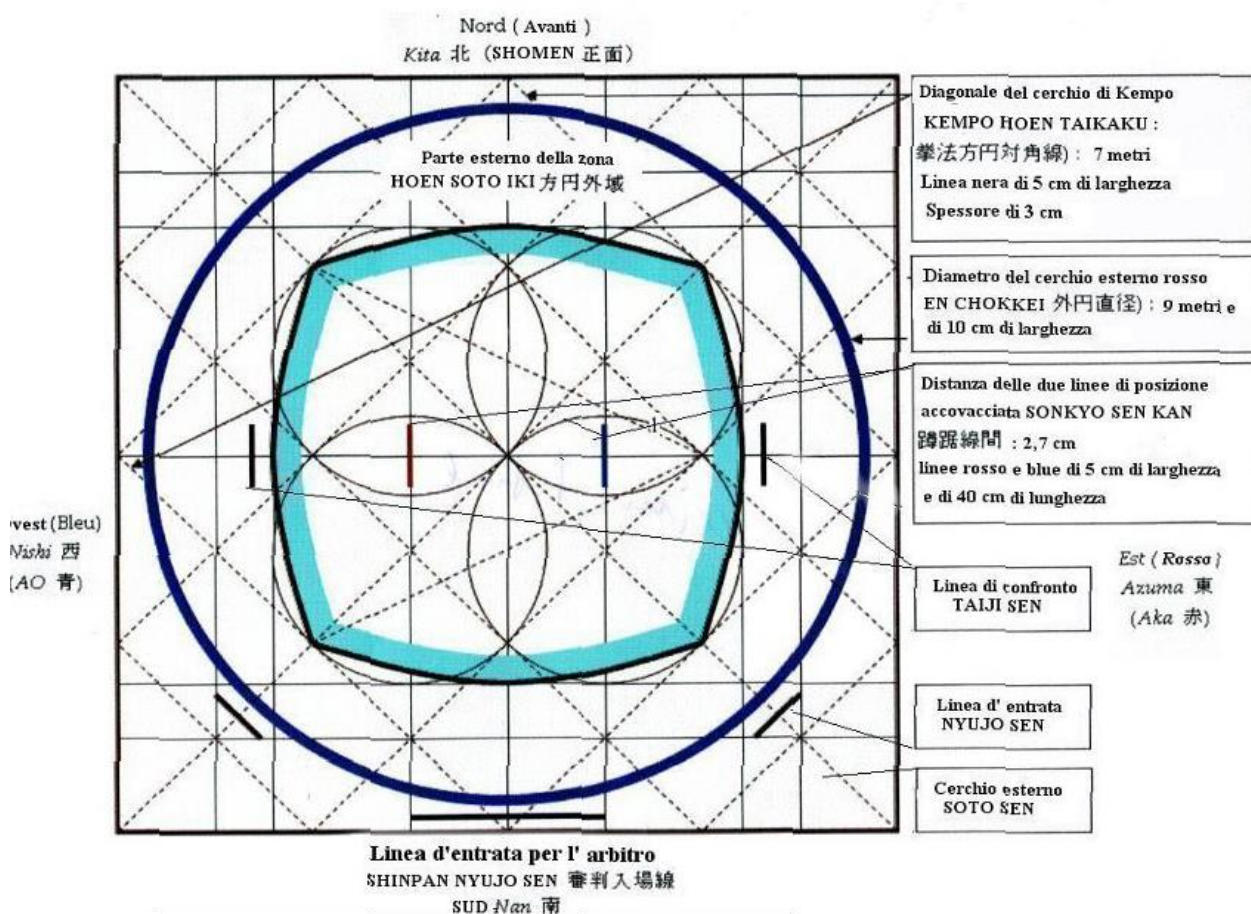


## REGOLAMENTO ARBITRALE PER LE GARE DI BOGU SHIAI INDIVIDUALE



### INDICE

ARTICOLO 1:	PROTOCOLLO GENERALE
ARTICOLO 2:	ARRESTO DEL COMBATTIMENTO
ARTICOLO 3:	LE SANZIONI E LE PENALITA'
ARTICOLO 4:	LE AZIONI CHE CREANO UNA PENALITA'
ARTICOLO 5:	COME OTTENERE IL PUNTO (IPPON)
ARTICOLO 6:	LE AZIONI CHE NON DANNO PUNTO (IPPON)
ARTICOLO 7:	L'ANNUNCIO DEI VINCITORI E TITOLI
ARTICOLO 8:	GLI ARBITRI
ARTICOLO 9:	LE CATEGORIE DI PESO
ARTICOLO 10:	IL CAMPO DI GARA

