

الكاراتيه

نشأتها واماكن انتشارها

تقول الأبحاث التاريخية إن هذه اللعبة نشأت في الهند منذ خمسة آلاف سنة تقريبا، عندما بدأ أحد الأغنياء هنالك ، وكان مهرجا هنديا، بدأ يفكر بطريقة للدفاع عن النفس مميزة عن الأساليب المعروفة حيث لا يستخدم فيها الإنسان سوى وسائل طبيعية وهبته إياها الطبيعة . فقام بمراقبة الحيوانات ، وملاحظة استخدامها لأعضائها في الدفاع عن نفسها أو عند مهاجمة أعدائها فركز بشكل أساسي على مراقبة النمر، وهو يفترس طريدته ، وعلى الطيور الجارحة عندما تنقض على فرائسها، وشدد مراقبته على حركات الأرجل والأجنحة أثناء هذه العمليات .

بدأ هذا الفن بالتطور عندما بدأ هذا الرجل بتطبيق ما اقتبس من حركات في دفاع الإنسان عن نفسه وفي هجومه على خصومه . فقام بدراسة مواطن الضعف والقوة في أعضاء وأجزاء الجسم البشري .

بعد ذلك انتقل هذا الفن من الهند إلى الصين بواسطة بوذي ضارما -رجل الدين الهندي وذلك في القرن الرابع الميلادي . وفي الصين تطورت هذه اللعبة وتعددت فنونها وطرق ممارستها، كما أصبح لها أسماء عديدة- تمارس بها . راح هذا الراهب يلحق الصينيين دروسا في السيطرة على العقل ، ويدربهم على تمارين قاسية جمعت بين التنفس العميق والتأمل واستخدام قبضة اليد في صد الأشرار والمجرمين .

أهم الفنون القديمة لهذه اللعبة:

- فن سومو. وهي مصارعة صينية تشبه الجيدو.
- فن كيميو. وهي قبضة اليد، وعرفت بأسماء عديدة منها شوافا، كونغ فو، تي .
- فن جوجوتو. عبارة عن لقطات معينة، وتشابك بين فردين يستخدمان مفاصل اليدين والرجلين كي يحدث إخلال بتوازن جسم الخصم
- يمكننا اعتبار فن كونغ فو أعرق فنون القتال في الصين ، وكل فنون هذا القتال تعتبر امتداد لفن كونغ فو.

انتقلت هذه اللعبة إلى أوكيناوا ، وعن طريق رجال الدين أيضا ، وبعض التجار والمحاربين ، فلاقى هذا الفن كل اهتمام ، وأصبح وسيلة من وسائل الدفاع الوطنية بعد احتلال اليابان لهذه الجزر، واستخدم الجيش الأوكيناوي هذا الفن كسلاح لمحاربة الجيوش الغازية، فأطلق عليه اليابانيون السلاح الخفي .

فأصبحت كلمة تي (اليد) تعني الكاراتيه وفي العام ١٩٠٥ أصبحت مادة الدفاع عن النفس في منهاج التربية الرياضية الحكومية في أوكيناوا، وأصبحت كلمة كاراتيه رسمية

بدلاً من تي . وظهر عام ١٩١٧ اسم جديد في عالم هذا الفن (فوناكوشي جيش) الياباني ،
والذي نشأ في جزر أو كيناوا وقد بدأ بممارسة هذا الفن وهو في الحادية عشرة سنة .

نقل هذا الفن الشجاع فن الكاراتيه إلى اليابان عام ١٩١٥ ، وعمل على تطويره ونشره ،
وإعطائه النفحة اليابانية وفي العام ١٩٣٧ أطلق فوناكوشي ومعاونوه على هذا الفن اسم
الكاراتيه بالمصطلحات اليابانية .

مؤسس الكاراتيه الحديث :

يعتبر فوناكوشي جيشن الأستاذ الحديث لهذا الفن وقد توفى عام ١٩٥٥ عن عمر يبلغ
ثمانين عاماً وبالنسبة لهذا الأستاذ كانت الكاراتيه فناً قتالياً ولكنها أيضاً وسيلة
لبناء الشخصية وهناك قول مشهور لفوناكوشي في هذا الصدد :مثلما تعكس صفحة
المرأة المصقولة وصورة أي جسم يوضع أمامها ومثلما تردد الوديان العادية الأصداء مهما
صوّلت فإن على لاعب الكاراتيه أن يفرغ كل ما في نفسه من انانية وروح عدائية بذلك
المجهود الذي يبذله في طريق يستطيع أن يؤدي به إلى الأفضل وكذلك إلى الرد بشكل
صحيح على أي شيء قد يواجهه من هذا القول نستنتج أن فوناكوشي لم يعلم الكاراتيه
فقط بل فلسفتها أيضاً والتي كان يؤمن بهما إيماناً كبيراً وبذلك نجد أن فلسفة
فوناكوشي هي نفسها فلسفة بودميد مارما والتي تتلخص بأنه يجب أن تندمج النفس
والجسم في تمارينها معاً دون تفريق .

