

REGOLAMENTO ENBU

L'ENBU è una dimostrazione di combattimento concordato ed attuato da due competitori, evidenziante destrezza ed abilità, in cui vengono eseguite liberamente delle tecniche di attacco e di difesa in un tempo fissato, con un IPPON finale (TODOME-tecnica definitiva), con un numero di tecniche da 18 a 27 circa.

La valutazione dell'ENBU viene fatta in base a:

- **TECNICA** (evidenza di un rilevante uso della forza e della velocità, di un controllo massimale nel portare una tecnica ed esecuzione del TODOME – un solo IPPON – al termine della dimostrazione molto realistico ed efficace).
- **SCelta DEL TEMPO E MAAI** (evidenza di un alto livello di capacità di spostamenti repentini, tali da portarsi con facilità alla distanza giusta, con il tempo corretto, per massimizzare l'efficacia della tecnica).
- **ASPETTO DEL BUDO** (dimostrazione di un elevato spirito combattivo, evidenziante un atteggiamento rilassato e vigile nel contempo, pronto ad affrontare fulmineamente qualsiasi tipo di situazione, ed anche di una rilevata abilità nell'adottare strategie e tattiche finalizzate all'ottenimento della massima efficacia nella tecnica adottata).
- **COREOGRAFIA** (esecuzione a buon livello di tecniche particolarmente complesse – senza esagerazione -, privilegiante la qualità, l'efficacia e la forma della tecnica).

1. AREA DI GARA

E' la medesima usata per il kumite

2. COMPOSIZIONE DELLA SQUADRA

La squadra, formata da due elementi, può essere maschile o mista.

3. PROCEDURE DI GARA

La dimostrazione deve essere eseguita nell'ambito dei sotto elencati criteri:

- a) Le sequenze di tecniche di attacco e difesa devono avvenire nel **tempo massimo di un minuto** (con una tolleranza di più o meno cinque secondi)
ATTENZIONE

Il tempo regolamentare comincerà a scorrere quando i competitori assumeranno la posizione di "KAMAE", dopo il saluto reciproco (effettuato in piedi o in ginocchio) nei loro punti prefissati all'interno dell'area di gara (allo scopo l'arbitro centrale solleverà la bandierina bianca: inizio tempo di esecuzione). La dimostrazione cesserà quando i competitori assumeranno la posizione di "HACHIJI DACHI", in qualunque punto del tappeto (allo scopo l'arbitro centrale solleverà la bandierina bianca: termine tempo di esecuzione). Poi, ritornando nelle loro posizioni, effettueranno i saluti regolamentari. Il cronometrista, al termine della dimostrazione, annuncerà ad alta voce il tempo trascorso, quindi, provvederà alla sua registrazione.

- b) Non sono permesse armi di alcun genere.

- c) Non sono permessi attacchi di nessun tipo agli occhi ed all'inguine.
- d) E' consentita qualsiasi altra tecnica di attacco (in particolare è **obbligatorio** vengano eseguite tecniche di TSUKI, MAEGERI, MAWASHIGERI e USHIROGERI – almeno una per tipo), purchè diretta con precisione al bersaglio regolamentare. E' consentita, inoltre, qualsiasi tecnica di difesa e di contrattacco (fatta eccezione per pericolose tecniche di proiezione).
Tutte le tecniche di attacco e di contrattacco devono essere parate o schivate.
- e) E' possibile portare **UN solo IPPON** come tecnica finale (TODOME). Nella squadra mista la tecnica finale è portata dal competitore femminile.
- f) Sono concesse un **massimo di due cadute** oltre al todome finale. Per ogni caduta in più, ogni arbitro toglierà dalla propria valutazione 0,1.
- g) Ogni qualvolta non viene sfruttata una situazione palesemente vantaggiosa per neutralizzare l'avversario, ciascun arbitro toglierà dalla propria valutazione 0,1.
- h) La valutazione dell'enbu M/F va così ripartita: il 40% per la prestazione maschile e il 60% per la prestazione femminile.

1° ESEMPIO:

PROVA FINALE

VALUTAZIONE MASCHIO = 9 = 40% = TOT. 3.6

VALUTAZIONE FEMMINA = 8 = 60% = TOT. 4.8

PUNTEGGIO TOT. ENBU M/F = TOT. 8.4

2° ESEMPIO

PROVA FINALE

VALUTAZIONE MASCHIO = 8 = 40% = TOT. 3.2

VALUTAZIONE FEMMINA = 9 = 60% = TOT. 5.4

TOT. 8.6