



REGOLAMENTO UFFICIALE DELLO SHOU BO



REGOLAMENTO VALIDO PER I TRE LIVELLI DI COMPETIZIONE

XIANG BO 1° livello

Non vi è nessun utilizzo delle prese al vestito (Dalian), è un lavoro basato sulla sensibilità e sull'aderenza, solo quando si esegue una proiezione si può afferrare rapidamente una parte del corpo.

SHUAI JIAO 2° livello

Si aggiunge al primo livello il lavoro delle prese al Dalian, giacca-tradizionale ed i suoi sbilanciamenti.

SHOU BO 3° livello

Si incrementano primi due livelli con i calci e i pugni che vanno concatenati con le schivate, le prese e le proiezioni.

N.B. le parti scritte in corsivo e sottolineate valgono solo per il 3° livello

ORGANIZZAZIONE

CARATTERISTICHE DELLA GARA:

- gara individuale: la gara individuale viene classificata in diverse categorie di peso ed età.
- gara a gruppi: la caratteristica è che il punteggio viene sommato da tutti i suoi atleti.

secondo il numero dei partecipanti si può utilizzare il sistema individuale o di gruppo, eliminazione diretta o dopo due incontri persi.

CATEGORIE:

- maschili: - 55 kg – 60 kg – 66 kg – 73 kg – 81 kg – 90 kg – 105 kg + 105 kg
- femminili: - 50 kg – 55 kg – 60 kg – 66 kg – 73 kg – 81 kg – 90 kg + 90 kg

per i minorenni si tiene conto della seguente suddivisione; oltre alla divisione maschile e femminile.

- 6 – 7 anni primo livello
- 8 – 9 anni primo livello
- 10 – 11 anni primo livello
- 12 – 14 anni primo e secondo livello
- 15 – 17 anni primo, secondo e terzo livello

Secondo il numero dei partecipanti le categorie possono essere accorpate.

MISURAZIONE E PESO

- da due ore prima della gara a un'ora prima d'inizio gara.
- prima di effettuare l'operazione di peso bisogna consegnare, per ogni atleta, il certificato agonistico rilasciato dal medico sportivo, l'iscrizione ed il tesseramento.
- la selezione del peso inizia con le persone più leggere e segue ad aumentare, i nomi vengono registrati ed inseriti in ordine alfabetico.
- presenti alla misurazione del peso sono; **un medico**, **un arbitro** e **un segretario** che notifica la registrazione delle persone.

IL SORTEGGIO DEGLI ATLETI

Il sorteggio avviene con la presenza di un **responsabile** di squadra dopo il peso.

Un **arbitro** e un **organizzatore** eseguono un'estrazione per stabilire l'ordine di partecipazione fra gli atleti.

LUOGO DELLA GARA

Il Di Tan (composta da materassine di 3 cm) misura 8 m x 8 m, in mezzo si trova un cerchio di colore giallo con il diametro di 4 metri. Questo è delimitato da una fascia rossa larga 50 cm (per un diametro totale dell'area di gara di 5 metri).

Il resto dell'area viene funge da protezione esterna e non è valevole per gareggiare.

IL TEMPO DI GARA

Ogni gara è divisa da due round di due minuti (2 min.) mentre per i minori è di un minuto e trenta secondi. La pausa tra i due round è di un minuto (1 min.).

Ogni atleta può gareggiare più volte al giorno, è importante però che tra una gara e l'altra ci sia un arco di tempo pari a quindici minuti (15min.) per recuperare.

PROCEDURA E COMANDI

Quando l'arbitro invita gli atleti a salire sul tappeto questi si portano al suo fianco e si salutano (**Bao Quan Li**) per poi salutare l'arbitro di tappeto. Lo stesso viene richiesto alla fine dell'incontro ed è gradito anche il saluto al commissario tecnico dell'avversario.

Per stabilire la posizione di partenza (quale gamba avanzare) l'arbitro lancia una moneta (testa o croce) e stabilisce la posizione degli atleti. Nel secondo round viene invertita la posizione.

