

# JKA STEVNEREGLEMENT – GJENNOMFØRING

Rev	Kommentar	Endringer	Dato
01	Oversatt fra "Tournament-Rules-Regulations-201804"		
02	Implementert endringer fra "Tournament-Rules-Regulations-20241011"	Artikkel 20	03.01.2025

## KAPITTEL 1 GENERELLE REGLER

### **Artikkel 1 – Formål**

Formålet med reglementet er å gjennomføre et rettferdig og smidig forløp for alle mulige hendelser i en hvilken som helst konkurranse.

### **Artikkel 2 – Berørte parter**

1. Dette reglementet gjelder for følgende JKA konkurranser:
  - a) VM, alle japanske mesterskap og nasjonale mesterskap arrangert av JKA-hovedkvarteret i Tokyo i Japan.
  - b) Regionale stevner/mesterskap arrangert av JKAs regionale hovedkvarter.
  - c) Regionale stevner/mesterskap arrangert av JKAs distriktshovedkvarter.
  - d) Lokale stevner arrangert av JKA *Dojos*.
2. Alle stevner i alle land skal følge reglementet i dette dokumentet.

### **Artikkel 3 – Etikette for alle utøvere**

Alle utøvere skal opptre i samsvar med de høyeste standarder for etikette og rettferdighet i *Karate Do*-ånd, og skal vise respekt og verdighet overfor andre utøvere.

### **Artikkel 4 – Tilleggsinformasjon**

Dersom det oppstår en situasjon som ikke er beskrevet i dette dokumentet, skal avgjørelsen fattes av Sjefsdommer.

## KAPITTEL 2 STEVNEAVVIKLING

### **Artikkel 5 – Konkurransforberedelser**

1. Før et stevne arrangeres, skal vertsorganisasjonen underrette alle berørte parter om foreslått plan for det kommende stevnet.
2. Det er også nødvendig å sørge for følgende støttepersonell:
  - a) Tidtakere
  - b) Poengtakere
  - c) Stevneleder
  - d) Offisiell stevnelege
  - e) Helsepersonell
3. Følgende funksjonærer må også stilles til rådighet:
  - a) Kampinspektører
  - b) Sjefsdommer
  - c) Hoveddommere og Dommere

### **Artikkel 6 – Kampinspektører (Arbitrators)**

1. Det skal være en Kampinspektør til stede på et *Kumite*-stevne.
2. En Kampinspektør har ansvar for følgende:
  - a) At Hoveddommer og Dommere har tilstrekkelige kvalifikasjoner
  - b) At utøverne også oppfyller kvalifikasjonene
  - c) At reglene og reglementet følges
3. Kampinspektør har ansvar for å komme med passende veiledning og beslutninger til Hoveddommer og Dommere, Tidtakere og poengtakere i følgende situasjon: Kampinspektør kan avbryte en kamp ved å blåse i fløyta en gang for å gripe inn ved brudd på stevnerregler, eller hvis Lagleder legger inn en protest eller et spørsmål som gjør det nødvendig å avbryte en kamp.
4. Kampinspektør skal kun delta i en dommeravgjørelse der diskvalifikasjon (*Hansoku*) vurderes.
5. Kampinspektør har ansvar for å sikre at alt blir riktig dokumentert.
6. Kampinspektør kan be om begrunnelser som måtte anses nødvendig fra enhver funksjonær.
7. Kampinspektør velges og utnevnes til denne posisjonen av Sjefsdommer.

### **Artikkel 7 – Sjefsdommer**

1. Sjefsdommer har overordnet ansvar for en rettferdig og smidig gjennomføring av stevnet.
2. Sjefsdommer har ansvar for å treffe hensiktsmessige beslutninger i følgende situasjoner:
  - a) Hvis det er et problem med reglementet, eller hvis det avdekkes urettferdighet
  - b) Hvis en Dommer ber om råd eller veiledning
  - c) Hvis det foreligger en hendelse som ikke dekkes av dette dokumentet
  - d) Hvis det skjer en ulykke
3. Hvis det har oppstått en situasjon, og etter å ha rådført seg med Hoveddommer og Dommere, skal Sjefsdommer iverksette følgende tiltak:
  - a) Gi spesielle råd eller instruksjoner
  - b) Bortvise fra stevnet

- c) Diskvalifisere en utøver
4. Etter samråd med Dommere vil Sjefsdommer fastslå varigheten av diskvalifikasjonen, og om den gjelder for ytterligere stevner. Et brev som bekrefter denne beslutningen sendes deretter til involvert person eller gruppe.
5. Sjefsdommer utnevnes av vertsorganisasjonen. Vertsorganisasjonen velger også en assisterende Sjefsdommer etter behov.
6. JKA Sjefsinstruktør blir som hovedregel utnevnt til Sjefsdommer i «All Japan Championships», så vel som i VM.

### **Artikkel 8 – Hoveddommer og Dommere**

1. Hoveddommer og Dommere har ansvaret for en kamp eller konkurranse, og tar avgjørelser under en gitt kamp eller et stevne.
2. Hoveddommer og Dommere er ansvarlig for omgivelsene i og rundt kampområdet.
3. Hoveddommer og Dommere har eneansvaret for utfallet av en kamp eller et stevne, og kan ikke motta protester fra andre enn Kampinspektør (Arbitrator).
4. Hoveddommer koordinerer kampen eller konkurransen, og avsier den endelige beslutningen angående utfallet av kampen eller stevnet.  
Den endelige beslutningen er at seier enten går til rød eller hvit (*Aka No Kachi, Shiro No Kachi*). Ved et helt poeng eller *Ippon*, scorer rød eller hvit ett poeng (*Aka Ippon, Shiro Ippon*).
5. Dommere, tidligere kalt Hjørnedommere, bistår Hoveddommer ved å indikere egne avgjørelser under kampen eller konkurransen.
6. Hoveddommer og Dommere velges fra utvalget av sertifiserte Dommere, og utnevnes til dommerrollene av vertsorganisasjonen.

### **Artikkel 9 – Utøvere**

1. Hvis utøverne er kvalifisert, kan vertsorganisasjonen ikke nekte dem å delta på et stevne.
2. Som hovedregel er utøverne aktive medlemmer av JKA eller medlemmer av en tilknyttet organisasjon som er godkjent av JKA. Ikke-medlemmer kan imidlertid søke, og bli godkjent av vertsorganisasjonen.

### **Artikkel 10 – Lagleder**

1. En Lagleder kan være til stede for utøveren sin under en kamp eller en konkurranse, enten det dreier seg om en individuell konkurranse eller en lagkonkurranse.
2. En Lagleder må være registrert hos vertsorganisasjonen før stevnet starter.
3. Hvis en Lagleder har et spørsmål eller en protest angående en kamp eller konkurranse, må dette rettes til Kampinspektør. Protester må fremsettes før dommeravgjørelsen (Hantei) finner sted.
4. En Lagleder gir råd til utøveren fra et fastsatt område, uten å avbryte eller forstyrre andre utøvere eller Dommere under kampen eller konkurransen. Hvis en Lagleder ikke overholder dette, vil Sjefsdommer og Kampinspektør håndtere denne forstyrrende adferden umiddelbart på det aktuelle konkurranseområdet.
5. En Lagleder må inneha instruktørlisens.

### **Artikkel 11 – Tidtakere**

Tidtakeren har ansvaret for å ta tiden under en kamp eller konkurranse, samt varsle Hoveddommer om tidsforløp under kampen eller konkurransen i henhold til fastsatt prosedyre.

### **Artikkel 12 – Poengtakere**

Poengtakeren har ansvar for å føre et register over alle poeng under en kamp eller konkurranse, samt kunngjøre eller presentere disse poengene offentlig. Poengtakeren skal opplyse Hoveddommer om disse poengene etter behov.

### **Artikkel 13 –Stevneleder**

Stevneleder har ansvar for god kommunikasjon mellom alle utøvere og funksjonærer for å sikre at stevnet gjennomføres uten problemer.

### **Artikkel 14 – Stevnelege**

1. Stevnelege velges av arrangøren.
2. Stevnelege har, i samarbeid med Sjefsdommer, ansvar for alle medisinske beslutninger som må tas ved en hendelse som involverer skade, om utøveren skal fortsette eller trekke seg fra en kamp.

### **Artikkel 15 – Helsepersonell**

Helsepersonell har ansvar for å behandle og bidra med støtte ved sykdom eller skade som kan oppstå i løpet av et stevne, for å opprettholde et trygt miljø for alle utøvere.

### **Artikkel 16 – Utøvernes antrekk**

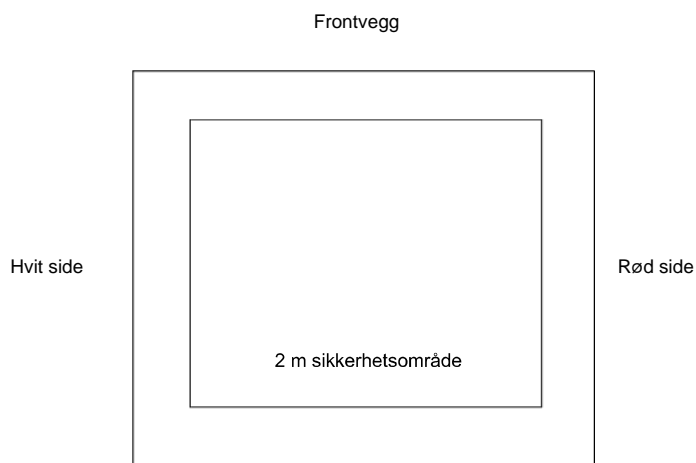
1. Utøveren er kledd i en hvit, umerket karatedrakt.
  - a) Symboler som er godkjent av vertsorganisasjonen kan bæres på venstre side av overdelen.
  - b) Ermene på overdelen må dekke minst ½ av underarmen, men ikke lenger enn til håndleddet, og det er ikke tillatt å brette ermene. Hvis de er brettet innover, må bretten være sydd. Lengden på jakken, etter at beltet er knyttet, kan rekke halvveis ned på låret. Kvinnelige utøvere må bruke en enkel hvit t-skjorte eller en hvit sportstopp under jakken. Buksene må dekke minst 2/3 av leggen fra kneet, men ikke lenger enn til den øverste delen av ankelen, og det er ikke tillatt å brette opp buksebeina. Hvis buksen brettes innover, må bretten være sydd.
  - c) Symboler og nummer gitt av vertsorganisasjonen må brukes på det angitte området.
  - d) For å skille mellom motstanderne, skal en av utøverne bruke et tynt rødt stoffbånd rundt livet.
  - e) Generelt utseende må ikke fremkalle noen følelser eller påføre skade hos motstanderen. Alle negler må være kortklippede, håret må være rent og ikke ha noen merkelige farger. Hårlengden må ikke forstyrre eller distrahere. Hvis håret settes opp, må det ikke brukes plast, metall eller fargerike sløyfer som har som mål å forskjønne. Gummistrikk og stoffbånd er tillatt.
  - f) Medisinske hjelpemidler som tannregulering og myke kontaktlinser skal brukes på utøverens eget ansvar, men under en *Kumite*-kamp, er briller ikke tillatt. Briller kan brukes under en *Kata*-kamp, hvis de er godt festet.
  - g) Medisinske hjelpemidler som brukes på grunn av tidligere skade, enten det gjelder tape, bandasjer eller støtteputer, må ikke forårsake skade på motstanderen, og skal godkjennes av Hoveddommer før kampen.

