



© picture alliance - Getty

SPORT

Karate, le regole e i punteggi per seguirlo (e capirlo) alle Olimpiadi di Tokyo

Di [Marco Perisse](#)
20 luglio 2021

Debutta ai Giochi Olimpici di quest'anno una delle arti marziali più popolari e praticate al mondo. Ecco tutto quello che bisogna sapere per seguire il karate da casa



Il karate arriva alle Olimpiadi di Tokyo. Le arti marziali, d'altronde, seguono da anni un trend in costante crescita soprattutto in ragione dell'enfasi oggi posta sugli aspetti pedagogici ed educativi di queste discipline, associati ai benefici psicofisici, l'equilibrio, la sicurezza in se stessi e parimenti lo sviluppo delle doti di relazione: rispetto e confronto con gli altri. Il karate è entrato in questo modo in attività formative collaterali nelle scuole primarie e secondarie anche in Italia. Tuttavia non era riuscito ad entrare alle Olimpiadi, malgrado diversi tentativi, prima di **Tokyo 2020** (e purtroppo sappiamo fin d'ora che non è stato confermato per i prossimi Giochi in programma a Parigi, a differenza di un'altra neodisciplina, il surf, già confermata anche per Parigi 2024 e Los Angeles 2028).

Le arti marziali e le Olimpiadi

La grande popolarità del karate che conta milioni di praticanti nel mondo non si era tradotta prima di Tokyo in inclusione olimpica, anche se in diverse occasioni è stata mancata per poco. Fino alle Olimpiadi del 1992 era la Nazione ospitante a proporre gli sport dimostrativi. Nel 1964 il Giappone propose per i primi Giochi organizzati a Tokyo l'ingresso del nipponico judo che tuttavia non fu confermato nel '68 ma divenne ufficiale nel 1972 e da allora è rimasto un caposaldo olimpico: del resto non c'è continente o Paese al mondo dove non sia praticato. Ai Giochi coreani di Seul entrò il taekwondo che ha preso un'altra “casella” delle arti marziali.





© Bernd Thissen / IPA

Poi il Comitato Olimpico Internazionale ha modificato le regole per l'inclusione di nuovi sport nel programma: non è il Paese ospitante a proporli, ma una commissione esterna. Nel 2005 a Singapore il karate raccoglie il maggior numero di voti nella prima tornata alla riunione del Cio, ma non il necessario 66%. Nel ballottaggio cambiano schieramenti e scenario. Quattro anni dopo è di nuovo in pole, ma passano il rugby a 7 e il golf che staccano il biglietto per Rio 2016. Solitamente sono 2 gli sport in prova alle Olimpiadi, ma per Tokyo 2020 è stata fatta una deroga e il Giappone ha avanzato l'indicazione alla commissione di ammettere sport "giovani" (surf, arrampicata) e karate, il quale, è l'auspicio dei tanti estimatori, può sul palcoscenico del famoso tempio delle arti marziali di Tokyo, il Nippon Budokan, dare una dimostrazione di avere i titoli per un'ammissione ufficiale al di là di Parigi come avvenuto al judo.

Le regole del karate

Non diversamente dagli altri sport di combattimento, la competizione di **kumite** (combattimento) nel karate è strutturata sulla base di categorie di peso. I punteggi sono assegnati dai giudici su una scala analoga a quella del judo: tre punti per *ippon*, un po' il corrispettivo del k.o. boxistico, due punti per il *waza-hari* e un punto *yuko* per colpi portati nelle aree come testa, torace, addome. La regola vuole siano i calci *jodan* eseguiti alla perfezione e portati al capo a valere l'*ippon*, oppure anche una tecnica di proiezione che faccia cadere l'avversario. I match della durata di 3 minuti vengono diretti da un arbitro sul tatami, a bordo ci sono quattro giudici e un match supervisor.

Il karate però presenta oltre alla specialità del kumite anche le gare di **kata**, ovvero l'esecuzione figurata (o a vuoto) dei movimenti codificati delle tecniche a solo. A Tokyo ci saranno gare sia kumite che di kata individuale per un totale di 8 categorie (6 per il kumite, 2 per il Kata). Le categorie di peso del kumite sono tre maschili (67 kg, 75 kg e +75 kg) e tre femminili (55 kg, 61 kg, +61 kg). Per il kata non ci sono ovviamente suddivisioni di peso, ma solo una categoria maschile e una femminile.

Karate 1 Premier League Berlin-Angelo Crescenzo -Oro



Per i kata la valutazione della giuria si basa su due criteri: performance tecnica e performance atletica. I giudici valutano, per la prima, l'esecuzione delle tecniche, la transizione e il timing nella concatenazione di esse, il respiro, la concentrazione (*kime*) e l'aderenza alla forma (*kihon*) dello stile di karate dal quale proviene il kata (il karate ha più stili, sono ammessi 102 kata codificati). Nella prova atletica vengono valutati tre parametri: forza, velocità ed equilibrio. Il regolamento sulla base del quale si svolgeranno le gare olimpiche di kumite e kata è quello della World Karate Federation, l'unica organizzazione del karate riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale. In Italia il karate fa parte della Fijlkam – Federazione italiana judo lotta karate e arti marziali, fondata ben 119 anni fa – che ha il suo centro olimpico e il gioiello del PalaFijlkam a Ostia (Roma).