



**Przepisy Karate Kyokushin dla dzieci młodzieży w formule**

**„LIGHT CONTACT”**

**obowiązujące podczas rozgrywania zawodów**

§ 1

Kategorie i czasy walk

**1. Wiek zawodników: 6 – 11 lat (rocznikowo)**

**2. Czas trwania walki, kryteria podejmowania decyzji o wygranej:**

- czas walki 1,5 minuty
- przy braku rozstrzygnięcia dogrywka 1,5 minuty
- przy braku rozstrzygnięcia różnica wagi minimum 2 kg
- przy braku rozstrzygnięcia ostatnia dogrywka 1,5 minuty

**3. Kategorie wiekowe i wagowe:**

Mężczyźni:

kadeci	10-11 lat	do 30 kg, do 35 kg, do 40 kg, do 50 kg, pow. 50 kg
kadeci młodsi	8-9 lat	do 25 kg, do 30 kg, do 35 kg, pow. 35 kg
dzieci (chłopcy)	6-7 lat	do 25 kg, do 30 kg, pow. 30 kg

Kobiety:

· kadetki	10-11 lat	do 30 kg, do 35 kg, do 45 kg, pow. 45 kg
· kadetki młodsze	8-9 lat	do 25 kg, do 30 kg, do 35 kg, pow. 35 kg
· dzieci (dziewczęta)	6-7 lat	do 25 kg, do 30 kg, pow. 30 kg

W przypadku gdy w kategorii zgłoszono mniej niż 4 zawodników organizator jest uprawniony do połączenia kategorii wagowych.



#### 4. Oficjalne ważenie zawodników przed turniejem:

Podczas oficjalnego ważenia przed turniejem każdy zawodnik musi posiadać wagę mniejszą lub równą górnemu limitowi swojej kategorii, w przeciwnym wypadku nie zostanie on dopuszczony do rywalizacji w tej kategorii wagowej. Waga zawodnika jest określana na podstawie wskazania wagi przeznaczonej przez organizatora do oficjalnego ważenia.

W przypadku przekroczenia górnego limitu wagi kategorii, zawodnik może zostać przeniesiony do kategorii wyższej lub zdyskwalifikowany. Decyzję w tej materii podejmuje organizator zawodów oraz określa ją w komunikacie o turnieju.

Organizator może określić w komunikacie danego turnieju wysokość opłaty manipulacyjnej za przeniesienie zawodnika do innej kategorii jednak wysokość takiej opłaty nie może przekroczyć kwoty opłaty startowej na danym turnieju.

To samo dotyczy stwierdzenia w czasie weryfikacji niezgodności rzeczywistego wieku zawodnika z podanym w zgłoszeniu.

Waga musi być zgodna w 100% - nie stosuje się żadnego poziomu tolerancji w tym zakresie.

#### § 2

##### Pole walki

#### Standardowe wymiary pola walki:

- minimalny wymiary maty: 8 x 8 metrów (w tym pole walki 6x6)
- linie startowe dla zawodników powinny znajdować się na środku pola walki, w odległości 2 metrów od siebie. Każda linia powinna mieć min. 1 metr długości.

#### § 3

##### Ochraniacze

#### Obowiązkowe ochraniacze:

- na tułów (pancerz ochronny typu hogo) – dwustronny kolorowy. Zawodnik walczący po stronie SHIRO nie może występować w pancerzu w kolorze czerwonym.
- na gołeń i stopę – białe,
- ochraniacze na kolana, zabezpieczające również boczną część stawu



- na pięści (pokrywające całość kości śródreczą) - białe - dopuszcza się zarówno ochraniacze wykonane z materiału jak i skóry lub materiałów skóropodobnych. W przypadku wątpliwości dotyczących tej materii ostateczną decyzję podejmuje sędzia główny.
- na głowę kask z ochroną twarzy (metalowa lub plastikowa krata). Zawodnik walczący po stronie SHIRO nie może występować w kasku w kolorze czerwonym.
- na kroczce własne standardowe suspensorium (plastikowa wkładka) włożone pod spodnie,

Organizator nie zapewnia ochraniaczy obowiązkowych. Zawodnik ma obowiązek stawienia się do walki w komplecie obowiązkowych ochraniaczy wymaganych w jego kategorii po wyczytaniu go do walki przez spikera zawodów. W przypadku niestawienia się zawodnika w komplecie ochraniaczy sędzia maty może podjąć decyzję o jego dyskwalifikacji.