- ARTICOLO 11:** ABBIGLIAMENTO GENERALE  
**ARTICOLO 12:** CLASSIFICAZIONE DELLE GARE  
**ARTICOLO 13:** COLLEGIO ARBITRALE  
**ARTICOLO 14:** LESIONI ED INFORTUNI

## APPENDICE

### APPENDICE 1: TERMINOLOGIE

#### **ART. 1 Protocollo Generale**

La competizione inizia con l'annuncio delle categorie, dei nomi e dei gradi dei competitori. I due atleti chiamati a confrontarsi avanzano sulla linea del **nyujo sen** mentre gli altri competitori si posizionano all'esterno, generalmente su una piccola panca situata dietro la linea pronti per il loro turno. L'arbitro centrale attende l'arrivo dei combattenti nel **taiji sen** e appena arrivano a livello del terzo punto **sonkyo sen kan** l'arbitro si posiziona all'interno pronto per dare l'inizio del confronto. I 2 combattenti sono posizionati in **sonkyo rei** e allo stesso tempo, l'arbitro centrale avanza la gamba sinistra in avanti e tende le braccia diagonale verso l'alto, poi l'arbitro abbassa deciso le 2 braccia a forma di "V" dà il comando **shobu hajime** e da quel momento i due combattenti iniziano il confronto che terminerà al segnale finale del gong o della campanella. I combattimenti durano 3 minuti effettivi senza interruzione di tempo, tranne in casi particolari tipo infortuni, lesioni, incomprensioni arbitrali. In caso di parità saranno aggiunti 2 minuti (**ENSHO SEN**) al tempo regolamentare e in caso di nuova parità, verranno aggiunti ulteriori di 2 minuti. Se il risultato non cambia viene presa la decisione dalla terna arbitrale per dare la vittoria a uno dei due combattenti (**HANTEI**), o assegnare una parità (**HIKIWAKE**) nel caso di gara a squadre.

Ogni ripresa del combattimento è annunciato dall'arbitro: **HAJIME**

La fine del combattimento è decretata dal gong o dalla campanella ed i competitori si posizionano in **sonkyo rei** in attesa della decisione arbitrale.

#### **ART. 2 Arresto del Combattimento**

L'arresto del combattimento avviene in queste situazioni:

Quando l'arbitro centrale ferma (**YAME**) dopo il punto e dichiara **IPPON**

Quando almeno un atleta tiene il piede fuori dal **gaiki hoen**.

Quando almeno uno dei 2 combattenti ha tutti e 2 i piedi fuori dal **gaiki hoen**.

Quando un atleta si infortuna.

Quando ad un atleta si slaccia una parte della **bogu**

Quando uno dei due atleti è a terra e con la metà del corpo è all'esterno dell'area del **kempo hoen**

Quando uno dei due atleti è a terra l'avversario in piedi vuole bypassarlo e per questo è costretto ad uscire dall'area.

Durante un consulto arbitrale

**In qualsiasi momento, l'arbitro può interrompere la lotta in caso di vittoria schiacciante (atto kachi)**

### **ART. 3 le Sanzioni e le Penalità**

Per quanto riguarda le sanzioni di uscita (**jogai ridatsu**), ogni volta che un combattente esce dal **gaiki hoen** sotto un assalto l'arbitro centrale ferma momentaneamente la lotta e imposta una penalità di uscita.

Questa sanzione è contrassegnata da un cartello giallo sulle tavole della giuria.

Alla prima penalità l'arbitro annuncia **YAME** con entrambe le braccia sollevate verticalmente. Una volta che i combattenti tornarono ai loro posti, arbitro tende il braccio verso il basso, situato sul lato del combattente che subisce la penalità, la mano opposta è posto sull'avambraccio e l'arbitro annuncia: **JOGAI CHUI ICHI**.

