

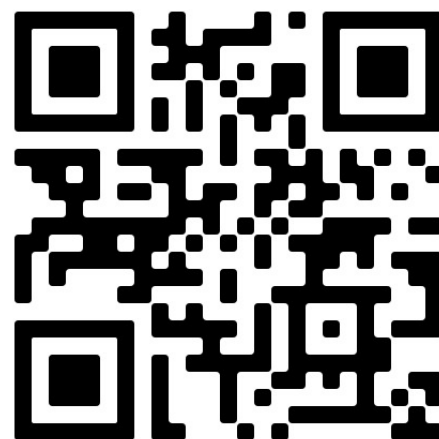
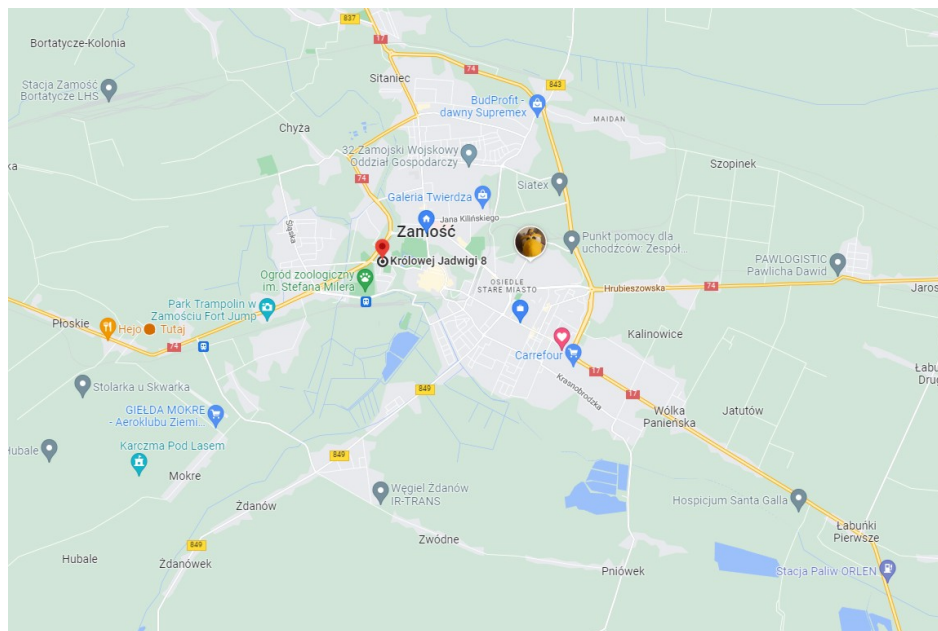
## X Puchar Św. Mikołaja – 2022 Ogólnopolski Turniej Karate Tradycyjnego

DATA: **10 grudnia 2022 (sobota)**

MIEJSCE: **Zamość, ul. Królowej Jadwigi 8 (Hala Tenisowa OSiR)**

ORGANIZATOR: **Roztoczański Klub Karate Tradycyjnego**

**godzina: 10.00**



# REGULAMIN

## X Puchar Św. Mikołaja – 2022

### Ogólnopolski Turniej Karate Tradycyjnego

#### KATA INDYWIDUALNE (dziewcząt i chłopców)

**Grupa A (7 lat i młodsi)  
ur. 2015 i później**

w 3 grupach stopni:

**9-8 kyu,**  
**7 kyu, 6 kyu** i wyższe.

**Eliminacje-Półfinał-Finał:**  
Kata HEIAN.

**Grupa B (8, 9 lat)  
ur. 2014, 2013**

w 5 grupach stopni:

**9-8 kyu,**  
**7 kyu, 6 kyu 5-4**

**Eliminacje-Półfinał-Finał:**  
Kata HEIAN.

**3-1 kyu,**  
**Eliminacje-Półfinał:**  
Kata HEIAN.

**Finał:**  
Bassai Dai, Ji-On, Kan-Ku Dai  
– do wyboru

**Grupa C (10, 11 lat)  
ur. 2012, 2011**

w 5 grupach stopni:

**9-8 kyu**  
**7 kyu, 6 kyu 5-4**

**Eliminacje-Półfinał-Finał:**  
Kata HEIAN.

**3-1 kyu,**  
**Eliminacje:**  
Kata HEIAN.

**Półfinał-Finał:**  
Bassai Dai, Ji-On, Kan-Ku Dai,  
En-Pi – do wyboru (finał inne  
kata (TOKUI-KATA).

**Grupa D (12, 13 lat)  
ur. 2010, 2009**

w 5 grupach stopni:

