



# **Reguli pentru proba de KATA**



## Cuprins

**Art. 1. Definiție**

**Art. 2. Categoriile competiționale**

**Art. 3. Uniforma și ținuta**

**Art. 4. Suprafața de competiție**

**Art. 5. Organizarea competiției**

**Art. 6. Comisia de arbitrii**

**Art. 7. Atribuțiile arbitrului șef**

**Art. 8. Speaker-ul competiției**

**Art. 9. Echipamentul comisiei**

**Art. 10. Amplasarea arbitrilor pe suprafață**

**Art. 11. Criterii de apreciere a formei**

**Art. 12. Sistemul de punctare**

**Art. 13. Greșelile și depunctarea concurentului**

**Art. 14. Calcularea notelor și clasamentul**



### **Art. 1. Definiție**

Kata reprezintă o luptă cu unul sau mai mulți adevarsari imaginari, fiind o succesiune de combinații într-o ordine prestabilită, specifică fiecărei școli de arte marțiale.

Scopul competițiilor de kata este acela de a oferi posibilitatea practicanților de arte marțiale de a-și măsura cunoștințele și măiestria în prezentarea celor mai eficiente tehnici.

### **Art. 2. Categoriile competiționale**

- Fete / băieți / mixt
- Individuală sau sincron (pe echipe)
- Copii (6-8 ani), cadeți mici (9-12 ani), cadeți mari (13-15 ani), juniori (16-18 ani), seniori (19-45 ani)

#### Precizări suplimentare legate de categorii

În funcție de numărul de concurenți, organizatorul competiției poate decide modificarea categoriilor de vârstă, sau împărțirea lor în funcție de grad, sau de proveniența stilurilor.

Toate modificările categoriilor se vor face cu notificarea în prealabil a antrenorilor sau instructorilor participanților;

Un sportiv poate participa la o categorie superioară de vârstă, (nedepășind însă două categorii).

### **Art. 3. Uniforma și ținuta**

Sportivii participanți vor concura în uniformă de karate (karate gi) sau cea specifică stilului practicat. Uniforma trebuie să fie curată și călcată. Centura este obligatorie. Nu este permisă uniforma de kickbox.

Pe sub kimono, băieții nu au voie să poarte nimic, iar fetele pot purta un tricou alb (sau o bustieră albă). Concurenții cu părul lung, vor intra pe tatami doar cu părul prins cu cleme sau agrafe discrete, dar nu metalice.

Sportivii nu au voie să poarte bandaje sau alte protecții medicale, fără aprobarea doctorului competiției.

În cazul în care există categorii de hard și soft, uniforma concurenților de la soft trebuie să fie cea tradițională stilurilor chinezești.

### **Art. 4. Suprafața de competiție**

Suprafața de concurs trebuie să fie de minimum 6x6m, formată din plăci de tatami, având o distanță de cel puțin 3m față de celelalte suprafețe, și la minimum 1m față de masa oficială.



### **Art. 5. Organizarea competiției**

Ordinea intrării în competiție se decide prin tragere la sorți și va fi anunțată în prealabil.

Sportivii din categoria care urmează, se vor alinia la marginea suprafeței de concurs în ordinea intrării în competiție și vor saluta comisia de arbitraj.

Arbitrul șef va anunța primul concurent. După execuția primei forme din categorie, următorul sportiv va începe execuția formei sale, fără a se anunța notele primului concurent.

Ulterior, comisia de arbitraj va arăta, pe rând, notele pentru fiecare dintre cei doi sportivi, timp în care aceștia vor aștepta pe suprafața de concurs în locul indicat de arbitrii. Notele se vor arăta după ce arbitrul șef dă comanda „hantei”. După arătarea notelor, cu fața spre competitori, arbitrii vor întoarce notele și spre masa oficială, la comanda arbitrului șef, rămânând cu mâinile întinse până ce se notează notele de către speaker.

Următorii competitori vor fi notați imediat după execuția formei.

În cazul categoriilor de kata sincron, membrii echipei vor folosi formația de tip „triunghi”, cu vârful îndreptat spre arbitrul șef.