Alla seconda penalità l'arbitro segue lo stesso protocollo sopra descritto e annuncia: **JOGAI CHUI NI AWAZATE KEYKOKU**, poi allunga le braccia all'altro combattente e annuncia **IPPON** in suo favore, alla terza penalità l'arbitro annuncia **JOGAI CHUI SAN AWAZATE GENTEN NI KEYKOKU** e da direttamente il punto **IPPON** all'avversario, alla quarta penalità l'arbitro centrale si rivolge all'atleta in sanzione e dichiara **HANSOKU MAKE** e questo indica la fine della lotta dell'atleta per squalifica.

Le sanzioni quindi sono suddivise in 4 livelli di avviso:  
La prima è un avvertimento dato quando l'arbitro sospende il combattimento in corso e annuncia: **JOGAI CHUI ICHI**.  
La seconda è un avvertimento dato quando l'arbitro annuncia **JOGAI CHUI NI AWAZATE KEYKOKU** e allungando le braccia verso l'altro combattente annuncia **IPPON** in suo favore.  
Alla terza l'arbitro annuncia **JOGAI CHUI SAN AWAZATE GENTEN NI KEYKOKU** e da direttamente il punto **IPPON** all'avversario. Alla quarta penalità l'arbitro centrale si rivolge all'atleta in sanzione e dichiara **HANSOKU MAKE** e questo indica la fine della lotta per squalifica del combattente sanzionato (**HANSOKU MAKE**) il quale non potrà più proseguire nel torneo corrente.

Le sanzioni quindi sono suddivise in 4 livelli di avviso:

La prima è un avvertimento dato quando l'arbitro sospende il combattimento in corso e annuncia: **JOGAI CHUI ICHI**.

La seconda è un avvertimento dato quando l'arbitro annuncia **JOGAI CHUI NI AWAZATE KEYKOKU** e allungando le braccia verso l'altro combattente annuncia **IPPON** in suo favore.

Alla terza l'arbitro annuncia **JOGAI CHUI SAN AWAZATE GENTEN NI KEYKOKU** e da direttamente il punto **IPPON** all'avversario. Alla quarta penalità l'arbitro centrale si rivolge all'atleta in sanzione e dichiara **HANSOKU MAKE** e questo indica la fine della lotta per squalifica del combattente sanzionato (**HANSOKU MAKE**) il quale non potrà più proseguire nel torneo corrente.

### **Art. 4 le Azioni che creano una Penalità:**

- un colpo portato fuori dalle parti protette.
- un comportamento irrispettoso verso i combattenti, arbitri, disciplina, pubblico.
- continuare l'assalto dopo lo stop dell'arbitro.
- applicare una chiave articolare o una lussazione senza controllo.
- la violazione in qualsiasi forma del regolamento vigente
- fingere di essere feriti o esagerare le conseguenze di un infortunio.
- le uscite ripetute dell'area del **gaiki hoen**
- fuggire dal combattimento per risparmiare tempo, privando così all'avversario l'opportunità di realizzare il punto (**IPPON**)
- parlare con l'arbitro, l'avversario, il coach, il pubblico.
- mettere in pericolo la propria sicurezza adottando comportamenti che possono creare delle lesioni.
- eseguire proiezione non autorizzata ad es: **ura nage**
- Mancanza di iniziativa, di combattimento.
- Lo slacciamento o sfilamento della piastra, della maschera, della conchiglia, dei guanti o di una protezione.
- Afferrare un braccio e colpire senza controllo in faccia.
- infliggersi atti nocivi e dannosi.
- Spingere o tirare volontariamente un giocatore fuori dall'area di **gaiki hoen**

## **Altri casi:**

Le sanzioni per il rifiuto di combattere sono usate raramente, ma fanno parte del regolamento e sono sanzionate con 4 livelli di avvisi. La prima pena, un avvertimento è dato quando l'arbitro sospende il combattimento e annuncia: **MUBOBI CHUI ICHI**. Il secondo avvertimento, l'arbitro annuncia **MUBOBI CHUI NI AWAZATE KEIKOKU** poi allunga le braccia all'altro combattente e annuncia **IPPON** in suo favore. Il terzo avviso, l'arbitro annuncia **CHUI SAN AWAZATE GENTEN NI KEYKOKU** e questo indica **IPPON** diretto all'avversario ed infine il quarto avvertimento che indica la fine della lotta per squalifica del combattente sanzionato (**hansoku make**).

