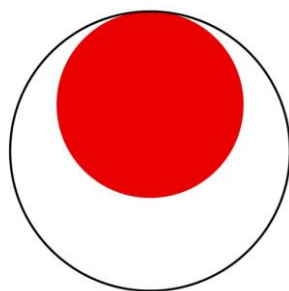


**ZASADY I PRZEPISY PRZEPROWADZENIA
ZAWODÓW**

**ZASADY I PRZEPISY DLA OSÓB
ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEPROWADZENIE
ZAWODÓW**



JAPAN KARATE ASSOCIATION

SPIS TREŚCI

ZASADY I PRZEPISY ZAWODÓW

ROZDZIAŁ 1 ZASADY OGÓLNE strona 6

- Artykuł 1 – Cel
- Artykuł 2 – Zastosowanie
- Artykuł 3 – Zasady zachowania uczestników
- Artykuł 4 – Dodatkowe informacje

ROZDZIAŁ 2 OBSŁUGA ZAWODÓW strona 7

- Artykuł 5 – Przygotowania przed zawodami
- Artykuł 6 – Arbitrzy
- Artykuł 7 – Sędzia główny
- Artykuł 8 – Sędzia prowadzący i sędziowie
- Artykuł 9 – Zawodnicy
- Artykuł 10 – Główny trener
- Artykuł 11 – Osoby odmierzające czas
- Artykuł 12 – Osoby prowadzące punktację
- Artykuł 13 – Dyrektor obsługi
- Artykuł 14 – Lekarz
- Artykuł 15 – Pracownicy medyczni
- Artykuł 16 – Zasady ubioru dla uczestników
- Artykuł 17 – Ustawienie planszy
- Artykuł 18 – Konkurencje i kategorie

ROZDZIAŁ 3 KONKURENCJA KUMITE strona 13

- Artykuł 19 – Definicja *Kumite*
- Artykuł 20 – Definicja *Kumite Drużynowego*
- Artykuł 21 – Definicja i kryteria zdobywania punktów
- Artykuł 22 – Kryteria rozstrzygnięcia walki *Kumite*
- Artykuł 23 – Dogrywka (SAI – SHIAI) i druga dogrywka (SAI-SAI-SHIAI)
- Artykuł 24 – Kryteria prowadzące do dyskwalifikacji (HANSOKU)
- Artykuł 25 – Poza planszą (JOGAI)
- Artykuł 26 – Kryteria dobrowolnego braku obrony (MUBOUBI)
- Artykuł 27 – Całkowita dyskwalifikacja (SHIKKAKU)
- Artykuł 28 – Wycofanie zawodnika (KIKEN)
- Artykuł 29 – W przypadku kontuzji
- Artykuł 30 – Wymagani sędziowie i arbitrzy
- Artykuł 31 – Czas trwania walki
- Artykuł 32 – Wymagane wyposażenie
- Artykuł 33 – Wymagane ochroniacze

ROZDZIAŁ 4 KONKURENCJA KATA

strona 20

Artykuł 34 – Definicja i wytyczne konkurencji *Kata*

Artykuł 35 – Wymagani sędziowie

Artykuł 36 – Kryteria sędziowania *Kata*

Artykuł 37 – Kryteria potrącenia punktów i dyskwalifikacji

Artykuł 38 – Dogrywka (SAI – SHIAI) i druga dogrywka (SAI-SAI-SHIAI)

Artykuł 39 – Wymagane wyposażenie

ROZDZIAŁ 5 DODATKOWE INFORMACJE

strona 23

Artykuł 40 – Zawody chłopców i dziewcząt i zawody dorosłych kobiet

Artykuł 41 – Zawody seniorów

Artykuł 42 – Korekta dokumentu

Dodatkowa klauzula

SPIS TREŚCI

ZASADY I PRZEPISY ZAWODÓW DLA OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW

ROZDZIAŁ 1 ZASADY OGÓLNE strona 24

- Artykuł 1 – Cel
- Artykuł 2 – Zastosowanie
- Artykuł 3 – Zasady zachowania osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów
- Artykuł 4 – Dodatkowe informacje

ROZDZIAŁ 2 PROCEDURY SĘDZIOWSKIE strona 25

- Artykuł 5 – Procedury dla konkurencji *Kumite*
- Artykuł 6 – Procedury dla konkurencji *Kata*
- Artykuł 7 – Komendy głosowe sędziego prowadzącego
- Artykuł 8 – Komendy przy użyciu gwizdka
- Artykuł 9 – Sygnały ręczne i chorągiewkowe dla osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów przy planszy

ROZDZIAŁ 3 SĘDZIOWANIE KUMITE strona 30

- Artykuł 10 – Rozmieszczenie osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów przy planszy
- Artykuł 11 – Kryteria decyzyjne

ROZDZIAŁ 4 SĘDZIOWANIE KATA strona 32

- Artykuł 12 – Rozmieszczenie osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów przy planszy
- Artykuł 13 – Kryteria decyzyjne

ROZDZIAŁ 5 DODATKOWE INFORMACJE strona 34

- Artykuł 14 - Zawody chłopców i dziewcząt i zawody dorosłych kobiet
- Artykuł 15 - Zawody seniorów
- Artykuł 16 – Korekta dokumentu
- Dodatkowa klauzula

Dodatek

- 1** Ścisłe wytyczne dotyczące 1 punktu w walce podstawowej
(*KIHON-IPPON-KUMITE*) *strona 35*

- 2** Ścisłe wytyczne dotyczące walki pół-wolnej (*JIYU-IPPON-KUMITE*) *strona 38*

- 3** Ścisłe wytyczne dotyczące sędziowania *KIHON-IPPON-KUMITE*
oraz *JIYU-IPPON-KUMITE* *strona 40*

- 4** Ścisłe wytyczne dotyczące wolnej walki (*JIYU KUMITE*)
konkurencji chłopców i dziewcząt *strona 41*

- 5** Ścisłe wytyczne dotyczące konkurencji *KATA* chłopców i
dziewcząt *strona 42*

- 6** Sygnały ręczne i chorągiewkowe dla osób odpowiedzialnych za
planszę *strona 43*

ZASADY I PRZEPISY ZAWODÓW

ROZDZIAŁ 1 ZASADY OGÓLNE

Artykuł 1 – Cel

Celem ustalenia niniejszych zasad i przepisów jest rozpowszechnianie sprawiedliwego i płynnego przebiegu wszystkich konkurencji na każdym zawodach.

Artykuł 2 – Zastosowanie

1. Niniejsze zasady i przepisy dotyczą wszystkich wymienionych poniżej wydarzeń JKA:
 - a) Mistrzostwa Świata, All Japan Championships, Mistrzostwa Krajowe organizowane przez Kwatery Główne JKA w Tokyo, Japonia
 - b) Regionalne zawody/mistrzostwa organizowane przez regionalne Kwatery Główne JKA
 - c) Okręgowe zawody/mistrzostwa organizowane przez okręgowe Kwatery Główne JKA
 - d) Lokalne zawody organizowane przez Doja JKA

2. Wszystkie zawody we wszystkich krajach powinny być organizowane według niniejszego dokumentu.

Artykuł 3 – Zasady zachowania uczestników

Wszyscy uczestnicy powinni prezentować jak najwyższy standard możliwości oraz przestrzegać zasad fair play w duchu Karate Do, oraz powinni dążyć do wzajemnego okazywania sobie szacunku i poszanowania godności.

Zgodnie z powyższym, okazywanie jakichkolwiek gestów i postaw związanych z odniesionym zwycięstwem jest surowo zabronione.

Artykuł 4 – Dodatkowe informacje

W przypadku zaistnienia sytuacji niezdefiniowanej przez niniejszy dokument, decyzję podejmuje sędzia główny.

ROZDZIAŁ 2 OBSŁUGA ZAWODÓW

Artykuł 5 – Przygotowania przed zawodami

1. Przed przeprowadzeniem zawodów, Organizator zobowiązany jest do poinformowaniu wszystkich, których to dotyczy o planie na nadchodzące zawody.
2. Ponadto, wymagane jest, aby zapewnić następujący personel:
 - a) Osoby odmierzające czas
 - b) Osoby prowadzące punktację
 - c) Dyrektor obsługi
 - d) Lekarz
 - e) Pracownicy medyczni
3. Ponadto konieczna jest obecność następujących osób:
 - a) Arbitrzy
 - b) Sędzia główny
 - c) Sędzia prowadzący i sędziowie

Artykuł 6 – Arbitrzy

1. Jeden arbiter powinien być obecny na planszy podczas *Kumite*.
2. Arbiter jest odpowiedzialny za dopilnowanie, aby:
 - a) sędzia prowadzący oraz sędziowie spełniali odpowiednie wymogi
 - b) zawodnicy również spełniali odpowiednie wymogi
 - c) zasady i przepisy były przestrzegane
3. Arbiter jest odpowiedzialny za stosowne decyzje i pomoc sędziemu głównemu i sędziom, osobom mierzącym czas, osobom liczącym punkty w następującej sytuacji: Arbiter ma prawo przerwać walkę za pomocą krótkiego i gwałtownego gwizdka, by interweniować, jeśli zostaną naruszone jakiegokolwiek przepisy lub zasady, lub jeśli główny trener wnosi protest, lub ma pytanie i konieczne jest przerwanie walki.
4. Arbiter bierze udział w naradzie sędziów tylko jeśli jest brana pod uwagę dyskwalifikacja (*Hansoku*).
5. Arbiter jest odpowiedzialny za właściwe przeprowadzanie zapisu punktacji.
6. Arbiter może zażądać wyjaśnienia od każdej z osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów, jeśli uzna to za stosowne.
7. Arbiter jest wyznaczany na swoją funkcję przez sędziego głównego.

Artykuł 7 – Sędzia główny

1. sędzia główny jest odpowiedzialny za zachowanie sprawiedliwego i płynnego przebiegu konkurencji podczas zawodów.
2. sędzia główny jest odpowiedzialny za podjęcie stosownych decyzji w następujących sytuacjach:
 - a) jeśli wystąpi problem z zasadami i przepisami, lub jeśli wystąpi nieprzepisowe zachowanie
 - b) jeśli sędzia poprosi o radę lub pomoc
 - c) jeśli problem nie jest regulowany przez niniejszy dokument
 - d) jeśli dojdzie do wypadku
3. Jeśli wystąpi jedna z wyżej wymienionych sytuacji, wtedy sędzia główny, po konsultacji z sędzią prowadzącym oraz sędziami, podejmie następujące działania:
 - a) doradzi i poinstruuje
 - b) usunie zawodnika z zawodów
 - c) zdyskwalifikuje zawodnika z zawodów
4. Po konsultacjach z sędziami, sędzia główny zadecyduje o długości okresu dyskwalifikacji oraz czy obowiązuje ona również na następnych zawodach.
5. Sędzia główny jest wyznaczany przez organizatora zawodów. Jeśli wymaga tego sytuacja, organizator powoła również asystenta sędziego głównego.
6. Z reguły JKA Chief Instructor jest wybierany na sędziego głównego na All Japan Championships oraz Mistrzostwach Świata.

Artykuł 8 – Sędzia prowadzący i sędziowie

1. Sędzia prowadzący oraz sędziowie są odpowiedzialni za walki i konkurencje, oraz podejmują decyzje podczas walk i konkurencji.
2. Sędzia prowadzący i sędziowie sprawują kontrolę nad otoczeniem podczas odbywania się konkurencji.
3. Wyłącznie sędzia prowadzący i sędziowie są odpowiedzialni za wynik walk oraz konkurencji i jedynie arbiter może podważyć ich decyzje.
4. Sędzia prowadzący koordynuje walki i konkurencje, oraz podejmuje ostateczną decyzję dotyczącą wyniku walki i konkurencji.
Ostateczna decyzja wskazuje na zwycięstwo czerwonej lub białej strony (*Aka No Kachi, Shiro No Kachi*)
5. Sędziowie, w poprzednich dokumentach nazywani sędziami narożnymi, asystują sędziemu prowadzącemu poprzez wyrażenie swoich opinii w czasie walki lub konkurencji.
6. Sędzia prowadzący i sędziowie są wybierani spośród certyfikowanych sędziów i są powoływani na swoje stanowiska przez organizatora zawodów.

