



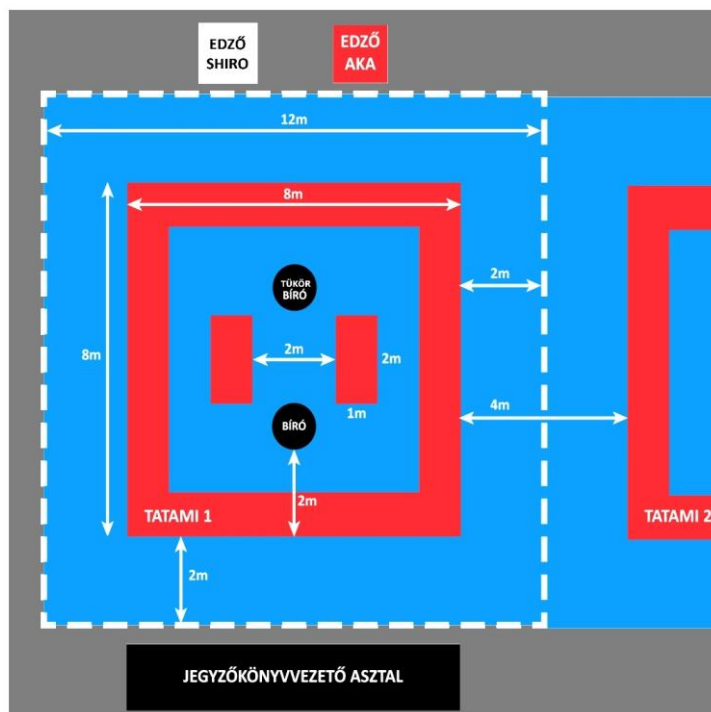
## WUKF Versenyszabályok

Itt találjátok azokat a versenyszabályokat, amiket a Wadokarate Országos Bajnokságon és az MWKSZ (Magyarországi Wado-ryu Karate Szövetség) versenyein használnak.

### Kumite versenyek

A KUMITE versenyeket nem, életkor, testmagasság, testsúly és övfokozat határozhatja meg. A kategóriákat mindig feltüntetik a versenykiírásban (pl.: 28 -36 férfi kumite nehéz = 36 évnél fiatalabb nehézsúlyú férfiak kumite kategóriája, 28-as kategóriaszám).

A KUMITE versenyek tatamin zajlanak. Ez egy általában 8×8 m-es kék és piros szivacsokból álló küzdőtér, körülvétele változó nagyságú biztonsági területtel.



A KUMITE versenyek lebonyolítása történhet egyenes kieséssel (pl.: 16 versenyző esetén 8-ad döntő, negyeddöntő, elődöntő majd döntő) vigaszággal vagy anélkül, történhet csoportbontással, illetve kevés



3-4 résztvevő esetén lehetséges, hogy mindenki mérkőzik, mindenkivel. A KUMITE versenyeken részt lehet venni egyénileg vagy csapattal.

A KUMITE mérkőzésen két karatéka csap össze egymással, akik az AKA és SHIRO megnevezést kapják. Az AKA versenyző piros övben és védőfelszerelésben lép tatamira, míg a SHIRO fehérben. A versenyzőnek fehér karategit kell viselniük, melyen csak a márkajelzés, márka vállap, WUKF/szövetségi/nemzeti felvarrás és a versenyző száma szerepelhet. Nők viselhetnek fehér pólót a karategi alatt. Vallási okokból sport fejkendő viselése megengedett. Kontaktlencse viselhető. Sportszemüveg viselhető. Semmilyen ékszer, kiegészítő vagy egyéb ruhadarab nem viselhető. Nem megfelelő öltözet rendbehozatalára 2 perc áll rendelkezésre.

Az edzők melegítőt viselhetnek, és az ábrán látható helyen foglalhatnak helyet.

Kötelező védőfelszerelések:

- Védőkesztyű
- Fogvédő

Ajánlott védőfelszerelések:

- Lábszár- és lábfejevédő
- Testvédő/mellvédő
- Szuszpenzor/mélyvédő

A KUMITE versenyeken a főbíró (SHUSIN) bíraskodik, őt segíti a vele szemben mozgó tükörbíró (KANSA). A meccs-kontroller a jegyzőkönyv asztal előtt, a tatami egyik sarkában áll. Ha a SHUSIN és a KANSA nem tudnak megegyezni egy döntést illetően, akkor a meccs-kontroller dönt.

