

# IHC -Campionati europei aperti di Hapkido

*Regolamenti tedeschi*

*Versione: 6.9 IT*

*Ottobre 2023*



# 1. Torneo

## 1.1 Preambolo

L'International Hapkido Cooperation e.V. organizza ogni due anni i Campionati europei di Hapkido IHC. Questo campionato aperto di Hapkido serve a migliorare la comprensione e la cooperazione tra gli Hapkido in Europa e intende approfondire l'amicizia tra i maestri di Hapkido e i loro studenti. I concorrenti delle nazioni europee avranno l'opportunità di competere in gare leali, sportive e cooperative e di rappresentare lo sport dell'Hapkido. Tutti i club, le associazioni e le scuole di Hapkido in Europa sono cordialmente invitati a partecipare. I maestri sono incoraggiati a inviare i loro migliori atleti ai Campionati europei in rappresentanza della loro associazione o club. Anche le nazioni extraeuropee sono ammesse a questi campionati e sono cordialmente invitate.

I partecipanti ai Campionati Europei di IHC Hapkido si impegnano a gareggiare in modo leale e sportivo e, partecipando, accettano il presente regolamento e la commissione giudicante.

Tutti i ruoli scritti in questo documento devono essere intesi come neutri dal punto di vista del genere, al fine di ridurre lo sforzo di differenziazione in questo documento.

## 1.2 Onorificenze

Il vincitore di una classe viene insignito del titolo di "Campione europeo di Hapkido" o "Campione europeo di Hapkido giovanile". I primi tre classificati saranno premiati con trofei o medaglie. Ogni partecipante riceverà un certificato.

## 1.3 Superficie del tappetino

Per le gare si raccomanda di utilizzare una superficie a tre strati:

- una superficie interna di 6x6 metri
- un primo anello esterno di colore diverso (rispetto alla superficie interna) di dimensioni 8x8 metri
- un secondo anello esterno di colore diverso (rispetto al primo anello esterno) di dimensioni pari a 10x10 metri

Inoltre, dovrebbe esserci una seconda area per il tappetino progettata nello stesso modo e un'ulteriore area di preparazione, a seconda del numero di partecipanti e delle possibilità.

Si deve garantire, per quanto possibile, che le gare e i preparativi per i partecipanti, i responsabili delle pedane, i giudici e gli spettatori possano svolgersi senza lesioni o pericoli.

## 1.4 Organizzazione

Il torneo è organizzato a vari livelli organizzativi. Oltre ai vari comitati di gestione, l'organizzazione è supportata da numerosi aiutanti.

### 1.4.1 Gestione dei tornei

Il torneo ha un direttore di torneo, che viene nominato dal presidium/board dell'IHC prima dell'inizio e annunciato a tutti i presenti.

1. il direttore del torneo è il capo del tribunale supremo dei tornei
2. ha il diritto di votare sulle decisioni sottoposte alla giuria del torneo
3. nomina i responsabili delle pedane e i giudici di pedana

Si dovrebbe fare attenzione a garantire che la composizione di una giuria di tappeti continui per tutta la categoria di concorso e non venga cambiata tra una categoria e l'altra, a meno che non lo richiedano circostanze importanti.

### 1.4.2 Campo da torneo

Il comitato del torneo è composto da almeno due giudici di gara e dal direttore del torneo. I giudici di gara devono essere in numero dispari, in modo che la decisione sia sempre presa a maggioranza. I giudici di gara vengono nominati dagli organizzatori del torneo prima dell'inizio delle gare e annunciati a tutti i presenti. Il giudice di gara è la massima autorità del torneo e decide in ultima istanza in caso di controversie. I giudici di gara dispongono di un voto ciascuno. Le decisioni vengono prese a maggioranza semplice.

1. il Tribunale del Torneo decide in ultima istanza sulle controversie
2. La giuria del torneo è composta dal direttore del torneo e da due giudici di gara.
3. il direttore del torneo e i giudici del torneo possono sempre e solo decidere "a favore" o "contro" la controversia. Non è prevista l'astensione.