- h) Medisinske hjelpemidler laget av harde materialer som støpegods, tre, hard plast, stål, er ikke tillatt.
- i) Ellers må det brukes angitt sikkerhetsutstyr.
- 2. En utøver skal ikke være kledd i noe annet enn det som er nevnt over, med mindre dette er spesifisert av enten Hoveddommer eller Sjefsdommer.
- 3. Lagleder må ha på seg et identifiserende merke på et angitt område.
- 4. Hoveddommere, Dommere og Kampinspektører må bruke det offisielle antrekket fra JKA. Et identifiserende merke skal brukes på angitt område.
- 5. Alt annet støttepersonell skal enkelt identifiseres ved bruk av lignende antrekk.

### **Artikkel 17 – Oppsett av konkurranseområdet**

1. Konkurranseområdet er et kvadrat som måler 8 meter x 8 meter, merket av med en 4–5 cm bred linje. Ytterkantene av denne linjen måler 8 meter. Ved bruk av matter, kan grensen merkes med matter i en annen farge.
2. Ved en *Kumite*-kamp eller -konkurranse, er startposisjonene til utøverne på midtlinjen indikert av to parallelle linjer som er 1 meter lange, og som er 3 meter fra hverandre. Vanligvis er den høyre linjen rød og den venstre linjen hvit når man står overfor det som kalles frontvegg eller *Shomen*.
3. Ved en *Kata*-kamp eller -konkurranse som bruker flaggsystem, er startlinjene til utøverne 2 meter fra den bakre linjen og 3 meter fra hverandre. Disse linjene er utformet i form av en kort, speilvendt T. Den horisontale linjen er 70 cm lang og den vertikale linjen er 35 cm lang. Ved en *Kata*-kamp eller -konkurranse som bruker poengsystem, er de speilvendte T-startstrekene 2 meter fra sentrum av konkurranseområdet.
4. Av sikkerhetsgrunner, skal et konkurranseområde ikke heves mer enn 1 meter over bakkenivå. I tillegg skal det være et 2 meter bredt sikkerhetsområde rundt konkurranseområdet.
5. Overflaten på konkurranseområdet skal være flat og jevn. Den kan være laget av tre, harpiks, uretan-matter eller *Tatami*-matter.
6. For å angi posisjonen til Hoveddommer, trekkes en linje 1,5 meter tilbake fra sentrum av konkurranseområdet.

## Konkurranssområde – Oppsett og dimensjoner



### **Artikkel 18 – Konkurranser og kategorier**

1. Konkurransene er som følger:
  - a) *Kumite*-konkurranser – Individuelt og lag
  - b) *Kata*-konkurranser – Individuelt og lag
2. Det er også mulig å gjennomføre andre typer konkurranser.

## KAPITTEL 3 *KUMITE*-KONKURRANSER

### **Artikkel 19 – Definisjon av *Kumite*-konkurranse**

1. I en *Kumite*-konkurranse går to utøvere inn på konkurranseområdet, og utfører ulike teknikker fritt mot hverandre i håp om å vinne før endt kamptid. Det finnes to typer poengsystemer:
  - a) 1 poengs kamp eller *Ippon Shobu*: Utøveren som først scorer ett helt poeng eller to halve poeng før endt kamptid, vinner.
  - b) 3 poengs kamp eller *Sanbon Shobu*: Utøveren som først scorer to hele poeng før endt kamptid, vinner.
2. I en kamp eller konkurranse må alle teknikker som slag, spark, angrep, utføres med kontroll. Avstanden som kreves for å utføre teknikkene skal være nær nok til å være effektiv. Motstanderen skal ikke skades. En lett berøring av målet er tillatt.

### **Artikkel 20 – Definisjon av *Kumite*-lagkonkurranse**

1. Et lag består av et ulikt antall utøvere.
2. Som en generell regel, må hele laget være til stede under første runde av en kamp eller konkurranse. Laget som er seedet eller plassert for ikke å møte hverandre i den første runden, må være til stede i den andre runden av en kamp eller konkurranse. Deretter, hvis laget mangler en eller flere utøvere, må den savnede utøveren eller utøverne plasseres sist i utøverrekkefølgen til denne kampen.
3. Kamprekkefølgen må rapporteres av Lagleder før konkurransen. Dette må gjøres for hver kamprunde.
4. Vinnerlaget avgjøres etter antall individuelle prestasjoner som er vunnet.
5. Det er to typer lagkonkurranse:
  - Den første typen lagkonkurranse er når like mange utøvere fra hvert lag møter hverandre for å fastslå antall seire.
  - a) Kamp etter eliminering: Hver utøver har en kamp hver. Individuelle resultater blir deretter lagt sammen for å avgjøre hvilket lag som har vunnet. Ved uavgjort, avgjøres seieren etter høyeste poengsum i henhold til følgende:
    - 1 poeng eller *Ippon*
    - Diskvalifikasjon fra kampen (*Hansoku*)
    - Diskvalifikasjon fra stevnet (*Shikkaku*)
    - Diskvalifikasjon hvis utøveren trekker seg (*Kiken*)
    - Utøveren berører området utenfor konkurranseområdet (*Jogai Hansoku*)
    - Utøveren viser manglende kampvilje (*Muboubi Hansoku*)
    - 2 halve poeng
    - Avgjørelse fra Dommere.

Tabellen under viser en lagkonkurranse med fem utøvere på hvert lag.

	Rød	Hvit
Senpou (1)	◎	X
Jihou (2)	△	△
Chuken (3)	X	OO
Fukusho (4)	O	X
Taisho(5)	X	OO

Seier går til hvit.

Symbol	Forklaring
△	Uavgjort
◎	Ippon
X	Tap
O	Wazari

- b) Hvis det fortsatt er uavgjort, avholdes en kamp med én utøver fra hvert lag for å kåre en vinner. Dette kalles en avgjørende kamp der hvert av lagene velger sin utøver (*Daihyosha Ketteisen*). Denne kampen fortsetter til vinneren er kåret. I dette tilfellet kan en utøver som har gått kamp tidligere konkurrere på nytt, men ikke mer enn to ganger. Avgjørende kamp der hvert lag velger sin utøver (*Daihyosha Ketteisen*) gjennomføres på samme måte som en individuell kamp (*Kojinsen*), og følger dermed rekkefølgen til omkamp (*Sai-Shiai*) og annen omkamp (*Sai-Sai-Shiai*) med sudden death (kampforlengelse).
- Den andre typen lagkonkurranse er når samme antall utøvere fra hvert lag møter hverandre, og vinneren av en kamp fortsetter å kjempe mot hver utøver fra motstanderlaget etter tur, helt til utøveren taper en kamp. Utøveren som taper en kamp elimineres fra denne prosessen. Et lag må kun bestå av mannlige eller kvinnelige utøvere.
  - a) "Round Robin" utslagskamper: Vinneren av den første kampen blir stående på matten og fortsetter å kjempe til han/hun taper. Taperen går ut og neste utøver står klar. Når alle utøverne på laget har tapt, taper hele laget.
  - b) Et lag må kun bestå av mannlige eller kvinnelige utøvere.

## **Artikkel 21 – Definisjon og kriterier for å score poeng**

1. Angrepsområdene defineres på følgende måte:
  - a) Hode-, nakke og halsområdet (*Jodan*)
  - b) Magen, sidene i mageregionen og ryggen (*Chudan*)
2. Kriteriene for å score poeng er som følger:
  - a) Riktig utførelse og kraft ved bruk av teknikken
  - b) Riktig avstand og timing
  - c) Riktig positur og sinnsstemning
  - d) Konsentrert sinn og sjel
  - e) Utførelse på riktig mål
3. Hvis alle kriterier nevnt ovenfor er oppfylt ved utførelse av enten et slag, et spark eller et



- angrep, scores 1 poeng eller *Ippon*.
4. Utøver scorer 1 poeng eller *Ippon* selv om noen av kriteriene ovenfor ikke er oppfylt, i følgende situasjoner:
    - a) Utøver unngår et angrep mens han/hun utfører et effektivt motangrep eller *Deai*
    - b) Utøver slår motstanderen ut av balanse og gjennomfører et effektivt angrep
    - c) Utøver utfører en sammenhengende serie med angrep som alle treffer målet
    - d) motstanderen er uten forsvar
  5. En teknikk som er godt utført, men som ikke kvalifiserer til 1 poeng eller *Ippon*, er definert som et halvt poeng eller *Waza-Ari*.
  6. 2 halve poeng omgjøres til 1 poeng eller *Ippon*.
  7. Ved tilfeller der begge utøverne er i bevegelse og utfører en teknikk samtidig med tilsvarende intensitet, kalles *Aiuchi*. I dette tilfellet utligner angrepene hverandre, og det scores ingen poeng.