Wszystkie ochraniacze mogą być atestowane (dopuszczone) przez sędziowską komisję techniczną. Komisję techniczną powołuje organizator lub sędzia główny. Jeśli w czasie weryfikacji nie było atestowania ochraniaczy, to w przypadku wykrycia u zawodnika nieregulaminowych ochraniaczy sędzia może zażądać natychmiastowej wymiany ochraniaczy.

Owijanie kontuzjowanych kończyn oraz stawów jest dozwolone jedynie po badaniu wykonanym przez oficjalnego lekarza turnieju i po uzyskaniu wcześniejszej zgody sędziego głównego. Kontuzjowany zawodnik nie może być dopuszczony do udziału w turnieju. Do pierwszej walki nie wolno zakładać jakichkolwiek bandaży ani plastrów.

### § 3

#### Strefy ataku

#### 1. Techniki dozwolone:

##### a) głowa:

- mawashigeri, uchimawashigeri, kakegeri - techniki muszą być wykonywane z kontrolowaną siłą, nie mogą przekraczać osi ciała

##### b) tułów:

- wyjątkiem uderzeń i kopnięć w kręgosłup - wszystkie techniki ręczne i nożne

##### c) nogi:

- wszystkie techniki ręczne i nożne na tą strefę **są zabronione**



## 2. Strefy zabronione do atakowania

szyja

krocze

kolana

kręgosłup

wszystkie techniki ręczne i nożne na strefę gedan

### § 4

#### Werdykt

## 1. Wydawanie werdyktów:

Sędzia maty i sędziowie narożni mają równe prawa przy ocenie walk.

Dla wskazania zwycięzcy potrzebna jest jednogłośna decyzja minimum 3 sędziów.

Zwycięstwo jest przyznane zawodnikowi gdy:

- zdobył pełny punkt (ippon)
- zdobył dwa razy pół punktu (wazari)
- wygrał przez decyzję sędziów po upływie regulaminowego czasu walki
- jego przeciwnik został zdyskwalifikowany lub nie stawiał się do walki

Zawodnik może zdobyć „wazari” – pół punktu:

- za wykonanie dozwolonej techniki na tułów, która wywołała niezdolność do walki krótszą niż 3 sekundy
- za wykonanie dozwolonej, z kontrolowaną siłą techniki w głowę (kask), z brakiem skutecznej obrony przez przeciwnika.
- po zdobyciu drugiego „wazari”, sędzia maty sumuje dwa „wazari” – i przyznaje „awasete-ippon”, walka kończy się przed czasem,



**PFKO**

POLISH  
FULLCONTACT  
KARATE  
ORGANIZATION

# Polski Związek Karate Kontaktowego

ポーランドフルコンタクト 空手連盟

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole tel.: +48 888 560 717

- zawodnik posiadający „wazari” bez punktów karnych wygrywa walkę jednogłośnie,
- zawodnik posiadający „wazari” i „genten” może daną walkę zremisować lub wygrać, przy założeniu, że jego przeciwnik nie zdobył punktu.
- zawodnik posiadający „genten” przegrywa walkę jednogłośnie,

Zawodnik może zdobyć „ippon” – pełny punkt:

- za wykonanie dozwolonej techniki na tułów, która wywołała niezdolność do walki dłuższą niż 3 sekundy

## 2. Zwycięstwo przez decyzję sędziowską (Yusei - gachi):

Jeżeli w walce przyznane zostało zawodnikowi jeden raz pół punktu lub kara genten, przyznane zostaje zwycięstwo przez decyzję sędziowską.

Możliwe werdykty:

SHIRO	AKA	WERDYKT
no score	chui	shiro/aka/hikiwake
no score	genten ichi	shiro
chui	genten ichi	shiro
no score	chui + wazari	aka
chui	chui + wazari	aka
no score	genten ichi + wazari	aka/hikiwake
chui	genten ichi + wazari	aka/hikiwake
genten ichi	genten ichi + wazari	aka

## 3. Zwycięstwo przez decyzję sędziowską (Hantei):

Jeżeli walka nie zakończyła się przed czasem zwycięstwo zostaje przyznane przez decyzję sędziowską na komendę HANTEI.

## 4. Kryteria podejmowania decyzji:

- przewaga skuteczności zadanych technik
- ilość wykonanych technik na kontakt z przeciwnikiem niewystarczających do przyznania wazari,
- większa aktywność w walce,



- większa różnorodności wykonywanych technik i kombinacji,
- duch walki.

