



به یاری اهورامزدا

## آیین نامه کاراته

پیکارهای رزمی در رشته کاراته، در بخش کاتا و به صورت انفرادی برگزار می شود. مسابقات این رشته در دو گروه آقایان و بانوان و در سه رده سنی نونهالان، نوجوانان و بزرگسالان می باشد. 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 می شود.

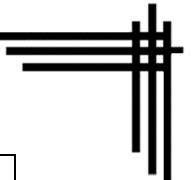
### پوشش ورزشکار

1. شرکت کننده باید لباس فرم سفید بدون خطوط و سردوشی و علائم نقش برجسته مشخص بپوشد.
2. بندهای لباس کاراته باید گره زده شود و وقتی که کمر بند بر روی آن بسته می شود نباید خیلی کوتاه یا بلند باشد.
3. آستین ها و پایین شلوار نباید تا زده شود.
4. هر فرد می بایست کمر بند نشان دهنده رده خود را ببندد و استفاده از کمر بندهای رده های دیگر مجاز نمی باشد.

### قوانین عمومی

1. هر شرکت کننده تنها یک بار حق اجرای کاتا را دارد.
  2. 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.
3. کاتای انتخابی باید قبل از اجرا به میز ثبت امتیاز اطلاع داده شود.
  4. در ارزیابی اجرای شرکت کنندگان داوران طبق سه ضابطه اصلی زیر قضاوت می کنند:





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

5. 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 جابه‌جایی 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.
- 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.



6. مواردی که منجر به سلب صلاحیت و رد شدن شرکت کننده می شود 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
7. برای هر مسابقه، یک پنل سه نفره از داوران توسط مدیر تاتامی در نظر گرفته می شود. سر داور در وسط یکی از اضلاع رو به شرکت کنندگان می نشیند و دو قاضی دیگر در دو گوشه زمین مسابقه می نشینند.
8. هر یک از سه داور در پایان اجرای هر کاتا از عدد 10 به کاتای اجرا شده توسط فرد امتیاز می دهند.
9. کاتارو پس از اجرای کاتا و ادای احترام در بیرون زمین منتظر امتیاز داوران می ماند.
10. پس از اینکه هر یک از داوران زمین امتیاز مورد نظر خود را ثبت کردند، با علامت سرداور امتیازها را بالا می گیرند. یکی از داوران امتیازهای داده شده را بلند می خواند و داور میز ثبت امتیاز مجموع این سه امتیاز را ثبت می کند.
11. در پایان با توجه به مجموع امتیازات نفرات اول تا سوم مشخص می شوند.
12. 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 می شود.

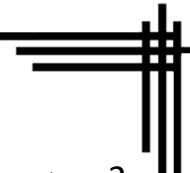
تبصره 1: در این صورت کاتای دور دوم می تواند با کاتای اجرا شده در دور اول یکسان باشد.

تبصره 2: یکی از شرکت کنندگان کمر بند قرمز (آکا) و شرکت کننده دیگر کمر بند آبی (آیو) می بندد. در پایان اجرای دو شرکت کننده با علامت سرداور، هر یک از داوران یکی از پرچم های قرمز یا آبی به نشان رنگ کمر بند کاتارویی که اجرا بهتری از دید آن داور را داشته به طور همزمان بالا می آورند. فردی که تعداد پرچم بیشتری گرفته باشد برنده زمین خواهد بود.

### قوانین انضباطی

1. ارائه کارت عکس دار شرکت در پیکارها بایسته است و در صورت عدم ارائه کارت، کمیته ی کاراته از شرکت و حضور ورزشکار در مسابقات جلوگیری به عمل خواهد آورد.





2. حضور در محل مسابقه 15 دقیقه قبل از شروع بایسته است.
3. تشویق‌های خلاف عرف از سوی تماشاچیان ممنوع می‌باشد و در صورت ایجاد اختلال توسط تماشاچی هر شرکت‌کننده، به شرکت‌کننده خاطی تذکر داده خواهد شد.
4. 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.
5. عکاسی در هنگام مسابقه به دلیل برخورد نور فلش با چشم شرکت‌کنندگان و ایجاد مزاحمت باید بدون فلش انجام گیرد.

کانون دانشجویان زرتشتی