### 1.4.3 Linea Mat

Il responsabile del tappeto per ogni categoria è nominato dagli organizzatori del torneo.

1. presiede il giudice di tappetino per ciascuna categoria di gara
2. in caso di controversia, ha diritto a un voto nel tribunale della stuoia
3. è lui stesso un giudice mat
4. se necessario, distribuisce ai partecipanti punti di penalità specifici per la categoria di gara (ad es. violazione del tempo, violazione delle regole, ecc.).

Il responsabile del tappetino è responsabile della gestione del rispettivo turno di una classe di gara e del rispetto e dell'interpretazione del regolamento di gara in caso di ambiguità. Egli decide anche in prima istanza in caso di ambiguità. In caso di pericolo incontrollato, può interrompere o annullare un round.

Il responsabile del tappetino è responsabile del briefing prima dell'inizio di ogni classe di gara e del saluto ai partenti e ai giudici prima dell'inizio della gara.

Il responsabile del tappeto controlla tutti i materiali e gli indumenti. Può rifiutarli se c'è un pericolo incontrollabile per i partecipanti o i presenti.

Tutte le ambiguità e i reclami devono essere chiariti tempestivamente con il mat manager. Se non è possibile raggiungere un accordo, il giudice del torneo sarà chiamato a prendere una decisione.

### 1.4.4 Tribunale di Mat

La commissione giudicante è composta dal capo giudice e da almeno altri due giudici. Tuttavia, possono essere nominati più giudici, ma il numero dei giudici deve essere sempre dispari.

Compiti del giudice di tappetino:

1. come primo punto di contatto per le obiezioni, il Mat Court prenderà in carico l'obiezione/la controversia e, se non viene raggiunto un accordo tra le parti della controversia e il Mat Court stesso, passerà il caso al Tournament Court.
2. in caso di situazioni poco chiare, pericolose o meritevoli di interruzione, il giudice di gara si riunisce e discute la situazione. Le decisioni successive vengono prese sulla base della discussione.

### 1.4.5 Giudice Mat

I giudici sono nominati dalla direzione del torneo. I compiti sono

1. attribuzione di un punteggio/valutazione dei partecipanti in base a criteri specifici per categoria
2. la valutazione deve essere sempre completamente oggettiva e orientata ai criteri di valutazione specifici della categoria.

### 1.4.6 Obiezione

Un'obiezione a determinate valutazioni o modifiche di cui al punto 1.4.7 è possibile alle seguenti condizioni:

1. il limite di tempo per un'obiezione a una categoria di gara è fissato alla durata della categoria + 1 ora dopo la sua conclusione. Dopo questo tempo, non è più possibile sollevare obiezioni. Un'obiezione deve essere prima presentata formalmente al giudice di tappetino responsabile della categoria in cui si vuole sollevare l'obiezione. Il giudice mat è tenuto ad ascoltare l'obiezione. Se l'obiezione è giustificata, è sufficiente una decisione a maggioranza del giudice di tappetino, l'obiezione viene trasmessa alla giuria del torneo, che prende una decisione definitiva.
2. il termine per presentare un'obiezione alla classifica generale di una categoria è fissato fino alla cerimonia di premiazione generale dei Campionati europei. Dopodiché non è più possibile presentare obiezioni. Un'obiezione viene presentata formalmente al comitato organizzatore del torneo. La giuria del torneo è tenuta ad ascoltare il ricorso. Se l'obiezione è giustificata, la decisione finale spetta al Tribunale del torneo.

Le obiezioni devono essere presentate il prima possibile o immediatamente.

### 1.4.7 Eccezioni e deviazioni per la determinazione della classe

L'esperienza ha dimostrato che le classi di concorso possono essere cancellate a causa del numero insufficiente di partecipanti. Tuttavia, per dare a tutti i partecipanti l'opportunità di gareggiare, può essere opportuno accorpare classi di gara simili o crearne di nuove. Per rendere le gare emozionanti e stimolanti per tutti, è possibile apportare alcune modifiche al punteggio. Questi devono essere trasparenti e comprensibili.