## **Artikkel 22 – Kriterier for kamputfall**

1. Hvis ingen av de to utøverne oppnår full poengsum før endt kamptid, indikerer hver Dommer sin avgjørelse om utfallet av kampen eller konkurransen. Utfallet av kampen eller konkurransen avgjøres av Dommerne i fellesskap. Se artikkel 11 i stevneordningen for funksjonærer. Hoveddommer vil deretter avgjøre utfallet av kampen eller konkurransen.
2. Hvis begge utøverne blir skadet eller av andre grunner ikke kan fortsette kampen, vil Dommerne indikere sine avgjørelser om utfallet av kampen eller konkurransen. Hoveddommer vil deretter avgjøre utfallet av kampen eller konkurransen.
3. Følgende kriterier bidrar til å avgjøre kamputfallet:

Første beslutningskriterier

- a) Er det scoret poeng

Andre beslutningskriterier:

- b) Er det gitt advarsler (*Hansoku Chui*)
- c) Er det gitt advarsler der utøveren berører området utenfor konkurranseområdet (*Jogai Chui*)
- d) Er det gitt advarsler for manglende kampvilje (*Muboubi Chui*)

Tredje beslutningskriterier

- e) Har en utøver har vært dominerende under kampen
  - f) Er det vist tilstrekkelig ferdighet og kraft i utførelsen av teknikkene
  - g) Nivå av kampånd og innsats vist av en utøver, hvis det er gitt tilsnakk (*Keikoku*)
  - h) Er riktig sinnsstemning/tilstedeværelse vist av en utøver
  - i) Antall angrep utført av den ene utøveren i forhold til den andre utøveren
4. Dommere må ta hensyn til alle kriteriene hvis en utøver har et halvt poeng (*Waza-Ari*), og har flere forskjellige kategorier av advarsler.

### **Artikkel 23 – Omkamp (Sai-Shiai) og andre omkamp (Sai-Sai-Shiai)**

Hvis utfallet av kampen eller konkurransen ikke kan avgjøres, vil utfallet være uavgjort (*Hikiwake*). Vertsorganisasjonen avgjør før stevnet om det skal avholdes en «sudden death»-kamp i en andre omkampsituasjon.

1. Ved uavgjort, vil det bli avholdt en ny kamp. Denne omkampen kalles *Sai-Shiai*. Hvis denne omkampen ender uavgjort, vil det bli avholdt en ny kamp kalt *Sai-Sai-Shiai*. Hoveddommer kan imidlertid bestemme om andre omkamp skal være en «sudden death»-kamp, etter at vertsorganisasjonen har bestemt dette. Dette betyr at utøveren som scorer først, vinner.
2. Dommerne må kåre en vinner etter den andre omkampen.
3. I et VM og et nasjonalt mesterskap vil finalekampen på stevnet gjennomføres med det antall omkamper som er nødvendig for å kåre en vinner.

### **Artikkel 24 – Kriterier som fører til diskvalifikasjon (Hansoku)**

1. Følgende handlinger er forbudt:
  - a) Overdreven kontakt, slå forbi målet, ukontrollerte svingteknikker
  - b) Utføre eller ha til hensikt å utføre farlig kast
  - c) Gripe tak i, holde eller kaste bort tid ved ikke å angripe
  - d) Bruke provoserende språk og holdning, verbal håning eller ikke følge kommandoer fra en Hoveddommer
  - e) Fortsette å angripe etter stopp (*Yame*), eller hvis utøveren befinner seg utenfor konkurranseområdet (*Jogai*)
  - f) Nedskalling eller forsøk på nedskalling
  - g) Spydhånd (*Nukite*) angrep mot øynene
  - h) Overlagt angrep på lyskeområdet eller leddene
2. Hvis noe av det ovenstående har skjedd, tas følgende beslutninger:
  - a) Hvis en handling er identifisert, men ikke er alvorlig med tanke på å forårsake personskade eller ødelegge for en utøver, gis en advarsel eller *Keikoku*. Denne advarselen påvirker ikke avgjørelsen. Men hvis det gis en ny advarsel, kalt straff (*Hansoku Chui*) i samme kamp, kan dette føre til diskvalifisering (*Hansoku*) av utøveren, og motstanderen vinner kampen.
  - b) Hvis en handling er identifisert som alvorlig med åpenbart skadelig hensikt, eller hvis en utøver blir alvorlig skadet, kan det gis en straff (*Hansoku Chui*) eller føre til diskvalifisering (*Hansoku*) av utøveren, og motstanderen vinner kampen.
3. Alle utøvere som diskvalifiseres (*Hansoku*) to ganger i løpet av et stevne, har ikke lov til å fortsette konkurransen hverken individuelt eller på et *Kumite*-lag. Det er imidlertid mulig å delta i *Kata*-konkurranser.

Utøveren som har fått sin første diskvalifisering (*Hansoku*) identifiseres ved å klistre en rød tape på overarmen på den ene siden.
4. Når en *Hansoku* blir kunngjort av Hoveddommer, vil poengtaker registrere dette på et spesifikt dokument som overleveres til Sjefsdommer.

### **Artikkel 25 – Utenfor konkurranseområdet (Jogai)**

En utøver som berører området utenfor konkurranseområdet med en hvilken som helst del av kroppen, får et tilsnakk (*Jogai Keikoku*). Hvis dette skjer på nytt, får utøveren en advarsel (*Jogai Chui*). Hvis dette skjer en tredje gang, blir utøveren diskvalifisert (*Jogai Hansoku*), og motstanderen vinner kampen.

Hvis en utøver scoret før han/hun berørte området utenfor konkurranseområdet, vil poengsummen gjelde.

### **Artikkel 26 – Kriterier for manglende kampvilje (Muboubi)**

1. Advarsel for manglende kampvilje kalles *Muboubi Keikoku*. Straff for manglende kampvilje kalles *Muboubi Chui* og diskvalifikasjon for manglende kampvilje kalles *Muboubi Hansoku*. Muboubi kan gis i følgende situasjoner:
  - a) Hvis det er åpenbart at en utøver ikke ønsker å forsvare seg og blir truffet, anses dette som manglende kampvilje og utøveren får en irettesettelse eller *Hansoku*, og den andre utøveren riktig nivå av reprimande eller *Hansoku*.
  - b) Hvis det identifiseres at en utøver viser manglende kampvilje
2. Selv om han/hun ikke nødvendigvis blir truffet, kan utøveren allikevel få en irettesettelse, advarsel, straff eller diskvalifikasjon for manglende kampvilje, hvis Dommer anser den aktuelle situasjonen som farlig. I slike tilfeller vinner motstanderen kampen.

### **Artikkel 27 – Utvisning (Shikkaku) fra stevnet**

1. Etter at Hoveddommer og Dommerne har rådført seg med hverandre blir utøver utvist (*Shikkaku*) fra stevnet med bakgrunn i en eller flere av følgende situasjoner.
  - a) Utøver har vist manglende overholdelse av kommandoer fra Hoveddommer.
  - b) Utøver har vist dårlig og uakseptabel holdning og sinnsstemning, og bruk av uakseptabelt verbalt språk eller kroppsspråk som *karate*-utøver.
  - c) Det anses som upassende at kampen fortsetter.Ved utvisning av utøver kåres motstanderen til vinner. Utvisning fra stevnet kan gis uten forvarsel og til alle personer på stevneområdet.
2. Hvis en utøver er utvist fra stevnet, kan ikke utøveren lenger delta på dette stevnet, hverken *Kumite* eller *Kata*.
3. Detaljer om utvisningen fra stevnet må diskuteres av de involverte Dommere og gis til relevante Poengtakere, som legger inn disse spesifiserte detaljene på riktig skjema og overleveres til Sjefsdommer.
4. Hvis et lag har gjort seg skyldig i en alvorlig forseelse, blir hele laget utvist fra stevnet og det andre laget kåres til vinner.
5. Utvisning fra stevnet kan også skje under en *Kata*-kamp eller -konkurranse.

### **Artikkel 28 – Trekke utøver fra kamp (Kiken)**

1. Hoveddommer kan trekke utøveren fra kamp (*Kiken*) i følgende situasjoner:
    - a) Utøveren unnlater å møte til kamp
    - b) Utøveren trekker seg frivillig
    - c) Utøveren kan ikke fortsette kampen
  2. Hvis en utøver eller et lag trekker seg, vinner motstanderen eller motstanderlaget kampen.
  3. En utøver som trekker seg frivillig uten åpenbare fysiske årsaker, kan ikke fortsette å konkurrere i andre kamper eller konkurranser.
  4. En utøver kan også bli gitt (*Kiken*) i en *Kata*-konkurranse.
-

## **Artikkel 29 – Ved skadetilfeller**

1. Hvis en utøver blir skadet, vil Hoveddommer rådføre seg med stevnelegen og vente til skaden blir diagnostisert. Kampen stoppes til stevnelegen har fullført behandlingen av den skadde utøveren. Hvis en utøver ikke kan fortsette kampen på grunn av denne skaden, avgjør Dommerne om utøveren skal trekke seg (*Kiken*). Hvis dette er tilfelle, vil motstanderen vinne kampen uten at utøveren diskvalifiseres (*Hansoku*). Hvis begge utøverne skades og ikke diskvalifiseres (*Hansoku*), skal kampen stoppes og det blir tatt en avgjørelse om kamputfallet.
2. Hvis en utøver ikke er i stand til å fortsette kampen på grunn av en skade, blir utøveren trukket fra kampen (*Kiken*), og hvis den andre utøveren diskvalifiseres (*Hansoku*), vinner den skadde utøveren kampen.

Denne avgjørelsen gjelder selv om den diskvalifiserte utøveren har fått et halvt poeng eller *Waza-Ari*.

3. Ved skade vil stevnelegen diskutere skaden med Sjefsdommer, og kan kreve at den skadde utøveren trekker seg fra *Kumite*-konkurranser. Utøveren kan derimot delta i *Kata*-konkurranser etter stevnelegens anbefaling.

## **Artikkel 30 – Obligatoriske Dommere og Kampinspektører**

Følgende funksjonærer er obligatorisk per konkurranseområde:

- a) 1 Kampinspektør (Arbitrator)
- b) 1 Hoveddommer
- c) 4 Dommere

## **Artikkel 31 – Kamptid**

1. Kamptiden er 2 minutter.  
I et verdensmesterskap eller nasjonale mesterskap er kamptiden i *Kumite*-finalen for menn 5 minutter. Vertsorganisasjonen kan imidlertid bestemme noe annet.
2. Hoveddommer starter kampen med et verbalt signal som slutter med ordet: start eller *Hajime*, og nedtellingen starter. Nedtellingen avbrytes ved stopp (*Yame*) eller hvis utøveren befinner seg utenfor konkurranseområdet (*Joga*). Nedtellingen gjenopptas med et verbalt signal: gjenoppta eller *Tsuzukete Hajime*. Hvis kamptiden er utløpt, vil tidtakeren kunngjøre dette til Hoveddommer, og kampen er dermed over.