Artykuł 9 – Zawodnicy

1. Jeśli zawodnicy są zakwalifikowani do zawodów, organizator nie może odmówić im udziału w zawodach.
2. Z reguły zawodnicy są aktywnymi członkami JKA lub członkami organizacji zatwierdzonej przez JKA. Jednakże osoby nie będące takimi członkami mogą ubiegać się o start w zawodach i być dopuszczone przez organizatora.

Artykuł 10 – Główny trener

1. Tylko jeden główny trener może być obecny dla swojego zawodnika podczas walki lub konkurencji, zarówno podczas indywidualnych, jak i drużynowych konkurencji.
2. Główny trener winien być zarejestrowany przez organizatora przed zawodami.
3. Jeśli główny trener ma pytanie lub chce złożyć protest odnośnie walki lub konkurencji, powinien adresować je do arbitra. Nie można odwoływać się podczas podejmowania decyzji (*Hantei*).
4. Główny trener może udzielać rad swojemu zawodnikowi podczas walki i konkurencji z określonego miejsca, jednocześnie nie przeszkadzając innym zawodnikom oraz sędziom. Jeżeli główny trener nie stosuje się do tej zasady, sędzia prowadzący i arbiter natychmiast rozwiązują ten problem przy danej planszy.
5. Główny trener musi posiadać kwalifikacje instruktorskie.

Artykuł 11 – Osoby odmierzające czas

Osoby te odpowiedzialne są za odmierzanie czasu podczas walki i konkurencji, oraz za zawiadomienie sędziego prowadzącego o upływającym czasie podczas walki i konkurencji zgodnie z ustaloną procedurą.

Artykuł 12 – Osoby prowadzące punktację

Osoby te są odpowiedzialne za prowadzenie punktacji podczas walki i konkurencji oraz za ogłoszenie lub prezentowanie wyników. Jeśli wymaga tego sytuacja, osoba ta powinna powiadomić sędziego prowadzącego o punktacji.

Artykuł 13 – Dyrektor obsługi

Dyrektor obsługi jest odpowiedzialny za dobrą komunikację pomiędzy zawodnikami i osobami odpowiedzialnym za przeprowadzenie zawodów, umożliwiając płynny przebieg zawodów.

Artykuł 14 – Lekarz

1. Lekarz wybierany jest przez osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie zawodów.
2. Lekarz wraz z sędzią głównym jest odpowiedzialny za wszystkie medyczne decyzje podczas sytuacji dotyczących kontuzji, a mianowicie, czy zawodnik powinien kontynuować walkę czy wycofać się.

Artykuł 15 – Pracownicy medyczni

Pracownicy medyczni są odpowiedzialni za pomoc i leczenie kontuzji lub urazów, które mogą wystąpić podczas zawodów, w celu zapewnienia bezpiecznego otoczenia dla wszystkich uczestników.

Artykuł 16 – Zasady ubioru dla uczestników

1. Zawodnik ma na sobie zwykłą, białą karategi.
 - a) herby dozwolone przez organizatora mogą być noszone po lewej stronie klatki piersiowej
 - b) rękawy kurtki karategi powinny sięgać min. ½ długości przedramienia, ale nie mogą być dłuższe niż do nadgarstka, podwijanie rękawów jest niedozwolone; jeśli rękawy są podwinięte do środka, muszą być zaszyte; długość kurtki po zawiązaniu pasa nie może być dłuższa niż do połowy uda; kobiety muszą nosić pod kurtką białą koszulkę bez wzorów
spodnie powinny sięgać 2/3 łydki licząc od kolana, ale nie mogą sięgać niżej niż górna część kostki, podwijanie spodni nie jest dozwolone; jeśli nogawki są podwinięte do środka, muszą być zaszyte
 - c) herby i numery otrzymane od organizatora należy umieścić w określonym miejscu
 - d) aby odróżnić zawodników, jeden z nich musi mieć obwiązaną wokół pasa cienką, czerwoną wstęgę.
 - e) ogólna prezencja nie powinna wywoływać żadnych uczuć ani powodować urazów u przeciwnika
paznokcie powinny być krótko obcięte, włosy muszą być czyste i nie mogą mieć dziwnego koloru, ich długość nie może przeszkadzać ani odwracać uwagi; do związania włosów nie wolno używać plastikowych ani metalowych ozdób, a także kolorowych wstążek, które mają na celu upiększanie; gumowe lub tekstylne opaski są dozwolone
 - f) produkty medyczne takie jak aparat ortodontyczny czy szkła kontaktowe są noszone na własną odpowiedzialność zawodnika; jednakże, podczas *Kumite* zabronione jest noszenie okularów; okulary mogą być noszone w trakcie *Kata* jeśli są odpowiednio zabezpieczone
 - g) jeśli zawodnik z powodu wcześniej odniesionych obrażeń jest zmuszony używać taśm, bandaży czy ortez, nie mogą one spowodować kontuzji u przeciwnika i muszą zostać zatwierdzone przez sędziego głównego przed walką

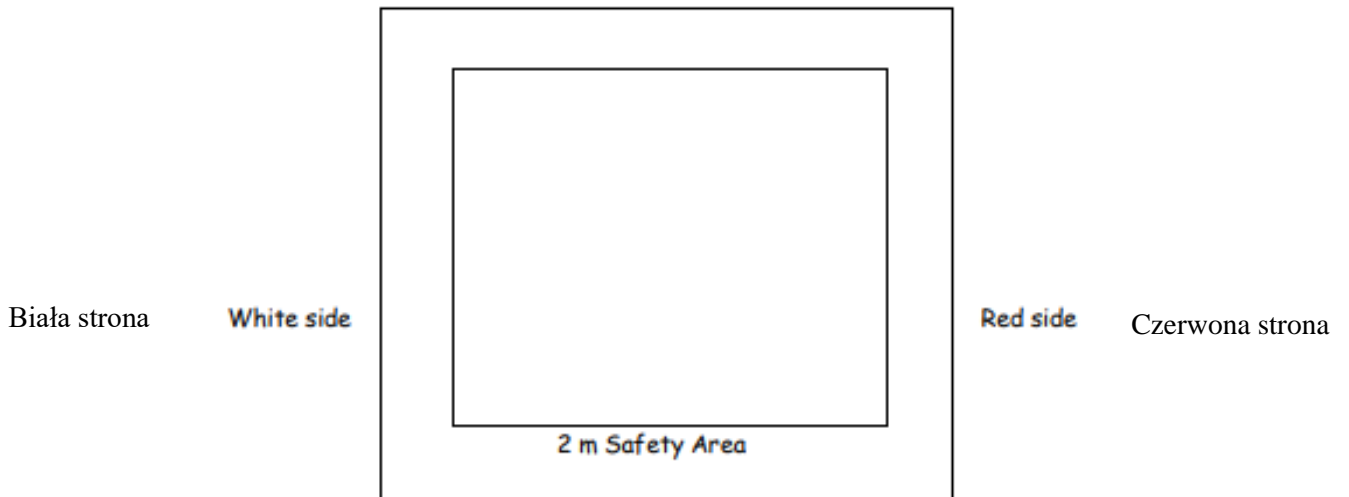
- h) produkty medyczne zrobione z twardych materiałów, takie jak gips, drewno, twardy plastik czy metal są niedozwolone.
 - i) w innym wypadku, należy stosować wyznaczone wyposażenie ochronne
2. Zawodnik nie może nosić w czasie konkurencji rzeczy innych niż wyżej wymienione, chyba, że sędzia prowadzący lub sędzia główny stwierdzi inaczej.
 3. Główny trener powinien nosić element identyfikujący na wyznaczonym miejscu.
 4. Sędziowie główni, sędziowie i arbitrzy muszą nosić oficjalny strój JKA. Element identyfikujący noszony jest na wyznaczonym miejscu.
 5. Pozostała część obsługi powinna być łatwo rozpoznawalna dzięki noszeniu podobnego ubioru.

Artykuł 17 – Ustawienie planszy

1. Plansza jest kwadratem mierzącym 8 metrów X 8 metrów, oznaczonym przez linię o grubości 4-5cm. Zewnętrzna krawędź tej linii mierzy 8 metrów. Jeśli używane są maty, krawędź może być oznaczona przez użycie innego koloru maty.
2. Podczas walki lub konkurencji *Kumite*, pozycje startowe zawodników znajdują się na centralnej linii planszy i oznaczone są przez dwie równoległe linie, długie na 1 metr i są oddalone od siebie o 3 metry. Z reguły, gdy są ustawione naprzeciwko *Shomen* (frontu), to prawa linia jest czerwona a lewa biała.
3. Podczas chorągiewkowej konkurencji *Kata*, linie startowe są umieszczone 2 metry od tylnej krawędzi planszy i 3 metry od siebie. The linie są ułożone w formie odwróconego T; pozioma linia ma długość 70cm, a pionowa 35cm. Podczas *Kata* ocenianego systemem punktowym, linie odwróconego T są umieszczone 2 metry od środka planszy.
4. Z powodów bezpieczeństwa plansza nie powinna być ustawiona więcej niż 1 metr na ziemię, a wokół planszy ustalona jest strefa bezpieczeństwa szeroka na 2 metry.
5. Powierzchnia planszy powinna być płaska i gładka. Może być wykonana z drewna, żywicy, karbaminianu etylu lub mat Tatami.
6. Aby oznaczyć pozycję sędziego prowadzącego, narysowana jest linia 1.5 metra od centrum planszy.

Front planszy

Front



2 metrowa strefa bezpieczeństwa

Artykuł 18 – Konkurencje i kategorie

1. Na zawodach odbywać się mogą następujące konkurencje:
 - a) Kumite – indywidualne i drużynowe
 - b) Kata – indywidualne i drużynowe
2. Możliwe jest również ustanowienie innych konkurencji.

Rozdział 3 KONKURENCJA KUMITE

Artykuł 19 – Definicja Kumite

1. Podczas walki kumite, dwóch zawodników wchodzi na planszę, gdzie podczas przydzielonego czasu, wykonują swobodnie różne rodzaje technik przeciwko sobie w nadziei na zdobycie zwycięstwa. Są dwa rodzaje systemu punktowego:
 - a) Walka do 1 punktu (*Ippon Shobu*). Zawodnik, który w przydzielonym czasie pierwszy uzyskał 1 cały punkt lub dwa razy po pół punktu, zostaje ogłoszony zwycięzcą.
 - b) Walka do 3 punktów (*Sanbon Shobu*). Zawodnik, który w przydzielonym czasie zdobył 2 pełne punkty pierwszy, zostaje ogłoszony zwycięzcą.
2. Podczas walki i konkurencji wszystkie techniki – uderzenia, kopnięcia, ciosy, muszą być wykonane w sposób kontrolowany. Dystans wymagany do wykonania techniki musi być wystarczający, aby technika była skuteczna. Przeciwnik nie powinien odnieść obrażeń. Lekkie dotknięcie przeciwnika jest dozwolone.

