

Pravila karatea

Natjecanja u karate sportu se dijele na kumite i kata natjecanja. Kumite u prijevodu s japanskog jezika znači borba, a kata borba sa zamišljenim protivnikom. Natjecanja mogu biti pojedinačna i ekipna. Pojedinačna natjecanja se dijele na uzrasne kategorije pa imamo učenike 10-11 g., mlade kadete 12-13 g., kadete 14-15 g., juniore 16-17 g., seniore +18 te ubačena kategorija -21, a još unutar toga je podjela na težinske kategorije u borbama. Ekipna natjecanja su podijeljena na borbe i kate. Kod borbi, ekipu seniora čini pet natjecatelja. Ekipa u kata natjecanjima uvijek ima tri natjecatelja. Naravno, sve uzrasne kategorije su odvojeno za ženski i muški spol.

1) BORBE

Pravila natjecanja

Borilište je kvadratna površina dužine 8x8 m, a podloga je posebna tanka strunjača tatami debljine 2,5 cm.

Natjecatelji nose bijeli karate kimono. Jedan natjecatelj mora nositi crveni, a drugi plavi pojas. U borbama je obavezno nošenje rukavica; jedan natjecatelj nosi crvene, a drugi natjecatelj plave rukavice. Također je obavezno nošenje štitnika za potkoljenicu i list stopala i gumeni štitnici za zube.

Kolo (runda) je faza u natjecanju na putu u finale. Natjecanje se održava po kup sistemu (sustav eliminacija) s repasažom (poraženi od finalista redom se bore po kup sistemu za treće mjesto). Postoje dva treća mjesta. U svakom kolu eliminira se 50% natjecatelja, koji su sudjelovali u istom, računajući i pobjede bez borbe. U tom smislu, kolo (runda) označava jednu fazu u eliminacijama ili repasažu.

Suci

Zbor sudaca za svaku borbu sačinjavaju jedan glavni sudac, tri pomoćna suca i jedan kontrolor. Kao dopuna radi lakšeg rukovođenja borbom (susretom), određuje se još nekoliko osoba: mjerač vremena, spiker, zapisničar i kontrolor zapisničar.

Trajanje borbe

Trajanje borbe za seniore je tri minute u eliminacijskim rundama te četiri minute u polufinalu, finalu i za treće mjesto.

Za seniorke je dvije minute u eliminacijskim kolima te tri minute polufinale, finale i za treće mjesto. Borbe kadeta i juniora traju dvije minute.

Vrijeme trajanja borbe počinje kada glavni sudac da znak za početak borbe, a prekida se svaki put kada sudac uzvikne "YAME" ili što u prijevodu s japanskog znači STOP. Mjerilac vremena će jasno čujnim gongom ili zvonom označiti "10 sekundi do kraja" ili "kraj borbe". Borba se završava zvučnim znakom za kraj borbe.

Bodovi

Bodovi su sljedeći: SANBON - tri boda, NIHON - dva boda, IPPON - jedan bod.

SANBON (tri boda) dodjeljuju se za samo dvije tehnike:

- udarac nogom u glavu
- bodujuća tehnika na protivnika koji je na podu (tzv. “zakucavanje“). Do toga dolazi najčešće nakon tehnika bacanje ili čišćenje protivnika na pod.

NIHON (dva boda) - dodjeljuju se samo za udarce nogom u tijelo
 IPPON (jedan bod) - dodjeljuje se za sve udarac rukom. Napadi su ograničeni na glavu, prsa, trbuh i leđa (sve iznad pojasa).

Rezultat borbe je određen kada nakon kraja borbe ima veći broj bodova, i prije kraja borbe ako jedan natjecatelj postigne osam bodova razlike, te izricanjem najvećih oblika kazni – diskvalifikacija.

Ako je broj bodova jednak, radi se nova borba u trajanju od jedne minute (SAI SHIAI). U novu borbu ne prenose se kazne i upozorenja objavljeni u toku prve borbe. Natjecatelj koji postigne više bodova, bit će proglašen pobjednikom. Ako je opet jednak broja bodova, odluka se donosi izjašnjavanjem sudačkog zbora (HANTEI). Odluka izjašnjavanjem donosi se na osnovu borbenog duha i snage prikazanih za vrijeme borbe, superiornosti prikazane taktike i tehnike, te na osnovu većeg broja započetih akcija.