## **Casi di squalifica immediata (hansoku make):**

Comportamenti irrispettosi.

## **Art. 5 Come ottenere il Punto (IPPON)**

Un punto è concesso quando una tecnica di percussione (pugni, calci, hiza geri) non è ostacolata o deviata durante tutta la sua corsa fino all'impatto.

La tecnica di pugno deve lasciare il gomito vicino al corpo e di tornare dopo l'impatto (**hikite**).

Il punto è assegnato quando il braccio o il calcio non sono a fine corsa e che l'impatto sia significativo per cui a livello della maschera (**men**) l'impatto dovrebbe provocare un accentuarsi del movimento della testa o, in caso di colpo controllato, purché il braccio non sia a fine corsa né rallentato o deviato, e l'intenzione era di ridurre l'impatto di cui non c'era l'esigenza.

A livello del torace (**do**) la tecnica sarà convalidata se l'impatto è forte, e il pugno o il calcio al momento dell'impatto ha stabilità, potenza, tecnica e richiamo **hikite**. A livello della conchiglia (**mata ate**) una tecnica di piede o pugno perfettamente controllati, senza impatto e con il **Kiai**

Per il punto con le ginocchiate, è essenziale capire il movimento che deve essere in equilibrio e con la giusta tecnica e che il ritorno deve essere di eguale velocità. Solitamente i punti vengono assegnati alle ginocchiate dritte (**hiza mae keru**) perché queste tecniche sono facilmente eseguibili mentre per le tecniche eseguite con le ginocchiate circolari (**hiza mawashi keru**) è più difficile concedere il punto perché è meno evidente la dinamica e la presenza sul colpo.

In generale, ci sono tre tipi di percussioni con i piedi che determinano l'attribuzione di punti nella competizione. Il più ampiamente utilizzato rimane **ushiro geri** e per avere successo deve essere espresso in piena potenza sulla piastra, con la giusta tecnica e l'asse delle spalle non deve essere dietro l'asse del bacino e l'impatto deve essere fatto esclusivamente con la parte anteriore del piede **sokuri**, gli stessi requisiti devono essere prese in considerazione per convalidare una tecnica di **yoko tsuki geri**.

Per concedere un punto su una tecnica di **mawashi geri** il calcio deve essere portato a piena potenza sulla piastra mentre può anche essere controllato a livello della maschera (**men**) e in entrambi i casi per convalidare il punto, l'anca deve chiudersi istantaneamente. Naturalmente in tutti i casi è essenziale il **kiai** È possibile concedere un punto su **mawashi geri** secondo i seguenti impatti: a livello della maschera (**mimi kutsugae**) con il collo del piede (**soku hyo**) a livello del viso della maschera con la parte anteriore del piede (**soku ri**) e con il tallone del piede (**soku shou**). Tutti questi colpi possono essere controllati a livello della maschera mentre devono essere portati a piena potenza a livello della piastra.

Altri i calci ammessi per ottenere il punto sono il calcio girato **ushiro geri, ushiro mawashi geri, ushiro yoko geri** oltre al **mae tobi geri e ushiro tobi geri**.

Quando un combattente è a terra tutti i colpi di piede devono essere controllati, eseguiti con giusta tecnica e sempre con il **kiai**.

Quando un competitore esegue una serie di attacchi continui è lanciata fa uscire nella parte esterna della zona (**Hoen soto iki**) l'avversario, il punto è assegnato se ha almeno un piede a contatto nella parte di gara **gaiki hoen**.

I punti (**Ippon**) sono assegnati secondo le seguenti esecuzioni:

Un colpo forte, tecnico e preciso portato al viso o al corpo (**gekichikara**) e in ogni caso, nelle zone coperte dalle protezioni (**bogu**).