## **Artikkel 32 – Obligatorisk utstyr pr matte**

1. Fløyter – én per funksjonær
2. Røde og hvite flagg – ett par per Dommer
3. Stoppeklokke
4. Bjelle
5. Resultattavle som indikerer poeng og ulike advarsler
6. Offisielle skjemaer for Poengtakere, inkludert en kopi til Kampinspektør
7. Røde stoffbånd for å skille utøverne fra hverandre. Størrelsen på dette røde stoffbåndet rundt midjen skal ikke hindre gjennomføring av kampen
8. Rød og hvit tape for å klargjøre konkurranseområdet
9. Rød tape for å identifisere en utøver som er diskvalifisert eller *Hansoku*

## **Artikkel 33 – Sikkerhetsutstyr for utøvere**

1. Hansker\*
2. Gjennomsiktig tannbeskytter\*
3. Brystbeskytter for kvinner\*

\*som godkjent av JKA

## **KAPITTEL 4 KATA-KONKURRANSER**

### **Artikkel 34 – Definisjon og retningslinjer for Kata-konkurranser**

1. I en *Kata*-konkurranse, skal en *Kata* utføres på et konkurranseområde. Dommerne kårer en vinner. De ulike typene *Kata*-konkurranser eller -kamper er som følger:
  - a) **Rødt og hvitt flaggsystem:**

To utøvere utfører samtidig den samme *Kataen* som er valgt av Hoveddommer, og en vinner blir kåret. Utøverne må tydelig gjenta navnet på valgt *Kata* til Hoveddommer. Hoveddommer vil bekrefte dette, og kampen eller konkurransen starter.
  - b) **Poengsystem:**

En utøver av gangen utfører *Kataen*, og hver Dommer gir poeng for utførelsen. Poengene legges sammen til en total poengsum, og vinneren blir kåret.
  - c) **Kata-lag:**

Tre utøvere utfører samme *Kata*, og starter ved å stå vendt mot frontveggen (*Shomen*) i valgfri startposisjon. Laget får en total poengsum i henhold til poengsystemet. De tre utøverne kan velge mellom å danne en trekant eller en omvendt trekant.

En utøver kan byttes ut under en kamp, men reserven må være registrert som utøver før stevnet starter.
2. Hver utøver eller hvert lag velger *Kata* fra liste som er godkjent av Masters Committee eller *Shihan-Kai*. Se nedenfor stående tabell, kolonne D.
3. De ulike typene *Kata*-kamper er som følger:
  - a) *Kata* på grunnleggende nivå (*Shitei Kata*) med flagg. Se kolonne A
    - Hoveddommer velger en tilfeldig *kata* fra *kata*-liste for grunnleggende nivå
    - Vinneren kåres med rødt og hvitt flaggsystem.
  - b) *Kata* på mellomnivå (*Sentei Kata*) med flagg. Se kolonne B
    - Hoveddommer velger en *kata* fra *kata*-liste for mellomnivå
    - Vinneren kåres med rødt og hvitt flaggsystem
  - c) *Kata* på mellomnivå (*Sentei Kata*) med poengsystem Se kolonne B
    - Utøveren velger en *Kata* fra angitt *kata*-liste for mellomnivå,
    - Vinneren kåres med poengsystem
  - d) Foretrukket *Kata* (*Tokui Kata*) Se kolonne C
    - Utøveren velger en *kata*-liste *Tokui Kata*,
    - Vinneren kåres med poengsystem.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>Grunnleggende kata (shitei kata)</b>	<b>Kata mellomnivå (Sentei kata)</b>	<b>Foretrukket kata (Tokui kata)</b>	<b>Godkjent Kata liste fra Shihan Kai</b>
Heian Nidan	Bassai Dai	Tekki Nidan	Heian Shodan
Heian Sandan	Kanku Dai	Tekki Sandan	Heian Nidan
Heian Yondan	Enpi	Bassai Dai	Heian Sandan
Heian Godan	Jion	Kanku Dai	Heian Yondan
Tekki Shodan		Enpi	Heian Godan
		Jion	Tekki Shodan
		Jitte	Tekki Nidan
		Hangetsu	Tekki Sandan
		Gankaku	Bassai Dai
		Bassa Sho	Kanku Dai
		Kanku Sho	Enpi
		Chinte	Jion
		Unsu	Jitte
		Meikyo	Hangetsu
		Wankan	Gankaku
		Sochin	Bassa Sho
		Nijushiho	Kanku Sho
		Gojushiho Sho	Chinte
		Gojushiho Dai	Unsu
			Meikyo
			Wankan
			Sochin
			Nijushiho
			Gojushiho Sho
			Gojushiho Dai

## **Artikkel 35 – Obligatoriske Dommere**

Følgende Dommere er obligatorisk per konkurranseområde:

- a) 1 Hoveddommer
- b) 4 Dommere for konkurranser med rødt og hvitt flaggsystem og  
4 eller 6 Dommere for konkurranser med poengsystem

## **Artikkel 36 – Kriterier for Kata-dømming**

1. Kriterier for *Kata*-dømming er som følger:
  - a) Riktig bevegelsesmønster
  - b) Observere de tre viktigste elementene i *Kata*:
    - Vise forskjell på sterke og svake teknikker,
    - Kontraksjon (lukket) og ekspansjon (åpent) av teknikker
    - Forskjell på hurtige og langsomme teknikker
  - c) Kraft og nøyaktighet i utførelsen av grunnleggende teknikker: kroppsholdning, balanse, stilling og nøyaktighet for å treffe målet
  - d) Følge riktig retning og nøyaktighet ved retur til startposisjon eller *Embusen*
  - e) Generell utførelse og vise de viktigste karakteristikkene til valgt *Kata*
  - f) Vise høflighet i holdning, kampånd og innsats, og riktig øyekontakt (*Chakugan*)
  - g) Riktig bruk av positur og stilling (*Kamae*), og evnen til å fokusere sinnet (*Zanshin*)
  - h) Riktig og nøyaktig bruk av kroppsdeler som «våpen» ved angrep og forsvar
  - i) Om det er overdrevne bevegelser eller tilsiktet endring i utførelsen av *Kata*
  - j) Synkronisering av utførelsen for *Kata*-lag
2. Ved poengsystem er 10 den høyeste poengsummen. Sjefsdommer avgjør hva gjennomsnittlig eller median poengsum skal være. Dommerne og Hoveddommer bestemmer og avgir poeng på sine respektive resultatavler. Høyeste og laveste poengsum trekkes fra, og resten legges sammen for total poengsum.

## **Artikkel 37 – Kriterier for poengtrekk og diskvalifikasjon**

1. Poengtrekk skjer i følgende situasjoner:
  - a) Utøveren har en uheldig episode, men fortsetter utførelsen
  - b) Utøveren tar pause uten åpenbar grunn, men fortsetter i løpet av kort tid
  - c) Utøveren av en bevegelse i feil rekkefølge eller feil bevegelse, men utøveren fortsetter utførelsen
  - d) Utøveren lager pustelyder eller lager lyd med drakten mens han/hun utfører *Kata*
  - e) Utøveren har overskredet 1-trinns toleransen for å returnere til startposisjonen (*Embusen*). Dette kan utgjøre et poengtrekk på 0,1 til 0,3.
  - f) For *Kata*-lag, fra øyeblikket utøverne trer inn eller ut av konkurranseområdet, er følgende det eneste som er tillatt å si høyt:
    - Navnet på *Kata*
    - «Klar» eller *Yoi*
    - «Start» eller *Hajime*«Til utgangsstilling» eller *Naore*

Verbale eller ikke-verbale signaler for å oppmuntre til synkronisering, fører til poengtrekk.

2. Utøveren diskvalifiseres i følgende situasjoner:
  - a) Utøveren fullfører ikke *Kata*

- b) Utøveren utfører en annen *Kata* enn den som ble kunngjort

### **Artikkel 38 – Omkamp (Sai-Shiai) og andre omkamp (Sai-Sai-Shiai)**

1. Ved uavgjort kamp eller konkurranse med et rødt og hvitt flaggsystem, vil Hoveddommer velge en annen *Kata* som skal utføres av to utøvere. Dette kalles omkamp eller *Sai-Shiai*. Utfallet av denne omkampen må avgjøres.
2. Ved uavgjort kamp eller konkurranse i et poengsystem, må utøverne utføre samme *Kata* på nytt. Dette kalles omkamp eller *Sai-Shiai*. Hvis det fortsatt er uavgjort, vil den laveste poengsummen som ble trukket fra legges til den totale poengsummen. Hvis det fortsatt er uavgjort, vil den høyeste poengsummen som ble trukket fra legges til den totale poengsummen. Hvis det fortsatt er uavgjort, må utøverne utføre en annen *Kata*. Dette kalles andre omkamp eller *Sai-Sai-Shiai*. Utfallet av den andre omkampen må avgjøres ved at hver av dommerne gir poeng som er forskjellig fra forrige poenggivning.

### **Artikkel 39 – Obligatorisk utstyr pr matte**

1. Fløyter – én per Dommer
2. Røde og hvite flagg – ett par per Dommer
3. Resultattavler eller poengkort – ett sett per Dommer
4. Skjemaer for registrering av poeng
5. *Kata*-kort: ett sett for angitt grunnleggende *Kata*, og ett sett for *Kata* på mellomnivå – ett sett med riktige kort til Hoveddommer
6. Røde stoffbånd for å skille utøverne fra hverandre. Størrelsen på dette røde stoffbåndet rundt midjen skal ikke hindre gjennomføring av kampen
7. Rød og hvit tape for å klargjøre konkurranseområdet.



## KAPITTEL 5 TILLEGGSINFORMASJON

### **Artikkel 40 – Stevner for gutter og jenter og stevner for kvinner**

1. Divisjonene for gutter og jenter er som følger:
  - a. Grunnskole – 7 til 12 år
  - b. Ungdomsskole – 13 til 15 år
  - c. Videregående skole – 16 til 18 årVertsorganisasjonen kan foreta endringer i divisjonene.
2. Etter avsluttet Videregående klasse vil jenter gå over til kvinneklassen. Vertsorganisasjonen kan foreta endringer i divisjonene.
3. Stevner/konkurranser for gutter og jenter, og kvinner er som følger:
  - a. Grunnleggende kampteknikk i 1 trinn (*Kihon Ippon Kumite*)
  - b. Delvis fri kamp (*Jiyu Ippon Kumite*)
  - c. Fri kamp (*Jiyu Kumite*) for grunnskolebarn fra 3. klasse, eller fra 9 år og oppover
  - d. Kata

### **Artikkel 41 – Seniorstevner**

Dette stevnet skal følge stevnereglementet og retningslinjene. Vertsorganisasjonen kan ta ulike beslutninger angående disse stevnene.