A mérkőzés három perc, tükörbírós rendszerben, vagy hosszabbítással (ENCHO-SEN, Sakidori Shobu szabályok szerint, magyarul "hirtelen halál"), vagy bírói döntéssel.

A mérkőzés célja: karate technikával betalálni az ellenfél testére. A technika csak akkor érvényes, ha öv fölé talál, az alábbi felületekre:

- fej
- arc
- nyak
- mellkas
- has



- hát
- oldalak

A találatok pontozása Sanbon Shobu szabályrendszerben:

- WAZA-ARI: Minden kézzel bevitt technika és minden chudan (nem fej) magasságban bevitt rúgás. 1 pontot ér
- IPPON: Minden jodanra (fejre) bevitt rúgás, illetve egyensúly kibillentés vagy földrevitel után bevitt technikák. 2 pontot ér

Az érvényes találat kritériumai:

- JÓ FORMA alatt olyan technikát értünk, ami a tradicionális karate koncepció keretében hatékonyak bizonyul.
- HELYES TESTTARTÁS
- ERŐS VÉGREHAJTÁS alatt a technika erejét és gyorsaságát értjük, és a sikeres végrehajtásra való nyilvánvaló akaratot, beleértve a kiai elhangzását is.
- ZANSHIN az a kritérium, amit pontértékelésnél a legtöbbször figyelmen kívül hagynak. Ez a folyamatos figyelem állapota, amikor a versenyző végig fenntartja éberségét az ellenfele lehetséges ellentámadásával szemben. Például: nem fordítja el arcát a támadás végrehajtása közben és szemben marad ellenfelével a támadás végrehajtása után is.
- MEGFELELŐ IDŐZÍTÉS azt jelenti, hogy a technikát olyan időpontban hajtják végre, amikor a legnagyobb feltételezett hatást éri el.
- MEGFELELŐ TÁVOLSÁG hasonlóan az előzőhöz azt jelenti, hogy a technikát olyan távolságban hajtják végre, amikor a legnagyobb feltételezett hatást éri el. Ha az ellenfél gyorsan távolodik a technika végrehajtása közben, a feltételezett hatás jelentősen csökken.

Egy találat ezekben az esetekben nem érhet pontot (torimasen):

- Aiuchi: a két versenyző egyszerre talál be.
- Ukete-Masu: technika védve
- Nukete-Masu: technika elcsúszott
- Yowai: technika gyenge
- Maai: Túl távol van a találati felület a találó felülettől
- Mienai: Nem látható a technika



A szabálytalanság figyelmeztetéssel, intéssel, illetve büntetéssel, jár. A szabálytalanságoknak három kategóriája van:

### Atenai

- túlzott kontakt (túl erősen bevitt találat)
- tiltott találati felületek eltalálása (torok, vállak, végtagok, csípő, térd, könyök, lábfejek, lábszárak, ágyék)
- nyitott kezes technikák, könyökkel, térddel vagy fejjel végrehajtott technikák
- ugrásból végrehajtott technikák
- veszélyes dobások és söprések (földre kerülés esetén a dobást vagy söprést kísérni kell)
- kontrollálhatatlan technika (pl.: kakatogeri)

### Jogai

- küzdőtéren kívüli terület megérintése, bármilyen testrészszel, bármilyen okból (kivéve lökés miatt)

### Mubobi

- önvesélyeztetés
- passzivitás (nem küzd, húzza az időt)
- az ellenfél ismételt megragadása
- eltúlzott kontakt (színészkedés)
- olyan viselkedés, mely sérti a karate jó hírnevét
- tisztelen viselkedés (pl.: túlzott ünneplés egy pont megszerzése után)
- önvesélyeztetés (pl.: hátat fordít az ellenfélnek)
- kontrollálatlan technikák, melyek túlhaladnak a célponton (pl.: az ellenfél fején való átütés)

A figyelmeztetésnek nincs neve, csak a szabálytalanság kategóriáját mondják hozzá. Az intés neve CHUI (pl.: ATENAI CHUI), a büntetés neve HANSOKU (pl.: JOGAI HANSOKU), mely a meccsből való kizárást jelenti. Durva szabálytalanság esetén egyből adható CHUI vagy HANSOKU, de létezik az egész versenyből való kizárás is (SHIKKAKU), mely a legdurvább büntetés.