Un attacco simulato ai genitali con controllo e **kiai**.

Una serie di attacchi schiaccianti (**ren**)

Una serie di colpi (**kurangeki**) dall'alto verso il basso mentre l'avversario è in discesa o caduta (**seiatu**) controllati, simulati e con il **kiai**.

Quando si colpisce l'avversario a terra eseguendo le tecniche con controllo e **kiai** mentre i colpi al volto devono essere simulati (**kurangeki**).

Quando si colpisce l'avversario a terra e i pugni sono con entrambi i piedi a contatto del suolo.

Quando si esegue una proiezione con tecnica, forza, equilibrio e controllo.

Quando si esegue un caricamento e i fianchi del partner sono disposti sopra le spalle (**kata guruma, tawara gaeshi**) o sopra il bacino e mantenuti con forza mentre si applica un **kiai**.

Quando viene eseguita una proiezione all'interno del **gaiki hoen** anche se l'avversario cade fuori dal **gaiki hoen**

Dopo una immobilizzazione se si esegue una tecnica di colpo controllato, con il richiamo e con il **kiai**

Quando viene eseguita una tecnica di lussazione (**gyakutori kansetsu waza**) sul giunto del gomito, spalla, polso, piede o del ginocchio, con tecnica, controllo e **kiai**.

Quando le lussazioni si eseguono con i contendenti al limite del **gaiki hoen**, il punto viene concesso.

### **Art. 6 le Azioni che non danno Punto (IPPON)**

Quando sulla stima dell'arbitro il giudizio di una tecnica è (**mikomi**) cioè esiste la mancanza di forza, tecnica, controllo, precisione e richiamo.

Quando il piede d'appoggio non è all'interno del **gaiki hoen**.

Quando sussiste una serie di attacchi simultanei di entrambi (**aiuchi**),

Quando una proiezione (**nage waza**) non viene eseguita perfettamente cioè in squilibrio e senza il **kiai**.

Le chiavi al collo, gli strangolamenti di qualsiasi genere.

Quando uno dei 2 atleti non è più nell'area di **kempo hoen**

Quando un colpo è frenato, deviato, senza impatto, alla fine corsa, senza richiamo **hikite** e senza **kiai**.

Quando i pugni vengono dati partendo con il gomito alzato.

Quando i due competitori sono all'esterno dell'area **kempo hoen**.

Quando un competitore è all'esterno dell'area **gaiki hoen** e l'altro per eseguire un colpo esce con il piede dall'area **gaiki hoen**.

Quando le tecniche di lussazione o di proiezione non sono assolutamente controllate Questo è considerato una grave violazione del codice d'onore del **Nippon Kempo** che deve rappresentare prima di tutto il controllo di se stesso ed il rispetto assoluto dell'avversario.

## Art. 7 l'Annuncio dei Vincitori e Titoli:

**Hantei:** vittoria con decisione arbitrale.

**Kanto sho:** premio per il miglior spirito combattivo.

**Saiyushu sho senshu:** premio per il miglior combattente.

**Dai san:** Terzo classificato

**Jun-yusho:** Secondo classificato

**Yusho:** Primo classificato e Vincitore del torneo

## Art. 8 gli Arbitri:

**Shinpan:** arbitro di tavolo o di sedia

**Shinpan Shunin:** Responsabile del combattimento, arbitro centrale del **bogu shiai**.

**Shinpan Cho:** Responsabile del torneo.

Gli arbitri sono 5 in totale. Un **Shinpan Cho**, che assicura il buon inizio del torneo, il rispetto delle regole arbitrali e in caso di controversia, può accedere o intervenire autonomamente.

Il **Shinpan Shunin** (arbitro centrale) che dirige l'incontro ed è l'unico sul **kempo hoen** o **tatami**.

Tre **Shinpan** seduti al tavolo della giuria, su delle sedie agli angoli o in piedi ai bordi del **kempo hoen** e di cui uno trascrive accuratamente le decisioni prese dal **Shinpan Shunin** mentre gli altri due **Shinpan** trascrivono la propria interpretazione del combattimento senza prendere in considerazione gli interventi dello **Shinpan Shunin**. Alla fine del shiai durante la decisione arbitrale il **Shinpan Shunin** verifica le valutazioni di ogni **Shinpan** e annuncia il vincitore del combattimento o in caso di parità, il proseguo del combattimento.