Eccezioni o deviazioni dalle linee guida di valutazione di una categoria, di una fusione o di una nuova apertura di classi di concorso sono possibili alle seguenti condizioni:

1. le modifiche devono essere comunicate a tutti i giudici e ai partecipanti prima dell'inizio della rispettiva categoria di gara, se necessario anche tramite il rappresentante del club presente.
2. la decisione sulla modifica deve essere confermata dalla maggioranza della giuria del torneo.

## 1.5 Valutazione

### 1.5.1 Giudicare l'autodifesa, la forma singola, l'esibizione, il bastone lungo, la spada e altre forme di armi

La competizione è giudicata da tre a sette giudici, ma sempre in numero non uniforme. Il punteggio è aperto. I giudici siedono intorno al tappeto.

Se ci sono cinque o più giudici, i voti più alti e più bassi vengono annullati. La scala di valutazione va da 1,0 a 5,0 con incrementi di 0,1 punti. 1,0 è il punteggio più basso, 5,0 il più alto.

In caso di parità nella finale, i concorrenti ricominciano da capo. Se ci sono due concorrenti nello spareggio, i giudici decidono con un segnale manuale. Se i partecipanti sono più di due, la decisione viene presa nuovamente tramite punteggio.

### 1.5.2 Sanzioni

#### 1. lasciare il tappeto

Toccare il pavimento della sala circostante conta come lasciare la pedana. Il capopattuglia detrarrà 1 punto dal punteggio totale per l'uscita dalla pedana.

#### 2. linee temporali

Se il tempo limite viene superato o superato di oltre 7 secondi, il capopattuglia detrarrà 1 punto dal punteggio totale. Il tempo conta dal primo all'ultimo movimento del partecipante.

#### 3. demolizione

Il direttore di pedana detrarrà 1 punto dal punteggio complessivo per una forma rotta chiaramente riconoscibile.

#### 4. pericolo

Se e quando un partecipante mette in pericolo gli altri con il suo comportamento è deciso dal rispettivo giudice di tappetino attraverso il rispettivo capo tappetino. È possibile la squalifica o la detrazione di un punto compreso tra 1,0 e 5,0.

### 1.5.3 Valutazione salto in lungo

La gara è giudicata da un responsabile del tappeto e da due arbitri. Essi controllano che i segni dei salti siano rispettati e misurano la distanza dei salti.

### 1.5.4 Valutazione – Stampo per fratture

La gara è condotta e giudicata da un mat leader, un cronometrista e un osservatore. Un test di rottura riuscito viene conteggiato non appena una tavola si rompe completamente in aria, non a terra.

## 1.5.5 Lotta di valutazione

La giuria per la categoria di gara "Combat" è composta dal capo giudice e da almeno due giudici. È coadiuvato dal cronometrista, dal segnapunti e dai responsabili degli elenchi.

### **Criteri di valutazione:**

- 2 punti di piede alla testa, combinazioni (esempio: sequenza di pugno + piede, piede + piede, ecc. e più colpi in rapida successione), messa a terra al suolo
- 1 punto piede al corpo, pugno alla testa/corpo
- 0 punti incontro reciproco senza superiorità
- 1 punto Azioni vietate (gli incidenti non sono penalizzati)  
- Per spiegazioni più dettagliate, si veda il capitolo Combattimento -

Il punteggio viene assegnato tramite un segnale di bandiera aperta, che viene mostrato per un massimo di due secondi. Il punteggio viene conteggiato non appena vengono esposte almeno due bandierine contemporaneamente per lo stesso evento.

### **Segnali di bandiera:**

- Bandiera in verticale sopra la testa +2 punti
- Bandiera orizzontale di lato +1 punto
- Bandiera abbassata di lato -1 punto (punto meno)
- Bandiere incrociate davanti al corpo Neutro
- Bandiere incrociate sulla testa Interruzione del combattimento

Il mat manager dirige l'incontro ma non segna i punti. I giudici sono distribuiti intorno alla pedana e segnano l'incontro. Il segnapunti sta dietro al cronometrista e al segna - punti e interpreta i segnali delle bandiere.