Artykuł 20 – Definicja Kumite drużynowego

1. Drużyna składa się z nieparzystej liczby zawodników.
2. Zgodnie z ogólną zasadą, wszyscy członkowie drużyny muszą być obecni podczas pierwszej rundy konkurencji. Drużyna, która jest ustawiona w takiej kolejności, że nie stawia czoła przeciwnikom w pierwszej rundzie musi być obecna podczas drugiej rundy. Jeśli w drużynie brakuje jednego lub kilku zawodników, zawodnicy ci muszą być ustawieni jako ostatni w kolejce zawodników w trakcie tej konkurencji. Kolejność zawodników musi być zgłoszona przed konkurencją przez głównego trenera lub lidera drużyny. Czynność ta musi być powtarzana przed każdą rundą.
3. Ilość pojedynczych wygranych walk przesądza o zwycięstwie drużyny.
4. Są dwa rodzaje konkurencji drużynowej
Pierwsza polega na tym, że ta sama liczba zawodników z każdej drużyny staje ze sobą do walki, określając liczbę wygranych walk.
 - a) Walka przez eliminację: Każdy członek drużyny występuje w jednej walce. Pojedyncze wyniki są następnie dodawane, aby wyłonić zwycięską drużynę. Jeśli nastąpi remis, to najwyższy wynik przesądza o wygranej poprzez następujące:
1 punkt (*Ippon*), dyskwalifikacja (*Hansoku*), absolutna dyskwalifikacja (*Shikkaku*), wycofanie przez dyskwalifikację (*Kiken*), poza planszą (*Jogai Hansoku*), dobrowolny brak obrony (*Muboubi Hansoku*), 2 połowy punktu, decyzja sędziów.

- b) Jeśli wciąż występuje remis, odbywa się walka pomiędzy zawodnikami wybranymi przez drużyny, aby zdecydować o wygranej. Walka ta nazywana jest walką decyzyjną przez wybór drużynowy (*Daihyosha Ketteisen*). Walka ta trwa, dopóki nie zostanie wyłoniony zwycięzca. W tym wypadku członek drużyny, który występował wcześniej może walczyć, ale nie więcej niż 2 razy.

Walka decyzyjna (*Daihyosha Ketteisen*) jest przeprowadzana w ten sam sposób jak walka indywidualna (*Kojinsen*). To oznacza możliwość dogrywki (*Sai-Shiai*) oraz drugiej dogrywki (*Sai-Sai-Shiai*) w trybie „nagłej śmierci”.

Drugi rodzaj konkurencji drużynowej polega na tym, że ta sama liczba zawodników z każdej drużyny toczy ze sobą walkę, zwycięzca walki zostaje na planszy, aby walczyć z kolejnymi przeciwnikami, aż do przegranej. Zawodnik, który przegra walkę jest wyeliminowany z pozostałej części konkurencji.

Mieszane drużyny damsko-męskie są niedozwolone.

- a) Walka, w której kolejno każdy walczy przeciw każdemu: zwycięzca pierwszej walki zostaje na planszy i walczy z kolejnymi przeciwnikami, aż przegra. Przegrany schodzi z planszy i zastępuje go inny członek drużyny. Gdy wszyscy zawodnicy drużyny przegrali, przegrywa cała drużyna.

Artykuł 21 – Definicja i kryteria zdobywania punktów

1. Obszary ataku są definiowane w następujący sposób:
 - a) obszar głowy i szyi (*Jodan*)
 - b) obszar brzucha, boków brzucha i pleców (*Judan*)
2. Kryteria zdobycia punktu są następujące:
 - a) poprawność i siła wykonanej techniki
 - b) odpowiedni dystans i timing
 - c) poprawna postura i nastawienie
 - d) skoncentrowany umysł i duch
 - e) celność
3. Jeśli wszystkie powyższe kryteria są spełnione podczas wykonywania kopnięcia, uderzenia lub ciosu, stanowi to o zdobyciu 1 punktu (*Ippon*).
4. 1 punkt (*Ippon*) może być zdobyty nawet gdy wszystkie wyżej wymienione kryteria nie zostały spełnione, w następujących sytuacjach:
 - a) uniknięcie ciosu z powodzeniem, przy jednoczesnym wykonaniu kontrataku (*Deai*)
 - b) wybicie przeciwnika z równowagi i wykonanie skutecznego ataku
 - c) seria ataków, z których każdy trafiły do celu
 - d) przeciwnik nie broni się
5. Technika dobrze wykonana, ale nie kwalifikująca się na *Ippon* jest definiowana jako pół punktu (*Waza-Ari*).
6. 2 połowy punktu stają się 1 punktem (*Ippon*)
7. Jeśli obaj zawodnicy wykonali technikę w tym samym czasie i o podobnej intensywności, nazywane jest to *Aiuchi*. W tym wypadku ataki unieważniają się wzajemnie i żaden punkt nie jest zdobyty.

Artykuł 22 – Kryteria rozstrzygnięcia walki Kumite

1. Jeśli żaden z zawodników nie zdobędzie odpowiedniej liczby punktów w przydzielonym czasie, każdy sędzia sygnalizuje swoją decyzję o wyniku walki. Rozstrzygnięcie walki jest określane przez decyzję wszyscy sędziów. Patrz Artykuł 11 w Zasadach i Przepisach Dla Osób Odpowiedzialnych Za Przeprowadzenie Zawodów. Sędzia prowadzący decyduje następnie o wyniku walki.
2. Jeżeli obaj zawodnicy są kontuzjowani lub nie mogą kontynuować walki z innego powodu, sędziowie sygnalizują swoje decyzje o wyniku walki. Sędzia prowadzący decyduje następnie o wyniku walki.
3. Następujące elementy pomogą określić wynik walki:
Pierwsza grupa czynników wpływających na decyzję
 - a) Czy uzyskano jakiegokolwiek punktyDruga grupa czynników wpływających na decyzję
 - b) czy wystąpiły kary *Hansoku Chui*
 - c) czy wystąpiły kary za wyjście poza planszę (*Jogai Chui*)
 - d) czy wystąpiły kary za brak obrony (*Muboubi Chui*)Trzecia grupa czynników wpływających na decyzję
 - e) czy któryś z zawodników dominował w czasie walki
 - f) umiejętności i siła pokazanych technik
 - g) duch walki i wysiłek pokazany przez zawodnika; czy zostały otrzymane upomnienia (*Keikoku*)
 - h) poprawne nastawienie zawodnika
 - i) porównanie ilości technik wykonanych przez zawodników
4. Sędziowie powinni uważnie wziąć pod uwagę wszystkie elementy oceny, jeśli zawodnik, który zdobył pół punktu, otrzymał również więcej niż jedno upomnienie różnych kategorii.

Artykuł 23 – Dogrywka (Sai – Shiai) i druga dogrywka (Sai-Sai-Shiai)

Jeżeli nie można rozstrzygnąć walki lub konkurencji, ogłaszany jest remis (*Hikiwake*). Organizator zawodów musi ustalić przez zawodami, czy Sai-Sai-Shai jest rozstrzygana w trybie „nagłej śmierci”.

1. Jeśli wystąpi remis, odbywa się kolejna walka. Ta walka nazywana jest *Sai-Shiai*. Jeśli dogrywka kończy się remisem, odbywa się druga dogrywka, która nazywana jest *Sai-Sai-Shiai*. Jednakże, sędzia prowadzący może zarządzić, że druga dogrywka rozstrzygana jest w trybie „nagłej śmierci”, co oznacza, że zawodnik, który pierwszy zdobędzie punkt wygrywa.
2. Po drugiej dogrywce sędziowie muszą zdecydować kto odniósł zwycięstwo
3. Na mistrzostwach świata i mistrzostwach krajowych, finałowa walka ma tyle dogrywek, ile to konieczne do wyłonienia zwycięzcy.

Artykuł 24 – Kryteria prowadzące do dyskwalifikacji

1. Następujące elementy są zakazane:
 - a) nadmierny kontakt, wykraczanie poza cel, „dzikie” machanie technikami.
 - b) wykonywanie lub próba wykonania niebezpiecznego rzutu
 - c) łapanie, trzymanie lub marnowanie czasu przez brak atakowania
 - d) prowokacyjny język i zachowanie, werbalne szyderstwa i niewykonywanie poleceń sędziego.
 - e) kontynuowanie atakowania po komendzie stop (*Yame*) lub po sygnale o wyjściu poza planszę (*Jogai*)
 - f) atak głową lub próba ataku głową
 - g) atak *Nukite* na oczy
 - h) zamierzony atak w krocze lub na stawy
2. Jeżeli któreś z powyższych wykroczeń zostało popełnione, zostaną podjęte następujące decyzje:
 - a) Jeśli wykroczenie jest zauważone, ale nie jest poważne na tyle, aby zranić lub kontuzjować przeciwnika, zawodnik otrzymuje upomnienie (*Keikoku*). To upomnienie nie wpływa na decyzje sędziowskie, jednakże, jeśli zawodnik otrzyma drugie upomnienie nazywane *Hansoku Chui* w tym samej walce może to skutkować dyskwalifikacją (*Hansoku*) zawodnika, który dokonał wykroczenia, a jego przeciwnik jest ogłaszany zwycięzcą.
 - b) Jeśli wykroczenie jest zakwalifikowane jako poważne i wyraźne są złe intencje zawodnika, który dokonał wykroczenie lub jeśli przeciwnik został poważnie zraniony lub kontuzjowany, zawodnik może otrzymać ostrzeżenie (*Hansoku Chui*) lub dyskwalifikację (*Hansoku*), która skutkuje zwycięstwem przeciwnika.
3. Każdy zawodnik, który otrzyma dyskwalifikację (*Hansoku*) dwa razy w czasie zawodów nie może brać więcej udziału w konkurencjach indywidualnych i drużynowych *Kumite*. Jednak wzięcie udziału w konkurencji *Kata* jest dopuszczalne.

Zawodnik, który otrzyma swoje pierwsze *Hansoku* powinien zostać oznaczony czerwoną taśmą umieszczoną na jednym z ramion.
4. Kiedy ogłoszone jest *Hansoku* przez sędziego prowadzącego, osoba licząca punkty musi zanotować ten fakt na specjalnym dokumencie, który zostanie przedłożony sędziemu głównemu.

Artykuł 25 – Poza planszą (Jogai)

Jeśli zawodnik dotknie ziemi poza granicami planszy jakąkolwiek częścią ciała, ogłaszane jest upomnienie „poza planszą”, czyli *Jogai Keikoku*. Jeśli wydarzy się to po raz drugi, ogłaszane jest ostrzeżenie, czyli *Jogai Chui*. Jeśli wydarzy się to po raz trzeci, zawodnik otrzymuje dyskwalifikację *Jogai Hansoku*, a jego przeciwnik jest ogłaszany zwycięzcą.

Jeśli zawodnik zdobędzie punkt przed wyjściem poza planszę, jego punkt zostaje zaliczony.

Artykuł 26 – Kryteria dobrowolnej braku obrony (Muboubi)

1. Upomnienie za dobrowolny brak obrony, które nazywane jest *Muboubi Keikoku*, drugie upomnienie za dobrowolny brak obrony - *Muboubi Chui* oraz dyskwalifikację za dobrowolny brak obrony - *Muboubi Hansoku* zawodnik może otrzymać w następujących sytuacjach:
 - a) jest to oczywiste, że zawodnik nie stara się zapewnić sobie obrony i jest trafiany, wtedy otrzymuje odpowiedni stopień *Muboubi*, a drugi zawodnik odpowiedni stopień reprimendy lub *Hansoku*.
 - b) zauważone zostaje, że zawodnik nie podejmuje żadnych starań walki
2. Chociaż nawet niekoniecznie uderzony, zawodnik może otrzymać reprimendę za brak obrony, *Keikoku*, *Chui* lub dyskwalifikację, jeśli sędzia uzna, że obecna sytuacja jest niebezpieczna. W tej sytuacji przeciwnik zostaje ogłoszony zwycięzcą.