انتشار الكاراتيه في اليابان و العالم :

ظهرت الكاراتيه للجمهور لأول مرة عام ١٩٢٢ عندما دُعي فوناكوشي الذي كان أستاذاً
في كلية المعلمين بـ (أو كيناوا)؛ ليحاضر، ويعرض هذا الفن القتالي في معرض للفنون
القتالية التقليدية التي ترعاها وزارة التعليم، وقد أثار عرضه المتفرجين حيث غمروه
بفيض من الطلبات ليُدرب في طوكيو، فوافق، ودرّس الكاراتيه في جامعات عديدة، وأسس
مدرسة (الشوتو) Shoto للكاراتيه عام ١٩٣٦، وهو نقطة تحول رئيسية في تاريخ الكاراتيه
في اليابان، وتأسس اتحاد الكاراتيه وأقيمت أول بطولة للكاراتيه في اليابان عام ١٩٥٧ .

وكان فوناكوشي قد زار الولايات المتحدة الأمريكية، ودرب في بعض جامعاتها مدة من
الزمن وفي الستينيات أخذت الكاراتيه بالانتشار في دول العالم وخاصة في أوروبا ودول
شرق آسيا وأمريكا وفي السبعينيات دخلت هذه الرياضة إلى دول الشرق الأوسط و عظم
الدول العربية و كان القطر العربي السوري اول الاقطار العربية التي دخلت اليها
الكاراتيه و ذلك في اول عام ١٩٧٠ حيث هذا التاريخ هو بداية دخولها بشكل صحيح و مبرمج
على يد المدرب الياباني ميديكي او كاموتو علما بان الكاراتيه وجدت في القطر قبل ذلك
بثلاث سنوات .

شعبية كبيرة

لقد أصبح لهذه الرياضة في الوقت الحالي شعبية كبيرة للغاية في العالم وبازدياد الرغبة
على تعلم هذه الرياضة القتالية ازدادت النوادي التي أخذت تدرب الكاراتيه رغم أن كثيراً

من هذه الأنديّة الموزعة في مختلف أنحاء العالم بعيدة كل البعد عن الكاراتيه وخاصة في الدول التي لا توجد فيها رقابة على هذه الأنديّة من قبل المسؤولين عن الرياضة وهذا ما جعل الكثير من الناس يأخذ أفكار خاطئة عن الكاراتيه دفع بعضهم إلى تسمية هذه الرياضة برياضة القتلة ولكن بعد أن يطلع المرء على المبادئ والعناصر الأساسية للكاراتيه فإنه يغير وجهة نظره بسرعة.

الكاراتيه مادة رئيسية

تعتبر الكاراتيه إحدى المواد الرئيسية التي يتلقاها الطلاب في المدارس الثانوية والجامعات في اليابان وكوريا وتعتبر سلاحاً رئيسياً للجنود المغاوير والمظليين ورجال المخابرات والبوليس وطلاب الكليات العسكرية في الغالبية العظمى لدول العالم.

تقنية القتال في الكاراتيه أو تكتيك المعركة

وهي تعتمد على جميع الإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان وهي علم الضربات الموجهة إلى نقاط الحياة في جسم الخصم وقد أوجد هذه الطريقة الأوائل الذين وجدوا أنفسهم دون أي سلاح أمام المهاجمين المسلحين فاعتمدوا على أيديهم كسلاح فعال للقضاء على الأعداء المهاجمين وقد جعلوا من ضرباتهم بواسطة التدريبات العنيفة كافيةً أما لإحداث كسر في جسم المهاجم أو تفجير عضو من أعضائه أو أحداث نزيف داخلي ويجزم بعض الخبراء بأن كل ذلك صحيح وذلك لوجود قتال يسمى (سن نين غروشي) يتلقاه اللاعب لمدة ثلاث سنوات يجعل من أي ضربة مسددة من لاعب الكاراتيه مهما كان نوعها قاتلة لا محالة.

النفسيّة الواجب توافرها في لاعب الكاراتيه

إن أهم هدف للكاراتيه يتمثل بجعل الإنسان بعيداً عن الحقد والغضب والضعف والضعف وبذلك فإن على لاعب الكاراتيه تعلم احترام الحياة وعي بذلك تجعل اللاعب يتحلى بـنفسيّة عالية تساعد في قهر صعبه اليوميّة شأنها شأن اليوغا الهندية.