**9-8 kyu**  
**7 kyu, 6 kyu 5-4**

**Eliminacje-Półfinał-Finał:**  
Kata HEIAN.

**3-1 kyu,**  
**Eliminacje:**  
Bassai Dai, Ji-On, Kan-Ku Dai

**Półfinał-Finał:**  
Bassai Dai, Ji-On, Kan-Ku Dai,  
En-Pi – do wyboru (finał inne  
kata (TOKUI-KATA).

**Grupa WETERAN (35 lat i  
starsi)  
ur. 1987 i później**

**9-7 kyu,**  
**6-4 kyu.**

**Eliminacje-Półfinał-Finał:**  
Kata HEIAN.

Kata dopasowane do niższego stopnia. Zapowiada sędzia.

**Ocena:** system chorągiewkowy. Repasaże. **Grupa D (3-1 kyu) system punktowy od półfinału** –  
zapowiada zawodnik.



# KUMITE INDYWIDUALNE

## (dziewcząt i chłopców)

Grupa **A, B, C, D (9-8 kyu)**  
Grupa **A, B, C, D (7 kyu)**  
Grupa **B, C, D (6 kyu)**  
Grupa **A (6 kyu i wyższe)**  
Grupa **B (5-4 kyu)**

### Kihon Ippon Kumite

**Bez ochraniacza!**

#### ATAK:

1. Oi zuki jodan x1
2. Oj zuki chuda x1
3. Maegeri chuda x1
4. Mawashigeri jodan x1 (od **6 kyu**)

\* *pozycja **hidari** zenkutususu-dachi.*

#### OBRONA:

1. Age-uke / Gyakuzuki
2. Soto-uke / Gyakuzuki
3. Gedan-barai / Gyakuzuki
4. Uchi-uke / Gyakuzuki (od **6 kyu**)

\* *pozycja **hidari** lub **migi** zenkutususu-dachi.*

**Ocena:** punkt techniczny wazami (4).  
Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez  
dogrywki – system chorągiewkowy.

### Grupa WETERAN (35 lat i starsi)

**ur. 1987 i później**

**9-7 kyu,**  
**6-4 kyu.**

#### Eliminacje-Półfinał-Finał:

1. Oi zuki jodan x1
2. Oj zuki chuda x1
3. Maegeri chuda x1
4. Mawashigeri jodan x1 (od **6 kyu**)

**Ocena:** punkt techniczny wazami (4).  
Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez  
dogrywki – system chorągiewkowy.

Grupa **C, D (5-4 kyu)**  
Grupa **B, C(3-1 kyu)**

### Jiyu Ippon Kumite

**Ochraniacze obowiązkowe!**

#### ATAK:

1. Kizamizuki jodan x1
2. Gyakuzuki chuda x1
3. Maegeri chuda x1
4. Ushirogeri chuda x1

\* *pozycja **hidari** zenkutususu-dachi.*  
\* *wykonanie ataku do 10 sekund.*

#### OBRONA: GO-NO-SEN

- ✓ dowolny kontratak

\* *pozycja **hidari** lub **migi** zenkutususu-dachi.*

### Grupa C (3-1 kyu) w FINALE Ko-Go Kumite.

**Ocena:** punkt techniczny wazami (4)  
ippon (10), według zasad Ko-Go Kumite.  
Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez  
dogrywki – system chorągiewkowy.

Grupa **D (3-1 kyu)**

### Ko-Go Kumite

**Ochraniacze obowiązkowe!**

#### ATAK:

- ✓ według zasad Ko-Go Kumite.

\* *pozycja **dowolna***

#### OBRONA:

- ✓ według zasad Ko-Go Kumite

\* *pozycja **dowolna***

### Grupa D w FINALE Jiyu Kumite (wolna walka).

**Ocena:** punkt techniczny wazami (4)  
ippon (10), według zasad Ko-Go Kumite.  
Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez  
dogrywki – system chorągiewkowy.



# KATA INDYWIDUALNE JUNIOR MŁODSZY

**JUNIOR MŁODSZY:**  
**14-15 lat (ur. 2008, 2007)**

w 3 grupach stopni:

**9-7 kyu, 6-4 kyu.**

**Eliminacje-Półfinał-Finał:**

Kata HEIAN. Zapowiada sedzia.

Kata dopasowane do niższego stopnia.

**3 kyu-dan.**

**Eliminacje:**

Bassai Dai, Ji-On, Kan-Ku Dai, En-Pi.

**Finał:**

Dowolne kata mistrzowskie, inne niż w eliminacjach. (TOKUI-KATA).

Zapowiada zawodnik.

