



Karatesamband Íslands

Keppni í Kata

Spurningar fyrir Kata dómara

Útgáfa 2017, Janúar 2017

Skila skal spurningalistanum ásamt svarblaðinu til prófdómara . **Vinsamlegast skrifið ekki eða krassið á spurningalistann** . Öll svör skulu ritast á svarblaðið. Þú verður að sjá til þessa að nafn þitt og númer eða aðrar nauðsynlegar upplýsingar séu á **hverju blaði** á svarblaðinu.

Ekki er leyfilegt að hafa önnur blöð eða bækur á borðinu á meðan á prófinu stendur. Ef þátttakandi sést tala við annan þátttakanda eða afrita svör frá öðrum á meðan á prófinu stendur verður honum vísað frá og fellur sjálfkrafa á prófinu. Ef þú ert ekki viss um framkvæmdina eða ert með spurningar sem snerta prófið snúðu þér þá til prófdómara.

Niðurstöður úr verklegu og skriflegu prófi verða birtar á heimasíðu Karatesambandsins: www.kai.is

Janúar 2017



KATA PRÓF

Hluti 1. “SATT EÐA ÓSATT”

Settu “X” í viðeigandi reit á svarblaðinu. Svar við spurningu er satt ef það á við í öllum tilvikum, annars telst það ósatt. Hvert rétt svar gefur eitt stig.

1. Það er leyfilegt að endurtaka kata í uppreisn.
2. Heildartími sem leyfður er við framkvæmd á kata og bunkai er 6 mínútur.
3. Útfærslur eins og þær eru kenndar í stíl (Ryu-ha) keppanda eru leyfilegar.
4. Ekki er leyfilegt að endurtaka kata.
5. Eftir að hafa lokið kata á Aka að fara út fyrir keppnissvæðið og bíða eftir framkvæmd Ao.
6. Ef kata er ekki gerð samkvæmt reglunum eða aðrir óeðlilegir þættir eiga sér stað getur aðaldómari kalla á hina dómara til að komast að niðurstöðu.
7. Ef keppandi er dæmdur úr leik þá á aðaldómari að krossa veifum og taka þær aftur í sundur.
8. Við Hantei, þá er keppandinn, sem fær meirihluta atkvæða, tilkynntur sigurvegari af kynni.
9. Eftir Hantei þegar dómarnir hafa sett flögg sín niður tilkynnir aðaldómari sigurvegarann með því að lyfta viðeigandi lituðu flaggi.
10. Við Hantei, ef tveir dómari velja Aka, einn Ao og hinir tveir Hikiwake, þarf að gera kata í bráðabana.
11. Dómara eiga að horfa eftir réttu Kihon miðað við skólann sem verið er að sýna.
12. Upphafsstaða fyrir kata skal merkt með litlum krossi fyrir innan mörk keppnissvæðisins.
13. Aðaldómari skal setja á stað framkvæmd keppanda með stutti flauti í flautu sína.
14. Taka á tillit til keppanda sem koma frá landi sem er þekkt fyrir að eiga keppendur sem vinna til verðlauna.
15. Upphafsstaða fyrir kata er tveimur metrum fyrir innan mörk keppnissvæðisins og gegnt aðaldómara.
16. Að gefa merki við upphaf og lok hópkata er ekki talið vera ytri merki.
17. Keppanda sem endurtekur kata á ekki að dæma úr leik.
18. Dómara eiga að horfa eftir réttu Kihon miðað við stíl (Ryu-ha) sem verið er að sýna.
19. Dæma á keppanda úr leik, sem stoppar í miðri framkvæmd kata.
20. Í uppreisn má einungis nota mjög langa kata.



21. Í keppni í kata er ekk leyfilegt að hafa uppábrot á karate-gi jakkaermunum.
22. Það er á ábyrgð þjálfara eða keppenda að sjá til þessa að kata sé viðeigandi fyrir hverja umferð.
23. Ef keppandi mætir ekki (Kiken) sigrar andstæðingurinn sjálfkrafa.
24. Keppandi, þar sem andstæðingurinn mætir ekki og er veitt kiken, má ekki nota kata sem hefur verið skráð við ritaraborðið í næstu umferð..
25. Leyfilegt er að hafa karate-gi buxnaskálmarnar nokkru styttri, þannig að þær hylji hálfan sköflunginn.
26. Tíminn sem leyfður er fyrir kata og Bunkai í úrslitum í liðakeppni er fimm mínútur.
27. Heildartími sem leyfður er fyrir Kata og Bunkai er sjö mínútur.
28. Starfsmenn við ritaraborð eru meðal annars tímaverðir, stigaverðir og kynnar.

