



# GOSHIN JITSU ACADEMY

## PARAMETRI VALUTATIVI PER LE GARE DI KATA



### SHINTAI NO KATA

#### ELEMENTI GENERALI

- a) La valutazione di ogni tecnica del Kata deve prendere in considerazione il principio e l'opportunità di esecuzione: la valutazione (inclusi il cerimoniale di apertura e chiusura) deve essere onnicomprensiva.  
( Il cerimoniale di apertura e chiusura è lo stesso del Kodokan Goshin Jitsu senza armi )
- b) Per quantificare in punteggio la prestazione di un Atleta dovremo applicare i seguenti parametri sulle componenti strutturali della prestazione stessa:

#### DEFINIZIONE DEI PARAMETRI DI VALUTAZIONE

- **Tecnica:** valutare la qualità del movimento, l'applicazione dei principi tecnici (spostamento, squilibrio ecc.)
- **Dinamica del movimento:** valutare la velocità d'esecuzione, la fluidità.
- **Forma:** valutare la posizione, equilibrio.
- **Kime:** (contrazione e decontrazione): valutare ove sia richiesto dalla codificazione del gesto tecnico che il Kime venga espresso correttamente. Infatti esso ha una funzione di freno della forza; un'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.
- **Transizione:** valutare il passaggio tra una tecnica e l'altra. Trattandosi di un insieme di tecniche codificate, vi deve essere continuità tra le tecniche ma anche un intervallo di tempo dovuti al kime delle diverse azioni(contrazione, decontrazione, esplosività ecc.), allo zanshin ecc.
- **Espressività:** il kata è la simulazione di un combattimento reale. 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. Valutare 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.

#### DEFINIZIONE DEGLI ERRORI:

<b>Ottimo</b>	requisiti al massimo grado
<b>Buono</b>	imprecisione in alcuni requisiti
<b>Discreto</b>	imprecisione alquanto diffusa
<b>Sufficiente</b>	imprecisione molto diffusa
<b>Insufficiente</b>	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)

### Forma

Ottimo	0,5	(forma espressa in modo ottimale)
Buono	0,4	(forma espressa in modo quasi ottimale)
Discreto	0,2	(forma di valore non elevato)
Sufficiente	0,1	(forma di valore basso)
Insufficiente	0,0	(forma non espressa)

### Kime

Ottimo	0,5	(kime espresso correttamente e in tutte le azioni ove richiesto)
Buono	0,4	(kime talvolta non effettuato)
Discreto	0,1	(kime più volte non effettuato)
Sufficiente	0,0	(kime assente)
Insufficiente	0,0	(kime assente)

### Transizione

Ottimo	0,5	(transizione espressa in modo ottimale)
Buono	0,4	(transizione espressa con qualche imperfezione)
Discreto	0,2	(transizione espressa con imperfezioni varie)
Sufficiente	0,1	(transizione espressa con molte imperfezioni)
Insufficiente	0,0	(transizione assente)

### Espressività

Ottimo	0,5	(comunicazione gestuale ottimale)
Buono	0,4	(comunicazione gestuale quasi ottimale)
Discreto	0,2	(comunicazione gestuale incerta)
Sufficiente	0,1	(comunicazione gestuale molto incerta)
Insufficiente	0,0	(comunicazione gestuale assente)

### Dinamica del movimento

Ottimo	0,5	(esecuzione e fluidità ottimale)
Buono	0,4	(esecuzione e fluidità quasi ottimale)
Discreto	0,2	(esecuzione e fluidità incerta)
Sufficiente	0,1	(esecuzione e fluidità molto incerta)
Insufficiente	0,0	(esecuzione e fluidità assente)

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

	<b>Tecnica</b>	<b>Dinamica del movimento</b>	<b>Forma</b>	<b>Kime</b>	<b>Transizione</b>	<b>Espressività</b>
<b>Ottimo</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<b>Buono</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
<b>Discreto</b>	0,3	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
<b>Sufficiente</b>	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
<b>Insufficiente</b>	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### **PENALITA'**

- a. L'Atleta interrompe la prova: viene comminata la squalifica.
- b. 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.
- c. 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.
- d. L'Atleta manifesta una evidente perdita di equilibrio: verrà sottratto 0,2 dalla stessa griglia.
- e. L'Atleta manifesta una grave perdita di equilibrio o caduta: verrà sottratto 0,5.
- f. Spostamento non perfetto: verrà sottratto 0,2 dalla griglia della Tecnica.
- g. Spostamento assente: verrà sottratto 0,5 dalla griglia della Tecnica.
- h. L'atleta nelle tecniche 1 e 2 ruota la testa in direzione della caduta: : verrà sottratto 0,2 dalla griglia della Tecnica.
- i. L'Atleta assume posizioni esasperate e antifisiologiche: verrà sottratto da 0,1 a 0,3
- j. Tecnica dimenticata: Una tecnica omessa sarà valutata 0, ed inoltre, il punteggio finale totale della coppia del Kata sarà dimezzato.

- a) *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.*
- b) *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.*