Izjašnjavanje ili HANTEI – oblik donošenja odluke u katama i iznimno u borbama (ako je izjednačen rezultat). Glavni sudac da znak pomoćnima i da signal zviždaljkom nakon čega svi podižu ruke, tj. zastavice za onoga koga smatraju da je bio bolji.

Zabranjena ponašanja koja se kažnjavaju

Postoje dvije grupe zabranjenog ponašanja.

1) U prvu grupu spadaju:

- tehnike s prejakim kontaktom (najčešće)- odnosi se na sve bodovne površine i tehnike s kontaktom u grlo
- napadi na ruke ili noge, genitalije, zglobove
- napadi na lice tehnikama otvorene šake
- opasna ili zabranjena bacanja koja mogu izazvati povredu.

2) U drugu grupu spadaju:

- simuliranje ili preuveličavanje postojeće povrede (npr. natjecatelj dobije lagani kontakt ali se teatralno hvata za glavu i ruši na pod kao da je teško nokautiran)
- izlazak iz borilišta (najčešće nakon što ga protivnik snažnim udarcima u tijelo izbaci sa tatamija)
- situacija kada natjecatelj svojim ponašanjem sam sebe izloži opasnosti da bude povrijeđen (npr. kod neiskusnih natjecatelja guranje glave prema protivniku bez garda)
- izbjegavanje borbe sa namjerom sprečavanja protivnika da postigne povoljan rezultat (npr. rezultat je povoljan za natjecatelja pa on namjerno počne “bježati“ po tatamiju i izbjegavati borbu kako bi sačuvaio rezultat)
- hvatanje i neuspjeli pokušaji bacanja ili rušenja na pod protivnika, zatim nepotrebni klinčevi, hrvanje, guranje, grabljenje bez pokušaja izvođenja bodovnih tehnika,
- tehnike koje po svojoj prirodi ne mogu biti kontrolirane, kao i opasni, nekontrolirani napadi, napadi glavom, koljenom ili laktom

- razgovor s protivnikom ili izazivanje protivnika, nepoštivanje sudačkih odluka nepristojno ponašanje prema sucima i službenim osobama ili druga kršenja pravila ponašanja.

Postoji 5 razina kazni.

- Prva je samo opomena (CHUKOKU) i može se dodijeliti za manje prekršaje ili za prvi slučaj manjeg prekršaja.
- KEIKOKU je kazna za koju protivnik natjecatelja koji čini prekršaj dobiva Ippon (jedan bod) a dodjeljuje za manje prekršaje za koje je već dodijeljeno upozorenje ili za prekršaje koji nisu dovoljno ozbiljni za višu kaznu.
- HANSOKU CHUI je kazna za koju protivnik dobiva NIHON (dva boda), a dodjeljuje za prekršaje za koje je već dodijeljen KEIKOKU u toj borbi. Može biti dodijeljen i direktno za ozbiljne prekršaje koji nisu dovoljno ozbiljni za višu kaznu.
- HANSOKU se dodjeljuje za veoma ozbiljne prekršaje ili kada je HANSOKU CHUI već dodijeljen. Rezultira diskvalifikacijom natjecatelja, a protivnik se proglašava pobjednikom. U ekipnim susretima povrijeđenom natjecatelju koji se proglašava pobjednikom dodijelit će dodatnih osam bodova, plus bodovi diskvalificiranog natjecatelja, ako je njegov zbir poena veći.

Dakle, premda postoji stupnjevanje i najčešće se suci drže stupnjeva (prvo daju opomenu, pa 1.kaznu, pa drugu, pa 3.) moguće je izravno dodjeljivanje npr. Hansokua. Naravno ako težina povrede tome odgovara, što ovisi o procjeni sudaca. Npr. ako netko maliciozno i s namjerom napravi snažan kontakt može direktno dobiti najveću kaznu.

Još dvije kazne:

- SHIKKAKU je diskvalifikacija s aktualnog turnira, natjecanja ili susreta. Da bi se odredio nivo dodijeljene kazne SHIKKAKU mora se međusobno konzultirati sudački zbor. Dakle, svih 5 sudaca se okupi i dogovori da li će nekoga diskvalificirati. SHIKKAKU može biti dodijeljen kada natjecatelj zanemari sudačka pravila, ponaša se zlonamjerno ili kompromitirajuće, čime nanosi štetu časti i ugledu karate sporta ili za druge akcije koje povređuju pravila i duh turnira. U ekipnom natjecanju, ako član momčadi dobije SHIKKAKU, njegovom protivniku se dodjeljuje osam dodatnih poena, plus poeni prekršitelja ukoliko je njihov broj veći od broja osvojenih bodova njegovog protivnika.
- KIKEN ili gubitak prava na borbu se dosuđuje kada natjecatelji sami bezuvjetno predaju borbu ili su nesposobni da borbu nastave, ili napuste borbu. Razlog za napuštanje borbe je najčešće povreda.