### 5. Dogrywka (enchosen):

Jeżeli decyzja o zwycięstwie nie może zostać ogłoszona na podstawie minimum trzech z pięciu głosów zespołu sędziowskiego, ogłaszany jest remis oraz dogrywka.

#### § 5

#### Faule

### 1. Faule i ostrzeżenia (hansoku):

Następujące zachowania są niedozwolone (faule):

- techniki ręczne na głowę (strefa jodan),
- wykonanie dozwolonej techniki na strefę głowy ze zbyt dużą siłą
- kopnięcia w krocze (kin geri)
- uderzenia głową (zu tsuki)
- atakowanie leżącego przeciwnika
- atakowanie pleców (kręgosłupa)
- chwyatanie lub zahaczanie szyi przeciwnika
- chwyatanie lub trzymanie przeciwnika za ubranie (dogi), ramiona, nogi lub włosy
- powtarzane, rozmyślne popychanie przeciwnika. Przepychanie przeciwnika bez zadawania technik
- powtarzanie takich akcji, jak niewymuszone przewracanie się po wykonaniu techniki i wykonywanie innych technik wskazujących na utratę woli lub siły do dalszego uczestnictwa w walce (np. kakenige)
- częste umyślne wychodzenie poza pole walki
- brak aktywności i nie wykonywanie żadnych technik
- zachowania świadczące o niewłaściwym nastawieniu uczestnika do zawodów i nieprzestrzeganiu przez niego etykiety kyokushin.



- każda inna akcja, którą sędziowie uznają za faul
- niestosowne zachowanie się sekundanta

Wyłączając celowe faulowanie, wykonanie powyższych akcji skutkuje otrzymaniem pierwszego ostrzeżenia (chui). Drugie ostrzeżenie skutkuje pierwszą karą (genten ichi), trzecie ostrzeżenie skutkuje drugą karą (genten ni) i automatyczną dyskwalifikacją (shikkaku). W przypadku umyślnego faulu lub niepoprawnego zachowania zawodnika sędziowie mogą od razu przyznać genten lub shikkaku. Wskazanie kary lub ostrzeżenia przez min. 3 sędziów obliguje sędziego maty do wyliczenia i ogłoszenia werdyktu. Shikkaku każdorazowe powinno być poprzedzone zebraniem składu sędziowskiego.

### 2. Zawodnik może zostać zdyskwalifikowany w przypadku:

- nie stosowanie się do poleceń sędziego podczas walki,
- rozmyślne niebezpieczne faule oraz złe nastawienie wobec zawodów,
- niepodejmowanie walki przez więcej niż jedną minutę, mimo upomnień sędziego (Taka sytuacja będzie traktowana jako obustronny brak woli walki i obaj zawodnicy mogą zostać zdyskwalifikowani,)
- opuszczanie pola walki z jakiegokolwiek powodu bez zgody sędziego maty,
- nie stawiania się do walki w komplecie ochraniaczy po wezwaniu przez spikera.

## § 6

Procedury dotyczące sędziowania turnieju.

### 1. Strój sędziowski:

Sędziowie maty i sędziowie narożni noszą granatowe koszule z krótkim rękawem i czarne spodnie, białe muchy, oraz gwizdek na tasiemce.

Sędziowie maty i sędziowie narożni nie noszą obuwia i skarpet podczas pobytu na macie. Podczas walki sędziowie nie mogą nosić zegarków, obrączek, kolczyków, telefonów komórkowych i innych gadżetów.

### 2. Prowadzenie walki:

- sędziowie mają obowiązek okazywania dobrych obyczajów i przestrzegania etykiety Kyokushin zarówno na macie jak i poza nią,
- sędziowie maty i sędziowie narożni powinni w sposób wyrazisty wyrażać swoje decyzje i bez wahania wprowadzać je w życie,
- sędziowie maty i sędziowie narożni muszą być uczciwi i bezstronni wobec zawodników,
- jeżeli sędzia ma odczucie, iż nie jest w stanie wykonywać swoich obowiązków w sposób pełny i uczciwy, ma obowiązek wycofania się.



**PFKO**

POLISH  
FULLCONTACT  
KARATE  
ORGANIZATION

# Polski Związek Karate Kontaktowego

ポーランドフルコンタクト 空手連盟

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole tel.: +48 888 560 717

- 
- sędziowie dochować staranności w utrzymaniu prawidłowej i godnej pozycji podczas sędziowania.