Le due bandierine (**Shiro**) da utilizzare possono essere bianca/rossa o rossa/blu

## art. 9 le Categorie di Peso:

Le competizioni (a discrezione della società organizzatrice in accordo con la **Kyokai Italia**) si possono svolgere con 3 differenti categorie di peso in base al numero degli iscritti e sono così suddivise:

**Categoria Open:** senza nessun limite di peso

**2 Categorie: Keiryuu kyuu - 73**

**Jyuu kyuu + 73**

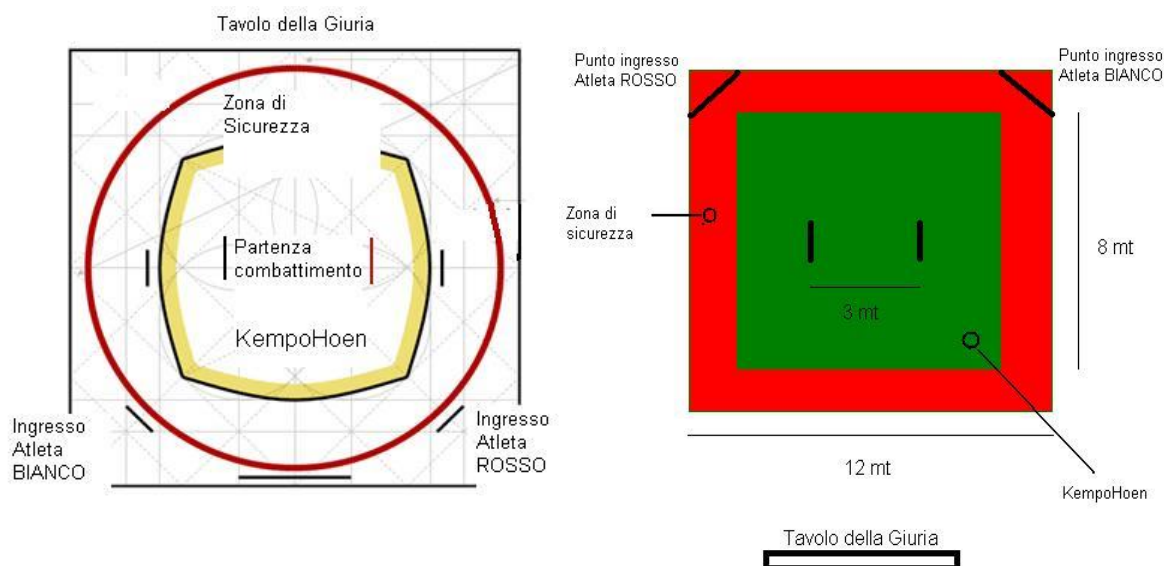
**3 Categorie: Keiryuu kyuu peso leggero - 64**

**Chuuryuu kyuu peso medio +64 / - 75**

**Jyuu kyuu + 75**

## art. 10 il Campo di Gara

Il campo di gara può essere il **"kempo hoen"** oppure il **Tatami "Quadrato"**



Il tavolo della giuria deve essere disposto di fronte pubblico  
Al centro alla distanza di 3 mt ci devono essere due linee ben visibili a delimitare la posizione di partenza degli atleti, all'interno del **gaiki hoen** devono essere esposte due linee ben visibili per il saluto **rei** fra gli atleti, l'arbitro, la giuria e agli angoli opposti alla giuria devono essere segnate le posizioni di ingresso sul **tatatmi**

## **art. 11 Abbigliamento Generale**

**ATLETI:** il combattente ha l'obbligo di indossare il **Kempoji** di colore bianco e ufficialmente riconosciuto dalla propria Federazione.

La parte superiore può essere di tipo aperto sul davanti o interamente chiusa. I pantaloni devono essere lisci e arrivare fino alla caviglia.