Una partita termina non appena viene soddisfatta una delle seguenti condizioni

- Uno dei combattenti è in vantaggio di sei punti
- un concorrente riceve il terzo punto in meno e viene squalificato
- il tempo di combattimento è trascorso
- il concorrente rinuncia

In caso di parità, l'incontro continua per un altro minuto dopo una pausa di mezzo minuto. Se il punteggio è di nuovo in parità, decide la prima stoccata di un terzo round di combattimento.

Vince il combattente con il maggior numero di punti, a condizione che non vi siano squalifiche o ritiri.

## 1.6 Dichiarazione di non responsabilità

La Cooperazione Internazionale di Hapkido e l'organizzatore non si assumono alcuna responsabilità. Ciò non vale per atti intenzionali o per grave negligenza da parte dell'organizzatore.

## 1.7 Protezione dei dati

I dati dei partecipanti, in particolare il nome, il grado di coppa, l'età, l'affiliazione al club e i risultati dei punteggi, saranno utilizzati dall'IHC e dal club organizzatore esclusivamente per la realizzazione e l'organizzazione dei Campionati Europei. Le liste dei partecipanti con i piazzamenti e i punteggi saranno pubblicate successivamente e potranno essere conservate in modo permanente. Le classifiche intermedie saranno cancellate entro 90 giorni dallo svolgimento del campionato. I dati saranno trasmessi a terzi solo se ciò è necessario per gli scopi sopra menzionati e se è garantito un livello adeguato di protezione dei dati. Gli enti responsabili sono indicati nel rispettivo bando.

L'IHC, l'organizzatore e la stampa scatteranno foto durante il campionato a scopo di cronaca e documentazione. Queste saranno pubblicate sulla stampa, sul sito web, sulla stampa e sui social network.

Iscrivendosi a una categoria di concorso, i partecipanti acconsentono a scattare e a pubblicare foto che li ritraggono nell'ambito del concorso.

## 2. Lotta

### 2.1 Battaglia – Competizione e modalità

I combattimenti si svolgono a contatto leggero con equipaggiamento protettivo e prevedono pugni, calci e lanci in piedi. Il tempo di combattimento è di 2 x 1,5 minuti per gli adulti e 2 x 1 minuto per i giovani. Ogni combattimento prevede una pausa di 30 secondi tra i due round.

Fino a cinque partecipanti partiranno in un sistema di pool (tutti contro tutti). Sei o più partecipanti inizieranno con un sistema a doppia eliminazione. A partire da diciassette partenti, si formano pool di sedici partenti ciascuno, che si affrontano in un girone finale.

### 2.2 Combattimento – Specifiche

Contatto leggero significa che un punto viene segnato colpendo superficialmente l'avversario in un'area di battuta consentita. Questo colpo deve essere controllato e non deve essere in grado di ferire l'avversario nella zona del corpo colpita.

I colpi consentiti sono quelli alla testa e alla parte superiore del corpo al di sopra della linea di cintura. Il responsabile del tappeto deciderà se questa regola è stata violata. È possibile utilizzare solo le superfici imbottite dell'equipaggiamento protettivo.

Le spazzate di piede devono essere eseguite solo in modo da non ferire l'avversario, cioè da dietro o al massimo lateralmente contro i polpacci o le cosce. I lanci devono essere eseguiti in modo controllato. Dopo un lancio, il combattimento continua in posizione eretta dal centro del tappeto. Non è consentito tirare calci o pugni a terra.

L'equipaggiamento protettivo per il contatto con la luce è composto da protezione della testa, protezione della bocca, protezione delle mani, protezione dell'inguine e protezione dei piedi. La protezione della testa è facoltativa per gli adulti. È possibile indossare parastinchi. Devono essere di materiale morbido e non devono contenere plastica o altri elementi duri.

L'imbottitura dell'equipaggiamento protettivo deve avere un chiaro effetto ammortizzante. I cosiddetti guanti da MMA sono vietati. L'equipaggiamento deve essere pulito e non deve costituire un rischio per gli altri concorrenti. Il tallone, il piede e il pugno chiuso, compresi il pollice e le dita dei piedi, devono essere chiaramente coperti dall'equipaggiamento protettivo.

