**PRAVIDLA X. JARNÍ POHÁR 17.3.2018**

**ODĚV A VYBAVENÍ ZÁVODNÍKŮ**

1) Závodník musí mít oblečeno bílé, čisté Karate-Gi

2) V zápase Kumite a v soutěži Kata, musí, pro identifikaci, mít jeden ze závodníků uvázán červený pás a druhý bílý pás. Závodník je povinen mít svůj vlastní pás, barvou odpovídající dosaženému technickému stupni. Šerpy (bílá a červená) zajistí pořadatel.

3) Závodník musí mít krátce ostříhány nehty na rukou i nohou. Je zakázáno nosit jakékoliv kovové či jiné předměty, které by mohly způsobit zranění soupeře.

4) Závodník smí používat bandáže, obvazy atd. pouze se svolením oficiálního turnajového zdravotníka.

5) Následující pravidla upravují nošení ochranných prostředků Kumite:

1. chrániče rukou jsou zakázané,(povolené jsou tenké rukavice)
2. chrániče holení jsou zakázané
3. chrániče nártů jsou zakázané
4. chrániče zubů jsou povolené (doporučené)
5. chrániče přirození jsou povolené. Musí být vyroben z plastu nebo kůže. Kovové části nejsou povoleny
6. chrániče hrudníku v ženských kategoriích od 15 let – jsou povinné !!!
7. v kumite nejsou povoleny brýle
8. nošení měkkých kontaktních čoček je povoleno na vlastní riziko

**PRAVIDLA KUMITE – SHOBU IPPON**

**A) Druhy zápasu**

Druhy zápasu jsou následující

1. Zápas jednotlivců - **řízené kumite** **(dětská kategorie,začátečníci,začátečníci II)**
* útočník provede **tři techniky**: výchozí pozice kamae – **oi-cuki jodan, oi-cuki chudan a mae geri chudan**
* obránce,výchozí pozice kamae- provede blok a protiútok
* útočník může techniku provést **pouze s krokem**
* časový limit pro zahájení útoku je 10 sekund, pokud se tento limit nesplní, rozhodčí přeruší zápas a pokračuje se již druhou technikou atd.
* po každé provedené technice rozhodčí přeruší zápas a dojde k hodnocení technik obou závodníků (přidělení bodů nebo určení jednotlivých chyb v technice)
* útočník a obránce se vymění
* rozhodčí po skončení zápasu určí vítěze podle získaných bodů, při rovnosti bodů určí vítěze praporky
* **pozor na správné provedení útočné techniky,včetně reálné vzdálenosti. V případě opakované chybné techniky bude závodník penalizován.**

 **- řízené kumite (mladší žáci/žačky,starší žáci/žačky)**

* útočník provede **čtyři techniky**: výchozí pozice kamae – **kizami cuki jodan, gyaku cuki chudan , mae geri chudan, mawashi geri chudan**
* obránce,výchozí pozice kamae- provede blok a protiútok
* útočník může techniku rukou provést **pouze s posunem. Kopy se provádí ze zadní nohy**
* jinak pravidla stejná jako u dětské kategorie
* **pozor na správné provedení útočné techniky,včetně reálné vzdálenosti. V případě opakované chybné techniky bude závodník penalizován.**

2) Zápas jednotlivců – **volné kumite**

Zápas jednotlivců je rozhodován jako „Shobu Ippon“. Zápas na jeden bod je zápas, ve kterém se závodníci snaží dosáhnout deseti bodů ippon (8 bodů, tj. 2x wazari) dříve než jejich soupeř v daném časovém limitu.

Vítězství může být dosaženo na základě následujících kritérií:

1. Vítězem se stane ten, kdo jako první dosáhne ipponu.
2. Vítězem se stane ten, kdo jako první dosáhne dvou wazari
3. Vítězem se stane ten, kdo po vypršení základního časového limitu má na svém kontě vyšší skóre
4. Hantei
5. Encho-Sen
6. Hansoku, Shikkaku, Kiken udělený soupeři

**B) Zahájení, přerušení a ukončení zápasu**

1) Zahájení: Zápas je zahájen slovy rozhodčího: „Shobu Ippon Hajime“

2) Přerušení: slovy „Yame“ zastaví rozhodčí dočasně zápas a přikáže závodníkům zaujmout výchozí postavení. Rozhodčí znovu zahájí zápas slovy: „Tsuzukete Hajime“

3) Časoměřič signalizuje pomocí gongu: 30 vteřin před koncem – „Atoshibaraku“ (jeden signál) a konec zápasu (dva signály)

4) Ukončení: po zastavení zápasu rozhodčí oznámí jeho konec slovy: „Soremade“. Rozhodčí vyhlásí výsledek zápasu a po závěrečné výměně vzájemných pozdravů úklonou (Otaga ni Rei – Shomen ni Rei) je zápas ukončen.