Artykuł 27 – Absolutna dyskwalifikacja (Shikkaku)

1. Po wcześniejszym przedyskutowaniu przez sędziego prowadzącego i sędziów, zawodnik otrzymuje absolutną dyskwalifikację (*Shikkaku*), a jego przeciwnik jest ogłoszony zwycięzcą, w następujących sytuacjach:
 - a) niestosowanie się do poleceń sędziego prowadzącego
 - b) okazywanie złego i nieakceptowalnego nastawienia i postawy oraz użycie wulgarnego języka i mowy ciała jako zawodnik *Karate*
 - c) kontynuacja walki uznana jest za niestosownąAbsolutna dyskwalifikacja (*Shikkaku*) może zostać nadana każdej osobie na terenie zawodów i bez żadnych wcześniejszych upomnień.
2. Po otrzymaniu absolutnej dyskwalifikacji, zawodnik ten nie może brać udziału w żadnych konkurencjach podczas danych zawodów, zarówno w *Kata* jak i w *Kumite*.
3. Szczegóły absolutnej dyskwalifikacji muszą być przedyskutowane z sędziami, którzy sędziują na danej planszy i podane do odpowiedniej osoby liczącej punkty, która te szczegóły przekazuje sędziemu głównemu w odpowiedniej formie.
4. Jeśli drużyna dopuści się poważnego wykroczenia, cała drużyna otrzymuje absolutną dyskwalifikację, a drużyna przeciwna jest ogłaszana zwycięską.

5. Absolutna dyskwalifikacja może być również nadana podczas konkurencji *Kata*.

Artykuł 28 – Wycofanie zawodnika (Kiken)

1. Wycofanie zawodnika (*Kiken*) jest ogłaszane przez sędziego prowadzącego w następujących sytuacjach:
 - a) gdy zawodnik nie zgłosi się, gdy wzywana jest jego konkurencja lub walka
 - b) gdy dobrowolnie się wycofa
 - c) zawodnik nie może kontynuować walki
2. Jeśli zawodnik lub drużyna wycofa się, wtedy przeciwnik lub przeciwna drużyna jest ogłaszana zwyciężcą.
3. Zawodnik, który dobrowolnie wycofa się bez konkretnych fizycznych przyczyn nie może wziąć udziału w innych walkach i konkurencjach.
4. Wycofanie (*Kiken*) może być ogłoszone również w walkach i konkurencjach *Kata*.

Artykuł 29 – W przypadku kontuzji

1. Jeśli zawodnik jest kontuzjowany, sędzia prowadzący konsultuje się z lekarzem i oczekuje na jego diagnozę. Tak więc walka jest zatrzymana do czasu, gdy lekarz skończy zajmować się kontuzjowanym zawodnikiem. Jeśli zawodnik nie jest w stanie kontynuować walki z powodu kontuzji, sędziowie decydują czy wycofują (*Kiken*) zawodnika. Jeśli rzeczywiście tak się stanie, to jeżeli nie została ogłoszona dyskwalifikacja (*Hansoku*) to przeciwnik wygrywa. Jeżeli obaj zawodnicy są kontuzjowani, a nie nastąpiły żadne dyskwalifikacje, to walka jest zatrzymana i wynik zapada na podstawie odbytej walki.
2. Jeśli zawodnik nie może kontynuować walki z powodu kontuzji, wtedy ogłoszony jest *Kiken*. Jeśli przeciwnik otrzymał dyskwalifikację (*Hansoku*), wtedy wygrywa kontuzjowany zawodnik. Decyzja zapada również nawet jeżeli zdyskwalifikowany zawodnik zdobył pół punktu (*Waza-Ari*).
3. W wypadku kontuzji lekarz omówi kontuzję z sędzią głównym i może zażądać, aby wycofać kontuzjowanego zawodnika z konkurencji *Kumite*. Jeżeli lekarz na to pozwoli, zawodnik może wziąć udział w konkurencji *Kata*.

Artykuł 30 – Wymagani sędziowie i arbitrowie

Następujące osoby odpowiedzialne za przebieg zawodów są wymagane na planszy:

- a) 1 arbiter
- b) 1 sędzia prowadzący
- c) 4 sędziów

Artykuł 31 – Czas trwania walki

1. Przydzielony czas na walkę to 2 minuty
Podczas mistrzostw świata lub mistrzostw krajowych, walka *Kumite* dorosłych mężczyzn trwa 5 minut. Jednakże organizator zawodów może zdecydować inaczej.
2. Sędzia prowadzący rozpoczyna walkę poprzez sygnał dźwiękowy, który kończy się słowem: *zaczynajcie (Hajime)*, wraz z którym rozpoczyna się odliczanie czasu. Odliczanie czasu zatrzymuje się, gdy ogłoszone są: *stop (Yame)* lub *poza planszą (Jogai)*. Odliczanie wznowia się, gdy ogłaszana jest komenda wznowienia (*Tsuzukete Hajime*). Jeśli skończy się przydzielony czas to ogłosi to sędziemu prowadzącemu osoba odmierzająca czas. Wtedy następuje zakończenie walki.

Artykuł 32 – Wymagane wyposażenie

1. Gwizdki – jeden na osobę
2. Czerwone i białe chorągiewki – para na sędziego
3. Stoper
4. Dzwonek
5. Tablica z numerami na punkty i upomnienia
6. Oficjalne formularze dla osób prowadzących punktacje, również kopie dla arbitra.
7. Czerwone wstęgi dla rozróżnienia zawodników. Rozmiar wstęgi obwiązywanej wokół pasa nie powinien utrudniać w żaden sposób walki.
8. Czerwona i biała taśma klejąca do przygotowania planszy
9. Czerwona taśma do identyfikacji zawodnika, który otrzymał dyskwalifikację (*Hansoku*)

Artykuł 33 – Wymagane ochraniacze

1. Rękawice na ręce.
2. Przezroczysty ochraniacz na zęby.
3. Ochraniacz na klatkę piersiową.
* Uznane przez JKA

Rozdział 4 KONKURENCJA KATA

Artykuł 34 – Definicja i wytyczne konkurencji Kata

1. Podczas konkurencji *Kata*, prezentowane jest *Kata* na planszy. Sędziowie podejmują decyzję, kto zostaje zwycięzcą. Wyróżniane są następujące rodzaje konkurencji i systemów oceny *Kata*:
 - a) System czerwonej i białej chorągiewki: 2 zawodników jednocześnie wykonuje *Kata* wybrane przez sędziego prowadzącego i wyłaniany jest zwycięzca. Zawodnicy muszą wyraźnie powtórzyć sędziemu prowadzącemu nazwę zadanego *Kata*. Sędzia prowadzący to potwierdzi i występ rozpoczyna się.
 - b) System punktowy: 1 zawodnik wykonuje *Kata* i każdy sędzia przyznaje mu punkty na podstawie tego, co zaprezentował zawodnik. Następnie punkty są sumowane i ogłasza się zwycięzcę.
 - c) *Kata* drużynowe: 3 zawodników wykonuje to samo *Kata* na początku zwrócenia twarzą do frontu (*Shomen*), z wybranej przez nich pozycji. Drużyna otrzymuje punkty według systemu punktowego. 3 zawodników może uformować trójkąt lub odwrócony trójkąt. Zawodnik rezerwowy może wziąć udział w każdym występie, ale musi być zarejestrowany przed rozpoczęciem zawodów.
2. Każdy zawodnik lub drużyna wybierają *Kata* z podanej listy, która została zatwierdzona przed Komisję Mistrzów (*Shihan-Kai*):
Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion, Jitte, Hangetsu, Gankaku, Bassai Sho, Kanku Sho, Chinte, Unsu, Meikyo, Wankan, Sochin, Nijushiho, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho.
3. Klasyfikacja konkurencji *Kata* wygląda następująco:
 - a) Klasyfikacja przez narzucone podstawowe *Kata* (*Shitei Kata*) – sędzia prowadzący wybiera jedno losowo wybrane *Kata* z następującej listy, a zwycięzca wyłaniany jest za pomocą systemu czerwonej i białej chorągiewki:
Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan
 - b) Klasyfikacja przez narzucone zaawansowane *Kata* (*Sentei Kata*) - sędzia prowadzący wybiera jedno losowo wybrane *Kata* z następującej listy, a zwycięzca wyłaniany jest za pomocą systemu czerwonej i białej chorągiewki:
Basai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion
 - c) Klasyfikacja przez narzucone zaawansowane *Kata* (*Sentei Kata*) w systemie punktowym – zawodnik wybiera jedno *Kata* z narzuconych zaawansowanych *Kata*, które następnie wykonuje. Zwycięzca wyłaniany jest przez system punktowy:
Basai Dai, Kanku Dai, Enpi, Jion

- d) Klasyfikacja przez ulubione *Kata* (*Tokui Kata*) - zawodnik wybiera *Kata* z punktu #2 z pominięciem listy narzuconych podstawowych *Kata*, a zwycięzca wyłaniany jest przez system punktowy.

Artykuł 35 – Wymagani sędziowie

Następujący sędziowie są wymagani na każdej planszy:

- a) 1 sędzia prowadzący
- b) 4 sędziowie do systemu czerwonej i białej chorągiewki
i
6 lub 4 sędziowie do systemu punktowego

Artykuł 36 – Kryteria sędziowania Kata

1. Kryteria sędziowania *Kata* są następujące:
 - a) poprawna sekwencja ruchów
 - b) obserwacja 3 głównych elementów *Kata*: poziom siły, napięcie i rozluźnienie ciała, zmiana tempa wykonywanych technik
 - c) moc i celność podczas wykonywania podstawowych technik, postura, równowaga
 - d) poruszanie się po poprawnej linii i celność powrotu na swoje miejsce (*Embusen*)
 - e) ogólne wykonanie i zilustrowanie zasadniczych cech wybranego *Kata*
 - f) okazanie uprzejmości, duch walki i wysiłek, odpowiedni kontakt wzrokowy (*Chakugan*)
 - g) poprawne wykorzystanie pozycji, postawy (*Kamae*) i umiejętność skupienia umysłu (*Zanshin*)
 - h) trafność w wykorzystaniu części ciała jako „broni” do ataku i do obrony
 - i) występowanie przesadzonych ruchów lub umyślna zmiana w strukturze *Kata*
 - j) synchronizacja podczas występu *Kata* drużynowego
2. W systemie punktowym najwyższą notą jest 10. Sędzia główny decyduje o tym, ile wynosi średnia nota. Sędziowie i sędzia prowadzący decydują i ogłaszają notę za pomocą specjalnych tablic. Najwyższa i najniższa nota są odrzucane, a reszta punktów jest sumowana, tworząc notę końcową.

Artykuł 37 – Kryteria potrącenia punktów i dyskwalifikacji

1. Punkty są potrącane w następujących sytuacjach:
 - a) zawodnik popełni błąd, ale kontynuuje płynne wykonanie *Kata*
 - b) zawodnik zatrzymuje się bez widocznej przyczyny, a następnie kontynuuje wykonanie *Kata*
 - c) zawodnik wykonał błędny ruch lub ruchy w nieodpowiedniej kolejności, ale kontynuuje występ

- d) zawodnik wydaje sztuczne dźwięki oddychania lub wydaje dźwięki za pomocą Karate-gi podczas wykonywania *Kata*
- e) zawodnik jest poza dozwolonym obszarem jednego kroku od pozycji startowej (*Enbusen*). Potrącane jest za to od 0.1 do 0.3 punktu
- f) w *Kata* drużynowym, od momentu wkroczenia zawodników na planszę, nazwa *Kata*, *Yoi*, *Hajime* i *Naore* to jedyne słowa, które mogą zostać wypowiedziane przez zawodników. Jakiegokolwiek inne werbalne i niewerbalne wskazówki, które mają na celu pomoc w synchronizacji zawodników są niedozwolone.