الاستسلام الجسدي و النفسي

إن على الراغب في تدريب الكاراتيه أن يستسلم نفساً وجسداً لنظم وارشادات المدرب. إن استسلام النفس لاستبعادها بل لتحريرها وتهذيبها أو اكسابها روح عالية تتجاوب مع الروح الرياضية أما استسلام الجسد فوسيلة تنفذ بها ما تطلبه النفس ويقتضيه الواجب الدفاعي عن النفس.

من هم الذين يستطيعون ممارسة الكاراتيه

إن الجميع من كبار وصغار ورجال ونساء. وتستطيع المرأة أن تجابه الرجل في مضمار الكاراتيه لأنها لا تعتمد على القوة العضلية مثلما تعتمد على سرعة الحركة وهدفها المحدد وكثيراً ما تتحول السرعة إلى قوة والقوة بحد ذاتها هي حاصل :

(القوة = الكتلة × التسارع مشتق السرعة)

مدارس الكاراتيه :

نسمي اليوم بمدارس الكاراتيه الطرق المختلفة لرياضة من حيث التدريب والحركات والكاتيات و تكتيكات الهجوم والدفاع ويوجد اليوم حوالي خمسين مدرسة منها اليابانية وأخرى الكورية وبعضها او كيناويه وصينية.

الكاراتيه كفن للدفاع عن النفس

نلخص المقارنات السابقة فنقول إن الكاراتيه رياضة عنيفة يسهل التدريب عليها. فهو يهدف الى إيقاع اكبر ضرر للخصم بأقل جهد بواسطة تقنيات دفاعية وهجومية مدروسة. لاعب الكاراتيه ماهر في القتال وجه لوجه يهجم بضربات مباشرة ودقيقة. كما يدرب فن الكاراتيه لاعبيه على استخدام جميع اجزاء الجسم الممكن استخدامها في العراك والدفاع عن النفس .

اهداف تدريب الكاراتيه

يعمل بها جميع لاعبي الكاراتيه ، ويرددونها في نهاية كل تدريب وهم على وضعية الجلوس (سيزا) .

- ١- السعي لكمال الشخصية (شخصية سوية) .
- ٢- انتهاج سلوك أصيل صادق (إخلاص ونية) .
- ٣- التحلي بروح الجد والمثابرة (عزيمة قوية) .
- ٤- ابداء الاحترام والأدب (أخلاق حميدة) .
- ٥- الامتناع عن التصرف العدواني (لا عدوانية)

تهيئة الجسم لممارسة الكاراتيه

تعد الكاراتيه إحدى الرياضات التي تحتاج الى توافق بدني عصبي ، كما أنها تحتاج الى مواصفات بدنية خاصة ، مما جعلها تندرج تحت قائمة الرياضات الأكثر صعوبة في العالم ، ولكن في الوقت نفسه يجب أن نقر بأن الكاراتيه من الرياضات ذات الشعبية الكبيرة في العالم أيضا لكونها أحد أساليب الدفاع عن النفس .

ان خوض هذه المغامرة وممارسة لعبة الكاراتيه ، تتطلب تعلم كيفية تهيئة الجسم ليتكيف مع هذه الرياضة من أجل ممارستها بأمان واطمئنان .

ترتكز التهيئة على ثلاث أشياء رئيسية :

١- غذاء صحي .

٢- تهيئة العضلات .

٣- رشاقة ومرونة .

❖ وفيما يلي خطوات تساعد على تهيئة الجسم للتكيف والتأقلم بسرعة مع ممارسة الكاراتيه :

١- وضع قائمة بالأهداف التي يطمح اللاعب في تحقيقها بعد ممارسة الكاراتيه سواء كانت قصيرة المدى أو بعيدة المدى ، وعلينا أن ندرك جيدا ان حالة الجسم ستختلف كثيرا اذا كنا نرغب في تعلم أساسيات الكاراتيه ، فكيف اذا كان طموحنا وهدفنا هو المنافسة في بطولة عالمية ؟؟

٢- التمرين بإشراف مدرب للياقة البدنية !! نعم فإننا نحتاج إلى هذه الشخص لأنه سيساعدنا على استهداف المجموعات العضلية المناسبة من خلال تدريبات بدنية خاصة ، كما وأنه سيساعدنا ويقدم لنا النصائح حول النظام الغذائي السليم .

