



KATA

CRITERI DI VALUTAZIONE

TECNICA: Ogni singola azione motoria prende forma nello spazio e nel tempo ed è il risultato di una partecipazione coordinata di tutti i segmenti dell'Atleta. La tecnica viene eseguita in base ad un modello ottimale. Una appropriata tensione dell'addome (Hara) unita a mancanza di oscillazione dei fianchi in senso verticale durante i movimenti, servirà, oltre al resto, a valutare positivamente la performance dell'Atleta.

Il criterio di valutazione dovrà tener conto di ogni singola tecnica osservata nella sua globalità coordinativa. Pertanto il Giudice dovrà verificare la qualità del movimento (l'azione della parte superiore del corpo non deve in nessun modo creare grandezze di disturbo alla parte inferiore) e la gestione dell'equilibrio dinamico e statico. L'assunzione di posizioni esasperate e antifisiologiche dovrà essere penalizzato. La stabilità della postura è data dall'assenza di pattinamenti degli appoggi e/o vibrazioni degli arti inferiori, eccetto quelli determinati dall'azione degli stessi per imprimere movimento al bacino nelle tecniche di braccia (pugni, parate...). La perdita più o meno grave dell'equilibrio è da considerare un grave errore di coordinazione, e, quindi, della tecnica.

POTENZA: Ogni singola azione tecnica è determinata da un insieme di contrazioni muscolari che mettono in movimento i segmenti, o l'intera massa corporea, determinando la produzione di energia cinetica che nelle Arti Marziali è in genere indirizzata contro l'avversario. La potenza della tecnica è data dalla formula

$$P = F \times V$$

Dove P è potenza, F è forza (che consente di spostare una massa nello spazio) e V è velocità di spostamento di quella massa).

Il criterio di valutazione dovrà tener conto **ove sia richiesto dalla codificazione del gesto tecnico** di questo parametro essenziale (Potenza). Il Giudice dovrà aver ben presente che la forza e la velocità sono tra loro integrate, ma che è l'alta velocità dell'azione che determina in maggior misura la potenza. Quindi maggiore sarà la velocità della massa di impatto, maggiore sarà l'efficacia della tecnica. Va inoltre tenuto presente che mantenere una perfetta coordinazione motoria alle alte velocità richiede una grande maestria del movimento. Un movimento carente di questa caratteristica sembrerà pesante e "frenato".

KIME: Ogni singola azione **ove sia richiesto dalla codificazione del gesto tecnico** si deve concludere con una contrazione muscolare isometrica breve (kime) che è una specifica che identifica molte delle tecniche delle arti marziali e nel contempo le differenzia da altre specialità similari. Il suo uso corretto viene supportato anche da una respirazione appropriata.

Il criterio di valutazione del Giudice dovrà fare attenzione affinché, **ove sia richiesto dalla codificazione del gesto tecnico**, il Kime venga espresso correttamente. Infatti esso ha una funzione di freno della forza; una espressione imprecisa di questa componente della tecnica o, addirittura, la sua assenza provocherà fusioni tra una tecnica e l'altra e denoterà una scarsa maestria del gesto.

RITMO: La combinazione in successione di un insieme di tecniche motorie di differente significato, ampiezza e velocità, determina il ritmo. Trattandosi di un insieme di tecniche codificate, esso è quasi completamente determinato dall'ampiezza e rapidità del movimento, dagli intervalli di tempo dovuti alla durata del kime e dal significato che lega tra loro gruppi di azioni diverse.

Pertanto nell'esecuzione della performance nel suo insieme e durante le fasi parziali (gruppi di tecniche) il criterio di valutazione dovrà verificare la presenza di un ritmo che scaturisca da razionali legami di significato tra le varie tecniche e che dia realismo e forza di espressione alla comunicazione gestuale, come se l'Atleta stesse realmente combattendo contro un reale avversario. E', infatti, impensabile che un Atleta possa sostenere un combattimento senza fasi alterne di studio, contrazione, decontrazione, esplosività, ecc. Pertanto una esecuzione totalmente contratta dovrà essere penalizzata. La successione di fasi SHOREI (morbide) e di fasi SHORIN (dure) renderà realistica l'esecuzione della performance.

ESPRESSIVITA': L'Atleta in azione, tramite il movimento (posture e tecniche codificate), entra in comunicazione con chi guarda trasmettendogli significati, qualità di movimenti, quantità di energie espresse, ecc., che nel nostro caso sono comprensibili a coloro che sono in grado di decodificarli, a comprenderne, cioè, i contenuti. In questo sistema di comunicazione, la personalità e l'energia interiore di chi comunica imprimono al movimento una caratteristica personale, soggettiva, ben percepibile, che ne determina la forza, l'efficacia della comunicazione.

Questa capacità non va confusa con atteggiamenti di tipo "cinematografico". Sarà, perciò, da penalizzare ogni atteggiamento artificioso che esuli dall'interpretazione corretta della performance.

Quindi il criterio di valutazione del Giudice deve essere orientato a percepire la capacità e la forza di comunicazione gestuale dell'Atleta, ovvero la capacità di rappresentare una situazione di combattimento reale anche in assenza di avversari, senza assumere atteggiamenti plateali.