### **Artikkel 42 – Revisjon av dokument**

Revisjonen av dette dokumentet gjøres av Masters Committee, også kalt *Shihan-Kai* med to tredjedels flertall fra de tilstedeværende medlemmene.

### **Tilleggsbestemmelse**

Revisjonsdato: 11. mai 1996

Revisjonsdato: 14. august 2004

Revisjonsdato: 29. mai 2011

Revisjonsdato: 31. august 2015

Siste revisjonsdato: 1. april 2018

# STEVNEREGLEMENT FOR FUNKSJONÆRER

## KAPITTEL 1 GENERELLE REGLER

### **Artikkel 1 – Formål**

1. Formålet med å etablere dette reglementet for funksjonærer er å bruke standardiserte retningslinjer som sikrer rettferdig og smidig beslutningstaking.
2. Dette dokumentet skal brukes som et supplement til stevnereglementet.

### **Artikkel 2 – Bruk**

Alle offisielle stevner holdt i regi av av Japan Karate Association skal følge dette reglementet.

### **Artikkel 3 – Etikette for funksjonærer**

1. Alle Dommerne skal være nøytrale og rettferdige.
2. Alle Dommerne skal ta frie beslutninger basert på stevnereglementet.
3. Alle Dommerne skal opptre på en verdig og profesjonell måte.
4. Alle Dommerne tar avgjørelsene sine raskt og nøyaktig.

### **Artikkel 4 – Tilleggsinformasjon**

Dersom det oppstår en situasjon som ikke er beskrevet i dette dokumentet, skal avgjørelsen fattes av Sjefsdommer.

## KAPITTEL 2 DOMMERPROSEDYRER

### Artikkel 5 – Prosedyrer for Kumite -stevner

1. Hoveddommer ber utøverne ta oppstilling. Utøverne bukker mot frontveggen (*Shomen Ni Rei*) og mot hverandre (*Otagai Ni Rei*).
2. To utøvere går til sine respektive, angitte posisjoner og bukker mot hverandre.
3. Etter avsluttet kamp eller konkurranse roper Hoveddommer opp utøverne for oppstilling, og ber dem bukke mot hverandre og frontveggen.
4. Når Hoveddommer gir signal om å starte kampen, vil tidtakingen starte. Når Hoveddommer utbryter *Yame* (stopp kampen) eller *Jogai* (hvis utøveren befinner seg utenfor konkurranseområdet) vil tidtakingen stoppe. Den gjenopptas først når Hoveddommer gir signal om å gjenoppta (*Tsuzukete Hajime*).  
Hoveddommer stopper kampen (*Yame*), eller hvis utøveren befinner seg utenfor konkurranseområdet, *Jogai*, og avbryter kampen, i følgende situasjoner:
  - a) Hvis man scorer 1 poeng (*Ippon*) eller et halvt poeng (*Waza-Ari*)
  - b) Hvis utøverne må fikse drakten sin, eller hvis Hoveddommer må gi dem råd
  - c) Hvis det utføres handlinger som kan føre til diskvalifikasjon
  - d) en skade eller ulykke
  - e) Hvis Kampinspektør gir tegn til at han/hun vil avbryte kampen eller konkurransen
  - f) Ved tegn fra en Dommer, og hvis Hoveddommer anser det som nødvendig
  - g) Hvis en kamp eller omgivelsene rundt en kamp anses som farlig
  - h) Hvis avstanden er for kort slik at riktig teknikk ikke kan utføres
  - i) Hvis en utøver berører området utenfor konkurranseområdet med en hvilken som helst del av kroppen (*Jogai*)
  - j) Når kamptiden er utløpt
5. Hvis noe av det ovenstående blir identifisert i løpet av kampen eller konkurransen, vil Dommerne signalisere den identifiserte handlingen med fløyte og riktig flaggsignal til Hoveddommer.
6. Hoveddommer vil, om nødvendig, rådføre seg med Dommerne for å diskutere en hendelse og deretter komme med passende anbefalinger eller korrigeringer. Dette skjer med tilstedeværelse av Kampinspektør. Hvis Dommerne ikke er enige, tas en avgjørelse basert på flertall, og Hoveddommer vil kunngjøre den endelige beslutningen. Rådføringen bør holdes til et minimum.
7. Hoveddommer gir deretter kommandoen om å gjenoppta kampen (*Tsuzukete Hajime*), og kampen fortsetter.
8. En utøver kan be om å få kampen avbrutt ved å rope time-out for følgende situasjoner som ennå ikke har blitt oppdaget av Hoveddommer:
  - a) Ulykke
  - b) Skade
  - c) SykdomKampen avbrytes ikke før Hoveddommer velger å ta time-out, ved å si stopp (*Yame*).

9. Når man skal avgjøre utfallet av kampen eller konkurransen, vil Hoveddommer bruke enten talekommando eller fløytekommando for å indikere at det må tas en avgjørelse (*Hantei*). Dommerne vil deretter ta en avgjørelse ved bruk av flagg.
10. Etter at avgjørelsen fra Dommerne er klar, vil Hoveddommer varsle Dommerne om å senke flagget eller flaggene, og deretter kunngjøre utfallet av kampen eller konkurransen. Hoveddommer vil bruke trinn 9 og 10 i tilfeller der kamptiden er utløpt.
11. Tidtaker sitter på et angitt sted og overvåker kamptiden med en stoppeklokke, og ringer i bjellen én gang for å fortelle Dommerne at det gjenstår 30 sekunder. Når bjellen ringer to ganger er kamptiden utløpt. Kunngjøringen av dette gjelder alltid.
12. Poengtakere bruker de relevante offisielle skjemaene til å registrere alle poengsummer og utfall av alle kamper eller konkurranser, etter kunngjøring fra Hoveddommer.

## **Artikkel 6 – Prosedyrer for Kata-stevner**

1. Hoveddommer ber utøverne ta oppstilling. Utøverne bukker mot frontveggen (*Shomen Ni Rei*) og mot hverandre (*Otagai Ni Rei*).
2. To utøvere går til sine respektive, angitte posisjoner og bukker mot hverandre.
3. Ved kamper eller konkurranser med **Rødt og hvitt flaggsystem**
  - a) Utøverne stiller seg opp i sine angitte posisjoner utenfor matten
  - b) Utøverne bukker mot frontveggen (*Shomen*)
  - c) Hoveddommer ber utøverne stille seg opp på sine angitte posisjoner på matteområdet
  - d) Utøverne bukker mot hverandre (*Otagai Ni Rei*).
  - e) Hoveddommer velger deretter en tilfeldig *Kata*, og kunngjør navnet på *Kata* til utøverne.
  - f) Rød side (Aka) gjentar navnet på *Kata* først.
  - g) Deretter gjør den hvite siden (Shiro) det samme.
  - h) Hoveddommer vil bekrefte navnet på *Kata*, og deretter ta en kort pause.
  - i) Begge utøverne vil så begynne på kommando fra Hoveddommer. Enten ved å bruke talekommandoen «Klar... Start» (*Yoi.. Hajime*), eller med fløytekommando.
  - j) Ved angitt *Grunnleggende Kata* eller *Shitei Kata*, velger Hoveddommer en tilfeldig *Kata* fra utvalget av angitte grunnleggende *Kata*-kort, og kunngjør deretter navnet på *Kata* til de to utøverne. Rød side gjentar navnet på *Kata* først, og deretter gjør den hvite siden det samme. De to utøverne starter på tale- eller fløytekommando fra Hoveddommer.
4. Ved kamp eller konkurranse med **Poengsystem**, enten for angitt mellomnivå *Kata* (*Sentei Kata*) eller favoritt *Kata* (*Tokui Kata*), skjer følgende:
  - a) Utøveren står på angitt plass utenfor matteområdet
  - b) Utøveren bukker mot frontveggen (*Shomen*)
  - c) Utøveren går inn til ønsket startplass på matteområdet
  - d) Utøveren kunngjør navnet til valgt *Kata* med høy og klar stemme.
  - e) Hoveddommer gjentar navnet på *Kata*
  - f) Utøveren starter på sin utførelse når vedkommende er klar. For *Kata*-lag vil kun én av utøverne på laget kunngjøre *Kata*. Poengtakere bruker de relevante offisielle skjemaene til å registrere alle navnene på *Kata* som er valgt av hver utøver.
5. Ved fullført utførelse med et **Rødt og hvitt flaggsystem**:
  - a) Utøverne går tilbake til startposisjon etter en talekommando fra Hoveddommer for å innta utgangsstilling eller *Naore*, og venter på avgjørelsen fra Dommerne.
  - b) Etter at den endelige beslutningen er kunngjort, bukker utøverne mot hverandre eller *Otagai Ni Rei*, forlater konkurranseområdet, og bukker deretter mot frontveggen eller *Shomen*.

Etter endt katautførelse med **Poengsystem**:

- a) Utøveren bukker mot frontveggen (shomen)
- b) Utøveren forlater konkurranseområdet
- c) Utøveren bukker mot frontveggen (shomen) igjen.

De som går lagkata utfører samme prosedyre (a-c).

- 6. Hoveddommer vil, om nødvendig, rådføre seg med Dommerne for å diskutere og komme med hensiktsmessige anbefalinger. Hoveddommer vil også gjøre beslutninger basert på votering fra dommerne hvor dommerne er uenige, i henhold til følgende:
  - a) Ved feil, upassende atferd som fører til diskvalifikasjon (*Hansoku*)
  - b) Skade eller ulykke
  - c) Tvilsom hendelse før det scores poeng
  - d) Ved tegn fra Dommerne, og hvis Hoveddommer anser det som nødvendig
- 7. Hvis noe av det ovenstående er identifisert, vil Dommerne gi tegn til Hoveddommer med fløytekommando.
- 8. Ved bruk av **Rødt og hvitt flaggsystem**, når utfallet av kampen eller konkurransen skal avgjøres,
  - a) Hoveddommer vil enten bruke stemmekommando eller fløytekommando for å indikere at det må tas en avgjørelse eller *Hantei*. Dommerne vil deretter ta en avgjørelse ved bruk av flagg.

