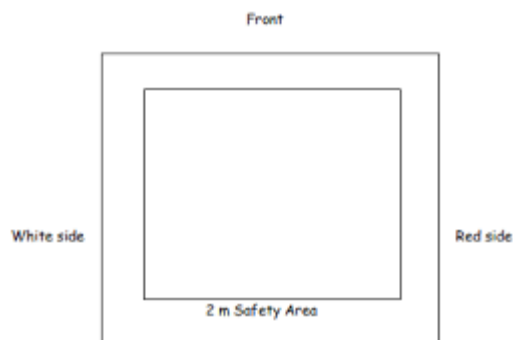


Jak zachować się na zawodach

Często pojawia się pytanie „Sensei jak mam się zachować? To moje pierwsze zawody” itp. Podczas występów towarzyszą nam ogromne emocje, często zapominamy o etykiecie, o tym jak należy się prawidłowo zachować stąd mój pomysł abyście mogli sobie w tym trudnym dla nas czasie na spokojnie przeczytać i przyswoić zasady podczas zawodów. W dniu dzisiejszym napiszę o kata a na święta dostaniecie kompendium z kumite. Informacje do przewodnika zostały stworzone na bazie materiałów www.jka.org.pl, przypominam JKA jest naszą federacją karate.

1. Wejście na matę

Przed wejściem na matę wyznaczony zawodnik zakłada czerwoną przepaskę(aka) Sędzia wzywa do siebie zawodników do wejścia na matę (aka, shiro) i zajęcia swojego miejsca. Następnie zawodnicy kłaniają się do przodu (Shomen) i sobie nawzajem (Otagi Ni)



Ryc 1. Plansza tatami(źródło jka.org.pl)

Na początku rywalizacji sędzia wybiera kata z grupy kata dostosowanej do wieku i poziomu uczestników zmagania. W waszym przypadku będą to kata uczniowskie, czyli Heiany i Tekki Shodan. Sędzia zapowiadając kata uczniowskie podniesie rękę do góry i pokaże ilość palców od 1 do 5, co odpowiada kata uczniowskiemu.

Następnie zawodnicy powtarzają wypowiedziane przez sędziego głównego kata i rozpoczynają kata. Po wykonaniu kata pozostają w pozycji gotowości i czekają na werdykt sędziów. Po ocenie kłaniają się do przodu i do przeciwnika po czym schodzą tyłem z tatami.

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 danego 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 zwróceniu twarzą do frontu (Shomen), z wybranej przez nich pozycji.

Drużyna otrzymuje punkty według systemu punktowego. 3 zawodników może uformować trójkąt lub odwrócony trójkąt.

Zawodnik rezerwy może wziąć udział w każdym występie, ale musi być zarejestrowany przed rozpoczęciem zawodów.

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

21

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.

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

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.

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. Jakikolwiek inne werbalne i niewerbalne wskazówki, które mają na celu pomoc w synchronizacji zawodników są niedozwolone.

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.