PARAMETRI

Per quantificare in punteggio la prestazione di un Atleta dovremo applicare i seguenti parametri sulle componenti strutturali della prestazione stessa:

Ottimo	requisiti al massimo grado
Buono	imprecisione in alcuni requisiti
Discreto	imprecisione alquanto diffusa
Sufficiente	imprecisione molto diffusa
Insufficiente	prevalgono i requisiti non validamente espressi

Giudizio sintetico

Tecnica	Ottimo	= 0,5 (tecnica perfetta)
	Buono	= 0,4 (tecnica quasi perfetta)
	Discreto	= 0,3 (tecnica con qualche imprecisione)
	Sufficiente	= 0,2 (tecnica con diverse imprecisioni e/o instabilità)
	Insufficiente	= 0,1 (tecnica con troppe imprecisioni e/o instabilità)
Potenza	Ottimo	= 0,4 (potenza espressa in modo ottimale)
	Buono	= 0,3 (potenza espressa in modo quasi ottimale)
	Discreto	= 0,2 (potenza di valore non elevato)
	Sufficiente	= 0,1 (potenza di valore basso)
	<i>Insufficiente</i>	= 0,0 (<i>potenza non espressa</i>)
Kime	Ottimo	= 0,3 (kime espresso correttamente e in tutte le azioni ove richiesto)
	Buono	= 0,2 (kime talvolta non effettuato)
	Discreto	= 0,1 (kime più volte non effettuato)
	<i>Sufficiente</i>	= 0,0 (<i>kime assente</i>)
	<i>Insufficiente</i>	= 0,0 (<i>kime assente</i>)
Ritmo	Ottimo	= 0,4 (ritmo espresso in modo ottimale)
	Buono	= 0,3 (ritmo espresso con qualche imperfezione)
	Discreto	= 0,2 (ritmo espresso con imperfezioni varie)
	Sufficiente	= 0,1 (ritmo espresso con molte imperfezioni)
	<i>Insufficiente</i>	= 0,0 (<i>ritmo assente</i>)
Espressività	Ottimo	= 0,4 (comunicazione gestuale ottimale)
	Buono	= 0,3 (comunicazione gestuale quasi ottimale)
	Discreto	= 0,2 (comunicazione gestuale incerta)
	Sufficiente	= 0,1 (comunicazione gestuale molto incerta)
	<i>Insufficiente</i>	= 0,0 (<i>comunicazione gestuale assente</i>)

Nella presente tabella si possono riassumere i concetti di cui sopra:

	Tecnica	Potenza	Kime	Ritmo	Espressività
Ottimo	0,5	0,4	0,3	0,4	0,4
Buono	0,4	0,3	0,2	0,3	0,3
Discreto	0,3	0,2	0,1	0,2	0,2
Sufficiente	0,2	0,1	0	0,1	0,1
Insufficiente	0,1	0	0	0	0

Nel caso della valutazione dei bambini fino alla cat. **Esordienti** (14 anni) il parametro della **Potenza** non può essere correttamente valutato. Infatti proprio a causa dell'età, il loro sviluppo fisico non è ancora completo. Pertanto, anche se alcuni Atleti coetanei potranno esibire questa caratteristica, il Giudice dovrà spostare i 4 decimi di valutazione sulle altre caratteristiche, come dalla seguente tabella:

	Tecnica	Kime	Ritmo	Espressività
Ottimo	0,7	0,3	0,6	0,4
Buono	0,6	0,2	0,5	0,3
Discreto	0,5	0,1	0,4	0,2
Sufficiente	0,4	0	0,3	0,1
Insufficiente	0,3	0	0,2	0
Modesto	0,2	0	0,1	
Mediocre	0,1	0	0	

Questa tabella potrà anche essere usata per valutare tutti quei Kata in cui non sia previsto un apporto di potenza.

PENALITA'

1. L'Atleta esegue un Kata (Embu) diverso da quello precedentemente comunicato: viene valutato con il punteggio minimo previsto dalla votazione (per es. 8 / 10: voto 8.0)
2. L'Atleta interrompe la prova o non ne esegue una parte: viene comminata la squalifica.
3. L'Atleta ha una esitazione (momentaneo vuoto di memoria) durante l'esecuzione: verrà sottratto 0,1 o 0,2 (a seconda della sua durata) dal punteggio deciso.
4. L'Atleta manifesta una leggera perdita di equilibrio subito corretta. L'errore è nella tecnica e quindi verrà sottratto 0,1 dalla voce specifica della griglia.
5. L'Atleta manifesta una evidente perdita di equilibrio: verrà sottratto 0,2 dalla stessa griglia.
6. L'Atleta manifesta una grave perdita di equilibrio o caduta: verrà sottratto 0,5.
7. L'Atleta assume posizioni esasperate e antifisiologiche: verrà sottratto da 0,1 a 0,3
8. L'Atleta non può gareggiare, pena la squalifica, con orecchini, bracciali di qualsiasi tipo, collane o qualsivoglia oggetto metallico. Gli verrà concesso un minuto per mettersi in ordine. Nel caso di capelli lunghi essi dovranno essere raccolti in modo da non impedire la visuale dell'Atleta stesso.
9. L'Atleta si deve presentare col **gi** in ordine, pulito e senza maniche o pantaloni arrotolati, pena la squalifica. Gli verrà concesso un minuto per mettersi in ordine.

KATA CON ARMI

Nelle competizioni di Kata con Armi potranno partecipare solo gli atleti dalla cintura verde in poi, le armi che ogni concorrente potrà usare sono le stesse per le gare di Dimostrazione:

Fasce di cinture

Le fasce di cintura sono 3

bianca - gialla – arancio Non possono partecipare

verde - blu – viola Bastone di ogni misura e nunchaku

Marrone e nera Arma libera