Artykuł 38 – Dogrywka (Sai-Shiai) i druga dogrywka (Sai-Sai-Shiai)

1. Jeżeli podczas systemu czerwonej i białej chorągiewki wystąpi remis, sędzia prowadzący wybiera kolejne *Kata*, które muszą wykonać obaj zawodnicy. Jest to nazywane dogrywką (*Sai-Shiai*). Wynik tej walki musi być rozstrzygnięty.
2. Jeśli w systemie punktowym wystąpi remis, zawodnicy wykonują to samo *Kata* jeszcze raz. Jest to nazywane dogrywką (*Sai-Shiai*). Jeśli znów wystąpi remis, wtedy odrzucona najniższa nota jest dodawana do puli punktów. Jeśli wciąż jest remis, odrzucona najwyższa nota jest dodana do puli punktów. Jeżeli wciąż jest remis wtedy zawodnicy wykonują inne *Kata*. Jest to nazywane drugą dogrywką (*Sai-Sai-Shiai*). Wynik drugiej dogrywki jest rozstrzygany przez sędziów punktowo.

Artykuł 39 – Wymagane wyposażenie

1. Gwizdki – jeden dla każdego sędziego
2. Czerwone i białe chorągiewki – para dla każdego sędziego
3. Tabliczki punktowe
4. Formularze na wyniki
5. Karty na *Kata*: zestaw kart podstawowych *Kata*, zestaw kart zaawansowanych *Kata* – odpowiedni zestaw dla sędziego głównego
6. Czerwone wstęgi z materiału, aby odróżnić zawodników – wymiary wstęgi związanej wokół pasa nie powinny w żaden sposób przeszkadzać zawodnikowi w konkurencji
7. Czerwona i biała taśma klejąca do przygotowania planszy

ROZDZIAŁ 5 DODATKOWE INFORMACJE

Artykuł 40 – Zawody chłopców i dziewcząt i zawody dorosłych kobiet

1. Podział wiekowy chłopców i dziewcząt wygląda następująco:
Szkoła podstawowa – 7 – 12 lat
Szkoła podstawowa – 13 – 14 lat
Liceum – 15 – 18 lat
Organizator zawodów może wprowadzić zmiany w podziale.
2. Kobiety są uważane za dorosłe po ukończeniu liceum. Organizator zawodów może wprowadzić zmiany w podziale.
3. Konkurencje w zawodach chłopców i dziewcząt oraz dorosłych kobiet wyglądają w następujący sposób
 - a) podstawowa walka na 1 krok (*Kihon Ippon Kumite*)
 - b) pół-wolna walka (*Jiyu Ippon Kumite*)
 - c) wolna walka (*Jiyu Kumite*) od szkoły podstawowej, od 9-ego roku życia i wzwyż
 - d) *Kata*

Artykuł 41 – Zawody seniorów

Te zawody muszą stosować się do wytycznych Zasad i Przepisów Zawodów.
Organizator zawodów może podejmować różne decyzje dotyczące tych zawodów.

Artykuł 42 – Korekta dokumentu

Korekta tego dokumentu jest dokonywana przez Komisję Mistrzów (*Shihan-Kai*), przez większość minimum 2/3 obecnych członków.

Dodatkowa klauzula

Data korekty: 11 maja 1996

Data korekty: 14 sierpnia 2004

Data korekty: 29 maja 2011

Ostatnia data korekty: 31 sierpnia 2015

ZASADY I PRZEPISY ZAWODÓW DLA OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW

Rozdział 1 ZASADY OGÓLNE

Artykuł 1 - Cel

1. Celem ustanowienia tych zasad i przepisów dla osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów jest zapewnienie sprawiedliwego i płynnego procesu decyzyjnego.
2. Ten dokument jest uzupełnieniem Zasad i Przepisów Zawodów.

Artykuł 2 – Zastosowanie

Wszystkie zawody sponsorowane przez Japan Karate Association powinny stosować się do tych zasad.

Artykuł 3 - Zasady zachowania osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów

1. Wszyscy sędziowie muszą być bezstronni i sprawiedliwi.
2. Wszyscy sędziowie podejmują decyzje otwarcie i są one oparte na Zasadach i Przepisach Zawodów.
3. Wszyscy sędziowie muszą zachowywać się godnie i profesjonalnie.
4. Wszyscy sędziowie podejmują decyzje bezzwłocznie i trafnie.

Artykuł 4 – Dodatkowe informacje

Gdyby wystąpiła sytuacja, które nie została uregulowana w niniejszym dokumencie, to powinna ona zostać rozwiązana według ustaleń sędziego głównego.

Rozdział 2 PROCEDURY SĘDZIOWSKIE

Artykuł 5 – Procedury dla konkurencji Kumite

1. Sędzia prowadzący wzywa zawodników do ustawienia się w jednej linii w jednej linii. Następnie wzywa do ukłonu do w stronę frontu (*Shomen Ni Rei*) oraz do siebie nawzajem (*Otagai Ni Rei*)
2. Dwóch zawodników wychodzi na swoje miejsca i kłaniają się sobie.
3. Na koniec walki sędzia prowadzący wzywa zawodników do ustawienia się w jednej linii znów wzywa do ukłonu do siebie nawzajem a następnie do *Shomen*.
4. Kiedy sędzia prowadzący daje sygnał do rozpoczęcia walki, zaczyna się odliczanie czasu. Kiedy sędzia przerywa walkę (*Yame*) lub wystąpi wyjście poza planszę (*Jogai*), odliczanie czasu zatrzymuje się i zostanie wznowione, gdy sędzia prowadzący wznowi walkę poprzez komendę *Tsuzukete Hajime*. Sędzia prowadzący zatrzyma walkę lub przerwie ją z powodu *Jogai* w następujących sytuacjach:
 - a) jeśli zostanie zdobyty 1 punkt (*Ippon*) lub pół punktu (*Waza-Ari*)
 - b) jeśli zawodnik musi poprawić swój strój lub sędzia musi ich o czymś poinformować/doradzić.
 - c) jeśli wystąpią elementy, które mogą prowadzić do dyskwalifikacji
 - d) jeśli dojdzie do urazu lub kontuzji
 - e) jeśli arbiter sygnalizuje przerwanie walki
 - f) jeśli sędzia sugeruje przerwanie walki i sędzia prowadzący uważa to za konieczne
 - g) jeśli walka lub otoczenie walki jest uważane za niebezpieczne
 - h) jeśli zawodnicy są tak blisko siebie, że nie są w stanie wykonać żadnej techniki
 - i) jeśli zawodnik dotknie jakkolwiek częścią ciała ziemi poza granicami planszy
 - j) jeśli zakończył się przydzielony czas walki
5. Jeżeli jakkolwiek z wyżej wymienionych sytuacji zajdzie podczas walki, sędziowie sygnalizują ją sędziemu głównemu za pomocą gwizdka i odpowiednim sygnałem chorągiewkami.
6. Jeśli to konieczne, sędzia prowadzący naradzi się z sędziami, aby przedyskutować sytuację oraz dać sugestie lub korekty. Odbywa się to w obecności arbitra. Jeśli sędziowie nie zgadzają się, decyzja podejmowana jest przez większość i sędzia prowadzący ogłasza ostateczną decyzję. Naradzanie się powinno być ograniczone do minimum.
7. Następnie sędzia prowadzący podaje komendę, aby wznowić walkę (*Tsuzukete Hajime*), w ten sposób następuje wznowienie walki.
8. Zawodnik może poprosić o przerwanie walki poprzez zgłoszenie przerwy w następujących sytuacjach, które mogły zostać przeoczone przez sędziego głównego: kontuzja, uraz lub nudności. Jednakże walka nie jest przerywana, dopóki nie padnie komenda przerywania (*Yame*).
9. Kiedy nadejdzie czas ogłoszenia wyniku walki, sędzia prowadzący użyje komendy głosowej lub gwizdka, aby zasygnalizować, że nadszedł czas decyzji

(*Hantei*). W tym momencie sędziowie ogłaszają swoją decyzję za pomocą chorągiewek.

10. Po zobaczeniu stanowiska wszystkich sędziów, sędzia prowadzący za pomocą gwizdka wskazuje, że można opuścić chorągiewki, po czym ogłasza wynik walki. Sędzia prowadzący korzysta z punktów 9 i 10 w sytuacji, gdy kończy się przydzielony czas.
11. Osoba odmierzająca czas siedzi w wyznaczonym miejscu i kontroluje za pomocą stopera wpływający czas podczas walki oraz używa dzwonka/gongu aby powiadomić sędziów, dzwoniąc jednokrotnie, że zostało 30 sekund do końca walki. Dzwoniąc dwa razy komunikuje, że czas się skończył. Komunikat o końcu czasu jest ważniejszy od sytuacji walki na planszy.
12. Osoby prowadzące punktację używają odpowiednich oficjalnych formularzy do zapisywania punktów i wyników walk, zgodnie z tym co ogłasza sędzia prowadzący.

Artykuł 6 – Procedury dla konkurencji Kata

1. Sędzia prowadzący wzywa zawodników do ustawienia się w jednej linii. Następnie wzywa do ukłonu w stronę frontu (*Shomen Ni Rei*) oraz do siebie nawzajem (*Otagai Ni Rei*).
2. Dwóch zawodników wychodzi na swoje miejsca i kłaniają się sobie.
3. Podczas systemu czerwonej i białej chorągiewki, 2 zawodnicy kłaniają się do *Shomen* przed wejściem na planszę, podchodzą na swoje miejsca i kłaniają się sobie nawzajem (*Otagai Ni Rei*). Następnie sędzia prowadzący wybiera losowo wybrane Kata i zapowiada je zawodnikom. Zawodnik po czerwonej stronie zapowiada Kata jako pierwszy, po nim robi to zawodnik po białej stronie. Sędzia prowadzący potwierdza *Kata* i milknie. Obaj zawodnicy zaczynają wykonywanie *Kata* po komendzie sędziego głównego. Komenda może mieć formę *Yoi...Hajime* lub gwizdnięcia gwizdkiem. Dla narzuconych podstawowych *Kata* (*Shitei Kata*), sędzia prowadzący wybiera losowo wybrane *Kata* z zestawu kart z Podstawowymi *Kata*, a następnie zapowiada je zawodnikom. Zawodnik po czerwonej stronie zapowiada *Kata* jako pierwszy, po nim robi to zawodnik po białej stronie. 2 zawodnicy zaczynają wykonywanie *Kata* po komendzie sędziego głównego.
4. Podczas systemu punktowego, zarówno do narzuconego zaawansowanego *Kata* (*Sentei Kata*), jak i ulubionego *Kata* (*Tokui Kata*), zawodnik przed wejściem na planszę kłania się w stronę *Shomen*, następnie podchodzi do pozycji startowej i zapowiada *Kata* głośno i wyraźnie. Sędzia prowadzący powtarza nazwę *Kata*, następnie zawodnik rozpoczyna wykonywanie *Kata* w wybranym przez siebie momencie. W *Kata* drużynowym tylko 1 zawodnik zapowiada *Kata*. Osoby prowadzące punktację używają odpowiednich oficjalnych formularzy do zapisywania nazw *Kata* wybranych przez każdego z zawodników.
5. Podczas systemu czerwonej i białej chorągiewki, kiedy wykonanie *Kata* jest zakończone, zawodnik wraca do pozycji startowej po komendzie sędziego głównego *Naore*, i czeka na decyzje wszystkich sędziów. Po ostatecznej

decyzji, zawodnicy kłaniają się sobie (*Otagai Ni Rei*), opuszczają planszę, a następnie kłaniają się w kierunku *Shomen*.

Podczas systemu punktowego, po decyzji końcowej, zawodnik kłania się w kierunku *Shomen*, opuszcza planszę i ponownie kłania się w kierunku *Shomen*.