- A mérkőzést az nyeri
- akinek több pontja van, amikor lejár az idő.





- aki 3 lppont szerzett (6 pontot elért).
- akiről a bírók úgy döntöttek (HANTEI), ha a hosszabbítás után is döntetlen az állás.

A mérkőzés menete:

A shushin bíró AKA SHIRO NAKAE! vagy SENSU NAKAE! vezényszavakkal behívja a versenyzőket. Az utasítás elhangzásáig a versenyzők a tatami szélén várakoznak, majd meghajlással belépnek a küzdőtérre, a piros tatami széléig, ott mind a bírónak, mind az ellenfelüknek meghajolnak, pacsiznak az ellenféllel, majd készenléti állásba állnak.

A bíró SHOBU SANBON HAJIME! utasítására a versenyzők küzdeni kezdenek. A YAME utasításra megállnak, és visszatérnek a helyükre, ahol készenléti állásban várakoznak.

YAME utasítás találatszerzés, szabálytalanság, sérülés esetén, illetve a mérkőzés végén hangozhat el. A mérkőzést felfüggeszteni a YAME utasításig nem szabad.

A bíró kézjelekkel kísérvé (lásd a csatolt fájlokban) kihirdeti a pontokat és a szabálytalanságokat (pl.: AKA CHUDANTSUKI WAZA-ARI = piros versenyző, testütés, egy pont. Vagy SHIRO JOGAI CHUI = fehér versenyző lelépett, intés.)

A bíró TSUZUKETE utasítása azt jelenti: készülj! Az ezt követő HAJIME utasításra lehet folytatni a küzdelmet.

Sérülést, felszerelés leesését egyértelműen, bátran jelezd a bírónak.

15 másodperccel a mérkőzés vége előtt az ATO-SHIBARAKU szó fog elhangzani.

A mérkőzés végén győztest hirdetnek (pl.: AKA NO KACHI = Piros versenyző győzött) vagy döntetlent hirdetnek (Hikiwake), amelyet hosszabbítás (ENCHO-SEN), új meccs (SAI SHIAI) vagy bírói döntés (HANTEI) követ.

A győztes kihirdetése után meg kell hajolni a bírónak és az ellenfélnek, pacsizni kell az ellenféllel, majd a tatami széléhez sétálni és ott is meghajolni.

## Kata versenyek

Az MWKSZ versenyeken 7. kyu övfokozatig engedik meg a kata megismétlését, amennyiben szükséges többször is bemutatni formagyakorlatot. 6. kyu után a formagyakorlatot nem szabad megismételni, hanem másikat kell előadni. A kátáknak három kategóriája van: SHITEI, SENTEI, TOKUI. Minden kör után vagy azonos, vagy feljebb lévő kategóriában lévő formagyakorlatot kell előadni a következő



körben (pl.: Kushanku előadása után a SENTEI vagy a TOKUI kategóriából kell választani, SHITEI katát nem lehet előadni, mert a Kushanku a SENTEI kategóriába tartozik).

SHITEI katák:

- Pinan Nidan
- Pinan Shodan
- Pinan Sandan
- Pinan Yondan
- Pinan Godan

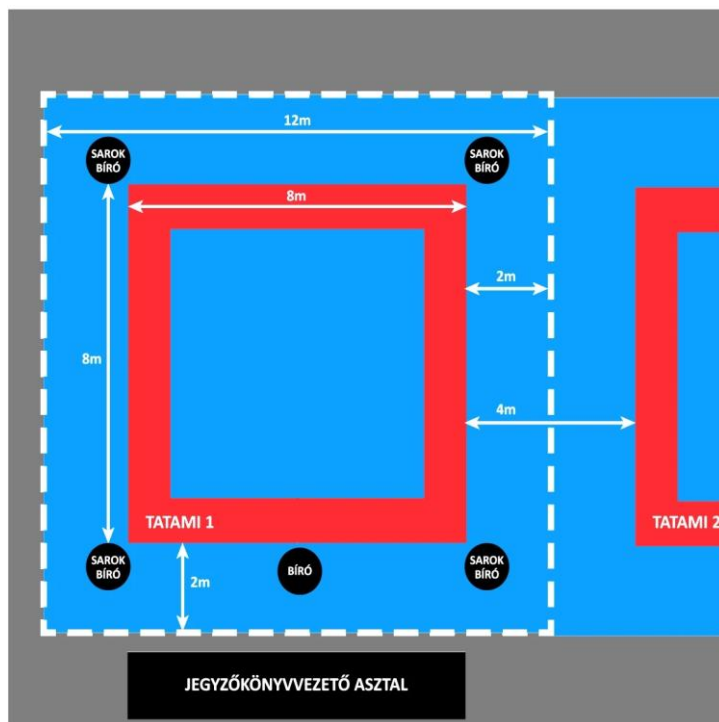
SENTEI katák:

- Kushanku
- Niseishi
- Jion
- Bassai
- Jitte

TOKUI katák:

- Chinto
- Naihanchi
- Rohai
- Wanshu
- Seisan
- Anan

A versenyen a küzdőtér méretei a kumite tatamival egyeznek meg (8 × 8 négyzetméter), a bírók elhelyezkedése, és a jelzések változnak (eltűnik a kumite küzdőtér két piros sávja, ahova a versenyzőknek állniuk kell).



A felszerelés során ugyanazok az irányelvek, mint a kumiténél, ugyanakkor itt védőfelszereléseket nem viselnek értelemszerűen. Mindenki az övfokozatának megfelelő színű övet viseli.

A KATA versenyek lehetnek egykörösök és többkörösök is, ez a résztvevők számától függ. Általában 12 versenyző fölött szoktak többkörös versenyt alkalmazni. A teljesítményedre pontokat kapsz. A pontozást a főbíró (SHUSHIN) és a sarokbarók (FUKUSHIN) végzik (5 bíró összesen).

Egy bíró által adható pontszámok:

- Első körben: 5,0-7,0
- Második körben: 6,0-8,0
- Harmadik körben: 7,0-9,0

Az összpontszám a bírók által adott pontok összege, mínusz a legalacsonyabb pontot adó bíró pontszáma és a legmagasabb pontot adó bíró pontszáma. Például:  $6,8 + 6,9 + 7,0 + 7,1 + 7,1 = 21$ , ha kivonjuk a 6,8-at és a 7,1-et, melyek a legalacsonyabb és legmagasabb pontszámok. A nem számított pontokat döntetlen kialakulás esetén adják hozzá az összpontszámhoz.

Pontozási kritériumok



### *1.: struktúra*

- Megfelelő testtartás
- Megfelelő pozíció (irányok, kéztartás)
- Megfelelő állás
- Megfelelő kapcsolat a pozíció és az állások között (irányváltás, lábfejek iránya)
- Megfelelő egyensúly és stabilitás
- Megfelelő EMBUSEN (A KATA tengelye, alapvonala)
- Megfelelő szemmozgás

### *2.: erő*

- A test megfelelő szét- és összehúzódnása
- A test megfeszítésének és ellazulásának megfelelő kontrollálása
- A kiai pontos kivitelezése
- Megfelelő légzés
- Az erő létrehozásának módszerei megfelelőek (testtartás váltása, irányváltás, a test(tartás) megemlése és csökkentése, a test rezgése)

### *3.: kime (erőátadás)*

- Szinkron (csapat KATA versenyeknél)
- Időzítés
- Megfelelő időintervallumok (mozdulatok közötti idő)

### *4.: egyéb kritériumok*

- Ritmus
- A kata funkciójának megértése
- Megfelelő hozzáállás és lelkiület
- Koncentráció
- A nehézség foka, és a kockázat, amit a versenyző a kata előadásával vállal
- A Budo és a küzdőszellem jelenléte

A bírók a négy kritérium teljesítését egy 1-5-ig terjedő skálán értékelik:

Nem kielégítő – Kielégítő – Jó – Nagyon jó – Tökéletes

A nem kielégítő teljesítményért csak 0,1 plusz pont adható, míg a kielégítőért 0,2 és így tovább. Így minden kritérium során az 5,0-s alappontszámhoz 0,5 pontot lehet gyűjteni. Mivel négy kritérium van,





így 4-szer 0,5 plusz pont adható, így jön ki, hogy egy bíró 5,0-tól 7,0-ig pontozhat. Második és harmadik körben az alappontszám fokozatosan nő, ahogyan az fentebb olvasható.