La posizione iniziale nel 1° livello tra i due atleti è la seguente; gamba destra avanti, braccio destro avanti a contatto con l'altro atleta tramite il dorso del polso destro, e con la mano sinistra si controlla il gomito destro dell'avversario (come nel Tui Shou).

Mentre per il 2° e 3° livello gli atleti partono a distanza e non a contatto.

L'arbitro, dopo il saluto (**Li**) e dopo avere controllato la posizione degli atleti, può dare il comando a prepararsi (**Yu Be**) e iniziare la gara con il comando (**Qi**). Con il comando (**Ting**) invece si ferma il combattimento.

COME SI SVILUPPA IL COMBATTIMENTO

Sono proibite le prese di: capelli, viso, orecchie, dita, gola, genitali.

Per lo Xiang Bo :

- la mano del combattente deve sempre restare aderente a quella dell'avversario.
- Il combattente deve tenere il suo corpo diritto e non può chinarsi, tranne che nell'esecuzione di una tecnica.
- Non vi deve essere presa con uso della forza, né rigidità, né alcuna presa destinata a bloccare l'avversario.
- Non c'è presa alla giacca- Dalian. Una presa deve essere immediatamente seguita dall'esecuzione di una tecnica. Se quest'ultima fallisce, le mani devono ritornare immediatamente a contatto con quelle dell'avversario, sotto pena di avvertimento.
- Tao Tui, Bao Tui, Gou Tui : le tecniche di presa e aggancio alla gamba devono essere rapide e continue. Nel caso contrario l'arbitro separa i due combattenti e prosegue immediatamente il combattimento.
- Il combattimento non deve essere bloccato. Il combattente non deve restare inattivo per più di 5 secondi. Se questa inattività è ripetuta 3 volte riceverà un richiamo.
- Le proiezioni verticali non sono autorizzate nelle competizioni per bambini.

Per lo Shuai Jiao :

- Quando un combattente afferra con due mani ha 5 secondi per eseguire una tecnica.
- Un combattente non deve rimanere inattivo per più di 15 secondi. Se questa inattività viene ripetuta riceve un richiamo.

Per lo Shou Bo :

- I colpi devono essere puliti e chiari ma non devono fare male. Inoltre devono essere richiamati e senza affondare il colpo.
- Alla coscia sono autorizzati solo i calci circolari col dorso del piede.
- Alla testa sono autorizzati solo i calci circolari col dorso del piede e i calci a martello col sotto della punta del piede. I calci col tallone sono proibiti.
- Non sono autorizzati altri colpi o tecniche al di fuori di quelle menzionate in questo regolamento.

- Quando uno dei combattenti afferra l'altro con due mani il combattimento prosegue senza nessun colpo o calcio da parte dell'altro, su pena di richiamo. Quello che afferra a due mani ha 3 secondi per tentare di effettuare una tecnica.

- Quando uno dei combattenti afferra l'altro con una sola mano non può dargli alcun colpo, mentre il suo avversario può continuare a colpire.

- Un combattente non può rimanere inattivo per più di 15 secondi. Se questa inattività è ripetuta riceverà un richiamo.

LA DIVISA

La divisa dell'atleta è composta dal **Dalian** (giacca), pantaloni con banda rossa e blu e da scarpe con suola morbida. La larghezza delle maniche deve permettere di infilare un pugno, ma non oltre, tra il tessuto e il braccio.

E' vietato indossare oggetti pericolosi per la propria e altrui incolumità, come ad esempio: anelli, collane, bracciali, orologio, orecchini, occhiali ecc.

Gli atleti sono riconosciuti dai seguenti colori; un atleta blu e un atleta rosso.