**Ocena:** system chorągiewkowy. Repasaże.

**Ocena (3 kyu-dan):** system punktowy.



# KUMITE INDYWIDUALNE

## JUNIOR MŁODSZY

(9-7 kyu)

**Kihon Ippon Kumite**  
**Bez ochraniacza!**

**ATAK:**

1. Oi zuki jodan x1
2. Oi zuki chudan x1
3. Maegeri chudan x1
4. Mawashigeri jodan x1 (od 6 kyu)

\* pozycja **hidari** zenkutsu-dachi

**OBRONA:**

1. Age-uke / Gyakuzuki x1
2. soto-uke / Gyakuzuki x1
3. Maegeri chuda x1
4. Uchi-uke / Gyakuzuki (od **6 kyu**).

\*pozycja **hidari** lub **migi** zenkutsu-dachi.

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4). Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki – system chorągiewkowy.

(6-4 kyu)

**Jiyu Ippon Kumite**  
**Ochraniacze obowiązkowe!**

**ATAK:**

1. Kizamizuki jodan x1
2. Gyakuzuki jodan x1
3. Maegeri chuda x1
4. Ushirogeri chuda x1

\* pozycja **hidari** zenkutsu-dachi  
\* wykonanie ataku do 10 sekund.

**OBRONA: GO-NO-SEN**

✓ dowolny kontratak

\*pozycja **hidari** lub **migi** zenkutsu-dachi.

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4) ippon (10), według zasad Ko-Go Kumite. Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki – system chorągiewkowy.

(3 kyu-dan)

**Ko-Go Kumite, Jiyu Kumite**  
**Ochraniacze obowiązkowe!**

**ATAK:**

**Junior młodszy:**

Eliminacje: Ko-Go Kumite

Półfinał: Jiyu Kumite

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4) ippon (10), według zasad Ko-Go, Jiyu Kumite. Repasaże.

W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki – system chorągiewkowy.



## Kihon Ippon Kumite.

### Bez ochraniacza!

#### ATAK:

1. Oi zuki jodan x1
2. Oi zuki chudan x1
3. Maegeri chudan x1
4. Mawashigeri jodan x1 (od **6 kyu**)

\* można zmierzyć dystans tylko poprzez położenie dłoni (palców dłoni) wyprostowanych rąk na ramieniu osoby broniącej się.

\* **atak** z pozycji **hidari** zenkutsu-dachi według kolejności wykonania 1,2,3 i 4 (od 6 kyu).

ATAKUJĄCY ZAPOWIADA I WYKONUJE \*ATAK **DOPIERO PO POTWIERDZENIU „OSS”** przez **OBRONĘ**.

**Każda zła kolejność ataku** – punkt karny (Kei-koku).

**Każdy zły \*atak** – punkt karny (Kei-koku).

**W przypadku stwierdzenia kontaktu** – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów **KUMITE**.

#### OBRONA:

1. Age-uke / Gyakuzuki
2. Soto-uke / Gyakuzuki
3. Gedan-barai / Gyakuzuki
4. Uchi-uke / Gyakuzuki (od **6 kyu**)

\* **obrona** oczekuje na atak w pozycji yoi-dachi bez **przygotowanego bloku**, (\*kontratak) wykonywany jest tylko na strefę **chudan GYAKU-ZUKI** z pozycji **hidari** lub **migi** zenkutsu-dachi.

**Każdy zły \*kontratak** – punkt karny (Kei-koku).

**W przypadku stwierdzenia kontaktu** – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów **KUMITE**.

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4).

W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki - system chorągiewkowy. Repasaże.



## Jiyu Ippon Kumite.

### Ochroniacze obowiązkowe! (według opisu warunki startu dla zawodników – ochroniacze).

#### ATAK:

1. Kizamizuki jodan x1
2. Gyakuzuki chudan x1
3. Maegeri chudan x1
4. Ushirogeri chudan x1

\* czas wykonania ataku do 10 sekund (przekroczenie czasu – utrata szansy wykonania ataku).

\* atak według kolejności wykonania 1,2,3,4 – atak z pozycji **hidari** zenkutsu-dachi.

\* atak może zostać wykonany po rozbiciu gardy u osoby broniącej się, jednak technika ataku musi zostać wykonana, jako kontynuacja rozbicia. W przypadku braku kontynuacji ataku technika rozbicia będzie uznana, jako wykonany atak.

✓ **bez zapowiedzi,**

✓ **bez straszenia,**

(każda symulacja ataku wykonana akcją ciała lub ręką lub nogą – uznana będzie, jako wykonana akcja ataku),

✓ **bez podcięć i przechwyty (dozwolone podcięcia i przechwyty od kategorii junior młodszy)**

(pierwsza próba wykonania – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku).