### 3. Wejście na matę i zmiana zespołu sędziowskiego:

- skład sędziowski wchodzi na matę od strony SHIRO i stolika sędziowskiego,
- pierwszy wchodzi sędzia prowadzący skład. Wchodząc na matę sędziowie wykonują pierwszy ukłon w kierunku maty drugi w kierunku sędziego głównego (stolika sędziowskiego),
- po ustawieniu się sędziów na przeciwnym od stolika sędziowskiego skraju maty, sędzia maty podaje komendy:

SHOMEN NI REI (ukłon)

MAWATTE (sędziowie obracają się na lewej nodze przez plecy)

KOHON NI REI (ukłon)

MAWATTE (sędziowie obracają się na lewej nodze przez plecy)

OTOGAI NI REI zamiast tego (ukłon)

- przy zmianie składów zespół wchodzący ustawia się od strony SHIRO, a zespół schodzący od strony AKA. Sędzia prowadzący zespół schodzący podaje komendę REI, na którą sędziowie obu zespołów kłaniają się.

Sędzia prowadzący schodzi z maty jako trzeci. Schodząc z maty sędziowie wykonują pierwszy ukłon w kierunku sędziego głównego (stolika sędziowskiego), a drugi w kierunku maty.

### 4. Rozpoczęcie walki:

- sędzia maty stojąc ok. 1,5 m od środka maty wywołuje zawodników. Zawodnicy wchodzą na matę z przeciwnych stron,
- po ustawieniu się zawodników na miejscach startowych sędzia maty podaje komendy:

SHOMEN NI REI - sędzia wykonuje pełny ukłon z krzyżowaniem rąk,

SHUSHIN NI REI - sędzia ściąga pięści do siebie i wykonuje ukłon tylko tułowiem, bez krzyżowania rąk,

OTOGAI NI REI - sędzia ściąga pięści jak przy uraken sayu uchi i nie wykonuje ukłonu,





# Polski Związek Karate Kontaktowego

ポーランドフルコンタクト 空手連盟

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole tel.: +48 888 560 717

KAMAETE - sędzia staje w pozycji walki i czeka na przyjęcie pozycji walki przez zawodników,

- walka rozpoczyna się po komendzie HAJIME wydanej przez sędziego maty.

## 5. Komendy podczas walki:

Jeżeli w trakcie walki któryś z zawodników wykona technikę ocenioną jako ippon, wazaari lub faul albo wyjdzie poza pole walki itp. sędziowie narożni wskazują to gestem flagi i używają gwizdka. Wtedy sędzia maty wydaje komendę YAME i nakazuje zawodnikom stanąć na miejsca startowe. Jeśli dana akcja nie niesie za sobą przyznania punktu dla zawodnika, wtedy sędzia maty może wznowić walkę podając komendę ZOKKO w miejscu gdzie została ona przerwana nie ustawiając zawodników na miejsca startowe.

## 6. Gesty sędziego narożnego:

- pełny punkt (ippon) - sędzia narożny gwizdże i podnosi flagę pionowo w górę,
- pół punktu (wazaari) - sędzia narożny gwizdże i wysuwa flagę poziomo w bok,
- faul (hansoku) - sędzia narożny gwizdże i macha pionowo flagą i przedramieniem na wysokości tułowia,
- wyjście poza pole walki (jogai) - sędziowie narożni siedzący na linii, za którą wyszedł zawodnik gwizdżą i uderzają w matę końcem flagi od strony przekroczonej linii,
- remis (hikiwake) - sędzia narożny gwizdże i krzyżuje obie flagi przed sobą tak by były skierowane ukośnie w dół,
- akcja nie zaliczona lub bez punktu (mitomezu) - sędzia narożny gwizdże i macha flagami krzyżując je przed sobą ukośnie w dół,
- akcja niejasna dla sędziego lub jako informacja nie widziałem (miezu) - sędzia narożny krzyżuje obie flagi przed twarzą,

## 7. Ogłaszanie decyzji podczas walki - punkty i kary:

- w przypadku kiedy jeden z zawodników wykonał technikę punktowaną lub zabronioną sędzia maty zatrzymuje walkę komendą YAME i rozdziela zawodników,
- po ustawieniu zawodników na miejsce startowe sędzia maty najpierw podaje kolor zawodnika, którego dotyczy decyzja (AKA lub SHIRO). Odlicza wskazania sędziów narożnych i jako ostatni podaje swój numer wskazania dotykając dłonią (haito) do



# Polski Związek Karate Kontaktowego

ポーランドフルコンタクト 空手連盟

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole tel.: +48 888 560 717

klatki piersiowej. Następnie podaje nazwę techniki (np. jodan mawashi geri) i wydaje decyzję (np. ippon, wazaari, chui, genten ),

- sędzia maty, aby przyznać punkt lub karę musi mieć poparcie co najmniej dwóch sędziów narożnych. Sędzia maty zobowiązany jest do przyznania punktu gdy co najmniej trzech sędziów narożnych wskazuje konieczność takiej decyzji.
- w przypadku uzyskania przez zawodnika pełnego punktu lub dyskwalifikacji przed upływem regulaminowego czasu walki, sędzia maty ogłasza wynik walki bez dodatkowego głosowania sędziów narożnych.

