

KARATE DO SHOTOKAN SPORTVERENIGING TER APEL

Semicon tact

WEDSTRIJDREGLEMENTEN

FORMS

1) Uitrusting:

- Tenue van eigen stijl.
- De kleding moet schoon en netjes zijn.
- Geen sieraden etc.

2) Individueel forms:

- Kandidaten lopen twee forms naar keuze.
- De scores worden opgeteld.
- Bij een gelijke score van de 1^e, 2^e of 3^e plek vindt er een extra ronde plaats.

3) Team forms:

- Teams lopen twee forms naar keuze.
- De scores worden opgeteld.
- Bij een gelijke score van de 1^e, 2^e of 3^e plek vindt er een extra ronde plaats.
- Een team bestaat uit drie personen.

FIGHTS

1) Verplichte uitrusting:

- Handbeschermers met vaste duim, 8 of 10 OZ.
- Tok voor jongens/heren (dient gedragen te worden onder het tenue).
- Gebitsbescherming.

2) Toegestaan zijn:

- Voetbeschermers.
- Hoofdbeschermer.
- Bij uitzondering kan in geval van blessures worden afgeweken van het bovenstaande. Dit geschiedt slechts met toestemming van de hoofdscheidsrechter.

3) Wedstrijdsysteem:

- Bij verlies in de eerste ronde krijgt men een herkansing.
- Verliest men in een latere ronde, dan is men uitgeschakeld.
- Een vrijloting geldt als een gespeelde partij.

4) Wedstrijdduur:

- Zowel bij de junioren als bij de senioren duren de rondes twee minuten.
- De tijd loopt door totdat de scheidsrechter 'tijd stop' zegt. Dit kan de scheidsrechter doen als er bijvoorbeeld sprake is van een blessure etc.
- Bij gelijkspel wordt de ronde verlengd met een minuut.
- Mocht er na de verlenging nog sprake zijn van een gelijkspel dan geldt dat degene die als eerste een punt maakt wint.
- Bij vijf punten verschil tussen de deelnemers wint degene met de meeste punten.

5) Waardering van punten:

- Alle handelingen dienen gecontroleerd en getimed uitgevoerd te worden.
- Vuisttechnieken (stoten en slagen) 1 punt.
- Beentechnieken op het bovenlichaam 1 punt.
- Beentechnieken naar het hoofd 2 punten.
- Beenvegen worden niet gewaardeerd en zijn slechts toegestaan in combinatie met een vuist- en/of beentechniek. Waardering ter beoordeling van de scheidsrechters.

6) Poule-indeling:

- 5, 6 jaar; eventueel worden jongens en meisjes in één poule ingedeeld.
- 7, 8, 9 jaar, alle banden samen; jongens en meisjes apart.
- 10, 11, 12 jaar, wit, geel, oranje; jongens en meisjes apart.
- 10, 11, 12 jaar, groen en hoger; jongens en meisjes apart.
- 13, 14, 15 jaar, wit, geel, oranje; jongens en meisjes apart.
- 13, 14, 15 jaar, groen en hoger; jongens en meisjes apart.
- Heren 16 jaar en ouder; wit, geel, oranje.
- Heren 16 jaar en ouder; groen en blauw.
- Heren 16 jaar en ouder; bruin en zwart.
- Dames 16 jaar en ouder; wit, geel, oranje.
- Dames 16 jaar en ouder; groen en blauw.
- Dames 16 jaar en ouder; bruin en zwart.

Bij grote poules kunnen de poules opgedeeld worden in lengte of gradatie.

De wedstrijdleiding behoudt zich het recht voor om de indeling aan te passen.

7) Verboden:

- Technieken naar de achterkant van het hoofd, neus, ogen, mond, kin, keel, nek, rug, kruis en gewrichten.
- Naslaan of natrappen na het stopcommando.
- Schelden of praten tegen de scheidsrechter of de tegenstander.
- Geen sieraden.
- Technieken met de elleboog en knieën.
- Kopstoten en low kicks.
- Weigering van het opvolgen van instructies van de scheidsrechter.
- Agressief gedrag van de deelnemer en/of coach (dit betekent diskwalificatie).
- Verlies van zelfbeheersing of controle.

Scheidsrechter kan naar aanleiding van bovengenoemde verboden een deelnemer bestraffen met een minuspunt of een diskwalificatie.

8) Waarschuwing/minuspunt/diskwalificatie:

- Het vasthouden van de tegenstander.
- Buiten de mat lopen (tweemaal is minuspunt, driemaal is diskwalificatie).
- Het niet of te laat verschijnen op de mat.
- Passief gedrag.
- Het niet dragen van de verplichte uitrusting.
- Herhaald wegdraaien.
- Alle vuisttechnieken anders dan met de voorkant of handrugkant (knokkelslag).
- Raken onder de band.
- Ongecontroleerde technieken.
- Alle worpen, optillen, achterwaartse slagen en omklemmen.
- Rug toedraaien.
- Blessure simuleren.

Scheidsrechter kan naar aanleiding van bovengenoemde technieken/acties een deelnemer waarschuwen of bestraffen met een minuspunt of een diskwalificatie.