**Każda zła kolejność ataku** – punkt karny (Kei-koku).

**Każdy zły atak** (w tym inna pozycja niż hidari zenkutsu-dachi) – punkt karny (Kei-koku).

**Każde wyjście poza strefę wyznaczającą pole walki** – punkt karny (Jogai).

### W przypadku stwierdzenia kontaktu – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów KUMITE.

#### OBRONA: GO-NO-SEN (po ataku przeciwnika)

\* kontratak musi być poprzedzony blokiem lub zbiciem ataku, obrona z pozycji **hidari** lub **migi** zenkutsu-dachi.

\* kontratak może zostać wykonany w przypadku przekroczenia dystansu (skrzyżowanie dłoni) przez atakującego, jednak tylko po uprzednim rozbiciu gardy bez przemieszczenia ciała w momencie rozpoczęcia rozbicia gardy.

#### Dozwolone kontrataki:

✓ dowolny kontratak.

✓ **bez podcięć i przechwyty (dozwolone podcięcia i przechwyty od kategorii junior młodszy)**

(pierwsza próba wykonania – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku),

✓ **bez ostentacyjnego wycofywania się uniemożliwiający wykonanie technik atakującemu.**

(pierwsza próba wykonania – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku),

**Każde wyjście poza strefę wyznaczającą pole walki** – punkt karny (Jogai).

**Każdy wcześniejszy kontratak** – punkt karny (Saki).

### W przypadku stwierdzenia kontaktu – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów KUMITE.

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4) ippon (10), według zasad Ko-Go Kumite.



W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki - system chorągiewkowy. Repasaże.

## KONKURENCJE INDYWIDUALNE

1. Obowiązują przepisy sędziowskie WTKF/ITKF.
2. W konkurencjach ocenianych przez wskazanie chorągiewkami rozgrywki będą prowadzone systemem pucharowym z repasażami.
3. Ilość zawodników z jednego klubu w jednej konkurencji w danej grupie stopni: bez ograniczeń.
4. Zawodnik nie może startować w tej samej konkurencji w różnych grupach wiekowych i stopni.
5. Chłopcy/Mężczyźni i Dziewczęta/Kobiety startują oddzielnie.
6. W przypadku niewystarczającej liczby zawodników w danej grupie, zawodnicy zostaną dołączeni do innej grupy najbardziej zbliżonej do stopnia i wieku.
7. Kata indywidualne rozgrywane systemem chorągiewkowym, będą wykonywane parami do wysokości zaawansowania niższego stopnia, zarówno w eliminacjach jak i w finałach.
8. Kata indywidualne:
  - ✓ grupa D (3-1 kyu) - od półfinału – ocena systemem chorągiewkowy,
  - ✓ grupa Junior Młodszy (3 kyu – dan) - ocena systemem chorągiewkowy,
  - ✓ grupa WETERAN – ocena systemem chorągiewkowy.
9. Nagrody: Medale za 1, 2 i 3 miejsce w każdej konkurencji. Puchar za 1 miejsce w każdej grupie wiekowej i stopniu.
10. Rozgrywki w systemie chorągiewkowym zapewniają 1 miejsce, 2 miejsce, 2x3 miejsce.

## WARUNKI STARTU DLA ZAWODNIKÓW:

1. **Odpowiedni wiek:** wg wymienionych roczników (liczy się rok urodzenia).
2. **Odpowiedni stopień** zarejestrowany w PUKT, JKA, WSI, PZKT.
3. **Aktualne badania lekarskie od lekarza specjalisty w zakresie medycyny sportowej lub posiadającego certyfikat Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.**

### Uwaga:

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 14 kwietnia 2011 w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danego sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21 roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21 a 23 rokiem wraz z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2019 wprowadzające zmiany w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 14 kwietnia 2011, badania lekarskie (wstępne, okresowe i kontrolne) przeprowadza lekarz specjalista w dziedzinie medycyny sportowej. W przypadku braku lekarza specjalisty w dziedzinie medycyny sportowej, badania przeprowadza lekarz posiadający certyfikat ukończenia kursu wprowadzającego do specjalizacji w dziedzinie medycyny sportowej lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

### **4. Ubezpieczenie NNW.**

### Uwaga!

Zgodnie z Art. 38. ust. 1. oraz ust. 2. ustawy o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r. (Dz. U. Nr 127, poz. 857) obowiązek zapewnienia ubezpieczenia NNW zawodnikowi uczestniczącemu we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez polski związek sportowy spoczywa na klubie sportowym.