Zawodnicy *Kata* drużynowego postępują w ten sam sposób

6. Jeśli to konieczne, sędzia prowadzący naradza się z sędziami, aby omówić i podać pewne zalecenia dotyczące decyzji końcowej, oraz aby wyjaśnić nieporozumienia wynikające z decyzji sędziego w następujących sytuacjach:
 - a) pomyłka, niestosowne zachowanie prowadzące do dyskwalifikacji (*Hansoku*)
 - b) uraz lub kontuzja
 - c) wątpliwa kwestia przed przyznaniem punktów.
 - d) sędzia zgłasza wątpliwości i sędzia prowadzący uzna za konieczne, aby to skonsultować
7. Jeśli wystąpi którakolwiek z wyżej wymienionych sytuacji, sędziowie sygnalizują to gwizdkiem.
8. Podczas systemu czerwonej i białej chorągiewki, kiedy nadejdzie czas zaprezentowania stanowisk sędziów, sędzia prowadzący zakomunikuje to za pomocą gwizdka lub komendy *Hantei*. Wtedy sędziowie prezentują swoje stanowiska za pomocą chorągiewki lub chorągiewek.
Podczas systemu punktowego, kiedy nadejdzie czas na przedstawienie swojego stanowiska, sędzia prowadzący zakomunikuje to za pomocą gwizdka lub komendy *Hantei*. Sędziowie podnoszą wtedy swoje tabliczki z punktacją z wybraną przez siebie notą.
Jedna z osób prowadzących punktację czyta każdą notę głośno i wyraźnie, zaczynając od sędziego głównego, a następnie odczytuje punktację zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Druga osoba prowadząca punktację zapisuje ogłaszane noty na odpowiednim oficjalnym formularzu i wykonuje konieczne kalkulacje, aby otrzymać ostateczny wynik.
Następnie osoba prowadząca punktację ogłasza wynik sędziemu głównemu głośno i wyraźnie, a następnie sędzia prowadzący powtarza wynik zawodnikom. Następnie sędzia prowadzący za pomocą gwizdka nakazuje sędziom opuszczenie tabliczek z punktacją.

Artykuł 7 – Komendy głosowe sędziego głównego

1. sędzia prowadzący używa następujących komend głosowych:

Senshu – wzywając **zawodników** lub nakazując ustawienie się w jednej linii

Seiretsu – **ustawcie się**, na początku lub na końcu konkurencji

Shomen Ni Rei – nakazując zawodnikowi lub zawodnikom ukłon do **Shomen**

Otagai Ni Rei – nakazując zawodnikom ukłon do **siebie nawzajem**

Shobu Ippon lub *Shobu Sanbon* – ustalając walkę do **1 punktu** lub do **3 pkt.**

Hajime – nakazując **rozpoczęcie**

Yoi...Hajime – podczas systemu chorągiewek, nakazując **gotowość...start**

Naore – podczas systemu chorągiewek, po wykonaniu Kata, nakazując **powrót** na pozycję startową

Yame – **stop**, przerywając lub kończąc walkę

Moto No Ichi – **wróćcie dokładnie na swoje pozycje**, podczas walki Kumite, przed wznowieniem walki, pośpieszając zawodników, aby wrócili na swoje pozycje

Tsuzukete Hajime – **wznawiając** walkę

Tsuzukete – **kontynuujcie**, kiedy zawodnicy spontanicznie przestaną walczyć, aby kontynuowali walkę

Ato Shibaraku – informując zawodników, że zostało **30 sekund** walki

Aka / Shiro – wskazując **czerwony** lub **biały**

Jodan – wskazując obszar ataku na poziomie **twarzy**

Chudan – wskazując obszar ataku na poziomie **klatki piersiowej**

Tsuki – wskazując **uderzenie**

Keri – wskazując **kopnięcie**

Uchi – wskazując **cios**

Waza – Ari – wskazując **pół punktu**

Ippon – wskazując **pelen punkt** lub **1 punkt**

Awasete Ippon – wskazując, że zsumowane zdobyte punkty **tworzą jeden pelen punkt**

Torimassen – wskazując **brak punktu**

Hayai – wskazując **szybszy** atak

Aiuchi – wskazując **jednoczesny** atak

Maai – wskazując niewystarczający **dystans**

Ukete-Masu – wskazując **zablokowany** atak

Nukete-Masu – wskazując atak **poza celem**

Yowai – wskazując **słaby** atak

Keikoku – wskazując **zwrócenie uwagi**

Chui – wskazując **ostrzeżenie**

Hansoku – wskazując **dyskwalifikację**

Muboubi – wskazując **brak obrony**

Jogai – wskazując wyjście **poza planszę**

Hantei – wskazując **czas decyzji**

Aka / Shiro No Kachi – wskazując, że **czerwony** lub **biały** jest zwycięzcą

Hikiwake – wskazując **remis**

Sai-Shiai – wskazując **dogrywkę**

Sai-Sai-Shiai – wskazując **drugą dogrywkę**

Sakidori – wskazując dogrywkę typu „**nagła śmierć**”, w przypadku drugiej dogrywki

Shobu Hajime – wskazując rozpoczęcie dogrywki typu „**nagła śmierć**”

Shugo – wskazując sygnał do **narady** sędziów

Kiken – wskazując **wycofanie się** zawodnika/zawodników

Shikkaku – wskazując **absolutną dyskwalifikację**

2. Podczas wypowiedziania powyższych komend, sędzia prowadzący wyraźnie ogłasza, do którego zawodnika się zwraca: czerwonego lub białego.

*Podczas ogłaszania punktu, forma jest następująca:

Czerwony lub Biały (*Aka / Shiro*), obszar ataku, użyta technika, przyznany punkt

*Podczas nadawania kary lub dyskwalifikacji, forma jest następująca:

Czerwony lub Biały (*Aka / Shiro*), rodzaj upomnienia, surowość upomnienia

*Podczas wycofywania zводnika/ów lub nadania absolutnej dyskwalifikacji, forma jest następująca:

Czerwony lub Biały (*Aka / Shiro*), odpowiednia komenda

3. Jeśli zawodnik zdobędzie punkt za pomocą serii technik nazywaną *Renzoku Waza*, sędzia prowadzący ogłasza obszar ataku i rodzaj ataku, jak również pół punktu (*Renzoku Waza Waza-Ari*) lub 1 punkt (*Renzoku Waza Ippon*).

Artykuł 8 – Komendy przy użyciu gwizdka

_____ wskazuje na długość gwizdka

1. sędzia prowadzący korzysta z następujących komend przy użyciu gwizdka:
 - a) _____ start – Hajime
 - b) _____ stop – Yame
 - c) _____ wezwanie do narady – Shugo
 - d) _____ czas decyzji – Hantei
 - e) _____ obniżenie chorągiewek lub tabliczek z punktacją
2. Arbiter korzysta z następującej komendy:
 - a) _____ zatrzymać walkę
3. Sędziowie korzystają z następujących komend:
 - a) _____ został zdobyty 1 punkt (Ippon)
 - b) _____ zostało zdobyte pół punktu (Waza-Ari)
 - c) _____ zdobycie uwagi sędziego prowadzącego

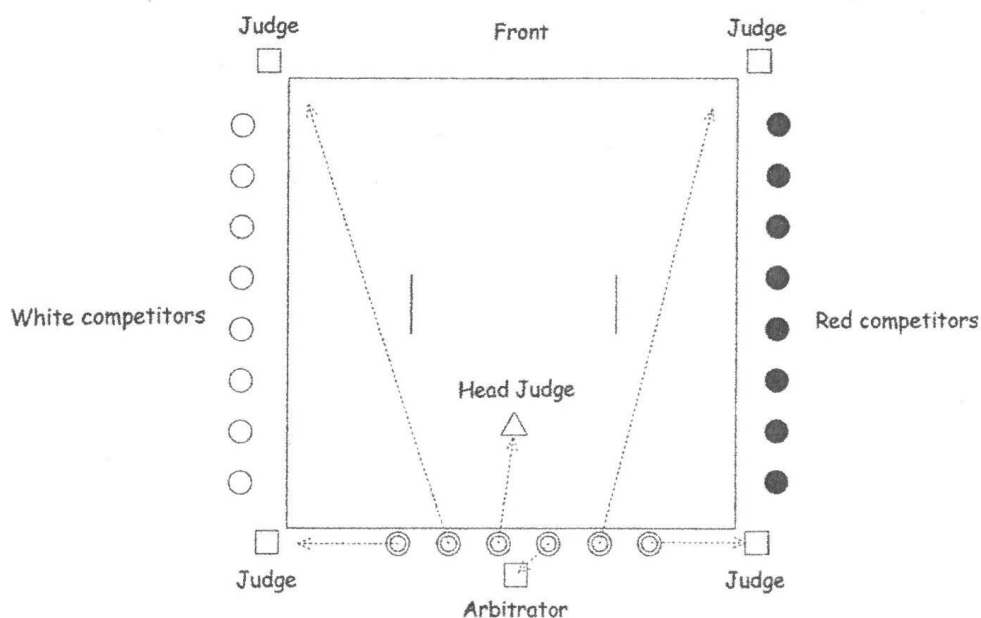
Artykuł 9 Sygnały ręczne i chorągiewkowe dla osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów przy planszy

Sędziowie używają określonych gestów podczas wyrażania swoich zdań i decyzji. Patrz ilustrowana tabela w Dodatku 6.

Rozdział 3 Sędziowanie Kumite

Artykuł 10 - Rozmieszczenie osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów przy planszy

1. sędzia prowadzący podczas walki zajmuje wyznaczone miejsce jak na ilustracji poniżej i porusza się za zawodnikami.
2. Sędziowie trzymają gwizdki w ustach oraz czerwone i białe chorągiewki w obu dłoniach.
Sędziowie są umiejscowieni tak jak na ilustracji poniżej.



Legenda:

Judge – sędzia

Head judge – sędzia prowadzący

Arbitrator – arbiter

White/Red competitors – biali/czerwoni zawodnicy

Front – front planszy

Przypis: Dla systemu czerwonej i białej chorągiewki spójrz na diagram powyżej. Czerwoni zawodnicy są umiejscowieni po prawej stronie sędziego prowadzącego, natomiast biali zawodnicy zajmują obszar po jego lewej stronie.

Dla sędziego prowadzącego i sędziów, proszę spojrzeć, gdzie prowadzą strzałki, aby zobaczyć gdzie są umiejscowieni zawodnicy po wstępnym ukłonie, oraz gdy walka dobiegła końca, aby przypilnować, żeby wrócili do swoich pierwotnych pozycji do ukłonu na koniec konkurencji.

Arbiter siedzi zwrócony twarzą do *Shomen*, aby obserwować konkurencję.

Artykuł 11 – Kryteria decyzyjne

Sędzia prowadzący decyduje o wyniku walki opierając się na decyzjach wszystkich sędziów. Proszę spojrzeć na tabelę poniżej, aby zobaczyć wszystkie możliwe decyzje w systemie czerwonej i białej chorągiewki, zarówno dla *Kata*, jak i *Kumite*.