E' facoltativo indossare la cintura corrispondente al proprio grado ed in questo caso deve essere allacciata in maniera consona e marziale, e la stessa non deve creare intralcio al combattimento e la sua perdita porta ad una penalità.

La conchiglia deve essere indossata sopra i pantaloni ed allacciata saldamente secondo i canoni giapponesi.

I guantoni devono essere di colore nero ed è ammesso l'uso di nastro, nel caso siano di tipo con corde e non con velcro, per evitare che si slaccino o che le stringhe siano di intralcio e dannose.

E' ammesso abbigliamento diverso solo in casi particolari e l'eventuale autorizzazione deve essere inoltrata almeno un'ora prima della competizione dall'insegnante responsabile ai componenti arbitrali (**Shinpan, Shinpan Shunin e Shinpan Cho**) i quali decideranno ed eventualmente autorizzeranno.

La maschera deve essere allacciata saldamente ed è ammesso l'uso di nastri adesivi bianchi o neri per tenere raccolte le corde.

La corazza sul busto deve essere saldamente allacciata al corpo e non deve avere avanzi di corda che intralcino, o possano intralciare, il combattimento.

E' autorizzato anche l'uso del nastro adesivo di carta bianca per tenere ordinate le stesse e non farle pendere oltre 10 cm dal corpo.

Lo stesso procedimento vale anche per la conchiglia **mata ate**

E' obbligatorio per le cinture colorate indossare i parastinchi che coprano tibia e collo del piede in tessuto di cotone bianco e le scarpette bianche autorizzate.

Le cinture nere sono obbligate solo a indossare la scarpette autorizzate.

L'uso di materiali particolari deve essere autorizzato prima di ogni competizione.

E' ammesso indossare protezioni (piccoli asciugamani, pezzi di stoffa morbida tassativamente bianchi) per vestire la maschera e che esse non intralcino

Il combattente nei movimenti.

E' tassativamente proibito indossare orologi, bracciali, anelli, orecchini ed ogni altra cosa non prevista dal seguente regolamento.

Se un Atleta si presenta nell'area di gara impropriamente vestito non viene immediatamente squalificato ma gli verranno dati 3 minuti di tempo per cambiarsi e vestirsi conformemente alle regole.

Non vi sarà alcuna tolleranza nei confronti di coloro che si presentino vestiti in modo non conforme senza averne fatto preventiva richiesta.

La terna arbitrale in sintonia con il presidente di giuria può squalificare un atleta che non viene ritenuto idoneo e non in maniera consona allo stile ed al decoro delle arti marziali.

## **Art. 12 Classificazione delle Gare**

Un torneo può comprendere una gara solo di **Shiai**, solo di **Kata** o di entrambe. La gara di **shiai** può essere ulteriormente suddivisa in incontri a Squadre o in combattimenti individuali.

Il combattimento Individuale può essere poi articolato secondo le varie categorie di peso prestabilite, secondo i gradi e l'età dei partecipanti.

La gara di **kata** verrà suddivisa in categorie di gradi ed età prestabilite.

Nessun Atleta può essere sostituito da un altro durante un combattimento individuale o una gara di **kata**, mentre è possibile il cambio nelle gare di **Shiai a Squadre** dove è previsto.

## **Art. 13 Collegio Arbitrale**

La Cinquina arbitrale è sempre composta da cinque arbitri riconosciuti dalla federazione. Non è possibile far svolgere competizioni senza la presenza di uno dei 5 arbitri e nel caso di un numero inferiore l'autorizzazione deve essere rilasciata direttamente dal presidente federale dopo consultazione con la direzione tecnica e il collegio arbitrale, previa richiesta scritta da parte della società che organizza la gara.

E' obbligatoria la presenza di un cronometrista, di un addetto designato all'assegnazione del punteggio e delle penalità, di un addetto alla compilazione aggiornata dei tabelloni dei combattimenti e di un addetto all'allacciamento dei nastri rossi sulla schiena dei combattenti.

Per facilitare lo svolgimento del match, si deve procedere anche alla designazione di annunciatori, archivisti e personale per il controllo degli atleti.

E' compito dell'arbitro centrale fare il primo ingresso sul campo di gara.