L'equipaggiamento protettivo viene controllato e approvato dal responsabile del tappetino. Il partecipante non può iniziare senza questa approvazione.

Interruzione per infortunio: se un partecipante sanguina a causa di una situazione, ma l'incontro può essere generalmente continuato, l'arbitro può ordinare un'interruzione per infortunio durante la quale il partecipante sanguinante può essere curato. Se l'infortunio non viene riparato entro un minuto in modo tale che il concorrente possa continuare l'incontro, il giudice di tappetino deve decidere se interrompere l'incontro e determinare un risultato.

## 2.3 Combattimento – Classi di gara

Questa competizione è aperta a partire dai 12 anni di età. Le classi di gara sono suddivise in giovani e adulti, sesso e peso. Il peso sarà determinato il giorno della gara. I bambini e i ragazzi vengono pesati solo completamente vestiti e senza attrezzatura da gara.

### **Maschi sotto i 18 anni (juniores)**

**Lotta U18 m fino a 50 kg**

**Lotta U18 m fino a 65 kg**

**Lotta U18 m fino a 75 kg**

**Lotta U18 m da 75 kg**

### **Uomini di età pari o superiore a 18 anni (senior)**

**Lotta O18 m fino a 65 kg**

**Lotta O18 m fino a 75 kg**

**Lotta O18 m fino a 85 kg**

**Lotta O18 m da 85 kg**

### **Donne sotto i 18 anni (juniores)**

**Lotta U18 fino a 45 kg**

**Lotta U18 fino a 60 kg**

**Lotta U18 w da 60 kg**

### **Donne dai 18 anni in su (senior)**

**Lotta O18 w fino a 60 kg**

**Combattere O18 w fino a 70 kg**

**Lotta O18 w da 70 kg**

## 2.4 Lotta – Sanzioni

Le azioni vietate vengono penalizzate con un punto in meno attraverso il sistema delle bandierine.

Le azioni vietate sono:

- Attacchi agli occhi, alle orecchie e alle articolazioni
- Eccessiva durezza

- Ferisce deliberatamente l'altro concorrente
- comportamento antisportivo
- Strangolamento
- Trattenere e colpire
- Attacchi ad aree bersaglio non autorizzate

Il responsabile del tappetino può emettere un'ammonizione. Anche questo viene penalizzato con un punto in meno.

Tre punti in meno comportano la squalifica.

Alla seconda squalifica, il combattente sarà squalificato da tutte le classi.

## 3. Autodifesa

### 3.1 SV – Competizione e modalità

Il partecipante dimostra le tecniche di autodifesa contro vari attacchi del compagno di allenamento in un round. Ogni tecnica viene mostrata una volta per round. Per ogni classe di gara sono previsti attacchi diversi. Le armi sono consentite solo se sono necessarie per la classe.

### 3.2 SV – Specifiche

Questa gara si svolge senza musica e nel Dobok del proprio stile. Sono ammesse tutte le armi e gli oggetti di uso comune conosciuti nell'Hapkido. Si possono usare solo armi da allenamento. Non sono ammesse armi danneggiate o affilate. Deve essere escluso qualsiasi pericolo derivante dalle armi utilizzate.

### 3.3 SV – Classi di concorso

Questa competizione è aperta a partire dai 12 anni. Anche il compagno di allenamento deve avere almeno 12 anni. Non viene fatta alcuna distinzione in base al sesso.

#### Giovani (sotto i 18 anni)

<b>SD U18 C</b>	<b>10° - 5° coppa</b>	6 tecniche, senza armi
<b>SD U18 B</b>	<b>3° - 4° Kup</b>	6 tecniche, senza armi
<b>SD U18 A</b>	<b>1° - 2° Kup</b>	8 tecniche, di cui 2 contro le armi

#### Adulti (oltre i 18 anni)

<b>SD O18 C</b>	<b>10°-5° coppa</b>	6 tecniche, senza armi
<b>SD O18 B</b>	<b>3° - 4° rame</b>	6 tecniche, senza armi
<b>SD O18 A</b>	<b>1° - 2° Kup</b>	8 tecniche, di cui 2 contro le armi
<b>SD DAN</b>	<b>1° - 10° Dan</b>	10 tecniche, di cui 4 contro armi
<b>SD DAN 40+</b>	<b>da 40 anni</b>	10 tecniche, di cui 4 contro le armi