	Decyzje sędziów				Decyzja sędziego prowadzącego
1	○	○	○	○	Biały zwycięża
2	○	○	○	●	Biały zwycięża
3	○	○	○	X	Biały zwycięża
4	○	○	X	●	Biały zwycięża / remis
5	●	●	●	●	Czerwony zwycięża
6	●	●	●	○	Czerwony zwycięża
7	●	●	●	X	Czerwony zwycięża
8	●	●	X	○	Czerwony zwycięża / remis
9	X	X	X	X	Remis
10	○	X	X	●	Remis
11	○	X	X	X	Remis
12	X	X	X	●	Remis
13	○	○	●	●	Remis / Czerwony zwycięża / Biały zwycięża
14	○	○	X	X	Biały zwycięża / remis
15	X	X	●	●	Czerwony zwycięża / remis

Symbole: ● Czerwony zwycięża

○ Biały zwycięża

X Remis

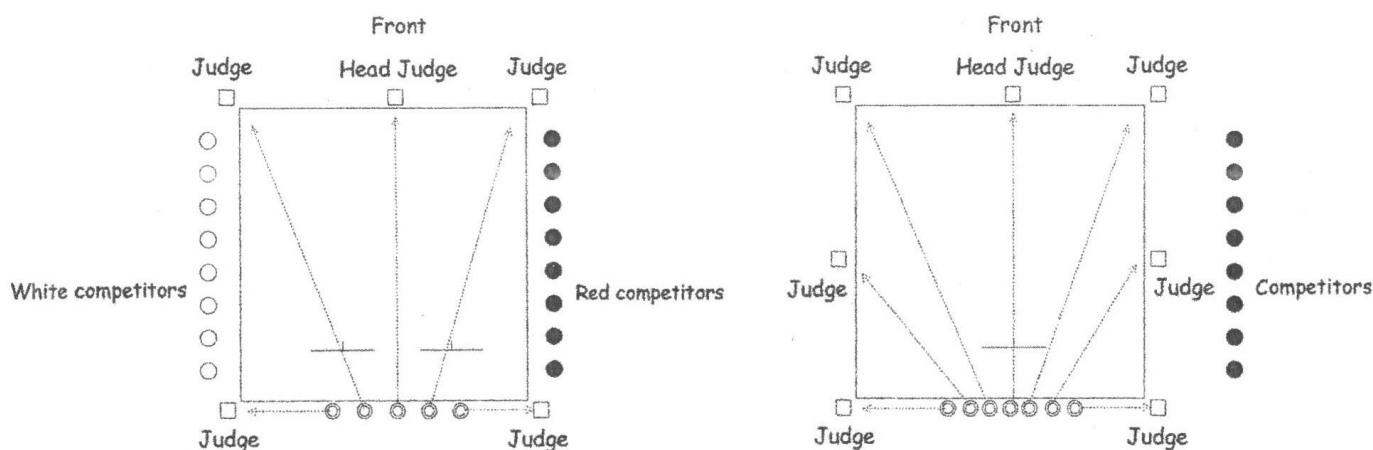
Rozdział 4 Sędziowanie Kata

Artykuł 12 - Rozmieszczenie osób odpowiedzialnych za przeprowadzenie zawodów przy planszy

Proszę spojrzeć na poniższy diagram, aby sprawdzić rozmieszczenie sędziego głównego i sędziów przy planszy. Diagram dla systemu czerwonej i białej chorągiewki znajduje się po lewej stronie, a dla systemu punktowego po prawej stronie.

Dla sędziego głównego i sędziów, proszę spojrzeć, gdzie prowadzą strzałki, aby zobaczyć gdzie są umiejscowieni zawodnicy po wstępnym ukłonie, oraz gdy walka dobiegła końca, aby przypilnować żeby wrócili do swoich pierwotnych pozycji do ukłonu na koniec konkurencji.

Arbiter siedzi twarzą zwrócony do *Shomen*, aby obserwować konkurencję.



Legenda

- Judge – sędzia
- Head judge – sędzia prowadzący
- White competitors – biali zawodnicy
- Red competitors – czerwoni zawodnicy
- Front – front planszy

Artykuł 13 – Kryteria decyzyjne

Punkty są przyznawane na podstawie poniższych wytycznych:

1	Nastawienie, duch walki, kontakt wzrokowy
2	Ogólna perfekcja wykonania
3	Poziom siły
4	Napięcie i rozluźnienie ciała
5	Zmiana tempa technik
6	Poruszanie się po poprawnej linii (<i>Embusen</i>)
7	Płynność pracy nóg
8	Zrozumienie znaczenia technik
9	Zilustrowanie zasadniczych cech wybranego <i>Kata</i>
10	Ogólna płynność ruchu

Elementy jako część sekwencji *Kata*

1	Brak powrotu na pozycję startową
2	Popęlnienie błędu, natychmiastowe poprawienie go i wznowienie <i>Kata</i>
3	Pominięcie ruchu, ale <i>Kata</i> jest kontynuowane
4	Popęlnienie dużego błędu oraz pominięcie kilku ruchów
5	Zatrzymanie się w trakcie wykonywania <i>Kata</i>
6	Przerwanie przez sędziego głównego

Podstawowe kryteria decyzyjne

1	Postura
2	Balans
3	Pozycje <ol style="list-style-type: none">Szerokość i długośćTrzymanie się stóp dopodłożaPozycja bioderRotacja bioder
4	Podstawy (<i>Kihon</i>) <ol style="list-style-type: none">Używanie części ciała jako "broni"Siła i koncentracja technikCelność technikPoprawna trajektoria technik

Rozdział 5 Dodatkowe informacje

Artykuł 14 – Zawody chłopców i dziewcząt i zawody dorosłych kobiet

Odnosnie przepisów i zasad, które dotyczą tych zawodów należy odnieść się do poprzedniego dokumentu.

Artykuł 15 – Zawody seniorów

Odnosnie przepisów i zasad, które dotyczą tych zawodów należy odnieść się do poprzedniego dokumentu.

Artykuł 16 – Korekta dokumentu

Korekta tego dokumentu jest dokonywana przez Komisję Mistrzów (*Shihan-Kai*), przez większość minimum 2/3 obecnych członków.

Dodatkowa klauzula

Data korekty: 11 maja 1996

Data korekty: 14 sierpnia 2004

Data korekty: 29 maja 2011

Ostatnia data korekty: 31 sierpnia 2015

ŚCISŁE WYTYCZNE DLA 1 PUNKTU W PODSTAWOWEJ WALCE (*KIHON-IPPON KUMITE*)

POCZĄTEK WALKI

1. 2 wybranych zawodników, gdy zostaną wezwani, podchodzi do przodu na swoje wyznaczone pozycje startowe i kłaniają się sobie.
2. Sędzia prowadzący rozpoczyna walkę komendą głosową: *Hajime*.
Przypis: Czerwona strona zawsze zaczyna jako pierwsza. Następnie zawodnicy atakują na przemian.

TECHNIKI ATAKUJĄCE

1. Cios w twarz (*Jodan Oi-Zuki*) – celując poniżej nosa lub w dolną część szczęki.
2. Cios w brzuch (*Chudan Oi-Zuki*) – celując w splot słoneczny
3. Kopnięcie w przód w brzuch (*Chudan Mae-Geri*) – używając nogi zakroczonej, celując w splot słoneczny.
Przypis: Powyższe techniki wykonywane są prawą ręką i prawą nogą. Jeśli wystąpi remis, wtedy powyższe techniki są wykonywane lewą ręką i lewą nogą.
4. Podczas ataku musi zostać zachowany odpowiedni dystans. Atakujący stawia nogę do tyłu i wykonuje blok *Gedan-Barai*. Każdy atak musi być wyraźnie zapowiedziany.
Przypis: Podczas wykonywania kopnięcia w przód (*Mae-Geri*), oba ramiona są wyprostowane po obu bokach ciała (*Morote Gedan-barai*)
5. Po wykonaniu sekwencji ataku i bloku, obaj zawodnicy wracają jednocześnie do naturalnej pozycji (*Shizentai*). Atakujący wykonuje krok w tył, aby wrócić do naturalnej pozycji, natomiast blokujący wykonuje krok w przód, by zrobić to samo.
Przypis: Jeśli dystans pomiędzy zawodnikami jest nieodpowiedni, sędzia prowadzący lub sędziowie powiedzą im, aby odpowiednio dostosowali odległość.

TECHNIKI OBRONNE

1. Każdy rodzaj techniki blokującej i przesunięcie ciała jest dozwolony.
2. Każdy rodzaj kontrataku na obszary wyżej wymienione może być użyty, ale dozwolony jest tylko jeden kontratak.

DODATKOWE PUNKTY

1. Każda technika, zarówno blokująca, jak i atakująca może być wykonana tylko raz.
2. Wraz z atakiem i kontratakiem powinno nastąpić nagłe wokalne uwolnienie energii w postaci *Kiai*.

WYNIK WALKI

1. Decyzja o wyniku walki jest podejmowana przez sędziego głównego i 4 sędziów.
2. Jeśli wystąpi remis, te same ataki są wykonywane lewą stroną. Po tej sekwencji, decyzja o zwycięzcy musi zostać podjęta.

ZAKAZANE ELEMENTY

Dotyczące ataku

1. Markowanie ataku tak, aby przeciwnik się ruszył i następne zaatakowanie tego przeciwnika.
2. Rzucanie się na przeciwnika lub zrobienie więcej niż jednego kroku w przód by zaatakować.
3. Z naturalnej pozycji (Shizentai) atak musi iść po prostej linii i nie może „podążać” za przeciwnikiem, który mógł odsunąć się przed ukończeniem ataku.
Uwaga: Stopa atakującego, który ruszył do przodu, powinna wylądować pomiędzy nogami przeciwnika. Podczas wykonywania ataku należy zastosować podstawową technikę.
4. Ataki *Chudan* i *Jodan*, które są wykonane z silnymi ruchami, takimi jak naciskanie w dół ręki przeciwnika, gdy ten wykonuje blok.
5. Zbyt szybkie cofanie ręki, która wykonała atak.

Dotyczące obrony

1. Atak lub kontakt z zawodnikiem atakującym inny niż technika blokująca, która miała zostać wykonana.
Uwaga: Jedyne dozwolony kontakt z drugim zawodnikiem to technika blokująca.
2. Każda kombinacja technik; podcinanie atakujące przeciwnika – *Ashi-Barai*; jakiegokolwiek techniki rzucające lub chwyt z udziałem stawów.
3. Podczas wykonywania bloku techniki w brzuch, wykonanie bloku na stawie łokciowym zawodnika.
Uwaga: Poprawny blok jest wykonany na nadgarstku zawodnika atakującego.
4. Podczas wykonywania bloku techniki w twarz, każde silne ruchy, które mogą spowodować utratę równowagi zawodnika atakującego.
5. Podczas wykonywania bloku techniki w brzuch, używanie jakiegokolwiek silnych ruchów w dół.
6. Zbyt szybkie cofanie ręki, która wykonała kontratak.

KRYTERIA PROWADZĄCE DO DYSKWALIFIKACJI

1. Gdy zakazany element jest zauważony, sędzia prowadzący wraz z sędziami zadecydują o powadze przewinienia i przyznają odpowiednią reprimendę, *Keikoku*, *Chui* lub *Hansoku* lub ogłoszą absolutną dyskwalifikację (*Shikkaku*).
2. W celu uzyskania dodatkowych informacji należy odnieść się do „Kryteriów prowadzących do dyskwalifikacji (HANSOKU)” w Zasadach i Przepisach Zawodów.

ŚCISŁE WYTYCZNE DOTYCZĄCE WALKI PÓŁ-WOLNEJ (*JIYU-IPPON-KUMITE*)

POCZĄTEK WALKI

1. 2 wybranych zawodników, gdy zostaną wezwani, podchodzi do przodu na swoje wyznaczone pozycje startowe i kłaniają się sobie.
2. sędzia prowadzący rozpoczyna walkę komendą głosową; *Hajime*. W tym momencie obaj zawodnicy wykonują krok w przód w pozycjach gotowości do walki (*Kamae*), czerwona strona zawsze zaczyna jako pierwsza. Po każdym ataku, bloku i kontrataku sekwencja jest zakończona, zawodnicy wracają do pozycji *Kamae* w odpowiednim dystansie (*Maai*), następnie wracają do pozycji startowych, wciąż w pozycjach *Kamae*. Obaj zawodnicy czekają na komendę sędziego głównego, aby wznowić walkę, przy czym czerwona albo biała strona inicjuje atak.
3. Zawodnicy mogą wybrać ich własną pozycję gotowości do walki (*Kamae*). Jednakże, zaleca się, aby podczas zawodów juniorskich zawodnicy trzymali ręce z przodu, przed ciałem.
4. Po wykonaniu wszystkich ataków po obu stronach, zawodnicy wracają na swoje miejsca i czekają na decyzję sędziów.
5. Obaj zawodnicy muszą mieć ochraniacze na ręce, zgodnie z Zasadami i Przepisami Zawodów.