### **5. Posiadanie pisemnej zgody prawnego opiekuna na start w zawodach.**

### **6. Ochraniacze.**

**Kihon Ippon KUMITE**  
**wszystkie grupy wiekowe**  
BEZ OCHRANIACZY

**Jiyu Ippon / Ko-Go / Jiyu KUMITE**  
**wszystkie grupy wiekowe**  
OCHRANIACZE na zęby  
od grupy D dodatkowe OCHRANIACZE na krocze u





chłopców/mężczyzn i na piersi u dziewcząt/kobiet.

Ochraniacze muszą być założone bez względu na podkarate-gi.

Zawodnicy bez wymaganych ochraniaczy nie będą dopuszczeni do startu.

## 7. Bezpieczeństwo startujących.

Każdy zawodnik startujący w konkurencji KUMITE podczas jej rozgrywania nie może mieć na sobie:

- ✓ długich paznokci u rąk i nóg, muszą być krótko obcięte w przeciwnym wypadku zawodnik nie będzie dopuszczony do startu w konkurencji KUMITE,
- ✓ pierścionków, łańcuszków, kolczyków, okularów, zegarków, spinek i wsuwek do włosów (*lub innych twardych przedmiotów upiętych we włosach*), ortez (*lub innych twardych usztywniaczy kończyn lub części ciała, oprócz dopuszczonych przez komisję medyczną zawodów*).

## 8. Dokonanie opłaty startowej.

**9. Podpisanie przez kierownika ekipy/klubu oświadczenia organizatora zawodów o posiadania przez zawodników startujących ubezpieczenia NNW, aktualnych badań lekarskich, zgłoszenia na upowszechnianie wizerunku.**

## ZAPISY I PŁATNOŚCI:

**UWAGA: Zapisy w nieprzekraczalnym terminie do 30.11.2022r.**

**Po terminie zgłoszenia nie będą przyjmowane!**

Opłata Startowa 80 zł – jedna konkurencja, 120 zł - dwie konkurencje.

Opłata startowa wnoszona na konto: **67 1020 5356 0000 1702 0147 4691**

Liczba miejsc ograniczona (200 zawodników)

W razie pytań prosimy o kontakt z organizatorem: **Radosław Niziołek** tel. 781 788 588.

Opłata startowa obejmuje: udział w zawodach, paczkę mikołajkową, pamiątkowy medal za udział (z wyjątkiem zawodników, którzy zdobyli podium), puchar za zajęcie I miejsca, medal za zajęcie miejsca na podium.

### **Uwaga:**

Jeżeli są osoby nie startujące w Pucharze Św. Mikołaja, chcące otrzymać paczki mikołajkowe, istnieje możliwość wykupienia dodatkowych paczek dla tych osób w kwocie **50 zł** za paczkę.

Prosimy o podanie ilości osób zainteresowanych oraz wpłatę do dnia **30.11.2022 r.** wraz ze zgłoszeniem (na zgłoszeniu w odpowiednim miejscu wpisujemy ilość osób i automatycznie pojawi się kwota, nie wpisujemy tych osób w tabeli zgłoszeniowej do zawodów). Potwierdzenie opłaty za paczki należy przelać wraz ze zgłoszeniem (razem z opłatą startową w jednym przelewie).

**A.** W przypadku stwierdzenia braków dotyczących warunków dla zawodników lub klubów – za termin zgłoszenia przyjmuje się termin uzupełnienia braków. Wówczas opłata startowa będzie dostosowana do terminu, w którym braki zostaną uzupełnione.

**B.** Brak dokonania opłaty startowej będzie również traktowany, jako brak formalny.

**C.** W dniu rozpoczęcia zawodów nie będą przyjmowane zgłoszenia i nie będzie możliwości uzupełniania braków. Zostaną poddane weryfikacji jedynie sprawy zgłoszone do dnia **30.11.2022.**

**D.** Nie przewiduje się zwrotów opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu w zawodach.



**E. Rejestracji na zawody (*sprawdzenie list startowych, oceny formalnej*) dokonują kierownicy ekip poszczególnych klubów. Wszystkie niezbędne do wypełniania dokumenty dotyczące turnieju zostaną do Państwa rozesłane.**

**SĘDZIOWIE:** Informacje dla sędziów w odrębnej korespondencji.

**WYŻYWIENIE:**

Podczas zawodów będzie można skorzystać z oferty cateringowej, szczegóły zostaną przygotowane i przesłane w odrębnej wiadomości.

Oss.

