



سی و هشتمین دوره پیکارهای ورزشی جام جانباختگان

به یاری اهورامزدا

آیین نامه کاراته

پیکارهای رزمی در رشته کاراته، در بخش کاتا و به صورت انفرادی برگزار می‌شود. مسابقات این رشته در دو گروه آقایان و بانوان و در سه رده سنی نونهالان، نوجوانان و بزرگسالان می‌باشد. نحوه داوری این پیکارها به صورت امتیازی بوده و در واقع هر فرد تنها نسبت به خودش با توجه به سن، درجه و کاتای اجرا شده سنجیده می‌شود.

پوشش ورزشکار

۱. شرکت کننده باید لباس فرم سفید بدون خطوط و سردوشی و علایم نقش برجسته مشخص بپوشد.
۲. بندهای لباس کاراته باید گره زده شود و وقتی که کمر بند بر روی آن بسته می‌شود نباید خیلی کوتاه یا بلند باشد.
۳. آستین‌ها و پایین شلوار نباید تا زده شود.
۴. هر فرد می‌بایست کمر بند نشان دهنده رده خود را ببندد و استفاده از کمر بندهای رده‌های دیگر مجاز نمی‌باشد.

قوانین عمومی

۱. هر شرکت کننده تنها یک بار حق اجرای کاتا را دارد.
 ۲. کاتای انتخابی باید متناسب با درجه کاتارو باشد و اجرای کاتای پایین تر مجاز نیست.
- تذکر: همانطور که گفته شد هر فرد تنها موظف است یکی از کاتاهای قرار گرفته در گروه مربوط به درجه خودش را اجرا کند؛ لذا ورزشکار حق انتخاب بین کاتاهای گروه خود را دارد و ملزم به اجرای تنها کاتای مربوط به درجه خود نیست.
۳. کاتای انتخابی باید قبل از اجرا به میز ثبت امتیاز اطلاع داده شود.
 ۴. در ارزیابی اجرای شرکت کنندگان داوران طبق سه ضابطه اصلی زیر قضاوت می‌کنند:





سی و هشتمین دوره پیکارهای ورزشی جام جانباختگان

۱ اجرای کاتا
همخوانی
<ul style="list-style-type: none">• پیروی و همخوانی با خود فرم و استانداردهای اجرایی سبک
اجرای فنی
<ul style="list-style-type: none">• حالت استادن• تکنیکها• حرکات انتقالی• زمان بندی/ هماهنگ سازی• تنفس صحیح• تمرکز (کیمه)• سختی تکنیکی
اجرای ورزشی
<ul style="list-style-type: none">• شدت (توان رزمی)• سرعت• تعادل• ریتم

۵. چنانچه از سوی ورزشکار خود خطاهای زیر مشاهده شوند مطابق با نظر هیأت داوران جریمه خواهد شد:
- از دست دادن تعادل (به میزان کم، لق خوردن در حین اجرای کاتا)
 - اجرای جابه جایی نادرست یا عدم تکمیل اجرا از قبیل عدم اجرای کامل دفاع یا از هدف خارج بودن ضربه دست.
 - حرکت غیر هماهنگ، مثل ارائه یک تکنیک قبل از اینکه حرکت انتقالی بدن کامل شود.



سی و هشتمین دوره پیکارهای ورزشی جام جانباختگان



• استفاده از اشارات شنیداری یا حرکات نمایشی مثل کوبیدن پا به زمین، زدن به سینه، بازوها، کاراته‌گی یا بازدم‌های نامناسب. انجام هر کدام از این حرکات توسط ورزشکار بابت نقض ضوابط اجرای فنی کاتا به شکل کسر امتیاز از مجموع امتیازات توسط کمیته داوران جریمه می‌شوند (بنابراین یکی از سه مورد امتیازدهی را از دست داده است).

• شل شدن کمر بند در حین اجرا به نحوی که از کمر باز شود.