Equipaggiamento supplementare per le competizioni di Shou Bo - 3° livello

- *Un casco aperto dello stesso colore della tenuta (blu o rosso)*
- *Dei para-tibie*
- *Una conchiglia*
- *Un para-denti*
- *Dei guanti con dita separate*
- *Il para-seno per le donne*

Prima di ogni combattimento i concorrenti devono presentarsi con una tenuta pulita e opportuna, conforme al regolamento. La cintura deve essere correttamente annodata, ovvero non deve essere né troppo larga né troppo stretta, si deve poter infilare facilmente le dita fra la cintura e la vita.

IL COMITATO ARBITRALE

LA SUA COMPOSIZIONE

- **un arbitro** di tappeto che sta appunto sul Di Tan. Questo da l'inizio, lo stop, i punti alle proiezioni, le uscite, i falli ed assegna la vittoria.
- **due assistenti** arbitri che si trovano ai bordi del tappeto. Tengono i punti per determinare la differenza e aiutano l'arbitro di tappeto a vedere le uscite, i falli e le tecniche.
- **un capo arbitri** che è il responsabile dell'area di combattimento e del combattimento.
- Se nota un'anomalia, ferma il combattimento e si accorda con l'arbitro e i giudici. Se c'è disaccordo fra l'arbitro e i giudici, è il capo arbitro che risolve.
- **un segretario** che somma i punti e controlla la somma delle uscite e dei falli. Questo chiama gli atleti che devono gareggiare, quelli che devono prepararsi, costruisce la sequenza degli incontri e compila le classifiche.
- **un responsabile del gong** che controlla il tempo, lo arresta nel caso di gioco fermo, fa i parziali, il totale e suona il gong.

LO SPIRITO

L'IMMAGINE DELLO SHOU BO

- I combattenti devono :

Dare prova di spirito sportivo e sviluppare le caratteristiche dello Shou Bo, quali la velocità, l'eleganza, il controllo di sé, l'utilizzo della forza dell'avversario e l'essere attivo, nessuna aggressività né brutalità.

Avere una tenuta decorosa.

Rispettare il proprio ambiente, l'avversario e il corpo arbitrale.

- Durante il combattimento:

I combattimenti si effettuano sempre in piedi, e non è prevista la lotta a terra.

Il combattente deve sostenere e controllare la caduta dell'avversario.

Nessun colpo è autorizzato per i combattimenti di livello Xiang Bo e Shuai Jiao.

Strangolamenti e leve articolari dolorose non sono tollerate.

- Rispetto del regolamento, dell'arbitraggio e dello svolgimento del combattimento:

I combattenti e gli allenatori non devono influenzare il corpo arbitrale durante il combattimento.

Se c'è contestazione i combattenti e gli allenatori possono consultare il corpo arbitrale dopo il combattimento.

Qualsiasi mancanza al regolamento e allo spirito dello Shou Bo può essere oggetto di un richiamo o una squalifica.

ATTRIBUZIONE DEI PUNTI

COME CONVALIDARE LA TECNICA

- La tecnica è valida quando viene eseguita sul tappeto, anche se l'avversario cade all'esterno o esce chi fa la tecnica dopo averla eseguita.
- La tecnica è valida se la si esegue prima o contemporaneamente allo stop dell'arbitro.
- Non è valida la tecnica se viene svolta insieme ad un fallo.
- La spazzata è valida solo se effettuata sul piede ed insieme allo sbilanciamento della mano.

si guadagna un punto (1 punto)

- Proiezione dell'avversario che tocca il suolo con un solo arto (mano, ginocchio o gomito)
- Un combattente fa cadere l'avversario per poi cadere lui stesso senza che ci sia una trattenuta da parte dell'avversario con l'obbiettivo di trascinarlo con sé.
- Se i combattenti cadono insieme quello che tocca il suolo per primo perde 1 punto..
- Se "Xiao De" non è riuscito, l'attaccante dovrà rialzarsi rapidamente su pena di perdere 1 punto.
- Quando un atleta riceve un richiamo (con mano aperta) l'altro guadagna 1 punto.
- Quando l'atleta esce, anche solo con una parte del piede, dalla parte rossa del tappeto.
- *Per i colpi di mano al tronco ed i calci alle cosce.*

si guadagnano due punti (2 punti)