**C) SOUTĚŽNÍ KATEGORIE SOUTĚŽNÍ DISCIPLÍNY**

Kategorie děti do 7 let (04/10 →) Kata, **řízené kumite,** kata team

Kategorie mladší žáci/žačky 8 – 9 let (04/08 – 03/10) Kata, **řízené kumite,** kata team

Kategorie starší žáci/žačky 10 - 12 let (04/05 – 03/08) Kata, **řízené kumite**, kata team

Kategorie kadeti/kadetky 13 - 15 let (04/02 – 03/05) 1,5 min Kata, volné kumite, kata team

Kategorie dorostenci/dorostenky 16 - 17 let (04/00 – 03/02) 1,5 min Kata, volné kumite, kata team

Kategorie junioři/juniorky 18 - 20 let (04/97 – 03/00) 2 min Kata, volné kumite, kata team

Kategorie senioři/seniorky od 21 let (→ 03/97) 2 min Kata, volné kumite, kata team

**Kategorie začátečníci (do 7kyu)** 8- 12 let (04/05­-03/10) Kata,**řízené** **kumite**,kata team

**Kategorie začátečníci II(do 7kyu)** od 13 let (03/05)→ Kata,**řízené kumite**

V případě nerozhodného výsledku se zápas v soutěži jednotlivců prodlužuje o 1 minutu.

Určujícím kritériem pro zařazení závodníka do dané kategorie je rok a měsíc narození (v tomto případě březen).

Kata team může být i smíšený (muži/ženy),závodníci ale musí být ve stejné věkové kategorii(vyjimečně o jednu).

**Závodník může startovat pouze v jedné soutěžní kategorii!!!**Případná změna soutěžní kategorie u závodníka je ve vyjimečných případech možná u zápisu (po dohodě s pořadatelem).

**D) Bodování**

Udělené body jsou:

a) Ippon (deset bodů)

b) Wazari (čtyři body)

Bodované oblasti (místa na těle soupeře, na něž je povoleno útočit) jsou následující:

Hlava, obličej, břicho, hrudník, bok, záda (vyjma ramen a přímých úderů na páteř)

Na **tělo** je povolen **mírný kontakt**. **Hlava bez kontaktu** (pouze v případě, kdy jdou závodníci do sebe je povolen lehký kontakt – je možno přidělit body). Při středním a těžkém kontaktu na místě, nebo pokud dojde k zasažení při ústupu, následuje trest.

**E) Kritéria pro udělení Ippon a Wazari**

1) Ippon je udělen, pokud je technika umístěna do bodované oblasti a splňuje následující kritéria:

a) dobrá forma (technika s pravděpodobným účinkem v rámci tradičních prvků karate)

b) správný přístup (čistý - nezákeřný přístup v rámci tradičních prvků karate)

c) silná technika (silná, rychlá a kontrolovaná technika)

d) zanshin

e) přesné načasování (timing – optimální načasování techniky, aby její účinek byl co největší)

f) správná vzdálenost (provedení techniky ve správné vzdálenosti s účelem dosáhnout co největšího účinku)

2) Wazari se uděluje za techniky téměř srovnatelné, ale pouze o něco málo méně účinné než techniky, které jsou ohodnoceny Ippon.

**F) Zakázané techniky**

1) Nekontrolované útoky.

2) Techniky, které ač mířeny na bodované oblasti, mohou způsobit nepřiměřený kontakt. Rozhodčí musí vzít ohled na oblast, na kterou je útok veden.

3) Útok na horní či dolní končetiny

4) Útok na třísla a na přirození

5) Útok na kyčelní a kolenní klouby, na nárt a holeň

6) Úchopy (které nejsou následovány technikou), držení (klinč) nebo neopodstatněné vrážení tělem do soupeře

7) Nebezpečné hody

8) Útoky na hrdlo

**G) Zakázaná chování**

1) Zdržování, plýtvání časem

2) Jakékoliv nesportovní chování, jako slovní výpady (urážky), provokace nebo nevhodné poznámky

3) Jakékoliv chování, které by mohlo poškodit Karate, případně jeho pověst (týká se koučů, manažerů a celého realizační týmu)

4) Nebezpečné chování vůči vlastní osobě (Mubobi)

5) Neuposlechnutí příkazů rozhodčího

**H) Tresty a diskvalifikace**

1) Pokud závodník spadne a protivník neprovede bodovanou techniku, udělí rozhodčí osobní varování.

2) Pokud se závodník chystá nebo provede zakázané techniky, rozhodčí vydá varování nebo udělí trest.

3) Pokud se závodník vyhýbá zápasu, rozhodčí vydá varování nebo udělí trest.