• تلف کردن زمان شامل طولانی کردن راه رفتن/رژه رفتن، ادای احترام بیش از حد یا طولانی کردن وقفه قبل از شروع اجرا.

۶. مواردی که منجر به سلب صلاحیت و رد شدن شرکت کننده می‌شود به شرح زیر است:

• اجرای کاتای اشتباه یا اعلام کاتای اشتباه

• عدم تعظیم در شروع و خاتمه اجرای کاتا

• مکث واضح یا توقف در اجرای کاتا

• تداخل با کار داوران اعم از اینکه داور مجبور شود به علت ایمنی موقعیت خود را تغییر دهد و یا بازیکن تماس فیزیکی با داور داشته باشد.

• افتادن کمر بند در حین اجرای کاتا

• عدم پیروی از دستورات سر داور یا هر سوء رفتار دیگر

۷. برای هر مسابقه، یک پنل سه نفره از داوران توسط مدیر تاتامی در نظر گرفته می‌شود. سر داور در وسط یکی از اضلاع رو به شرکت کنندگان می‌نشیند و دو قاضی دیگر در دو گوشه زمین مسابقه می‌نشینند.

۸. هر یک از سه داور در پایان اجرای هر کاتا از عدد ۱۰ به کاتای اجرا شده توسط فرد امتیاز می‌دهند.

۹. کاتارو پس از اجرای کاتا و ادای احترام در بیرون زمین منتظر امتیاز داوران می‌ماند.

۱۰. پس از اینکه هر یک از داوران زمین امتیاز مورد نظر خود را ثبت کردند، با علامت سرداور امتیازها را بالا می‌گیرند. یکی از داوران امتیازهای داده شده را بلند می‌خواند و داور میز ثبت امتیاز مجموع این سه امتیاز را ثبت می‌کند.

۱۱. در پایان با توجه به مجموع امتیازات نفرات اول تا سوم مشخص می‌شوند.

۱۲. چنانچه امتیاز دو نفر یکسان شود، باید دوباره به اجرای کاتا بپردازند با این تفاوت که این بار این افراد با هم مقایسه شده و یک نفر به عنوان برنده زمین مشخص می‌شود.





سی و هشتمین دوره پیکارهای ورزشی جام جانباختگان

تبصره ۱: در این صورت کاتای دور دوم می‌تواند با کاتای اجرا شده در دور اول یکسان باشد.

تبصره ۲: یکی از شرکت‌کنندگان کمربند قرمز (آکا) و شرکت‌کننده دیگر کمربند آبی (آیو) می‌بندد. در پایان اجرای دو شرکت‌کننده با علامت سرداور، هر یک از داوران یکی از پرچم‌های قرمز یا آبی به نشان رنگ کمربند کاتارویی که اجرا بهتری از دید آن داور را داشته به طور همزمان بالا می‌آورند. فردی که تعداد پرچم بیشتری گرفته باشد برنده زمین خواهد بود.

قوانین انضباطی

۱. ارائه کارت عکس‌دار شرکت در پیکارها بایسته است و در صورت عدم ارائه کارت، کمیته‌ی کاراته از شرکت و حضور ورزشکار در مسابقات جلوگیری به عمل خواهد آورد.
۲. حضور در محل مسابقه ۱۵ دقیقه قبل از شروع بایسته است.
۳. تشویق‌های خلاف عرف از سوی تماشاچیان ممنوع می‌باشد و در صورت ایجاد اختلال توسط تماشاچی هر شرکت‌کننده، به شرکت‌کننده خاطی تذکر داده خواهد شد.
۴. ستاد برگزاری در صورت نیاز می‌تواند از فرد ثبت‌نام شده حکم فدراسیونی درجه مربوطه یا مدرک معتبری که حاکی از ثبت‌نام صحیح فرد را داشته باشد، درخواست کند.
۵. عکاسی در هنگام مسابقه به دلیل برخورد نور فلش با چشم شرکت‌کنندگان و ایجاد مزاحمت باید بدون فلش انجام گیرد.

کانون دانشجویان زرتشتی