Ekipna natjecanja (na EP rasporedu u NEDJELJU)

U ekipnim susretima svaka ekipa mora imati neparan broj natjecatelja. Muška ekipa ima ukupno sedam članova, od kojih pet nastupa u susretu. Ženska ekipa ima ukupno četiri natjecateljke od kojih tri nastupaju u susretu.

Prije svakog susreta, službeni predstavnik ekipe mora predati zapisničaru obrazac s imenima i još važnije, redosljedom natjecatelja. To isto redi i protivnička ekipa, tako da se ne zna redosljed protivničke ekipe i mogućeg suparnika pojedinog natjecatelja (dakle, nemoguće je

“namještanje“ određenog člana protivničke ekipe na nekog iz svoje ekipe).Pobjednička ekipa je ona s više pobjeda.

Ukoliko se borba završi neriješeno u ekipnom natjecanju nema produžetka.U slučaju da obje ekipe imaju isti broj pobjeda, pobjednik je ekipa sa više osvojenih bodova, računajući i pobjede i poraze.

Ako obje ekipe imaju isti broj pobjeda i isti broj bodova, održat će se odlučujuća borba. Natjecatelj koji postigne više bodova bit će proglašen pobjednikom, a time i njegova ekipa. U slučaju da se i ta borba završi s istim brojem bodova, opet - odluka će biti donijeta izjašnjavanjem (HANTEI).

U natjecanju muških ekipa, ekipa koja postigne tri pobjede proglasit će se pobjednikom. U natjecanju ženskih ekipa, pobjednik se proglašava s dvije pobjede. Ostale borbe se ne rade (jer je ionako stečena prednost).

2) KATE

Natjecanje u katama može biti ekipno i pojedinačno.

Svaka ekipa je isključivo muška ili isključivo ženska, i u svakoj ekipi nastupa uvijek po tri natjecatelja.Pojedinačno natjecanje se sastoji u pojedinačnom izvođenju kata, posebno muška i posebno ženska grupa.

Primjenjuje se sustav eliminacije po kup sistemu s repasažom (poraženi od finalista redom se bore po kup sistemu za treće mjesto. Postoje dva treća mjesta. Natjecatelji moraju izvesti obaveznu "SHITEI" katu i katu po izboru "TOKUI". Kate se moraju izvoditi u skladu sa školama karatea priznatim od WKF-a. Natjecatelj u svakom kolu mora izvesti različitu katu. Jednom izvedena kata ne može biti ponovljena.Sudački zbor se sastoji od 5 sudaca. Svaki sudac mora, nakon završetka nastupa dvoje natjecatelja, odrediti tko je pobjednik podizanjem plave ili crvene zastave. Nije moguć neriješen rezultat. Natjecatelj za kojeg se izjasne najmanje tri suca bit će proglašen pobjednikom.

Ocjenjivanje kate:

Kata se mora izvesti natjecateljski i mora izražavati potpuno razumijevanje principa koje sadrži. Kod procjene izvođenja Kate, natjecatelja ili ekipe, suci će obratiti pažnju na: stvarnu demonstraciju značenja kate, potpuno razumijevanje tehnika i smisla, pravovremenost, ritam, brzinu, ravnotežu i žarište snage, ispravno i pravilno disanje, ispravno usmjerenje pažnje i koncentraciju, ispravnost izvođenja stavova i pravilna napetost u nogama sa stopalima potpuno oslonjenim na pod, propisana napetost trbuha bez podizanja i spuštanja kukova u toku kretanja, te ispravan oblik stila koji se demonstrira.Izvođenje se također treba procijeniti i s obzirom na druge razumne elemente. U ekipnom natjecanju sinkronizacija mora biti bez davanja vanjskih znakova kao dodatnog elementa.