Når utfallet av kampen eller konkurransen skal avgjøres med **Poengsystem**:

- a) Hoveddommer vil bruke fløytekommando for å indikere at det må tas en avgjørelse eller *Hantei*. Dommerne vil deretter heve sine resultattavler eller poengkort med sine poengsummer.
- b) En av poengtakerne leser opp hver poengsum med høy og tydelig stemme, og starter med Hoveddommeren og fortsetter deretter med urviseren. De andre poengtakerne noterer ned de kunngjorte poengsummene på de relevante offisielle skjemaene, og foretar nødvendige beregninger for total poengsum.
- c) En poengtaker vil kunngjøre med høy og tydelig stemme den endelige poengsummen til Hoveddommer, og Hoveddommer gjentar denne poengsummen til utøverne. Hoveddommeren vil deretter bruke fløytekommando for å indikere at Dommerne kan senke resultattavlene eller poengkortene sine.

## Artikkel 7 – Stemmekommandoer for Hoveddommer

1. Følgende kommandoer skal brukes av Hoveddommer:

<i>Senshu</i>	Rope opp <b>utøverne</b> eller be om oppstilling
<i>Seiretsu</i>	<b>Oppstilling</b> , før eller etter kampen eller konkurransen
<i>Shomen Ni Rei</i>	Be utøveren/utøverne <b>bukke mot frontveggen</b>
<i>Otagai Ni Rei</i>	Be utøverne <b>bukke mot hverandre</b>
<i>Shobu Ippon eller</i>	
<i>Shobu Sanbon</i>	Identifisere <b>1-poengs kamp</b> eller <b>3-poengs kamp</b>
<i>Hajime</i>	<b>start</b>
<i>Yoi ... Hajime</i>	Ved bruk av flaggsystem, <b>klar...start</b>
<i>Naore</i>	I en <i>Kata</i> -kamp med flaggsystem, må utøveren <b>innta</b> <b>Utgangsstilling</b> og returnere til startposisjon ved kampslutt
<i>Yame</i>	<b>Stopp</b> , for å avbryte eller avslutte en kamp eller konkurranse
<i>Moto No Ichi</i>	<b>Returnere til eksakt posisjon</b> , under en <i>Kumite</i> -kamp bes utøverne om å innta sine eksakte startposisjoner før kampen fortsetter
<i>Tsuzukete Hajime</i>	For å <b>gjenoppta</b> kampen
<i>Tsuzukete</i>	<b>Fortsett</b> , når en utøver eller utøvere stopper spontant, for deretter å fortsette kampen
<i>Ato Shibaraku</i>	Lar utøverne vite at det er <b>30 sekunder</b> igjen av kampen
<i>Aka / Shiro</i>	Indikerer <b>rød</b> eller <b>hvit</b>
<i>Jodan</i>	Indikerer et angrep i <b>ansiktshøyde</b>
<i>Chudan</i>	Indikerer et angrep i <b>magehøyde</b>
<i>Tsuki</i>	Indikerer et <b>slag</b>
<i>Keri</i>	Indikerer et <b>spark</b>
<i>Uchi</i>	Indikerer et <b>angrep</b>
<i>Waza-Ari</i>	Indikerer et <b>halvt poeng</b>
<i>Ippon</i>	Indikerer et <b>helt poeng</b> eller <b>1 poeng</b>
<i>Awasete Ippon</i>	Indikerer at poengene er lagt <b>sammen for å oppnå et helt poeng</b>
<i>Torimasen</i>	Indikerer <b>null poeng</b>
<i>Hayai</i>	Indikerer <b>raskere</b> angrep
<i>Aiuchi</i>	Indikerer <b>samtidige angrep</b>
<i>Maai</i>	Indikerer at <b>avstanden</b> ikke er tilstrekkelig
<i>Ukete-Masu</i>	Indikerer <b>et blokkert angrep</b>
<i>Nukete-Masu</i>	Indikerer et angrep som bommer på <b>målet</b>
<i>Yowai</i>	Indikerer et <b>svakt</b> angrep
<i>Keikoku</i>	Indikerer en <b>advarsel</b>
<i>Chui</i>	Indikerer en <b>straff</b>
<i>Hansoku</i>	Indikerer <b>diskvalifikasjon</b>
<i>Moboubi</i>	Indikerer <b>manglende kampvilje</b>
<i>Jogai</i>	Indikerer at utøver er <b>utenfor konkurranseområdet</b>
<i>Hantei</i>	Indikerer at <b>det må tas en avgjørelse</b>
<i>Aka / Shiro No</i>	
<i>Kachi</i>	Indikerer at <b>rød</b> eller <b>hvit</b> er <b>vinneren</b>
<i>Hikiwake</i>	Indikerer <b>uavgjort</b>

<i>Sai-Shiai</i>	Indikerer <b>omkamp</b>
<i>Sai-Sai-Shiai</i>	Indikerer <b>andre omkamp</b>
<i>Sakidori</i>	Indikerer « <b>sudden death</b> »-kamp, i andre omkamp
<i>Shobu Hajime</i>	start av « <b>sudden death</b> »-kamp
<i>Shugo</i>	Indikerer <b>rådføring</b>
<i>Kiken</i>	Indikerer at utøveren/utøverne <b>trekker seg</b>
<i>Shikkaku</i>	Indikerer <b>diskvalifikasjon fra stevnet</b>

2. Ved følgende verbale kommandoer kunngjør Hoveddommer tydelig om kommandoen gjelder for rød eller hvit utøver.
  - Når det kunngjøres poeng, er kunngjøringen som følger:
    - Rød eller hvit (*Aka/Shiro*), Angrepsområde, Anvendt teknikk, Tildelte poeng
  - Når det gis straff eller diskvalifikasjon, er kunngjøringen som følger: Rød eller hvit (*Aka/Shiro*), Type straff, Alvorlighetsgrad av straff
  - Når utøveren/utøverne trekker seg fra kampen eller ved diskvalifisering fra stevnet, er kunngjøringen som følger:
    - Rød eller hvit (*Aka/Shiro*), annonser kommandoen
3. Hvis en utøver scorer poeng med påfølgende teknikker som kalles *Renzoku Waza*, kunngjør Hoveddommer målområdet og type angrep, og kunngjør enten et halvt poeng med påfølgende teknikker eller *Renzoku Waza Waza-Ari*, eller kunngjør 1 poeng med påfølgende teknikker eller *Renzoku Waza Ippon*.

## **Artikkel 8 – Fløytekommandoer**

\_\_\_\_\_ Indikerer lengden på fløytingen

1. Følgende fløytekommandoer brukes av Hoveddommer:
  - a) \_\_\_\_\_ Start – *Hajime*
  - b) \_\_\_\_\_ Stopp – *Yame*
  - c) \_\_\_\_\_ Rådføring - *Shugo*
  - d) \_\_\_\_\_ Det må tas en avgjørelse - *Hantei*
  - e) \_\_\_\_\_ Senke flagg eller resultatavler
2. Følgende fløytekommandoer brukes av Kampinspektør:
  - a) \_\_\_\_\_ Stopp kampen
3. Følgende fløytekommandoer brukes av Dommerne:
  - a) \_\_\_\_\_ 1 poeng eller *Ippon* er scoret
  - b) \_\_\_\_\_ Halvt poeng eller *Waza-Ari* er scoret
  - c) \_\_\_\_\_ Få oppmerksomhet av Hoveddommer

## **Artikkel 9 – Hånd- og flaggsignaler for funksjonærer på konkurranseområdet**

Dommerne bruker spesifikke bevegelser når de uttrykker sine vurderinger og beslutninger i henhold til følgende bilder under:



# HAND & FLAG SIGNALS FOR COURT OFFICIALS

## 1. Hand Signals for the Head Judge



1 Point Match begin  
*Shobu Ippon Hajime*



Stop  
*Yame*



Back to your positions  
*Moto No Ichi*



Resume the match  
*Tsuzukete Hajime*



Half point  
*Waza-Ari*



1 Point  
*Ippon*



No point  
*Torimasen*



Faster attack  
*Hayai*



Attacks at same time  
*Aiuchi*



Distance not sufficient  
*Maai*



Blocked attack  
*Ukete-Masu*



Off target attack  
*Nukete-masu*



Off target attack



Off target attack



Off target attack

# 1. Hand Signals for the Head Judge



**Weak attack**  
*Yowai*



**Caution**  
*Keikoku*



**Warning**  
*Chui*



**Disqualification**  
*Hansoku*



**Out of bounds**  
*Jogai*



**Draw**  
*Hikiwake*



**Calling Judges to confer**  
*Shugo*



**Volunteer withdrawal**  
*Kiken*



**Absolute disqualification**  
*Shikkaku*



**Volunteer non defending**  
*Muboubi*

## 2. Flag Signals for the Judges

dark flag is red, pale flag is white



Ready, begin  
*Yoi, Hajime*



Half point  
*Waza-Ari*



1 Point  
*Ippon*



Attacks at same time  
*Aiuchi*



Blocked attack  
*Ukete-Masu*



Off target attack  
*Nukete-masu*



Off target attack



Off target attack



No point  
*Torimasen*



Unable to see  
*Mienai*



Caution  
*Keikoku*



Warning leading to disqualification  
*Hansoku Chui*

## 2. Flag Signals for the Judges

dark flag is red, pale flag is white



**Disqualification**  
*Hansoku*



**Out of bounds**  
*Jogai*



**Weak attack**  
*Yowai*



**Draw**  
*Hikiwake*



**Faster attack**  
*Hayai*



**Distance not sufficient**  
*Maai*

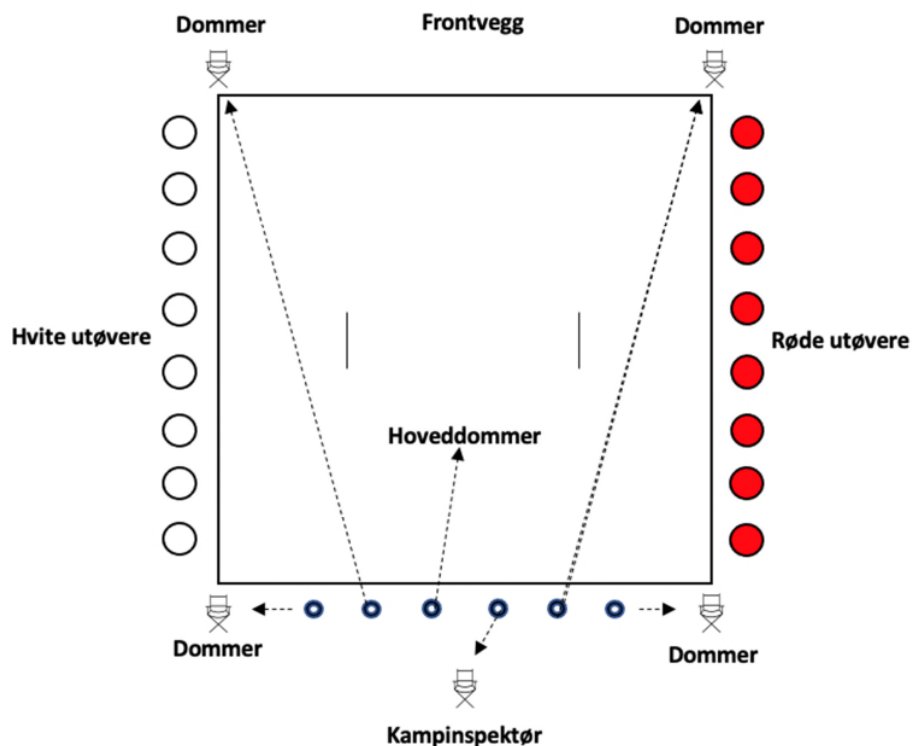


**Volunteer non defending**  
*Muboubi*

## KAPITTEL 3 DØMMING AV KUMITE

### Artikkel 10 – Plassering av funksjonærer på konkurranseområdet

1. Hoveddommer posisjonerer seg som vist nedenfor under en kamp eller en konkurranse, og beveger seg i henhold til utøverne.
2. Dommerne holder en fløyte i munnen og et rødt og hvitt flagg i hver hånd. De er posisjonert som vist nedenfor.



OBS! Ved rødt og hvitt flaggsystem, se diagrammet ovenfor. De røde utøverne befinner seg på høyre side av Hoveddommer, mens det hvite utøverområdet er på venstre side. For Hoveddommer og Dommerne, følg pilene for å se hvor utøverne er posisjonert etter innledende bukking og når kampen eller konkurransen er over, før de returnerer til sine opprinnelige posisjoner for avsluttende bukking.

Kampinspektør sitter vendt mot frontveggen eller *Shomen* for å observere kampen eller konkurransen.

## **Artikkel 11 – Beslutningskriterier**

Hoveddommer avgjør utfallet av kampen ved å ta hensyn til dømmingen fra hver av Dommerne. Se tabellen nedenfor for alle mulige avgjørelser med rødt og hvitt flaggsystem både for *Kumite* og *Kata*-konkurranser.

	Avgjørelser fra Dommere				Avgjørelser fra Hoveddommer
1	H	H	H	H	Hvit er vinneren
2	H	H	H	R	Hvit er vinneren
3	H	H	H	X	Hvit er vinneren
4	H	H	X	R	Hvit er vinneren/uavgjort
5	R	R	R	R	Rød er vinneren
6	R	R	R	H	Rød er vinneren
7	R	R	R	X	Rød er vinneren
8	R	R	X	H	Rød er vinneren/uavgjort
9	X	X	X	X	Uavgjort
10	H	X	X	R	Uavgjort
11	H	X	X	X	Uavgjort
12	X	X	X	R	Uavgjort
13	H	H	R	R	Uavgjort/Rød er vinneren/Hvit er vinneren
14	H	H	X	X	Hvit er vinneren/uavgjort
15	X	X	R	R	Rød er vinneren/uavgjort

Symboler: R Rød er vinneren  
H Hvit er vinneren  
X Uavgjort

# KAPITTEL 4 – DØMMING AV KATA

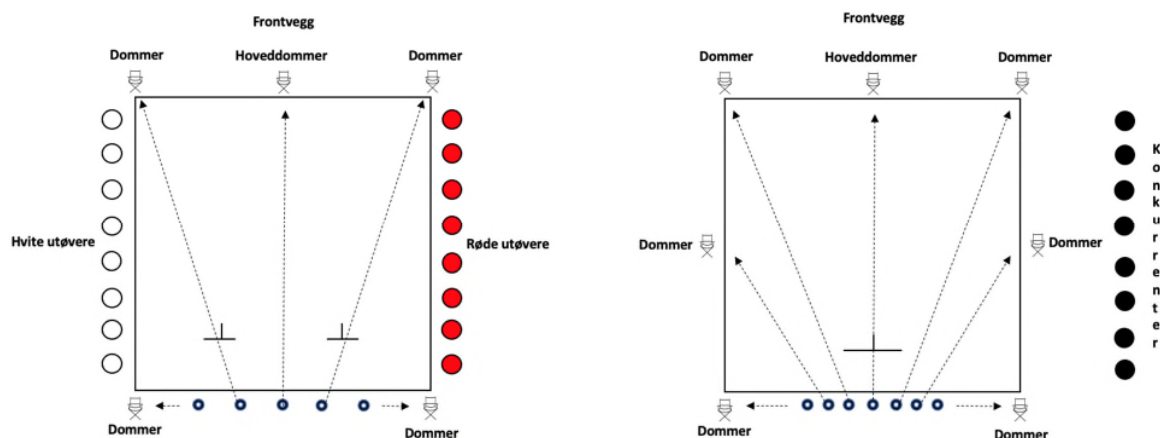
## Artikkel 12 – Plassering av funksjonærer på konkurranseområdet

Se diagrammene nedenfor for plassering av Hoveddommer og Dommere som en del av:

- Et rødt og hvitt flaggsystem – se figuren til venstre
- Et poengsystem – se figuren til høyre

For Hoveddommer og Dommere, følg pilene for å se hvor de er posisjonert etter innledende bukking og når kampen eller konkurransen er ferdig, og de returnerer til sine opprinnelige posisjoner for avsluttende bukking.

Kampinspektør sitter vendt mot frontveggen eller *Shomen* for å observere kampen eller konkurransen.



## **Artikkel 13 – Beslutningskriterier**

Poengene gis i henhold til følgende handlinger, som vist nedenfor:

1	Sinnsstemning, kampånd og øyekontakt
2	Perfeksjon totalt
3	Styrkenivåer (svak – sterk)
4	Strekking og sammentrekning av kroppen (åpen – lukket)
5	Hastighetsendring i utførelsen av de ulike teknikkene (sakte – rask)
6	Komme tilbake til <i>Embusen</i>
7	Smidige bevegelser med føttene
8	Forståelse for betydningen av teknikker
9	Vise de essensielle egenskapene til valgt <i>Kata</i>
10	Generell smidighet i bevegelsene

Handlinger som en del av *Kata*-mønsteret

1	Returnerte ikke til startpunktet
2	Det gjøres feil som blir korrigert umiddelbart, og <i>Kata</i> gjenopptas
3	Utelatt bevegelse, men <i>Kata</i> fortsetter
4	Det utføres store feil, og flere bevegelser er utelatt
5	Stoppet midt under utførelsen
6	Blir avbrutt av Hoveddommer

Grunnleggende beslutningskriterier

1	Kroppsholdning
2	Balanse
3	Stillinger a) Bredder og lengde b) Hvor godt føttene er plantet i gulvet c) Hofteposisjon d) Hofterotasjon
4	Grunnleggende eller <i>Kihon</i> a) Bruk kroppsdelene som «våpen» b) Styrke i og fokus på teknikker c) Sikte inn mot riktig mål d) Riktig utførelse av teknikker



## KAPITTEL 5 TILLEGGSINFORMASJON

**Artikkel 14 – Stevner for gutter og jenter/Stevner for kvinner** For reglement som Gjelder for disse stevnene, henvises det til tidligere dokument.

**Artikkel 15 – Seniorstevner**

Angående reglement som gjelder for disse stevnene, henvises det til tidligere dokument.

**Artikkel 16 – Revisjon av dokument**

Revisjonen av dette dokumentet gjøres av Masters Committee, også kalt *Shihan-Kai* med to tredjedels flertall fra de tilstedeværende medlemmene.

**Tilleggsbestemmelse**

Revisjonsdato: 11. mai 1996

Revisjonsdato: 14. august 2004

Revisjonsdato: 29. mai 2011

Revisjonsdato: 31. august 2015

Siste revisjonsdato: 1. april 2018

# SPESIFIKKE RETNINGSLINJER VED 1 POENGS GRUNNLEGGENDE KAMP ELLER KIHON-IPPON KUMITE

## STARTE EN KAMP ELLER KONKURRANSE

1. Når de to utvalgte utøverne blir ropt opp, går de til sine angitte startposisjoner og bukker til hverandre.
2. Hoveddommer starter kampen med stemmekommandoen: Start (*Hajime*).  
OBS! Rød starter alltid først. Deretter veksler angrepene mellom hver side.

## ANGREPSTEKNIKKER

1. Slag mot ansiktet (*Jodan Oi-Zuki*) – sikte på rett under nesen og nedre del av haken i denne spesifikke situasjonen.
2. Slag mot magen eller *Chudan Oi-Zuki* – sikte mot solar plexus.
3. Frontspark mot magen (*Chudan Mae-Geri*) – ved bruk av bakre bein, sikte mot solar plexus.

OBS! Teknikkene ovenfor utføres med høyre hånd og høyre fot. Ved uavgjort, gjentas teknikkene ovenfor, men med venstre hånd og venstre fot.

4. Det må være tilstrekkelig avstand til å kunne angripe. Angripende utøver fører benet bakover og utfører en Nedadgående blokk (*Gedan-Barai*). Hvert angrep må kunngjøres tydelig før det utføres.

OBS! Begge armene strekkes ut og holdes på hver side av kroppen for å utføre sparket fremover (*Mae-Geri*).

5. Etter utførelse av en angreps- og forsvarssekvens, returnerer begge utøverne samtidig til naturlig posisjon (*Shizentai*). Angripende utøver tar et skritt tilbake for å returnere til naturlig posisjon, mens forsvarende utøver tar et skritt fremover for å gjøre det samme.

OBS! Hvis avstanden mellom utøverne ikke er passende, vil Hoveddommer eller Dommerne be utøverne om å justere avstanden.

## FORSVARSTEKNIKKER

1. Alle typer blokkeringsteknikker og kroppsforflytning kan brukes.
2. Alle motangrep mot målområdene nevnt ovenfor kan brukes, men bare ett motangrep er tillatt.

## TILLEGGSINFORMASJON

1. En angreps- eller forsvarsteknikk kan bare brukes én gang.
2. Det skal være en verbal frigjøring av energi (*Kiai*) per angrep og per motangrep.

