

# II KLUBOWA LIGA KARATE SPARINGI GNIEWKOWO



## REGULAMIN

### Cel zawodów:

Wyłonienie najlepszych zawodników i zawodniczek klubu w konkurencjach sportowo – stylowych, rozegranie turnieju sparingowego kumite doskonalącego umiejętności taktyczno – techniczne i znajomość przepisów. Integracja członków klubu, propagowanie kultury fizycznej, zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży. Promocja Gniewkowa poprzez sport.

Główny organizator: **INOWROCLAWSKI KLUB SPORTOWY KARATE**

Patronat: **Burmistrz Gniewkowa**

Przy współdziałaniu i wsparciu :

**Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Rekreacji**

Termin i miejsce zawodów : **25 luty 2023 / sobota / godz. 9:30**

Godzina 9:30 **PIERWSZA GRUPA SARINGI KUMITE - FINAŁY, KATA**

Godzina 11:30 **DRUGA GRUPA TOR, KIHON, FANTOM**

Sala sportowa SP nr 2 Gniewkowo ul. Dworcowa 11

Termin zgłoszeń do 23.02.2023 r . Zapisy trenerzy

Zawody rangi wewnętrzklubowej

**KONKURENCJE ( podział na wiek elastyczny w zależności od zgłoszeń )**

**TOR SPRAWNOŚCIOWY**

Chłopcy

1. 7 lat i młodsi

2. 8 – 9 lat

Dziewczęta

3. 7 lat i młodsze

4. 8 – 9 lat

**KIHON – [nie startujący w kata]**

Chłopcy

5. 7 lat i młodsi

6. 8 – 9 lat

Dziewczęta

7. 7 lat i młodsze

8. 8 – 9 lat

**Techniki konkurencji KIHON, sędzia zapowiada i liczy techniki.**

3x do przodu oi-zuki [przy ostatniej technice KIAI ]

3x do tyłu age-uke [przy ostatniej technice KIAI ]

3x do przodu mae-geri lub mawashi-geri [przy ostatniej technice KIAI ]

3x do tyłu gedan-barai [przy ostatniej technice KIAI ]

## **FANTOM-KUMITE– [nie startujący w kumite]**

### **Chłopcy**

**9. 7 lat i młodsi**

**10. 8 – 9 lat**

### **Dziewczęta**

**11. 7 lat i młodsze**

**12. 8 – 9 lat**

## **TURNIEJ KATA | PODZIAŁ NA WIEK I PŁEĆ |**

**13. KATA TAYKOKU SHODAN - DWIE GRUPY WIEKOWE**

**14. KATA HEIAN, TEKKI – DWIE GRUPY WIEKOWE**

**15. KATA MISTRZOWSKIE – JEDNA GRUPA**

## **SPARINGI KUMITE | PODZIAŁ NA WIEK, STOPIEŃ ZAAWANSOWANIA, PŁEĆ|**

### **Opis konkurencji - informacje dodatkowe:**

**Konkurencja Tor sprawnościowy** Start z pozycji Hachi-dachi do przysiadu podpartego, bieg na czworakach, następnie skoki obunōz przez drabinkę koordynacyjną, następnie bieg slalomem , zawraca bieg przodem w trakcie biegu czołga się pod przeszkodą wstaje i biegnie do mety. Mierzymy czas i oceniamy prawidłowe wykonanie.

**Kihon.** według zasady 3 kroków w /Zenkutsu-dachi/, Komendy podaje sędzia prowadzący, dwie rundy (**wszyscy zawodnicy**) system punktowy, w przypadku tej samej ilości punktów o zwycięstwie decyduje dogrywka przez wskazanie sędziów.

**Konkurencje kata** - trzy rundy(**wszyscy zawodnicy**) system punktowy, w przypadku tej samej ilości punktów o zwycięstwie decyduje dogrywka przez wskazanie sędziów. Zawodnicy startują w jednej z wybranych przez siebie konkurencji kata, po wykonaniu kata w trzech rundach suma ocen wyłania zwycięzcę. W kata heian i mistrzowskich można wykonać jedno kata w tych samych rundach lub zmieniać na inne.

**Konkurencja fantom** - czas prezentacji 20 sekund, dwóch zawodników wykonuje jednocześnie techniki przy stojakach na zaznaczone strefy. Zaliczane będą techniki efektywne a za dotknięcie stojaka naliczane będą punkty ujemne. Oceniana jest przydatność i forma technik w kumite ( kime, dystans, biodro, odległość techniki od celu).

**Konkurencje kumite** według przepisów WKF z następującymi zmianami czas walki 7 lat, 8 – 9 lat 1 min. , 10-11 lat i młodzicy 45s , pozostali 1 min. Zawodnicy obowiązkowo ochraniacze na zęby, dłonie i stopy, nie obowiązkowo korpus i ochraniacze na golenie.

Zawodnicy rozgrywają sparingi w swoich grupach, sędziowie zapisują wyniki sparingów, **najlepsza czwórka z grupy walczy każdy z każdym o miejsca.**

**Zawodnicy stawiają się na zawody 30 minut przed rozpoczęciem konkurencji.**

**W sprawach nieujętych w powyższym regulaminie a wynikających z przebiegu rozgrywek decyduje Sędzia Główny Zawodów.**

**Organizator nie odpowiada za rzeczy zaginione podczas zawodów.**

**Oplata startowa: 40 zł bez względu na ilość konkurencji**

### **UWAGA !**

**Dla zwycięzców / pierwsze trzy miejsca / dyplomy i medale.**