Példa: a versenyző első fordulós formagyakorlatának struktúrája nagyon jó volt, ez 0,4 pontot ér. Az erő egy kicsit rosszabb, csupán kielégítő, így az 0,2-t. A kime sem volt rendben, ez nem kielégítő, így ez csak 0,1 pontot ér. Az egyéb kritériumok jók voltak, így ezért 0,3 pontot kap érte.  $5,0 + 0,4 + 0,2 + 0,1 + 0,3 = 6,0$  pont.

Pontlevonás (ezekért kötelező a kritérium pontszámából 0,1 pontot levonni):

- Megállás
- Egyensúlyvesztés
- Minden kiai hiánya
- Csapat KATA versenyeknél az eltúlzott légzésért vagy a másik versenyző eltalálásáért

Diszkvalifikáció (automatikusan 5,0-t, 6,0-t, illetve 7,0-t kap minden bírótól):

- 5 másodpercnél tovább tartó megállás
- Ha egy technika kimarad
- Esés
- Egyetlen kiai sem hangzik el
- Ha bármi leesik a versenyzőről (pl.: öv), kivéve a rajtszámot
- Ha kettőnél többször olyan katát akar bemutatni, ami nem engedélyezett

A verseny menete:

Közvetlenül előtted lévő versenyzőnél figyelmeztetnek, hogy te következelsz. Ekkor állj a tatami szélére.

Amikor szólítanak, a tatami szélén meghajolsz, beszélsz az általad kényelmes kezdőpozícióra, majd bemondod a kata nevét, és kezdheted a katát.

Nem számít hibának a tatamiról való lelépés, sem az, hogy nem az eredeti kezdőpozícióba térsz vissza,

Az összpontszám bemondása után a bíró jelez, hogy lesétálhatsz, ilyenkor a tatami elhagyása előtt hajolj meg!



## Szótár

- Senshu Naka-e II Versenyzők behívása a küzdőtérre. A vezetőbíró mindkét kezével a küzdőtér oldala felől a közepe felé mutat.
- Shobu Sanbon Hajime II A mérkőzés kezdete. A vezetőbíró a kijelölt helyén áll.
- Yame II Állj! A mérkőzés megszakítása, illetve befejezése. Lefelé irányuló határozott mozdulat, mellyel egy időben az órát megállítják.
- Tsuzukete Hajime II A mérkőzés újraindítása. A vonalán állva hátralép zenkutsu dachiba, tenyereit egymás felé közelíti.
- Tsuzukete II Küzdj tovább! Felszólítás a mérkőzés folytatására.
- Moto No Ichi II A versenyzők visszarendelése a kiinduló helyükre. Nyitott kézzel a versenyzők kiinduló helyére mutat.
- Ippon II Egy döntő technika. Karját rézsútosan a válla fölé emeli a pontszerző oldalán.
- Waza-Ari II Egy értékelhető, de nem Ippon értékű technika. 45 fokban lefelé nyújtja ki a karját a pontszerző oldalán.
- Aiuchi II Együttes pontszerző technika, nem eredményez pontot. Összeérinti a két öklét a melle előtt.
- Fukushin Shugo II A bírók összehívása. Karjaival nyitott tenyérrel maga felé int.
- Ukete-Masu II Technika védve. Nyitott tenyérrel megérinti a másik kar könyökét (amelyik a védő félhez közelebb van – aka/shiro).
- Nukete-Masu II Technika elcsúszott. Zárt kézzel a test előtt (vagy a fej mellett) keresztbe mutat.
- Hayai II Elsőként talál. A gyorsabb versenyző felőli nyitott kézfejével a másik kéz tenyerébe mutat.
- Yowai II Gyenge technika. Tenyérrel föntről lefelé mutat.
- Maai II Rossz távolság. Két tenyér egymással szemben a mell előtt.
- Torimasen II Pontszerző technikaként elfogadhatatlan. Keresztezi karjait a melle előtt, majd tenyérrel lefelé széttárja őket.
- Mienai II Nem látható. Ujjait a szeme elé helyezi.
- Ato Shibaraku II 30 másodperc a hátralévő idő. Az időmérő jól hallhatóan hangjelzést ad.
- Awasete Ippon II Két Waza-Ari-t Ipponként elismer. Karját rézsútosan a válla fölé emeli a pontszerző oldalán.
- Hantei II Döntés. Hosszú sípjellel kéri a sarokbírókat, hogy jelezzék döntésüket, rövid sípjellel, hogy eresszék le zászlóikat.