## UTFALL AV KAMP ELLER KONKURRANSE

1. Utfallet av kampen eller konkurransen avgjøres av Hoveddommer og 4 Dommere.
2. Ved uavgjort, utføres de samme angrepene med venstre side. Deretter må det tas en avgjørelse for å kåre en vinner.

## FORBUDTE HANDLINGER

### Angrep

1. Å late som man gjør en bevegelse for å få motstanderen til å bevege seg, og så angripe motstanderen.
2. Foreta et plutselig utfall mot motstanderen, eller ta mer enn ett grunnleggende skritt fremover for å angripe.
3. Fra naturlig posisjon (*Shizentai*), må angrepet følge en rett linje fremover og ikke følge motstanderen, som kan ha flyttet seg før angrepet er fullført. OBS! Foten til angripende utøver som har tatt ett steg frem, skal ende opp mellom motstanderens bein. Grunnleggende teknikk må brukes under utførelsen.
4. Angrep i ansikts- og magehøyde som utføres med kraftige bevegelser, slik som å presse armen nedover mens motstanderen utfører en blokkeringsteknikk.
5. Trekker hånden som utfører angrepet for raskt tilbake.

### Forsvar

1. Kontakt eller slag på angripende utøver på annen måte enn blokkeringsteknikken som skal utføres.  
OBS! Det er ingen kontakt med den andre utøveren, bortsett fra ved utførelsen av blokkeringsteknikken.
2. Alle kombinasjonsteknikker, felling av angripende utøver – *Ashi-Barai*, alle kasteteknikker eller grep som involverer leddene.
3. Ved utførelse av blokkeringsteknikk mot mageregionen, for å blokkere albuen til den andre utøveren.  
OBS! Riktig blokkering gjøres ved håndleddet på angripende utøver.
4. Ved utførelse av en blokkeringsteknikk mot ansiktet, med kraftige bevegelser som kan føre til at angripende utøver mister balansen.
5. Ved utførelse av blokkeringsteknikk mot mageregionen, ved bruk av kraftige nedadgående bevegelser.
6. Trekker hånden som utfører et motangrep for raskt tilbake.

## ANGÅENDE KRITERIER SOM FØRER TIL DISKVALIFIKASJON

1. Når en forbudt handling er identifisert, vil Hoveddommer og Dommerne rådføre seg og

indikere sin beslutning om alvorlighetsgrad og gi en passende irettesettelse, enten i form av en advarsel (*Keikoku*), straff (*Chui*), diskvalifikasjon (*Hansoku*), og kunngjøre diskvalifikasjon fra stevnet (*Shikkaku*).

2. Se Kriterier som fører til diskvalifikasjon (*Hansoku*), som er en del av stevnereglementet, for mer informasjon.

# SPESIFIKKE RETNINGSLINJER VED DELVIS FRI KAMP ELLER JIYU-IPPON KUMITE

## STARTE EN KAMP ELLER KONKURRANSE

1. Når de to utvalgte utøverne blir ropt opp, går de til sine angitte startposisjoner og bukker til hverandre.
2. Hoveddommer starter kampen med stemmekommandoen: Start eller *Hajime*. Når begge utøverne inntar kampstillingene sine (*Kamae*), vil rød side alltid starte først. Etter utførelsen av hvert angrep, hver blokkering og hvert motangrep, stopper utøverne i kampstillingene (*Kamae*) med riktig avstand (*Maai*). Deretter returnerer de til startpunktene sine, fortsatt i kampstilling eller *Kamae*. De to utøverne venter deretter på at Hoveddommer skal starte kampen igjen, der enten den røde eller den hvite siden starter.
3. Utøverne kan selv velge kampstilling (*Kamae*). Det anbefales imidlertid at utøverne holder armene foran kroppen på et juniorstevne.
4. Etter at alle angrep er utført fra begge sider, returnerer utøverne til sine angitte startposisjoner og venter på avgjørelsen fra Dommerne.
5. Begge utøvere må bruke håndbeskyttere i henhold til stevnereglementet.

## ANGREPSTEKNIKKER

1. Slag mot ansiktet (*Jodan Oi-Zuki*) – sikte på rett under nesen og nedre del av haken i denne spesifikke situasjonen.
2. Slag mot magen (*Chudan Oi-Zuki*) – sikte mot solar plexus.
3. Frontspark mot magen (*Chudan Mae-Geri*) – ved bruk av bakre bein, rettet mot solar plexus.

OBS! Teknikkene ovenfor utføres med høyre hånd og høyre fot. Ved uavgjort, gjentas teknikkene ovenfor, men med venstre hånd og venstre fot.

4. Det må være tilstrekkelig avstand til å kunne angripe, og hvert angrep må kunngjøres tydelig før det utføres.

OBS! Hvis avstanden mellom utøverne ikke er passende, vil Hoveddommer eller Dommere be utøverne om å justere avstanden.

## **FORSVARSTEKNIKKER**

1. Alle typer blokkeringsteknikker og kroppsforflytning kan brukes.
2. Alle motangrep mot målområdene nevnt ovenfor kan brukes, men bare ett motangrep er tillatt.

## **TILLEGGSSINFORMASJON**

1. En angreps- eller forsvarsteknikk kan bare brukes én gang.
2. Det skal være en verbal frigjøring av energi (*Kiai*) per angrep og per motangrep.
3. Når det er riktig avstand (*Maai*) til å angripe, må utøveren utføre angrepet. Det er sett fra tidligere at riktig avstand (*Maai*) er oppnådd uten at det utføres et angrep. Dette må ikke gjøres.
4. Forsvarende utøver må ikke trekke seg tilbake og dermed skape lengre avstand til angripende utøver.
5. Det er ikke tillatt å late som man gjør en bevegelse (*Kensei*).

## **FORBUDTE HANDLINGER**

### Angrep

1. Avstanden er for kort, og angriperen utfører en fremoverlenende bevegelse med kroppen sin mot motstanderen
2. Trekker hånden som utfører angrepet for raskt tilbake.
3. Kontakt eller slå motstanderen.
4. Blokkerer eller forskyver kroppen under motangrepet.
5. Griper eller holder motstanderen.

### Forsvar

1. Går ut av konkurranseområdet 3 ganger. Første gang fører til en advarsel eller *Keikoku*, andre gang fører til straff (*Chui*), og tredje gang fører til diskvalifikasjon (*Hansoku*).
2. Blokkering og motangrep samtidig.

OBS! Se Kriterier som fører til diskvalifikasjon (*HANSOKU*) som er en del av stevnereglementet, for mer informasjon.

# SPESIFIKKE RETNINGSLINJER VED DØMMING AV 1 POENGS GRUNNLEGGENDE KAMP ELLER KIHON-IPPON KUMITE OG DELVIS FRI KAMP ELLER JIYU-IPPON KUMITE

## UTØVERNES SINNSSTEMNING

1. Riktig atferd
2. Kampånd og innsats
3. Øyekontakt
4. Kroppsholdning og ferdigheter

## AVSTAND (MAAI)

1. Riktig avstand og vinkel på teknikkene mot treffpunktet.
2. Riktig timing ved blokkering, og om angrepene er riktig blokkert ved håndleddet og ankelen til motstanderen, samt at angrepet er riktig avledet og kroppen har beveget seg bort fra motstanderen.
3. Hvis blokkeringsteknikken er praktisk og kroppens bevegelser utføres i riktig avstand til motstanderen.
4. Riktig valg av motangrep fra forsvarsposisjonen, og i henhold til avstand og hurtig utførelse av motangrepet.
5. Stødig beinstilling når man starter en blokkering eller et angrep.

## FOKUS PÅ KRAFT

1. Bruk av kroppen for å fokusere på kraft.
2. Hofterotasjon og fotbevegelser er smidig og har riktig retning i forhold til kropp og teknikk.
3. Riktig stilling og kroppsholdning, og bruk av kroppsdelene som «våpen» ved angrep og forsvar.
4. Riktig verbal frigjøring av energi (*Kiai*), kampånd og kraft som helhet.

# SPESIFIKKE RETNINGSLINJER VED FRI KAMP ELLER JIYU KUMITE FOR STEVNER MED GUTTER OG JENTER

1. Fri kamp (*Jiyu Kumite*) kan gjennomføres for grunnskolebarn fra 3. klasse eller fra 9 år og oppover.
2. Stevneordning i henhold til tidligere dokument skal følges eller fastsettes av vertsorganisasjonen.
3. Gutter og jenter har ikke lov til å delta sammen i lagkonkurranser.
4. Store aldersforskjeller mellom unge og eldre utøvere er ikke tillatt.
5. Under *Kumite*-kamper eller -konkurranser er det ikke tillatt å berøre ansiktsområdet (*Jodan*).
6. Beslutningskriterier om teknikker er i hovedsak basert på sikkerhet, timing og avstand.
7. Straff eller seier ved Hansoku:
  1. Under *Kumite*-kamper er det ikke tillatt å sparke eller forsøke å sparke en utøver som ligger nede. Dette blir straffet med diskvalifikasjon (*Hansoku*).
  2. Seier når motstanderen diskvalifiseres (*Hansoku*) er tillatt opptil to ganger. Etter to seire ved *Hansoku*, har ikke utøveren lov til å delta i neste kamp, bortsett fra *Kata*-kamp. Når en utøver vant ved *Hansoku*, skal han/hun bruke blå tape på overarmen etter hver *Hansoku*-seier.
8. Gutter og jenter må bruke gjennomskiktig tannbeskytter, hanskebeskyttere og brystbeskytter (kun kvinner).



# SPESIFIKKE RETNINGSLINJER FOR KATA-STEVNER VED STEVNER MED GUTTER OG JENTER

Dette gjelder grunnskolebarn og elever i ungdomsskolen:

1. Det røde og hvite flaggsystemet benyttes inntil de 8 beste utøverne står igjen. Utøverene fremfører fra denne *Kata*-listen (*Shitei Kata*):
  - Heian Shodan
  - Heian Nidan
  - Heian Sandan
  - Heian Yondan
  - Heian Godan
  - Tekki Shodan

En utøver som fullfører *Kata* før den andre utøveren, må vente til Hoveddommer indikerer at utøverne kan innta utgangsstilling eller *Naore*.
2. Gutter og jenter har ikke lov til å delta sammen i lagkonkurranser.
3. Store aldersforskjeller mellom unge og eldre utøvere er ikke tillatt.
4. For alle andre relevante artikler, se stevnereglementet.