### **Art. 6. Comisia de arbitrii**

Comisia de organizare este alcatuită din trei sau cinci arbitri și un speaker. Decizia formării din 3 sau 5 arbitri aparține organizatorului și arbitrului șef al competiției. Unul dintre acești arbitri este delegat ca fiind arbitru șef, iar ceilalți sunt arbitri de margine.

Arbitrii trebuie să fie practicanți de karate tradițional sau de orice alt stil tradițional. Cei care practică numai kickbox nu pot arbitra la kata.

### **Art. 7. Atribuțiile arbitrului șef**

- răspunde de desfășurarea în bune condiții a competiției;
- desemnează arbitrii de margine;
- conduce competiția și tragerea la sorți a concurenților;
- răspunde de respectarea regulamentului de kata;
- în timpul competiției stă în fața suprafeței de concurs;
- supervizează desfășurarea competiției.

### **Art. 8. Speaker-ul competiției**

Speaker-ul competiției stă la masa oficială. Acesta are următoarele atribuții:

- cheamă concurenții în ordinea tragerii la sorți;

## Reguli pentru proba de Kata - FRFK



- citește punctajul acordat;
- înregistrează punctajul obținut de fiecare concurent;
- calculează punctajul și comunică locul obținut de fiecare concurent.

### **Art. 9. Echipamentul comisiei**

- fluier pentru arbitrul șef;
- tăblițe pentru scor;
- scaune pentru arbitri;
- sistem audio pentru speaker (microfon, difuzoare, etc.).

### **Art. 10. Amplasarea arbitrilor pe suprafață**

La începutul competiției, comisia de arbitraj va decide amplasarea arbitrilor pe suprafața de concurs. Aceasta poate fi:

- toți arbitrii în fața suprafeței de luptă, cu spatele către masa oficială;
- pe margine.

### **Art. 11. Criterii de apreciere a formei**

Execuția unui kata nu trebuie calificată ambiguu ca fiind bună sau rea, trebuie luate în considerare următoarele:

- succesiunea mișcărilor;
- corectitudinea pozițiilor și a deplasărilor;
- echilibrul;
- ritmul;
- strigătul de luptă (kiai);
- o respirație corectă;
- forța de execuție;
- concentrare;
- spirit alert (zanshin);

Pentru o notă mai mare, arbitrii vor lua în considerare și măiestria tehnicilor executate, gradul de dificultate al formei și atitudinea concurentului, reflectându-se în demonstrarea înțelegerii perfecte a formei.



La categoria kata sincron se vor nota și sincronizarea mișcărilor, inclusiv la salut.

### **Art. 12. Sistemul de punctare**

Se vor acorda note între 7 și 9.

### **Art. 13. Greșelile și depunctarea concurentului**

Se vor scădea 0,1 puncte pentru fiecare greșeală minoră, 0,2 sau 0,3 puncte pentru fiecare greșeală medie și 0,4 sau 0,5 puncte pentru greșeli majore.

Se consideră greșeli mici următoarele: poziții cu mici „defecte”, expresia feței nu este potrivită, mici dezechilibrări, ezitări de moment remediate rapid, etc.

Se consideră greșeli medii următoarele: lovituri și blocaje incorecte, pauze perceptibile în execuție, etc.

Se consideră greșeli majore următoarele: direcția privirii, poziții prea înalte, lipsa unui strigăt de luptă, ritmul execuției este potrivit, uitarea unei mișcări, execuție nesigură, modificarea unui kata, etc.

Concurentul care se oprește în timpul execuției mai mult de 5 secunde, sau își pierde echilibrul și/sau cade, este descalificat, primind nota 7.

Este descalificat și primește nota 7 și concurentul care în timpul execuției iese de pe suprafață.

### **Art. 14. Calcularea notelor și clasamentul**

Punctajul final se face prin tăierea celei mai mici și celei mai mari note și adunarea celorlalte 3 note. Dacă va exista o egalitate de punctaj, se va aduna rezultatul obținut inițial cu nota cea mai mică și cea mai mare (notele tăiate), obținându-se un nou rezultat. Dacă și în acest caz rezultatul este egal, se va cere concurenților să execute din nou kata.

Atunci când concurenții execută din nou kata, aceștia trebuie să-și aleagă un alt kata. Dacă îl prezintă pe același, arbitrii vor scădea 1 punct din nota acestora.