٣- قبل البدء في تلقي الدروس والتمرينات لرفع لياقتنا البدنية ، يجب علينا في البداية تحديد مستوى لياقتنا البدنية لكي نبدئ من هذه النقطة والعمل على تطوير مستوى لياقتنا البدنية .

٤- أن تكون بداية ممارسة الكاراتيه بالأساسيات (الكيهون) وقد نشعر بأن هذه الحركات معقدة بعض الشيء ، ولكن علينا أن لا نقلق فهذا شعور طبيعي وسيزول مع الوقت ، ولكن المهم أن نعرف أنه في هذه الفترة نحتاج إلى التركيز على تهيئة الجسم للتكيف مع ممارسة الكاراتيه .

٥- أن نعلم أن أساسيات الكاراتيه هي مجرد بداية ، وهي بوابتنا للدخول والتعمق في الكاراتيه ، كما أن إتقانها يعد أولى ثمار تهيئة الجسم للتكيف مع الكاراتيه ، ومع الوقت سنجد أنفسنا أكثر تكيفا مع انتقالنا إلى مستويات أكثر تقدما في الكاراتيه .

٦- أن نهتم بممارسة التمرينات التي تعمل على زيادة تدفق الدم في القلب والأوعية الدموية إلى العضلات والتي تعمل أيضا على رفع درجة حرارة الجسم ، ومن أمثلة هذه التمرينات : تمرينات الجري والوثب والقفز فوق الحواجز والجري في المكان وتمرينات المدرجات .

٧- أيضا علينا أن لا نتجاهل ممارسة الغذاء الصحي ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال إتباع نظام غذائي متوازن ، حيث يجب أن تحتوي الوجبات اليومية على النسب السليمة من

مختلف العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والدهون والأملاح المعدنية ، ولا نغفل أيضاً حاجة الجسم من الماء .

٨- في حال الإصابة بإحدى الأمراض العضوية يجب علينا أولاً استشارة طبيبنا في الاذن بممارسة الكاراتيه والاستفسار عما اذا كانت هناك مخاطر أو محذورات أو تعليمات معينة .

٩- أخيراً علينا تركيز جهودنا على شيئين هما (القوة - التوازن) واللذان يعدان من أهم الركائز الأساسية لتدريب الكاراتيه ، وهذا فقط كبدائية ، حيث أنه مع التقدم في التدريب وممارسة الكاراتيه يمكننا إضافة السرعة والقدرة (القدرة : هي القوة المميزة بالسرعة) كعناصر لياقة بدنية مستهدفة .

الكاراتيه لغت

الكاراتيه لغت :

عند كتابة كلمة كاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين :

الأول : وينطق " كارا " أو " كو " ويعني خالي أو فارغ .

والثاني : وينطق " تيه " أو " شو " ويعني اليد .

فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة " طبعاً لأنها قتال من دون سلاح .

معنى الكاراتيه الاصطلاحي :

الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والرُكَب والمرافق كأسلحة ، وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم .

اهم المدارس المنتشرة في العالم ما يلي :

١- الشوتوكان

وهي طريقة فوناكوشي والتي اطرأ عليها ابنه يوشي تاكا بعض التعديلات وقد اصبحت تلك المدرسة تدرب وفق تقنية خفيفة وطويلة الامد وهي تعتبر من اقدم المدارس على الاطلاق .

٢- الشوتوريو

وهي الطريقة التي اتى بها المدرب مبياجي وتعتمد على القوة الطبيعية التي تعتمد على ارباب الخصم والحد من هجومه وتتميز الحركات فيها بانها بطيئة للغاية ولكنها فعالة في حالات القتال القريب جدا وتعتمد على المبدأ التالي :

حين يهاجمك خصمك بقوة يجب مواجهته بليونته و حين يهاجمك بليونته يجب مواجهته بقوة و جميع المدارس السابقة ذات اصل او كيناوي .

٣- الوادريو

و هي ذات اصل ياباني و تعتمد على الوضعيات المرتفعة في القتال و على الضربات المبنية على المهارة الفائقة .

احزمة الكاراتيه :

الكيو:

و يقصد بها في اللغة اليابانية : (المرتبة) . وفي الكاراتيه نقصد بها : الأحزمة الملونة من الأبيض إلى ما قبل الأسود . ويوجد هنالك عشر مراتب لبلوغ الحزام الأسود و تختلف طريقة ترميزها بألوان الأحزمة . وتبدأ بالمرتبة العاشرة والتاسعة وتوازي الحزام الأبيض وتنتهي بالمرتبة الأولى وتوازي الحزام البني و الأخير . وتكون الاختبارات عادة في جميع المراتب سهلة وسريعة وغير معقدة . ولا يطلب من الطالب تقديم حركات معقدة أو مهارات عالية . وتدرج المتطلبات الفنية والحركية كلما انتقل الطالب إلى المراحل المتقدمة.