## 8. Ogłaszanie kar i gesty sędziego maty:

- CHUI - 0 pkt, wskazanie palcem na klatkę piersiową
- GENTEN ICHI - wskazanie jednym palcem na twarz,
- GENTEN NI - wskazanie dwoma palcami na twarz po czym automatyczne przyznanie SHIKKAKU, wskazując całą dłońią w dół i pokazanie zwycięstwa przeciwnika wyprostowaną ręką pod kątem 45 stopni.

## 9. Ogłaszanie punktów i gesty sędziego maty:

- WAZAARI – wskazanie całą dłońią na klatkę piersiową (poziomy ruch)
- IPPON – wskazanie całą dłońią pod kątem 45 stopni w górę

## 10. Inne zdarzenia i komendy w czasie trwania walki:

- KAMAETE - przejść do pozycji walki
- ZOKKO - kontynuować walkę po wcześniejszym zatrzymaniu walki
- ZOKKO – także w znaczeniu atakować, jeżeli zawodnicy sami wstrzymali akcję
- JIKAN o TOMETTE KUDASAI - zatrzymać odliczanie czasu, komenda do sędziów mierzących czas walki. Bez tego polecenia odliczanie czasu trwa nadal.

## 11. Komendy sędziego maty wydawane przed przyznaniem upomnienia lub kary:

- Ganmen ouda - atak na twarz ręką lub łokciem
- Tsukami - chwytanie lub zahaczanie przeciwnika
- Kinteki kogeki - kopnięcie w krocze



**PFKO**

POLISH  
FULLCONTACT  
KARATE  
ORGANIZATION

# Polski Związek Karate Kontaktowego

ポーランドフルコンタクト空手連盟

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole tel.: +48 888 560 717

- Zutsuki - uderzenie głową
- Kakenige - powtarzanie takich akcji, jak przewracanie się na matę po wykonaniu techniki atakującej przeciwnika

## 11. Zwycięstwo przez decyzję:

- w przypadku nie uzyskana przez żadnego z zawodników pełnego punktu lub dyskwalifikacji zwycięstwo jest przyznawane na podstawie decyzji sędziów po upływie regulaminowego czasu walki,
- po gongu sędzia maty wydaje natychmiast komendę YAME, która kończy walkę. Następnie ustawia zawodników na miejsca startowe. Zawodnicy stają twarzami do stolika sędziego głównego w pozycji fudo - dachi na komendę SHOMEN,
- po ustawieniu zawodników sędzia prowadzący wycofuje się na skraj maty tak by widzieć wszystkich sędziów narożnych i podaje komendę HANTEI TORI MASU przed werdyktem, następnie woła HANTEI, jednocześnie wykonując energiczny ruch prawą dłoń w dół,
- po wydaniu decyzji przez sędziów narożnych sędzia maty odlicza najpierw te wskazania, które pokazał sędzia (pierwszy z jego prawej strony) a następnie odlicza kolejne inne wskazanie wg tej samej zasady,
- na koniec wskazuje na siebie, przyciągając otwartą dłoń (haito) do klatki piersiowej, mówi SUSHIN i ogłasza werdykt (SHIRO lub AKA) wskazując wyprostowaną ręką (pod kątem 45 stopni) w kierunku zwycięzcy.

## 12. Zakończenie walki:

- po ogłoszeniu wyniku walki sędzia maty podaje komendy zawodnikom do ukłonów tak jak przed walką tzn.: SHOMEN NI REI, SUSHIN NI REI, OTAGAI NI REI. Następnie zawodnicy mogą uściśnąć sobie dłonie i zejść z maty.

Wprowadzono uchwałą Zarządu PZKK z dnia: .....

Za Zarząd Polskiego Związku Karate Kontaktowego :

.....



**Polski Związek Karate Kontaktowego**

**ポーランドフルコンタクト 空手連盟**

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole tel.: +48 888 560 717

---

**Shihan Mariusz GODOŚ**  
**Prezes PZKK**