4) Pokud se závodník dopustí nebezpečného chování vůči vlastní osobě, rozhodčí vydá varování nebo udělí trest.

5) Pokud se závodník dopustí jednoho nebo více skutků, uvedených v následujících bodech, může ho rozhodčí vyhlásit poraženým:

 a) Závodník se odmítá podřídit příkazu rozhodčího

 b) Pokud se závodní k přestane ovládat do té míry, že rozhodčí posoudí jeho chování jako nebezpečné jeho oponentovi

 c) Pokud je závodníkovo chování zlomyslné (zákeřné) a záměrně porušující pravidla, je zakázané.

 d) Jiné chování a techniky, zjevně porušující pravidla zápasu.

6) kategorie trestů:

a)Akce a chování:

 - Osobní varování (bez trestu) – uděluje se za první mírné porušení pravidel

 - Oficiální varování: Kei-koku – uděluje se za mírné porušení pravidel, které však nemá za přímý následek Chui (Hansoku). Může být uděleno přímo (bez předchozího udělení varování). Soupeř získává 2 body.

 - Oficiální varování: Chui – uděluje se za mírné porušení pravidel, pokud již bylo uděleno kei-koku nebo za vážné porušení pravidel, které však nemá za přímý následek Hansoku. Soupeř získává 4 body (wazari).

 - Diskvalifikace: Hansoku – uděluje se za vážné porušení pravidel, za které již mohlo být uděleno Chui nebo za velmi vážné porušení pravidel jako např. neuposlechnutí příkazů rozhodčího nebo v případě, že se závodník nedokáže ovládat do té míry, že rozhdočí ohodnotí jeho chování jako nebezpečné jeho oponentovi. Může být uděleno přímo, bez předchozích varování. Soupeř získává 8 bodů.

b)Jogai:

 - Po prvním vystoupení je závodníkovi uděleno oficiální varování – Jogai – 2 body pro soupeře

 - Po druhém vystoupení je závodníkovi uděleno oficiální varování - Jogai Nikai – Wazari pro soupeře

 - Po 3. závodníkově opuštění zápasiště musí být závodník diskvalifikován - Jogai Hansoku

**PRAVIDLA KATA**

**Závodníci musí v každém kole cvičit odlišnou kata než v kole předcházejícím (tzn. stačí dvě kata, které se budou střídat).**

**Závodníci v kategorii děti,mladší žáci ,začátečníci a začátečníci II mohou opakovat stále jednu kata.**

Praporkový systém:

Soutěž probíhá na principu vyřazovacích bojů Play Off. Každého kola se účastní dva soutěžící, přičemž vítěz postupuje do kola dalšího. Závodníci, kteří se utkají v daném kole jsou rozlišeni bílým a červeným páskem. Současně předvedou svoji Kata. Poté rozhodčí rozhodnou o vítězi většinovou volbou. Rozhodčí zdvižením praporlku na povel Hantei určí toho závodníka, který lépe splnil kritéria správně provedené Kata.

**A) Rozhodování**

1) Závodníci mohou předvádět katu z  stylu Shotokan, Goju-ryu.

2) Soutěž rozhoduje 5 rozhodčích: jeden hlavní rozhodčí a 4 rohoví rozhodčí

3) Soutěž se řídí výhradně pokyny rozhodčích

**B) Zahájení a ukončení soutěže**

1) Zahájení

1. Když hlasatel ohlásí závodníkovo jméno, vstoupí jmenovaný na zápasiště (prostoru určeném k provedení Kata), ukloní se rozhodčímu a zřetelně oznámí název Kata, kterou bude cvičit.
2. Závodník poté převede ohlášenou Kata a po skončení se vrátí na výchozí pozici, kde vyčká verdiktu rozhodčích.

2) Ukončení

1. Po té co závodník docvičí Kata, rozhodčí si vyžádá hodnocení rohových rozhodčích - Hantei. Rozhodčí a rohoví rozhodčí poté ihned zdvihnou praporky.
2. Hlasatel zřetelně oznámí vítěze.
3. po vyhlášení výsledku se závodníci ukloní rozhodčímu a opustí zápasiště.

**C) Kritéria rozhodování**

Posouzení a hodnocení předvedené kata musí být provedeno na základě následujících kritérií:

1. Posloupnost technik v Kata
2. Správný přístup
3. Ovládnutí napětí a kontrakce
4. Ovládnutí rychlosti a rytmu
5. Stabilita a rovnováha
6. Kiai
7. Dýchání
8. Bojový duch

**Pořadatel si vyhrazuje právo na sloučení některých kategorií (v případě malého počtu závodníků).**

**Platí, že organizátoři závodů nenesou zodpovědnost za úrazy závodníků při soutěži.**