Bunkai:

U polufinalnom i finalnom djelu ekipa, te u borbi za treće mjesto, nakon izvođenja kate natjecatelji su dužni izvesti prikaz karate tehnika u kati (BUNKAI).Radi se o tehnikama iz kate koje natjecatelji rade među sobom simulirajući napad i obranu. Izvođenje Bunkaia se

također boduje po istim kriterijima kod donošenja odluke o pobjedniku (vidi gore), s tim da je važan element realnost. Dakle, premda se radi o simulaciji, sve tehnike se moraju napraviti što uvjerljivije.

Karate kate

Kata prevedeno znači "forma", također i "borba s zamišljenim protivnikom". To je skup unaprijed određenih pokreta koji se sastoji od obrambenih i napadačkih tehnika. Takav skup poteza ima svoj točno određeni oblik i red po kojem se tehnike izvode. Kate podučavaju stiliziranom načinu borbe. Prikazuju borbu sa zamišljenim protivnikom, a kako je karate samoobrambena disciplina napadu uvijek predhodi obrana, nakon čega sljedi protunapad. Kate su zamišljene kao skup pokreta koji prikazuju različite tipove napada i obrane pod idealnim okolnostima. Važno je zapamtiti da su one razvijene dok još nije bila razvijena pismenost na Okinawi ili Kini, pa su fizičke rutine bile logična metoda za čuvanje ovog tipa informacija. Postoji oko stotinjak kata u različitim stilovima karatea, svaka sa određenim specifičnim varijacijama.

SIMBOLIKA KATA:

Kate su izravno povezane sa četirima elementima, a različiti karateke mogu imati različite pristupe koji se tradicionalno povezuju sa ovim elementima.

- Izvođač povezan sa zemljom je nepokolebljiv, posvećen stvaranju pa katu izvodi snažno i intenzivno.
- Izvođač povezan sa vjetrom giba se skladno, snažno i sa spokojnom lakocom.
- Izvođač povezan sa vatrom je strastven pa u izvedbu kate unosi svjetlost i život, zraccu toplu i iskrenu energiju.
- Izvođač povezan sa vodom je prirodan, s pokretima koji skladno teku jedan iz drugog.

SUSTAV STUPNJEVANJA:

Izvedba kate je sastavni dio stupnjevanja vježbača karatea. Premda nije preduvjet za početnicke stupnjeve, srednji i napredni stupnjevi ocjenjuju se izvedbom odgovarajućih kata. Zanimljivo je promatrati kata timove na prvenstvenim natjecanjima. Dok ulaze u borilište - a na licima im se očrtava energija i odlučnost - kako bi prikazali izvedbu u skladu sa pripremljenošću i vještinom pomognutom skladnošću i žustrinom, zrak je ispunjen uzbuđenjem i očekivanjem. Karateke odašilju energiju koja kod gledatelja izaziva strahopoštovanje.

ZNAČENJA IZRAZA U KATAMA

kata – forma

UČENIČKE KATE:

heian shodan – "stabilno i sigurno" / "prvi nivo"

heian nidan -- "stabilno i sigurno" / "drugi nivo"

heian sandan -- "stabilno i sigurno" / "treći nivo"

heian yondan -- "stabilno i sigurno" / "četvrti nivo"
heian godan "stabilno i sigurno" / "peti nivo"

PREDMAJSTORSKE KATE:

tekki shodan – "gvozdeni konjanik" "prvi nivo"
tekki nidan – "gvozdeni konjanik" / "drugi nivo"
tekki sandan – "gvozdeni konjanik" / "treći nivo"

MAJSTORSKE KATE:

jion – "sažaljenje i naklonost" (budistički termin, moguće ime nekog hrama)
empi – "lastin let"
bassai dai – "uništavanje tvrđave" ("veća" verzija)
kankuu dai – "posmatranje neba/praznine" ("veća" verzija)
bassai sho [shoh] – "uništavanje tvrđave" ("manja" verzija)
kankuu sho [shoh] - "posmatranje neba/praznine" ("manja" verzija)
unsu [unsuu] – "ruke oblaka"
jutte / jitte – "deset ruku"
hangetsu - "polumjesec"
nijuushiho – "dvadeset i četiri koraka"
gankaku – "čaplja na stijeni"
sochin [soh-chin] – "snaga i kontrola"
gojuushiho (dai) - "četrdeset i četiri koraka" ("veća" verzija)
gojuushiho sho [shoh] -- "četrdeset i četiri koraka" ("manja" verzija)
meikyo [meikyoh] – "sjajno ogledalo"
ji'in – "sažaljenje i sijenka" (vjerovatno neki od hramova)
chinte – "poneka ruka"
wankan – "kraljeva kruna"