioni spettacolari.

Queste tuttavia non devono essere fine a se stesse. La spettacolarità laddove esiste non deve andare a scapito di efficacia e capacità tecnica.

L'ENBU deve anche essere basato sulle caratteristiche fisiche e tecniche di ogni atleta così da esaltare maggiormente l'originalità e l'aspetto ginnico-sportivo dell'esecuzione.

5. ASPETTO DEL BUDO

Per aspetto del budo viene intesa la capacità da parte degli atleti di mantenere concentrazione, zanshin e spirito combattivo per tutta la durata del combattimento. L'atteggiamento mentale (ZANSHIN) trova un suo riscontro a livello fisico e questo consente all'atleta di elevare al massimo le sue qualità tecniche ed atletiche sfruttando nel modo migliore tempo distanza e strategia (KURAI).

Area di gara:

Come per il kumite con gli udg disposti come il kata.

Composizione:

Maschile (uomo-uomo) e mista (uomo-donna).

Sequenza di gara

I due componenti la squadra dimostrano attacchi e parate. La dimostrazione deve **avvenire in un minuto** con uno scarto di **5 secondi** in più o in meno. Il tempo parte quando dopo il saluto, uno dei due concorrenti inizia a muoversi. A tale proposito l'arbitro centrale solleverà la bandierina bianca per dare il segnale di partenza del tempo al cronometrista.

L'esecuzione finisce quando entrambi i concorrenti tornano in shizen tai o in seiza. A tale proposito l'arbitro centrale alza la bandierina bianca ad indicare al cronometrista che deve fermare il tempo.

Non è permesso l'utilizzo di armi. Sono ammesse altre tecniche oltre a quelle di karate. Sono proibite le tecniche di nukite e gli attacchi agli occhi.

Le tecniche di attacco devono includere obbligatoriamente tecniche di tsuki, mae geri, mawashi geri, ushiro geri.

Inoltre:

Gli attacchi devono essere diretti al bersaglio

E' concesso rompere l'equilibrio

E' concesso afferrare e aggrapparsi (clinch)

La difesa deve evitare gli attacchi con uke (parate), sabaki (spostamenti) o kawashi (schivate)

Le tecniche di contrattacco ammesse sono tsuki, uchi, atemi e keri

Il bersaglio può essere jodan, chudan o gedan

C'è l'obbligo della tecnica finale (TO DOME). Nella prova mista questo è riservato solo alla donna

La perdita di equilibrio come afferrare e aggrapparsi sono ammesse solo contemporaneamente alle tecniche di contrattacco

Le tecniche di attacco devono essere portate con il massimo controllo

Entrambe le parti si alterneranno in attacchi o difese o solo una parte rimarrà come attaccante o come difensore eccetto per la sezione mista dove solo l'uomo potrà attaccare.

Gli atleti tra una sequenza e l'altra dovranno assumere uno zanshin spontaneo

Sono concesse al massimo due cadute oltre al to dome finale. Per ogni caduta in più l'arbitro toglierà 0,1 dalla propria valutazione

Punteggio

Nelle eliminatorie il punteggio sarà determinato seguendo la formula: punteggio che si intende dare meno punti di penalità laddove esistono. Nell'incontro di finale, la formula del punteggio sarà: punteggio che si intende dare più punti abilità meno punti penalità laddove esistono. Per le penalità se l'arbitro centrale lo ritiene opportuno può chiamare il fukushin shugo.

Il punteggio deve essere dedotto dai seguenti 4 fattori: **Tecnica, Tempismo, Etichetta, Coreografia**

Tecnica: Punteggio complessivo dell'atleta basato sul ritmo della potenza generata dalla dinamicità del corpo e dal lavoro muscolare, legato al grado di equilibrio e di scorrevolezza e continuità della combinazione delle tecniche. Inoltre è importante l'atteggiamento e la coerenza dei movimenti.

Tempismo: Tempismo corretto come stabilito dalle regole del kumite utilizzando la distanza ottimale (MA-AI) per l'applicazione della propria tecnica.

Etichetta: Livello dello spirito combattivo delle arti marziali che include stabilità emotiva, concentrazione, zanshin e forte personalità (kurai)

Coreografia: Dipende dal grado di preparazione e dal livello degli atleti. Si devono dimostrare tecniche principali di karate tradizionale più realistiche possibile con passaggi scorrevoli.

I punti di abilità superiore derivano da due fattori: **Maestria, Impressione**

Maestria: Grado del dettaglio tecnico, maggiore comprensione dell'elemento spirituale e mentale

Impressione: Si riferisce al livello di coinvolgimento emotivo dell'osservatore basato su una realistica ed efficiente esecuzione dei movimenti nella realizzazione di un alto grado di abilità tecnica con grazia e forza di spirito.

Punti di penalità

	ERRORE	SCALA DEGLI EVENTI	DEDUZIONI
1	Omissione della tecnica	Ogni volta	0.2
2	Tempo	Sopra o sotto il tempo di 5 secondi	0.2
3	Mancanza di to dome	Colpo finale	0.5
4	Attacco fuori bersaglio	Mancato bersaglio (per ogni volta)	0.1
5	Difesa: to dome o tecnica fuori bersaglio	Mancato bersaglio (per ogni volta)	0.1
6	Difesa sbagliata	Per ogni volta	0.1
7	Contatto	Per ogni volta	0.2
8	Attacco con le dita agli occhi	Per ogni volta	0.2
9	Bloccaggio inutile nella difesa	Per ogni volta	0.1
10	Attacco della donna	Per ogni volta	0.2
11	Uomo: uso del to dome contro la donna	Per ogni volta	0.2
12	Mancanza del saluto	Per ogni volta	0.2
13	Jogai	Per ogni uscita	0.2
14	Scorretta posizione finale o direzione	Circa 30 gradi	0.1
15	Esitazione-Interruzione	Per ogni volta	0.2

Squalifica Hansoku

La squalifica sarà dichiarata nei seguenti casi:

Assenza di movimento per 5 o più secondi durante la dimostrazione

Quando gli atleti parlano durante l'esecuzione

Quando gli atleti ricevono suggerimenti o incitamenti durante l'esecuzione

Quando gli atleti ignorano le direttive arbitrali

Quando la condotta degli atleti o di un atleta non è conforme al comportamento in gara e all'educazione in senso generale

Contatto eccessivo. La decisione spetta al medico. La squalifica si applica anche in caso di finzione

Kettei Sen: (Incontro supplementare)

Si applica in caso di parità. Gli atleti possono eseguire o la stessa o una differente coreografia.

Svolgimento della gara:

Dopo la cerimonia di apertura gli atleti prendono posizione e iniziano la dimostrazione la quale si svolge con le stesse modalità e regole del kata. Gli eventuali spareggi vengono effettuati con kettei sen.