- Aka/Shiro No Kachi II Piros/fehér győz. Karját a megfelelő oldalon rézsútosan a válla fölé emeli.
- Hikiwake II Döntetlen. Keresztezi karjait a melle előtt, majd tenyérrel felfelé széttárja őket.
- Jōgai II Kilépés a küzdőtérrel. Mutatóujjával a fejtől jól láthatóan a vonalra mutat.
- Jōgai Chui II Második kilépés a küzdőtérrel. Mutatóujjával a fejtől jól láthatóan a vonalra, majd az elkövető versenyző testére mutat.
- Jōgai Hansoku II Harmadik kilépés, leléptetés sorozatos kilépések miatt. Mutatóujjával a fejtől jól láthatóan a vonalra, majd az elkövető versenyző arcára mutat.
- Mubōbi II Figyelmeztetés a biztonság veszélyeztetéséért. Mutatóujjával a szabálytalankodó felé mutatva csuklójával körző mozdulatot tesz.
- Mubōbi Chui II Intés a biztonság veszélyeztetéséért. Mutatóujjával a szabálytalankodó felé mutatva csuklójával körző mozdulatot tesz, majd mutatóujjával az elkövető versenyző testére mutat.
- Mubōbi Hansoku II Leléptetés a biztonság veszélyeztetéséért. Mutatóujjával a szabálytalankodó felé mutatva csuklójával körző mozdulatot tesz, majd mutatóujjával az elkövető versenyző arcára mutat.
- Chui II Intés kontakt jellegű szabálysértésért. Az elkövető versenyző felőli öklét a versenyző felé fordulva a másik kéz tenyerébe zárja, majd mutatóujjával a versenyző testére mutat.
- Hansoku II Leléptetés sorozatos kontakt jellegű szabálysértésért. Az elkövető versenyző felőli öklét a versenyző felé fordulva a másik kéz tenyeréhez zárja, majd mutatóujjával az elkövető arcára mutat.
- Aka/Shiro Hansoku, Shiro/Aka No Kachi II Piros/fehér leléptetve, fehér/piros győz. Mutatóujjával az elkövető arcára mutat, majd másik karját rézsútosan a válla fölé emeli.
- Shikkaku II Kizárás. Mutatóujjával az elkövető arcára, majd ferdén maga mögé a levegőbe mutat.
- Atenai II Figyelmeztetés túl erős kontakt miatt. A bíró felemeli a kezét ökölbe szorítva, amelyet a másik keze takar, mellkas magasságban, és a szabálytalankodó felé mutatja.
- Atenai Chui II Intés túl erős kontakt miatt. A bíró felemeli a kezét ökölbe szorítva, amelyet a másik keze takar, mellkas magasságban, és a szabálytalankodó felé mutatja, majd az elkövető testére mutat.
- Atenai Hansoku II Leléptetés túl erős kontakt miatt. A bíró felemeli a kezét ökölbe szorítva, amelyet a másik keze takar, mellkas magasságban, és a szabálytalankodó felé mutatja, majd az elkövető arcára mutat.





- Encho-Sen II Hosszabítás.

## Bírói kézjelek

Ezeket a kézjeleket a kumite versenyeken mutathatja a főbíró és a tükörbíró.