## **Art. 14 Lesioni e Infortuni**

Se due Atleti si feriscono l'un l'altro, o portando i segni di una ferita precedentemente subita vengono dichiarati dal Medico di gara non in grado di proseguire il combattimento, si aggiudica l'incontro l'Atleta con il punteggio più alto. Se i due sono in una situazione di parità, l'esito del combattimento sarà deciso dalla votazione dei tre arbitri (**HANTEI**).

Negli incontri a Squadre se l'Arbitro annuncia il risultato di parità (**HIKIWAKE**), il risultato viene determinato con il voto dei tre arbitri (**HANTEI**).

**Un Atleta ferito che il Medico di gara dichiara non in grado di combattere, non può continuare a combattere in quella competizione. Un Atleta ferito che vince il combattimento nonostante una lesione, non potrà continuare a combattere ancora nella competizione senza l'autorizzazione del Medico di Gara.**

Quando un atleta è ferito, l'arbitro interrompe immediatamente il combattimento e chiama il medico. Soltanto il medico è autorizzato a fare una diagnosi, a curare la lesione ed a consentire il proseguo del combattimento.

Ad un atleta ferito, durante un incontro in corso di svolgimento che necessiti dell'intervento medico, vengono concessi tre minuti per le cure del caso.

Se il tempo concesso non è sufficiente per prestare le cure richieste, l'arbitro decide se l'atleta deve essere dichiarato non in grado di continuare o se deve essere concesso altro tempo per le cure necessarie.

**La sospensione di un combattimento per intervento medico può durare al massimo 3 minuti complessivamente. La sospensione può essere concessa una o più volte e deve essere comunicata dal Cronometrista ogni 30".Anche prima dello scadere dei 3 minuti il Medico, con apposito certificato dettagliato da consegnare al Presidente di Giuria, può decidere irrevocabilmente se l'Atleta è o non è in grado di continuare il combattimento o, addirittura, la gara.**



Il Medico ha la funzione di prestare soccorso all'atleta infortunato.  
La valutazione dell'entità dell'infortunio è di esclusiva competenza del medico che se ne assume totalmente le responsabilità.  
Nel caso di sintomi che non consentono una diagnosi precisa ed in mancanza di opportuni strumenti diagnostici il medico decide secondo scienza e coscienza.  
La decisione del Medico è irrevocabile.

## **APPENDICE 1: Terminologie**

**HICI-NI-TSUITE:** Comando dato dall'arbitro centrale per avvicinare gli atleti al punto di partenza del combattimento.

**SONKYO REI:** Ordine di accosciarsi per aspettare l'inizio o il risultato finale del combattimento o del minuto supplementare.

**REI:** saluto

**IPPON:** punto

**KACHI:** vincitore

**MAKE: NOKORI** sconfitto

**TSUZUKETE:** continuare a combattere

**MATE:** stop momentaneo del combattimento

**MOTONOICHI:** ritornare alla posizione di partenza

**TSUTSUKETE:** riprendere a combattere

**SOREMATE':** alzarsi

**HANTEI:** decisione arbitrale

**CHUI UCHI:** penalità

**KEIKOKU:** penalità con IPPON a favore dell'avversario

**SHITSUKAKU:** squalificato

**HIKIWAKE:** parità

**FUJIBON:** non abbastanza efficace

**ENSHO:** tempo supplementare

**ZANSHIN:** stato di costante reattività in cui l'Atleta mantiene totale concentrazione, osservazione e consapevolezza delle potenzialità di contrattacco dell'avversario.

**HIKITI:** richiamo dei colpi

**RENGEKI:** combinazione efficace di attacco

**KANSETSU WAZA:** tecnica di lussazione

**NAGE WAZA:** tecnica di proiezione

**KUGEKI:** movimento

**KEMPO HOEN:** tutta l'area di gara

**GAIKI HOEN:** area compresa fra l'interno e l'esterno

**HOEN:** parte centrale interna

**ATSUTO GACHI:** vittoria per knock-out o per manifesta superiorità

**FUSEN SHO:** abbandono dell'avversario

**JOGAI:** fuori o uscita

**SHOBU:** incontro ufficiale

aggiornato al 13 MAGGIO 2016