### 3.4 SV – Criteri di valutazione

- Aderenza ai principi dell'Hapkido
- Esecuzione realistica di attacco e difesa
- Tecnologia funzionante
- Velocità, equilibrio e tecnica di respirazione
- Tempistica
- Completamento tecnico e messa in sicurezza di avversari e armi
- Radiosità, armonia e potenza

## 4. Salto in lungo

### 4.1 Salto in lungo – Competizione e modalità

- Ciascun partecipante ha a disposizione un totale di tre tentativi: il tentativo più lontano conta ai fini della classifica.
- si conta la larghezza della mano che si alza per prima
- ogni partecipante ha a disposizione un salto di prova libero senza punteggio
- se due o più partecipanti raggiungono la stessa distanza di punteggio, si procede a uno spareggio
- l'altezza del concorrente, espressa in cm, viene sottratta dalla distanza saltata e dà come risultato la distanza del punteggio
- il segno di salto non deve essere oltrepassato

### 4.2 Salto in lungo – specifiche

- Questa competizione si svolge senza musica e nel Dobok del proprio stile.
- La zona di caduta è codificata a colori

### 4.3 Salto in lungo – classi di concorso

Il concorso è aperto a partire dai 12 anni di età.

#### **Giovani**

**LJ Y m U18 (maschio)**

**LJ Y f U18 (femmina)**

#### **Adulti**

**LJ A m O18 (maschio)**

**LJ A f O18 (femmina)**

## 5. Mostra

### 5.1 Mostra – Competizione e modalità

Una squadra con un minimo di 2 e un massimo di 6 partecipanti esegue uno spettacolo di arti marziali il più creativo possibile. Gli elementi tradizionali devono essere al centro dell'attenzione. Sono ammessi armi da allenamento, oggetti di uso quotidiano e musica. È possibile anche una forma sincronizzata. Musica e forma devono formare un'unità. I posti di partenza saranno estratti a sorte.

Limite di tempo: minimo 45 secondi - massimo 3 minuti

### 5.2 Mostra – Specifiche

Il dobok può essere utilizzato per dimostrare le tecniche delle arti marziali nella vita quotidiana.

È possibile discostarsi dal tempo limite di un massimo di +/- 7 secondi.

Si possono usare solo armi da addestramento. Non è consentito l'uso di armi o oggetti danneggiati o affilati.

Armi e oggetti non devono mettere in pericolo nessuno a causa di un uso improprio. Il responsabile del tappeto deciderà in merito a qualsiasi violazione di questo punto.

### 5.3 Mostra – Classi di concorso

Il concorso è aperto a partire dai 12 anni di età

**Classe: MOSTRA**

### 5.4 Mostra – Criteri di valutazione

- Valore di intrattenimento basato sugli aspetti delle arti marziali
- Padronanza del corpo e delle armi
- Difficoltà e complessità
- Sincronizzazione all'interno del team
- Sincronizzazione con la musica
- Tempistica
- Livello di difficoltà
- Innovazione, immaginazione, creatività, varietà di tecniche
- Carisma e armonia

## 6. Forma generale dell'arma

### 6.1 Forma generale dell'arma – Competizione e modalità

Un partecipante dimostra una forma con una o più armi tradizionali. L'attenzione è rivolta alla padronanza e al maneggio dell'arma.

### 6.2 Forma generale dell'arma – specifiche

Il modulo viene mostrato nel Dobok del proprio stile. La musica non è ammessa.

**Le forme di spada e di asta lunga devono essere presentate in categorie separate.**

Le armi tradizionali sono: bastone corto, bastone centrale, bastone, ventaglio, cintura, corda. Non sono ammesse armi danneggiate. In questa categoria sono vietate anche le armi affilate. L'arma non deve mettere in pericolo o ferire nessuno a causa di un uso improprio; la perdita dell'arma viene considerata come una cancellazione nel caso di un ballerino. Gli studenti possono continuare la loro forma una volta sola.