29. Keppnissvæðið í kata er skilgreint tólf metrar sinnum tólf metrar.
30. Dómari og meðdómarar í kata keppni mega ekki vera frá sama landi og keppendurnir.
31. Þó borðar og annað skraut í hárið sé óleyfilegt í kumite má leyfa það í kata.
32. Í viðureignum fyrir verðlaunasæti eiga lið að sýna skilning á grundvallaratriðum þeirrar kata sem það framkvæmir (Bunkai).
33. Dómararáð sem samanstendur af þremur eða fimm dómurum skal tilnefnd fyrir hverja viðureign af vallarstjóra.
34. Dómararáð sem samanstendur af fimm dómurum skal tilnefnd fyrir hverja viðureign af vallarstjóra.
35. Dómararáð sem samanstendur af fimm dómurum skal tilnefnd fyrir hverja viðureign af dómaranefnd.
36. Eftir að hafa veitt hæfilegan tíma til að telja stigin (um 5 sekúndur) eru veifurnar láttnar síga eftir eitt flaut.
37. Kvenkyns keppendur eiga að vera í hvítum bol undir karate-jakkanum.
38. Kvenkyns keppendur mega, ef þær vilja, vera í hvítum bol undir karate-jakkanum
39. Buxur skulu vera nógu síðar til að hylja a.m.k. tvo þriðju sköflungsins en mega ná niðurfyrir öklabeinið.
40. Það er bannað að klæðast óleyfilegum fatnaði eða búnaði.
41. Látlaus gúmmíteygja eða tagl eru leyfileg í kata keppni.
42. Keppnissvæðið verður það að vera nógu stórt til að leyfa rétta útfærslu á kata.
43. Mottulagt keppnissvæði fyrir kumite er ekki talið viðunandi fyrir kata keppni.
44. Leyfilegt er að fara úr jakkanum á meðan kata er sýnd.
45. Útsláttarkeppni með uppreisn verður beitt í kata keppni.
46. Útfærslur eins og þær eru kenndar í stíl (Ryu-ha) keppanda eru ekki leyfilegar.



47. Tilkynna verður ritaraborði um val á kata áður en umferð hefst.
48. Lið sem ekki hneigir sig í lokin á Bunkai verður dæmt úr leik.
49. Fjöldi kata fer eftir fjölda keppenda eða liða sem skráð eru til keppni.
50. Hjúsetur eru talin sem keppendur eða lið.
51. Við að meta framkvæmd keppanda eða liða á kata eiga dómarnir að styðjast við þriggja (3) grunnviðmiða.
52. Þrjú grunn viðmiðin eru samkvæmni, tæknileg útfærsla og líkamleg útfærsla.
53. Að valda meiðslum vegna lélegrar stjórnar á tækni í bunkai er talið villa.
54. Þrjú grunn viðmiðin eru samkvæmni, rétt öndun og tæknilegur erfiðleiki.
55. Þrjú grunn viðmiðin eru styrkur, hraði og tímasetning.
56. Þrjú grunn viðmiðin eru samhæfing, stöður og tímasetning.
57. Hraði og jafnvægi eru hluti af líkamlegri útfærslu.
58. Ryþmi og styrkur eru hluti af líkamlegri útfærslu.
59. Rétt öndun, tæknir og stöðuskipti eru hluti af tæknilegri útfærslu.
60. Erfiðleiki kata og stöður eru hluti af tæknilegri útfærslu.
61. Styrkur, hraði, jafnvægi og einbeitni eru hluti af líkamlegri útfærslu.
62. Í útfærslu á Bunkai, þá eru stöðuskipti og stjórnun hluti af tæknilegri útfærslu.
63. Í útfærslu á Bunkai, þá eru jafnvægi, tímasetning og hraði hluti af líkamlegri útfærslu.
64. Í útfærslu á Bunkai, þá eru styrkur, tímasetning og stöður hluti af líkamlegri útfærslu.
65. Bunkai á að hafa sama vægi og kata.
66. Ýktar hneigingar áður en framkvæmda hefst er metið sem villa.
67. Að valda meiðslum vegna lélegrar stjórnar á tækni í bunkai er brottrekstrarsök.
68. Gefa skal öllum þremur grunn viðmiðinunum jafnt vægi við mat á útfærslu.
69. Að framkvæma eða tilkynna ranga kata er brottrekstrarsök.
70. Að stappa niður fótunum, berja sér á brjóst, á arma eða í karategi, er hluti af því sem taka verður með í reikninginn við dómgæslu.
71. Keppandi verður ekki dæmdur úr leik ef hann er með eftirtektarvert hik eða stöpp í framkvæmdinni í nokkrar sekúndur.
72. Bunkai á ekki að hafa sama vægi og kata.
73. Að hafa áhrif á störf dómara er brottrekstrarsök.
74. Að notast við hljóðmerki frá annari manneskju, þar með töldum liðsfélaga, er talið villa.
75. Ef keppandi missir beltið af sér við framkvæmda á kata, þá verður honum vísað úr keppni.
76. Að fara ekki eftir fyrirmælum aðaldómara eða önnur óviðeigandi háttsemi er talið villa.
77. Að fara ekki eftir fyrirmælum aðaldómara eða önnur óviðeigandi háttsemi er brottrekstrarsök.
78. Það að fara fram yfir sex mínútur við framkvæmd á kata og bunkai, er álitid villa.