TECHNIKI ATAKUJĄCE

1. Cios w twarz (*Jodan Oi-Zuki*) – celując poniżej nosa lub w dolną część szczęki.
2. Cios w brzuch (*Chudan Oi-Zuki*) – celując w splot słoneczny
3. Kopnięcie w przód w brzuch (*Chudan Mae-Geri*) – używając nogi zakroczonej, celując w splot słoneczny.
Przypis: Powyższe techniki wykonywane są prawą ręką i prawą nogą. Jeśli wystąpi remis, wtedy powyższe techniki są wykonywane lewą ręką i lewą nogą.
4. Musi zostać zachowany odpowiedni dystans, a techniki atakujące muszą być wyraźnie zapowiedziane.
Przypis: Jeśli dystans pomiędzy zawodnikami jest nieodpowiedni, sędzia prowadzący lub sędziowie powiedzą im aby odpowiednio dostosowali odległość.

TECHNIKI OBRONNE

1. Każdy rodzaj techniki blokującej i przesunięcie ciała jest dozwolone.
2. Każdy rodzaj kontrataku na obszary wyżej wymienione może być użyty, ale dozwolony jest tylko jeden kontratak.

DODATKOWE PUNKTY

1. Każda technika, zarówno blokująca, jak i atakująca może być wykonana tylko raz.
2. Wraz z atakiem i kontratakiem powinno nastąpić nagłe wokalne uwolnienie energii w postaci *Kiai*.
3. Gdy zawodnik osiągnie odpowiedni dystans (*Maai*) do ataku, atak musi zostać wykonany. Nie powinna mieć miejsca sytuacja, w której zawodnik osiągnie odpowiedni dystans i nie wykona ataku.
4. Zawodnik broniący się nie może cofnąć się tworząc duży odstęp od przeciwnika.
5. Markowanie ruchów (*Kensei*) jest niedozwolone.

ZAKAZANE ELEMENTY

Dotyczące ataku

1. Za mały dystans, rzucanie się na przeciwnika.
2. Zbyt szybkie cofanie ręki, która wykonała atak.
3. Kontakt lub uderzenie przeciwnika.
4. Blokowanie lub przesunięcie ciała podczas kontrataku.
5. Łapanie i trzymanie przeciwnika.

Dotyczące obrony

1. Wyjście poza planszę 3 razy. Po pierwszym razie zawodnik otrzymuje *Keikoku*, po drugim *Chui*, a po trzecim dyskwalifikację (*Hansoku*).
2. Blokowanie i kontratakowanie w tym samym czasie.
Przypis: W celu uzyskania dodatkowych informacji należy odnieść się do „Kryteriów prowadzących do dyskwalifikacji (HANSOKU)” w Zasadach i Przepisach Zawodów.

ŚCISŁE WYTYCZNE DOTYCZĄCE SĘDZIOWANIA
KIHON-IPPON KUMITE
ORAZ
JIYU-IPPON KUMITE

NASTAWIENIE ZAWODNIKÓW

1. Odpowiednie zachowanie
2. Duch walki i wysiłek
3. Kontakt wzrokowy
4. Opanowanie i gotowość do walki

DYSTANS (*MAAI*)

1. Odpowiedni dystans i kąt wykonania technik w cel.
2. Odpowiednia synchronizacja (timing) podczas blokowania oraz blokowanie technik na nadgarstku i kostce przeciwnika, jak również zmiana kierunku ataku i zejście z linii ciosu.
3. Czy technika blokująca jest praktyczna, a przesunięcie ciała jest wykonane zgodnie z przeciwnikiem.
4. Odpowiedni wybór kontrataku z pozycji obrony, zgodnie z dystansem i szybkość wykonania tego elementu.
5. Nieruchoma noga podporowa podczas obrony i ataku.

KONCENTRACJA SIŁY

1. Stopień wykorzystania ciała do wygenerowania koncentracji siły.
2. Rotacja bioder i praca nóg są płynne, a ciało zwrócone jest w odpowiednim kierunku technik.
3. Odpowiednie pozycje i postura oraz stopień umiejętności użycia części ciała jako „broni”.
4. Odpowiednie nagłe wokalne uwolnienie energii (*Kiai*), ducha walki i siły jako jedności.

ŚCISŁE WYTYCZNE DOTYCZĄCE WOLNEJ WALKI (JIYU KUMITE) KONKURENCJI CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT

1. Wolna walka (*Jiyu Kumite*) jest dozwolona od poziomu szkoły podstawowej, od 9 roku wzwyż.
2. Należy przestrzegać Zasad i Przepisów Zawodów lub tego co zdecyduje organizator zawodów.
3. Chłopcy i dziewczęta nie mogą występować razem w konkurencjach drużynowych.
4. Duże różnice wiekowe pomiędzy młodszymi i starszymi zawodnikami są niedozwolone.
5. Podczas wszystkich walk *Kumite*, kontakt z obszarem twarzy (*Jodan*) jest niedozwolony.
6. Kryteria decyzyjne dotyczące technik to bezpieczeństwo, jak również timing i dystans.
7. Podczas wszystkich walk *Kumite*, kopnięcie lub zamiar kopnięcia przeciwnika leżącego na ziemi jest zakazane i jest karane absolutną dyskwalifikacją (*Shikkaku*). Ukarany zawodnik nie może kontynuować udziału w zawodach, zarówno w konkurencji *Kumite* jak i *Kata*.
8. Chłopcy i dziewczęta muszą mieć przezroczyste ochraniacze na zęby, rękawice oraz ochraniacz na klatkę piersiową.

ŚCISŁE WYTYCZNE DOTYCZĄCE KONKURENCJI KATA CHŁOPCÓW I DZIEWCZĄT

Dotyczy dzieci i młodzieży do 18 roku życia:

1. System czerwonej i białej chorągiewki jest używany do wyselekcjonowania 8 najlepszych zawodników, używając listy podstawowych *Kata* (*Shitei Kata*):
Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan, Tekki Shodan
Zawodnik, który skończy *Kata* wcześniej niż przeciwnik, musi czekać aż sędzia prowadzący zasygnalizuje powrót na miejsce (*Naore*).
2. Chłopcy i dziewczęta nie mogą występować razem w konkurencjach drużynowych.
3. Duże różnice wiekowe pomiędzy młodszymi i starszymi zawodnikami są niedozwolone.
4. W celu uzyskania większej ilości informacji należy odnieść się do Zasad i Przepisów Zawodów.

SYGNAŁY RĘCZNE I CHORAĞIEWKOWE DLA OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW

1. SYGNAŁY RĘCZNE DLA SĘDZIEGO PROWADZĄCEGO



1 Point Match begin
Shobu Ippon Hajime
Rozgrywka do jednego punktu



Stop
Yame
Stop



Back to your positions
Moto No Ichi
Wracać na pozycje wyjściowe



Resume the match
Tsuzukete Hajime
Podjąć walkę



Half point
Waza-Ari
Pół punktu



1 Point
Ippon
Punkt



No point
Torimasen
Bez punktu



Faster attack
Hayai
Szybszy atak



Attacks at same time
Aiuchi
Trafienie równoczesne



Distance not sufficient
Maei
Nieodpowiedni dystans



Blocked attack
Ukete-Masu
Atak zablokowany



Off target attack
Nukete-masu
Atak niecelny



Off target attack
Atak niecelny



Off target attack
Atak niecelny



Off target attack
Atak niecelny



Weak attack
Yowai
Słaby atak



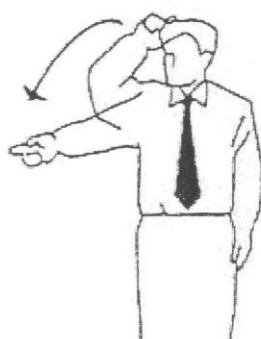
Caution
Keikoku
Upomnienie



Warning
Chui
Ostrzeżenie



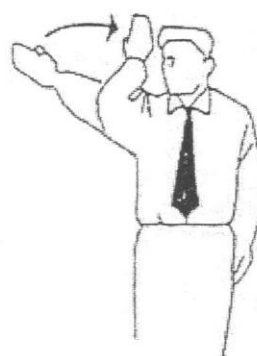
Disqualification
Hansoku
Dyskwalifikacja



Out of bounds
Jogai
Poza planszą



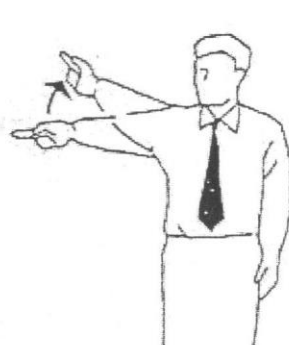
Draw
Hikiwake
Remis



Calling Judges to confer
Shugo
Wezwanie sędziów na konsultację



Volunteer withdrawal
Kiken
Wycofanie zawodnika



Absolute disqualification
Shikkaku
Absolutna dyskwalifikacja



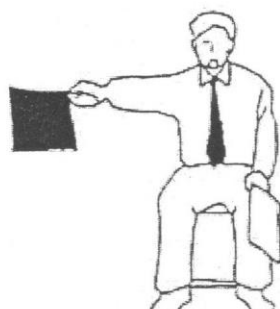
Volunteer non defending
Muboubi
Brak obrony

2. SYGNAŁY CHORAĞIEWKOWE DLA SĘDZIÓW

ciemna chorągiewka oznacza chorągiewkę czerwoną, jasna oznacza chorągiewkę białą



Ready, begin
Yoi, Hajime
Gotów, start



Half point
Waza-Ari
Pół punktu



1 Point
Ippon
Punkt



Attacks at same time
Aiuchi
Ataki równoczesne



Blocked attack
Ukete-Masu
Atak zablokowany



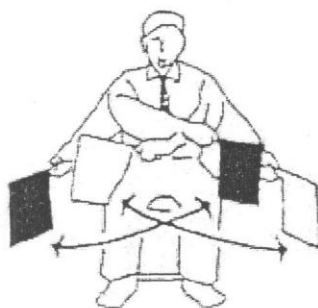
Off target attack
Nukete-masu
Atak niecelny



Off target attack
Atak niecelny



Off target attack
Atak niecelny



No point
Torimasen
Bez punktu



Unable to see
Mienai
Akcja niewidoczna



Caution
Keikoku
Upomnienie



Warning leading to disqualification
Hansoku Chui
Ostrzeżenie (w konsekwencji dyskwalifikujące)



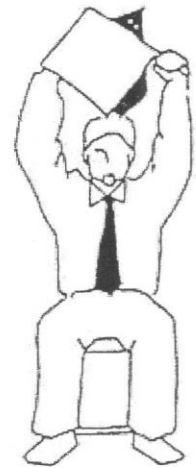
Disqualification
Hansoku
Dyskwalifikacja



Out of bounds
Jogai
Poza planszą



Weak attack
Yowai
Słaby atak



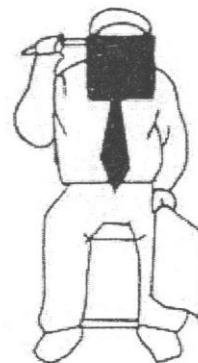
Draw
Hikiwake
Remis



Faster attack
Hayai
Szybszy atak



Distance not sufficient
Maai
Niewystarczająca odległość



Volunteer non defending
Muboubi
Brak obrony

ZASADY I PRZEPISY PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

ZASADY I PRZEPISY DLA OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA PRZEPROWADZENIE ZAWODÓW

Wydane 1 kwietnia 1997

Copyright © 2012 Japan Karate Association

Reprint 1 listopada 1997

Korekta 10 kwietnia 2012

Wydane przez Japan Karate Association
2-23-15 Koraku, Bunkyo-Ku, Toyko 112-0004, Japonia

Telefon: +81-3-5800-3091

Fax: +81-3-5800-3100

Wydrukowane w Japonii
Wszystkie prawa zastrzeżone