### 6.3 Forma generale dell'arma – classi di gara

Questa competizione è aperta a partire dai 14 anni di età. Le classi di concorso non sono differenziate per età e sesso.

#### **Le classi**

<b>WF Kup</b>	Gradi Kup
<b>WF DAN</b>	1°-10° Dan

### 6.4 Forma generale dell'arma – criteri di valutazione

- Aderenza ai principi delle arti marziali
- Padronanza dell'arma, precisione e maneggevolezza
- Mantenimento della forma (nel caso di una forma standard) e dei movimenti realistici e pratici dell'arma
- Difficoltà e complessità
- Velocità, equilibrio e tecnica di respirazione
- Radiosità, armonia e potenza

#### 6.4.1 Forma generale dell'arma – sanzioni

Per i gradi Kup/Kyu, il direttore di pedana detrarrà fino a 2,0 punti dal punteggio complessivo per la perdita dell'arma o per una ripartenza.

Per i detentori del dan, perdere l'arma significa essere squalificati.

## 7. Forma senza armi

### 7.1 Forma senz'armi – Competizione e modalità

Il partecipante dimostra una forma senza armi contro uno o più avversari immaginari. Utilizza elementi tradizionali come pugni, calci e blocchi.

### 7.2 Forma senza armi – specifiche

La forma è mostrata nel Dobok del proprio stile.  
Limite di tempo: minimo 30 secondi - massimo 60 secondi  
Non sono ammesse armi o musica.

### 7.3 Forma senza armi – classi di gara

Il concorso è aperto a partire dai 12 anni di età. Le classi di concorso non sono differenziate per età e sesso.

#### **Le classi**

<b>WLF A</b>	Gradi Kup
<b>WLF DAN</b>	1°-10° Dan

### 7.4 Modulo individuale – criteri di valutazione

- Aderenza ai principi delle arti marziali
- Tecniche realistiche e praticabili
- Difficoltà e complessità
- Velocità, equilibrio e tecnica di respirazione
- Radiosità, armonia e potenza

## 8. Canna lunga forma

### 8.1 Forma del bastone lungo – Competizione e modalità

Un partecipante dimostra una forma con un palo lungo. L'attenzione è rivolta al controllo e alla gestione dell'arma.

### 8.2 Canna lunga – specifiche

La forma è mostrata nel Dobok del proprio stile. Non sono ammesse musica o armi multiple. La lunghezza dell'asta lunga deve essere di circa 180 cm o pari alla propria altezza. Non sono ammesse armi danneggiate. L'arma non deve mettere in pericolo o ferire nessuno a causa di un uso improprio. Per i detentori del dan, la perdita dell'arma viene considerata come una cancellazione. Gli studenti possono continuare la loro forma una sola volta.

### 8.3 Palo lungo – classi di concorso

Questa competizione è aperta a partire dai 14 anni di età. Le classi di concorso non sono differenziate per età e sesso.

#### **Giovani**

**LS Y**                      14-17 anni

#### **Adulti di età superiore ai 18 anni**

**LS A Kup**                Gradi Kup

**LS DAN**                 1°-10° Dan

### 8.4 Forma della canna lunga – criteri di valutazione

- Aderenza ai principi delle arti marziali
- Padronanza dell'arma, precisione e maneggevolezza
- Mantenimento della forma (nel caso di una forma standard) e dei movimenti realistici e pratici dell'arma
- Difficoltà e complessità, ad esempio attraverso cambi di presa, curve, variazioni di lunghezza.
- Velocità, equilibrio e tecnica di respirazione
- Radiosità, armonia e potenza

#### 8.4.1 Forma del bastone lungo – Sanzioni

- Il direttore di pedana detrarrà 2,0 punti dal punteggio complessivo per la perdita dell'arma o per un riavvio.

## 9. Spada forma

### 9.1 Forma della spada – Competizione e modalità

Un partecipante dimostra una forma con la spada. L'attenzione è rivolta alla padronanza e al maneggio dell'arma.