79. Í sveitakeppni verða allir keppendur í upphafi og enda að snúi í sömu átt og að aðaldómaranum.
80. Framkvæmd á kata verður að vera raunsönn í árástærni og verður að sýna einbeittni, kraft og tæknilega mögulegan höggkraft.
81. Að valda meiðslum vegna lélegrar stjórnar á tækni í bunkai er ekki talið villa.
82. Ekki þarf að taka tillit til minniháttar jafnvægismissir við mat á framkvæmd á kata.
83. Að fara fram yfir sex mínútur við framkvæmd á kata og bunkai er brottrekstrarsök.
84. Framkvæmd á kata verður að sýna styrk, kraft og snerpu – en einnig þokka, rytma og jafnvægi.
85. Horfa verður til minniháttar jafnvægismissir þegar framkvæmd á kata er metin.
86. Hreyfing án samhæfingar, t.d. að beita tækni áður en líkamsfærslu hefur verið lokið, er álitin villa.
87. Taka verður tillit til óeðlilegrar útöndun við mat á framkvæmda á kata.
88. Að hreyfa sig ekki samtaka, í liðakeppni, er ekki álitin villa.
89. Framkvæmd á tækni á rangan eða ófullnægjandi máta, er álitin villa.
90. Að eyða tímanum, t.d. langdregnar innágöngur, ýktar hneigingar eða langar biðir áður en framkvæmd hefst, er álitin villa.
91. Að stappa niður fótunum, berja sér á brjóst, á arma eða í karategi-inn, eru hljóðmerki.
92. Að nota hljóðmerki er ekki talið villa.
93. Óeðlileg öndun er ekki álitin hljóðmerki.
94. Að klára ekki varnartækni fullkomlega eða kýla utan marks er álitin villa.
95. Að valda meiðslum vegna lélegrar stjórnar á tækni í bunkai er leyfilegt.
96. Meðlimir í sveit verða að sýna færni í öllum þáttum framkvæmdar kata til viðbótar við samhæfingu.
97. Skipun um byrjun og endir framkvæmdar, verður að vera hluti af mati dómara á framkvæmd.
98. Það er á ábyrgð Forseta landssambandsins að sjá til þess að kata sem tilkynnt er við ritaraborð sé leyfilegt í þeirri umferð.
99. Eftir að báðum kata er lokið, eiga keppendurnir að standa hlið við hlið á útlínu keppnissvæðisins. Aðaldómari kallar á úrskurð (HANTEI) og blæs tvisvar í flautu sína og dómarnir veita atkvæði sín.
100. Jafntefli (Hikiwake) eru leyfileg í kata keppni.
101. Við Hantei, þá er keppandinn, sem fær meirihluta atkvæða, tilkynntur sigurvegari af aðaldómara.
102. Í upphafi hvorrar viðureignar, skulu keppendur hneigja sig fyrst fyrir dómara ráði og svo hvor fyrir öðrum.
103. Eftir hantei, hneigja Keppendurnir sig hvor fyrir öðrum, síðan fyrir dómara ráðinu.



104. Meðdómarar í kata keppni eiga að vera frá sama landi og keppendurnir.
105. Keppendur geta valið hvaða kata sem er af opinbera kata listanum.
106. Lið sem ekki hneigir sig ekki í byrjun og í lokin á framkvæmd verður dæmt úr leik.
107. Notkun á hefðbundnum vopnum, aukahlutum eða auka fatnaði er leyfilegt.
108. Framkvæmdin er metin frá hneigingu i upphafi kata til hneigingar í lok kata.
109. Að missa beltið á meðan á framkvæmd stendur er álitíð villa.
110. Að missa beltið á meðan á framkvæmd stendur er brottrekstrarsök.
111. Ef keppandi er dæmdur úr leik á aðaldómari að krossa veifunum og taka þær aftur í sundur og lyfta síðan veifunni sem sýnir sigurvegarann.
112. Í því tilviki að keppandi dregur sig úr keppni eftir að andstæðingurinn hefur hafið framkvæmdina má hann framkvæma hana aftur síðar í keppninni enda er talið að hann hafi sigrað með Kiken.
113. Þó svo að það sé ekki leyfilegt að nota „skæra“ tækni (Kani Basami) í átt að hálsi, í Bunkai, þá er leyfilegt að nota „skæra“ tækni utan um líkamann.
114. Þegar tilkynnt er um frávísun vegna KIKEN, þá á Aðaldómari að benda með flaggi sínu á byrjunarstaðsetningu umrædds keppanda og gefa svo merki um sigur (Kachi) til handa hins keppandans.
115. Að nota „skæra“ tækni (Kani Basami) í átt að hálsi í Bunkai er ekki bannað.
116. Að trufla dómara með því að hreyfa sig um á keppnissvæði meðan hinn keppandinn framkvæmir kata, getur leitt til brottvísunar.
117. Dýnum sem snúið er við í kumite viðureign til að marka svæði sem keppendur standa á, skal snúið aftur við fyrir kata, svo völlurinn sé samlita.