- Quando l'atleta tocca il suolo con più arti.
- Quando all'atleta viene dato un ammonimento (con mano chiusa a pugno).
- *Quando l'atleta colpisce al tronco con un calcio.*

si guadagnano tre punti (3 punti)

- Quando si riesce a proiettare l'avversario facendogli toccare il tronco, le anche o le spalle sul tappeto, rimanendo in equilibrio.
- *Calcio alla testa*

si guadagnano quattro punti (4 punti)

- Proiettando l'avversario e facendogli fare una rotazione in aria di 180° mantenendosi in equilibrio. La tecnica deve essere eseguita in modo elegante, morbido, veloce e con il controllo.

non si guadagnano punti

- Quando gli atleti cadono senza che sia possibile distinguere la dinamica dell'azione.
- Quando un atleta riceve un avvertimento.

è FALLO e quindi vietato

- Prendere l'avversario dai pantaloni.
- Ostacolare l'attività o rimanere passivi.
- Tirarsi i capelli e colpire le parti genitali, vietato colpire gli occhi o prese alla gola, ecc. Si devono evitare comportamenti che possano causare pericoli o danni agli atleti.
- Quando si è proiettati è vietato tirarsi addosso l'avversario oppure schiacciarlo a terra.
- Creare una tecnica di leva articolare causando un danno all'atleta.

- Colpire il compagno in modo brutale, o con forza eccessiva.
- Prendere e/o stringere con forza il corpo dell'avversario a meno che non venga eseguita subito una tecnica.

Tutti questi esempi possono essere motivo per squalificare l'atleta.

Quest'ultima è a discrezione dell'arbitro e comunque l'atteggiamento inopportuno sarà sanzionato. La squalifica immediata c'è quando vi sono comportamenti scorretti, atteggiamenti violenti, prepotenza o mancanza di rispetto verso gli arbitri.

Tre tipologie di segnalazione in base alla gravità

- **Avvertimento** è per l'appunto un consiglio che l'arbitro fa all'atleta. Se non dovesse cambiare niente a seguito di questo l'arbitro è tenuto a richiamare o ammonire. Di solito consiste nel dire: non difendere e basta, cerca le tecniche, non ostacolare, ecc.
- **Richiamo** viene segnalato con una mano aperta mentre l'altra indica l'atleta richiamato.
- **Ammonimento** viene segnalato con una mano chiusa a pugno mentre l'altra indica l'atleta ammonito.

LA VITTORIA

La vittoria di un round

- Avviene quando si totalizzano 4 punti.
- Per chi ha totalizzato più punti.
- In caso di parità di punti, vince il round colui che: ha eseguito il maggior numero di tecniche di alto valore (di 3 punti, poi 2 punti), poi quello che ha fatto il maggior numero di uscite perde il round, infine colui che ha ricevuto il maggior numero d'avvertimenti in termini di punti perde il round.
- Chi esegue un fallo grave perde il round.

La vittoria dell'incontro

- Vince l'incontro chi si aggiudica due round su tre.
- Se c'è parità alla fine dei 3 round, si favorisce:
 - Prima il combattente che ha effettuato il maggior numero di tecniche di alto valore (4 punti, 3 punti ecc.)
 - Poi colui che ha fatto il minor numero di uscite
 - Infine colui che ha ricevuto il minor numero di avvertimenti in termini di punti.
 - Vi fosse un'ulteriore parità vincerà il primo ad eseguire una tecnica o ad ottenere un punto.



Crema 25 marzo 2019

Il Responsabile Nazionale A.S.I. Settore Arbitrale

Maestro Stefano Vailati



ASSOCIAZIONE SHOU BO ITALIA A.S.I.

Cascina Gora n° 6 Bertónico – LO – 26821 – tel. 0039 0377 85269 mobile: 0039 338 1850731

e-mail: stefanodanesi@shouboitalia.it – web: www.shouboitalia.it