

Formagyakorlat-, Önvédelmi-, Gyo, Bemutató-jellegű és Töréstechnika versenyek

Indulási feltételek

A versenyzőknek és ruházatuknak meg kell felelniük az általános részben felsorolt, egyben rájuk nézve kötelező érvényű szabályoknak.

Ruházat

A versenyzők stílusuknak, tudásszintjüknek megfelelő – vagy a versenykiírásban meghatározott – öltözékben kell megjeleníteniük.

Eszközök

A versenyzők gyakorlatukhoz használhatnak bármilyen segédeszközt, mely lehet fegyver /életlen gyakorló/, használati tárgy, vagy zene.

A bemutatótér

Típusa: pást.

Mérete: min.6 x 6 méter.

Kialakítása: Gyo és önvédelmi versenyt szőnyegekkel nem borított páston lebonyolítani tilos!

A bemutató időtartama, időjelzés

Kata(soft, hard):	min 16 mozdulat	max 2 perc,
Fegyveres kata(soft, hard):	min 16 mozdulat	max 2 perc,
Zenés kata:	kötetlen idejű,	max 2 perc,
Extrém kata:	kötetlen idejű,	max 2 perc,
Önvédelem:	min. négy támadás,	max 2 perc,
Gyo:	min. 40 mozdulat,	max 2 perc,
Töréstechnika:	kötetlen idejű,	max 1 perc,
Bemutató jellegű:	kötetlen idejű	max 3 perc,

Az idő mérését a bírói asztalnál ülő segítő végzi. Az idő mérése a bemutató megkezdésére felszólító vezényszó, vagy jelzés pillanatában indul.

A verseny megkezdése előtt a vezetőbírónak meg kell győződnie arról, hogy az időmérést végző személy és az időmérő óra alkalmas a feladat ellátására.

(A versenyeken használatos vezényszavakat és kézjelzéseket lásd a mellékletben!)

Jelentkezés

A versenyző pástra szólítása után engedélyt kell, hogy kérjen bemutatója megkezdésére, melynek menete a következő:

- bemutatkozás, Nevem.....
- stílus megnevezése, Stílusom neve.....
- egyesület megnevezése (mester), Egyesületem, vagy Mesterem neve.....
- bemutató-gyakorlat neve (ha van), Gyakorlatom neve.....
- formális kérelem a vezetőbíró felé Kérem a bírók engedélyét gyakorlatom megkezdéséhez – „Köszönöm”

Gyakorlatok definíciói:

Pusztakezes formagyakorlat:

Soft : minden kínai eredetű kata és a kick boksztatók

Jellemzői: mozdulatok lágy folyamatosága, a technikák nem határozott befejezése, állások magasságának dinamikus váltakozása.

Hard: minden japán, okinawai karate jelegű katók.

Jellemzői: állások mélyek, technikák határozott befejezése, sarkos haladás, irányváltásokkal.

Fegyveres formagyakorlat:

Softnak számít minden olyan formagyakorlat, ami folyamatos, megállást csak néha tartalmaz (legyező, kínai kard, stb).

Hardnak számít, ahol az eszköz technikai sorok végén határozottan megáll és más irányba indul (katana, nunchaku, stb).

Szinkron kata:

3 főnek kell végrehajtania. Azonos gyakorlatsor egyidejű, egyszerre történő végrehajtása. Csak szimmetrikusak lehetnek.

Extrém formagyakorlat:

Minden gyakorlat, ahol a versenyző akrobatikával (ugró, pörgő, show jellegű) kombinált elemeket használ. A technikák 30%-át a levegőben kell végrehajtani.

Extrém formagyakorlatnak minősülhet minden formagyakorlat függetlenül az állások mélységétől, a mozgás sarkosságától.

Önvédelem:

Utcai szituációk életszerű megoldásai. Lassan, majd gyorsan (utcai sebességgel) bemutatva. Támadásoknak minimum 4 félének (ütés, rúgás, fogás, fegyveres) kell lennie.

Gyo:

Párosan végrehajtott (filmes, tartalmazhat show elemeket is) küzdelmi jelenet, aminek a vége döntetlen is lehet. Minimum 40 mozdulatból álló gyakorlat sort kell előadni.

Törés:

Felállított anyag eltörése meghatározott testrésszel.

Bemutató:

Minden olyan megjelenítés, aminek a célja a közönség tetszésének elnyerése.

A gyakorlatok értékelése és technikai követelmények

A gyakorlatok értékelése pontozásos rendszerben történik.

