

La prova consiste in una dimostrazione di Combattimento (Kumite) effettuata da una coppia di due Atleti della stessa Società Sportiva, eseguendo le tecniche dando dimostrazione di capacità tecnico-tattiche così articolate:

- movimento e controllo del territorio (natura delle posizioni e fluidità dei movimenti);
- strutturazione dello spazio e del tempo (corretto uso della distanza e corretta scelta del tempo);
- padronanza simmetrica dei fondamentali (bilateralità delle azioni tecniche);
- tattica (organizzazione, razionalità e creatività nel comportamento tattico in fase di attacco e in fase di difesa).

La prova ha la durata di 50"; a 40" viene dato il segnale che il combattimento sta per terminare (Atoshi-Baraku).

La valutazione è espressa con le bandierine.

È obbligatorio l'uso dei guantini, del corpetto, della conchiglia, del paradenti, **dei paratibia e dei paracollo del piede dello stesso colore**, rosso per AKA o blu per AO.

Azioni consentite:

- calcio circolare frontale sul piano trasverso al capo ed al tronco (Mawashigeri Jodan e Chudan)
- calcio circolare frontale rovescio sul piano trasverso al capo (Ura-Mawashigeri Jodan)
- pugno rovescio al capo (Uraken Jodan)
- pugno diretto controlaterale al tronco (Giakutsuki Chudan)

Tutte le tecniche portate alla testa, al viso ed al collo (Jodan) non devono arrivare a contatto, nemmeno epidermico.

Tutte le tecniche portate al torace e all'addome (Chudan) possono essere con leggero contatto.

Comportamenti ed azioni vietate:

- tutte le tecniche non citate tra quelle consentite;
- le proiezioni;
- le grida intimidatorie e gli atteggiamenti aggressivi;
- le tecniche consentite portate in zone del corpo non ammesse;
- i contatti eccessivi al tronco (Chudan) e tutti i contatti anche epidermici al capo (Jodan).

Nota per l'iscrizione della coppia :

- inserire nel campo "nome squadra x 1" il nome della squadra es. EUROPATEAM1
- inserire nel campo "cognome" il nome del 1° atleta della coppia e, spaziando, relativa cintura es. ROSSI PAOLO GIALLA
- inserire nel campo "nome" il nome del 2° atleta della coppia e, spaziando, relativa cintura es. BIANCO LUCA VERDE
- inserire nel campo "categoria" la categoria della coppia es. KUMITE GIA/VE RAGAZZI MASCHILE