

Mistrzostwa Polski
Polskiego Związku Karate Kontaktowego
Opole 25.04.2026

Regulamin Kata

KONKURENCJE:

KATA

Mistrzostwa Polski w konkurencjach KATA odbędą się z podziałem na kategorie wiekowe w grupach:

- Juniorów: U-12, U-14, U-16, U-18,
- Seniorów: +18 lat.

Szczegóły w Regulaminie Mistrzostw poniżej. Przyznane zostaną tytuły indywidualne w poszczególnych kategoriach za miejsca od 1 do 3. Odbędą się pojedynki o 3 miejsce.

WYKAZ KATA DLA POSZCZEGÓLNYCH ROCZNIKÓW:

Kategoria wiekowa	tury eliminacyjne	półfinały i finały
U-12 (11-12lat, rok ur. 2014, 2015) – kadeci, kadetki	TAIKIOKU SONO ICHI TAIKIOKU SONO NI TAIKIOKU SONO SAN	PINIAN SONO ICHI PINIAN SONO NI
U-14 (13-14lat, rok ur. 2012, 2013) – młodzicy, młodziczki	TAIKYOKU SONO SAN PINIAN SONO ICHI PINIAN SONO NI	PINIAN SONO SAN PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO
U-16 (15-16lat, rok ur. 2010, 2011) – juniorzy młodsi, juniorki młodsze	TAIKYOKU SONO SAN PINIAN SONO ICHI PINIAN SONO NI	PINIAN SONO SAN PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO TSUKI NO KATA
U-18 (17-18lat, rok ur. 2008, 2009) – juniorzy, juniorki	PINIAN SONO NI PINIAN SONO SAN PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO GEKSAI SHO	TSUKI NO KATA GEKSAI DAI SAIHA YANTSU GEKSAI SHO SUSHIHO SEIPAI KANKU DAI SEIENCHIN
SENIORZY +18lat	PINIAN SONO NI PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO TSUKI NO KATA SAIHA YANTSU GEKSAI SHO	GEKSAI SHO GEKSAI DAI GARYU SUSHIHO SEIPAI KANKU DAI SEIENCHIN TENSUO

ZASADY OGÓLNE:

1. Konkurencja Kata rozgrywana jest systemem pucharowym.
2. Konkurencja Kata rozgrywana jest turami w zależności od liczby zgłoszonych zawodników z podziałem na wiek i płeć zawodników.

3. Zwycięzca zostaje wyznaczony na podstawie oceny indywidualnych umiejętności oraz zaprezentowanej techniki. Sędziowie oceniają również: stopień akcentowania siły ("chikara no kyojaku"), kontrolę oddechu ("iki no chosei"), szybkość ("waza no kankyu"), trudność danego układu i ogólną prezencję.
4. Kata w turach eliminacyjnych jest wyznaczane przez Sędziego Głównego oraz Technicznego w dniu zawodów.
5. W turze półfinałowej i finałowej zawodnik wybiera kata z tabeli przypisanej do jego rocznika. W turze półfinałowej i finałowej zawodnik nie może wykonać tego samego kata.
6. Zawodnik musi oczekiwać w pobliżu maty przed swoim występem i jest całkowicie odpowiedzialny za przybycie na matę punktualnie. Jeżeli zawodnik nie stawia się na matę, to po dwóch wezwaniach zostanie zdyskwalifikowany.

KRYTERIA OCENY:

0,1 punktu zostanie odejęte 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 odejęte 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

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

• 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

PRZEBIEG POJEDYNKÓW:

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: „yoï”, „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: „yoï”, „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