### 9.2 Forma della spada – specifiche

La forma è mostrata nel Dobok del proprio stile. La spada deve essere lunga almeno 89 cm. Non sono ammesse armi musicali o multiple. Non sono ammesse armi danneggiate. L'arma non deve mettere in pericolo o ferire nessuno a causa di un uso improprio. Sono ammessi tutti i materiali comunemente utilizzati per le spade e le spade da allenamento.

### 9.3 Forma di spada – classi di concorso

Questa competizione è aperta a partire dai 14 anni di età. Le classi di concorso non sono differenziate per età e sesso.

#### **Giovani**

**S Y U18** Spada di legno

#### **Adulti**

**S A Kup** Spada di legno o metallo (non affilata)

**S A DAN** spada affilata o smussata

### 9.4 Forma della spada – criteri di valutazione

- Spada affilata o spuntata
- Conformità ai principi generali
- Controllo dell'arma, precisione dell'esecuzione, posizione rispetto alla direzione del taglio
- Mantenimento della forma (nel caso di una forma standard) e dei movimenti realistici e pratici dell'arma
- Difficoltà e complessità
- Velocità, equilibrio e tecnica di respirazione
- Tempistica
- Radiosità, armonia e potenza
- Peso/materiale

#### 9.4.1 Forma della spada – Sanzioni

- La perdita dell'arma comporta la squalifica.
- Le ferite autoinflitte dalla spada comportano la squalifica.

## 10. Stampo per fratture

### 10.1 Rompere la forma – Competizione e modalità

In un round, i partecipanti eseguono una forma di rottura che consiste in diverse prove di rottura su tavole di legno in diretta successione. Il tempo viene rilevato all'inizio e alla fine del turno.

Vince il giocatore che rompe il maggior numero di tavole nel minor tempo possibile. Il criterio principale è il numero di tavole rotte.

I test di rottura vengono proseguiti se una scheda non si rompe.

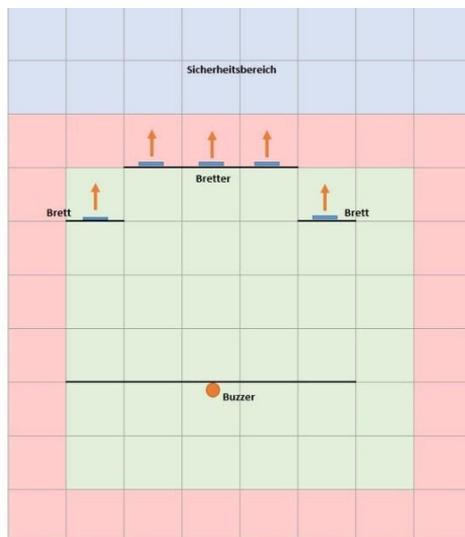
Le tavole sono disegnate dal giudice di tappetino e tenute liberamente su due dita.

Le dimensioni delle tavole sono di circa 28 cm x 28 cm x 1,8 cm.

### 10.2 Stampo frazionario – specifiche

Il partecipante ha 1 minuto di tempo per montare le sue tavole e iniziare la gara. Le tavole sono sempre posizionate come mostrato nel diagramma sottostante. L'altezza può essere scelta liberamente dal partecipante. Anche l'ordine può essere determinato dal partecipante.

Tutte le tavole devono essere calciate o colpite in direzione dell'area di sicurezza. La gara si svolge sul tappeto. Questa è anche la misura per il set-up. I supporti per le tavole sono stabiliti dal giudice del torneo e vengono utilizzati per tutti i partecipanti.



- tutte le tecniche devono essere diverse
- le tecniche possono essere scelte liberamente, ma devono comprendere almeno due tecniche del piede
- È consentito un solo tentativo per ogni scheda

### 10.3 Modulo di rottura – classi di concorso

Questa competizione è aperta a partire dai 18 anni e si svolge nel Dobok del proprio stile. Le classi di gara non sono differenziate per età e sesso.

#### **Le classi**

**BF A Kup**  
**BF DAN**

**4 tavole**  
**5 tavole**