

## **Przepisy Kata**

### **obowiązujące podczas rozgrywania zawodów PZKK**

#### **§ 1**

#### **Ogólne postanowienia**

1. Konkurencja Kata rozgrywana jest turami w zależności od liczby zgłoszonych zawodników z podziałem na wiek i płeć zawodników.
2. Tury eliminacyjna ma wyznaczone kata przez sędziego głównego oraz technicznego zawodów wybrane w dniu zawodów. Tura półfinałowa i finałowa zawodnik wybiera kata z tabeli przypisanej do jego rocznika, kata nie mogą się powtórzyć w różnych turach.
3. Rozmiar maty jest taki sam jak przy Kumite.
4. Ubiór zawodnika jest taki sam jak w przepisach Kumite. Błyszczące spinki i upięcia do włosów są zabronione. Gumki do włosów, jeśli są niezbędne muszą być jak najmniej widoczne. Makijaż i kolor paznokci nie mogą być agresywne. Karate-gi musi być schludne, rękawy nie mogą być zawinięte, a nogawki w fudo dachi powinny zasłaniać staw skokowy
5. Wykaz kata dla poszczególnych roczników zawarty jest w **§ 3**
6. Wejście na matę zespołu sędziowskiego.

Wejście na matę zespołu sędziowskiego:

- skład sędziowski wchodzi na matę od strony SHIRO i stolika sędziowskiego,
- pierwszy wchodzi sędzia prowadzący skład. Wchodząc na matę sędziowie wykonują pierwszy ukłon w kierunku maty drugi w kierunku sędziego głównego (stolika sędziowskiego),
- po ustawieniu się sędziów na przeciwnym od stolika sędziowskiego skraju maty, sędzia maty podaje komendy:

SHOMEN NI REI (ukłon)

MAWATTE (sędziowie obracają się na lewej nodze przez plecy)

KOHON NI REI (ukłon)

MAWATTE (sędziowie obracają się na lewej nodze przez plecy)

OTOGAI NI REI zamiast tego (ukłon)

Sędzia prowadzący schodzi z maty jako trzeci. Schodząc z maty sędziowie wykonują pierwszy ukłon w kierunku sędziego głównego (stolika sędziowskiego), a drugi w kierunku maty.

### § 2

#### Rozgrywanie turnieju kata

Konkurencja Kata rozgrywana jest w turach.

Zwycięzca zostaje wyznaczony na podstawie oceny indywidualnych umiejętności oraz zaprezentowanej techniki. Sędziowie oceniają również: stopień akcentowania siły ("chikara no kyojaku"), kontrola oddechu ("iki no chousei"), szybkość ("waza no kankyu"), trudność danego układu i ogólna prezentacja.

- Wszyscy zawodnicy startujący w kata muszą trzymać się tych samych standardów zachowania. Zachowanie niezgodne z zasadami może spowodować dyskwalifikację.
- Zawodnik musi oczekiwać w pobliżu maty na trzy minuty przed swoim występem i jest całkowicie odpowiedzialny za przybycie na matę punktualnie, kiedy jest wzywany. Jeżeli zawodnik nie stawia się po dwóch wezwaniach zostanie zdyskwalifikowany.
- Zawodnik jest odpowiedzialny za oszacowanie wielkości obszaru swojego występu i powinien odpowiednio to zaplanować, tak aby podczas wykonania nie wyjść poza matę (pole walki). Wyjście poza obszar pola walki jest równoznaczne z błędem.

#### Procedura rozpoczęcia i zakończenia kata w poszczególnych rundach:

- Zawodnicy przygotowani są na swoich miejscach aka, shiro oczekują w fudo dachi
- zawodnicy wchodzi na matę z dwóch stron
- ustawiają się przodem shomen w fudo dachi
- wykonują ukłony (razem z sędzią) shomen ni rei, sushin ni rei i otogani rei
- Zawodnicy mogą wykonywać kata jednocześnie lub osobno, po kolei w zależności od wielkości maty i decyzji sędziego głównego
- W przypadku wykonywania kata przez zawodników po kolei, zawodnik aka wchodzi na środek maty ustawia się na odpowiednim miejscu, shiro schodzi z maty, w czasie kiedy jeden zawodnik wykonuje kata, drugi czeka na swoją kolej z boku maty twarzą do stolika sędziego głównego zawodów w pozycji fudo dachi:

##### **zawodnik aka:**

- zawodnik wykonuje ukłon i staje w pozycji wyjściowej i podaje nazwę kata
- sushin podaje komendy: „yoi”, „hajime”
- zawodnik zgodnie z komendami zaczyna prezentację i zatrzymuje się w ostatniej pozycji
- sushin podaje komendę „naura”,
- sushin wydaje komendę „rei” i nakazuje opuszczenie maty i wskazuje na wejście shiro, schodzi **aka** wchodzi **shiro**

##### **zawodnik shiro:**

- zawodnik ustawia się na środku maty, wykonuje ukłon i staje w pozycji wyjściowej i podaje nazwę kata
- sushin podaje komendy: „yoi”, „hajime”