Az értékelés általános szempontjai:

- a versenyző megjelenése (ápolts külső, tiszta vasalt öltözet),
- stabilitás,
- a gyakorlat dinamikája,
- a választott zene (gyo, kata, bemutató)
- életszerűség (önvédelem),
- összehangoltság (szinkron kata, gyo, bemutató),
- fegyelmezettség a gyakorlat és a versenyterületre való bevonuláskor.

Technikai követelményeknek egyéni, zenés, páros és extrém formagyakorlatnál:

- soft és hard katók jellegüknek megfelelő kategóriában történő bemutatása,
- zárt- és nyitott kezes technikák egyértelműsége,
- tekintet összpontosítása,
- a mozdulatok (technikák) stílustól függetlenül minden szakértő szemlélő számára egyértelműek legyenek (ütés, rúgás, állások),
- fordulásoknál, forgásoknál a fej megelőzi, vezeti a testet,
- a technikát mindig a csípő indítja,
- a sarok csak határozott céllal emelkedik fel
- szinkron a versenyzők mozdulatai között,
- látványos kivitelezés,
- töréstechnikáknál az eredményesség,
- extrém formagyakorlatoknál a mozdulatok 30%-át a levegőben kell végrehajtani.

Önvédelem követelmények:

- egy támadás egy befejezés,
- az önvédelmi gyakorlatsor befejezése csak győzelem lehet,
- a támadás egyértelműsége,
- a háritás folyamatossága,
- elmozgás,
- eszközös támadás esetén önveszélyes technikák alkalmazása kizárt,
- megfelelő reakciók a támadásokra,
- a csoportos támadásoknál a folyamatosság a támadások és a védelem között.

Követelményeknek fegyveres formagyakorlatnál:

- a bemutató eszköz csak életlen és sérülésmentes lehet,
- a fegyverként használt eszköz egyértelmű használata,
- a vágófegyverek dinamikusan nem érinthetik a bemutató személy saját testét,
- a fegyver elvesztése direkt vagy indirekt módon 1 egész mínusz pontot jelent.

Technikai követelményeknek törésgyakorlatnál:

Törés fajtája:	Erőtörés
Törő anyagok:	Törőlap (műanyag), Fa (fenyő)
Mérete:	Szabvány méret 30 X 30 X 2,5 cm

Gyakorlat végrehajtása, értékelése:

- A végrehajtás módja: a kar és kézfej bármely felülete (könyökkel törni tilos).
- Minden versenyzőnek azonos anyagot (szövetség által biztosított) horizontálisan, alátámasztva kell eltörnie.
- A törőhelyre minden versenyző maga helyezi fel a törőanyagát.
- 2 db-tól indítva kieséses rendszerben történnek a végrehajtások, minden kör után újabb egy lappal emelkedik a mennyiség.
- Az a versenyző nyer, aki a legtöbbet lapot eltöri.
- Esetleges döntetlen esetén a kisebb súlyú végrehajtót kell nyertesként kihirdetni.

Büntetések

Azt a sportvezetőt, vagy csapatot, amely sportszerűtlenül viselkedik, büntetéssel kell sújtani.

A sportszerűtlenül viselkedő sportvezető, vagy csapat büntetésének fokozatai:

- figyelmeztetés,
- a küzdőtértől való eltávolítás,
- a verseny helyszínéről való eltávolítás,
- a versenyző leléptetése,
- a csapat kizárása.

Bíraskodás

A páston 4-5 bíró tevékenykedik. A vezetőbíró középen és a pontozóbírók a pást sarkaiban, ülve helyezkednek el.

Törésnél egy vezető és 1 segédbíró tevékenykedik.

Pontozás, eredményhirdetés

Mindenki számára jól látható kézi jelzőtáblán jelzett pontérték alapján.

A látott gyakorlat közben fellelhető hibák figyelembe vételével és az irányadó értékek között szubjektív döntés születik. A pontozás egész és tized rendszerben zajlik. A bírók pontszámaiból a legkisebb és a legnagyobb érték nem kerül a számításba. Az előforduló egyenlőség esetén hozzáadódik a két legkisebb pontszám, ha még így is döntetlen, akkor a maradék legnagyobb pontszámokkal dől el. Ha ez sem vezet eredményre, akkor meg kell ismételní a gyakorlatot. Az a versenyző, aki rontásból fejezi be a bemutatót a pontrendszer alsó pontjait kapja eredményül. Újrakezdés esetén a kezdő gyermek kategóriákban csak egy hibapontnak számít a rontás.

Kezdő szintnél	6 - 8 egész között
Haladó szintnél	7 - 9 egész között
Mester szintnél	8 - 10 egész között