- zawodnik zgodnie z komendami zaczyna prezentację i zatrzymuje się w ostatniej pozycji
- sushin podaje komendę „naura”,
- sushin zaprasza zawodnika aka na matę
- zawodnicy czekają na werdykt stojąc shomen w fudo dachi
- sędzia sushin prosi o werdykt i pokazuje swój głos wraz z sędziami bocznymi
- po wyliczeniu werdyktu zawodnicy wykonują ukłony tak jak na początku po wejściu na matę

- Standard punktacji:

**Dyskwalifikacja** (jeśli jest niezbędna to decyzję podejmuje zespół sędziowski).

Zawodnik zostaje zdyskwalifikowany, kiedy:

- Wykona inne kata niż dozwolone w danej turze
- Przerwie wykonanie kata i nie może kontynuować
- Zawodnikowi upadnie pas lub spodnie
- Zawodnik zdyskwalifikowany nie przechodzi do następnej tury

- **Standardowe kategorie odliczeń:**

**0,1 punktu zostanie odjęte za:**

- Utratę balansu ciała
- Nieprecyzyjny ruch (pozycja, poprawność techniki, kontakt wzrokowy)
- Przesadna gestykulacja (gra aktorska)
- Niewłaściwa siła, szybkość techniki lub kontrola oddechu (Kiai, Ibuki)
- Podwójny ruch (podwójny krok, „przyruch”)

**0,2 punktu zostanie odjęte za:**

- Wyraźny błąd techniczny (w tym brak kiai lub kiai w złym momencie)
- Powtórzenie nieprecyzyjnego ruchu
- Niechlujny strój (Chakui no midare)
- Niewłaściwa etykieta (Fujuubun na rei)
- Wyjście poza matę (Jogai); Jedna stopa lub dwie stopy

- **Dodatkowe kryteria brane pod uwagę przy ocenie konkurencji kata:**

1 / Poprawność techniczna

- Poprawność uderzeń, kopnięć i bloków (w tym wykonywanie technik bez „przyruchów”)
- Poprawność pozycji
- Poprawność ruchów stóp przy poruszaniu się

2 / Rytm

• Ruch powinien być wykonywany szybko lub wolno w tym miejscu kata, gdzie jest wskazane by był wykonany w taki sposób.

### 3 / Siła (napiecie i rozluźnienie)

- Wymagane jest mocne wykonanie technik
- Zdolność do odprężania się we właściwych momentach kata.

### 4 / Oddychanie

- "Kiai" powinno być wykonane w odpowiednim momencie i z dużą ekspresją
- Techniki i oddychanie powinny być ze sobą zgrane
- Oddychanie nie może się załamywać ani być nadmierne

## § 3

### Wykaz kata dla poszczególnych roczników

| WYKAZ KATA                                                          |                                                                                                       |                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria wiekowa                                                   | TURY ELIMINACYJNE                                                                                     | PÓŁFINAŁY I FINAŁY                                                                                          |
| DZIECI < 8lat<br>ORAZ<br>KADECI MŁODSI I KADETKI<br>MŁODSZE 8-9 lat | TAIKIOKU SONO ICHI<br>(może być wykonywane we<br>wszystkich turach<br>eliminacyjnych)                 | TAIKIOKU SONO NI<br>TAIKIOKU SONO SAN<br>PINIAN SONO ICHI                                                   |
| KADECI I KADETKI 10-11<br>lat                                       | TAIKIOKU SONO ICHI<br>TAIKIOKU SONO NI<br>TAIKIOKU SONO SAN                                           | PINIAN SONO ICHI<br>PINIAN SONO NI                                                                          |
| MŁODZIKÓW/MŁODZICZEK<br>12-13 lat                                   | TAIKYOKU SONO SAN<br>PINIAN SONO ICHI<br>PINIAN SONO NI                                               | PINIAN SONO SAN<br>PINIAN SONO YON<br>PINIAN SONO GO                                                        |
| JUNIORZY MŁODSI/<br>JUNIORKI<br>MŁODSZE<br>14-15 lat                | TAIKYOKU SONO SAN<br>PINIAN SONO ICHI<br>PINIAN SONO NI                                               | PINIAN SONO SAN<br>PINIAN SONO YON<br>PINIAN SONO GO<br>TSUKI NO KATA                                       |
| JUNIORZY I JUNIORKI<br>16-17 lat                                    | PINIAN SONO NI<br>PINIAN SONO SAN<br>PINIAN SONO YON<br>PINIAN SONO GO<br>GEKSAI SHO                  | TSUKI NO KATA<br>GEKSAI DAI<br>SAIHA<br>YANTSU<br>GEKSAI SHO<br>SUSHIHO<br>SEIPAI<br>KANKU DAI<br>SEIENCHIN |
| SENIORZY<br>+18lat                                                  | PINIAN SONO NI<br>PINIAN SONO YON<br>PINIAN SONO GO<br>TSUKI NO KATA<br>SAIHA<br>YANTSU<br>GEKSAI SHO | GEKSAI SHO<br>GEKSAI DAI<br>GARYU<br>SUSHIHO<br>SEIPAI<br>KANKU DAI<br>SEIENCHIN<br>TENSUO                  |

Za Zarząd Polskiego Związku Karate Kontaktowego :

**/-/ Shihan Mariusz GODOŚ**  
**Prezes PZKK**