الدان :

ويقصد بكلمة دان في اللغة اليابانية (المستوى أو الدرجة) . وفي الكاراتيه نقصد بها : درجات الحزام الأسود والتي تبدأ بالحزام الأسود الدرجة الأولى شودان . ويطلق على الدرجات الثلاث الأولى بالدرجات الدونية وذلك دلالة على أن الطالب أو اللاعب مازال ينقصه بعض مفاهيم وفنون اللعبة . وتعد اختبارات الحزام الأسود سريعة ولكن تحتوي على فنيات كثيرة ومعلومات دسمة . وتقل متطلبات الدرجات العليا إذ أنها تعبر عن مدى إخلاص اللاعب وتعبر أيضا عن تقدير الكاراتيه له . وليس زيادة في المهارات الحركية والتقنية ، فلذلك تجد أن معظم محتوى الاختبارات هي مناقشات في بعض التقنيات الفنية وليس اختبارا في أداء تلك التقنيات .

ترتيب الاحزمة



تعتبر درجة الحزام الابيض بدون درجة او درجة البداية فهي لا تتطلب اي اختبارات قبول او ترقية فاللاعب يحمل الحزام الابيض من اول يوم يدخل فيه لنادي الكاراتيه .

وبالنسبة للأحزمة من الاصفر الى الاخضر تسمى الاحزمة الملونة الدنيا وهي غالبا تمنح من المدرب ولا تتطلب اجتماع للجنة اختبارات لاجتياز اختباراتهما . فيكفي هنا تقييم المدرب واختباره .

وتسمى الاحزمة من الازرق الى البني بالاحزمة الملونة العليا. وهي تتطلب اجتياز الاختبار أمام لجنة اختبارات مخولة من الاتحاد المنتمي اليه اللاعب.

وكذلك بالنسبة للحزام الاسود الاول (الदान الأول) الى الदान الثالث تعتبر مرحلة الदान الدنيا ويختبر اللاعب لاجتيازها على الاساسيات والتقنيات الحركية والعملية بالاضافة الى متطلبات من الكاتا.

الदान الرابع ويسمى من يحمله "تاشي" اي خبير وهي تعادل شهادة البكلوريس في الجامعات الاكاديمية ويتطلب في اجتياز اختباره الى تقديم بعض البحوث وشروحات لفضيات الكاراتيه.

يسمى حامل الحزام الأسود الخامس "رينشي" أي خبير محترف وتعادل شهادة الماجستير في الجامعات.

اما حامل الदान السادس يسمى "شيهان" اي كبير مدربين وهي تعادل شهادة الدكتوراه.

وبالنسبة لحامل حزام الदान السابع فيسمى "كيوشي" اي خبير مدربين وتعادل شهادة الفيلسوف او الاستاذية.

ويطلق لقب "هانشي" او ماستر على حملة الदान الثامن فما فوق وقليل من يصل الى هذه المرحلة.

المدة الزمنية بين الحزام و مجموعات التمرين

- أربع أشهر بين كل حزام حتى الأزرق .

- ثمانية أشهر بين الأزرق والبني .

- سنة بين البني والأسود .

تنفذ جمل حركية دولية تدريجية بالفترة الزمنية المحددة بين الحزام والحزام الذي يليه تتدرج العوبة تصاعديا .

أساسيات الشوتوكان

١ - الوقفات والأوضاع :

:: أهمية الوقفات والأوضاع الصحيحة ::

{ تتأثر قوة الحركات الهجومية وثبات الحركات الدفاعية وتوازن الجسم بالأوضاع والوقفات الصحيحة تأثيراً مباشراً }
نقسم الوقفات والأوضاع في لعبة الكاراتيه اعتماداً على الجزء السفلي من الجسم. فحركة الجسم العلوي يجب أن تكون على قاعدة صلبة وقوية. كما أن الظهر يجب أن يكون مستقيماً وغير مائل إلى الأرض أو مقوس. إن الإخلال بالوضعية الصحيحة للحركة يخل بطبيعة الحال على التوازن. وبالتالي يؤثر على فعالية الحركة المنشودة.
ففي كاراتيه الشوتوكان يُركز على دقائق الحركات والأوضاع بشكل كبير، وتأثر تلك الصغائر على تقدير اللاعب عند اختباره في كل مرحلة.

يجب مراعاة النقاط التالية للحصول على الوضعية الصحيحة:

- حركة الوسط يجب أن تكون الحركة بانسيابية ونعومة تامة . فقوة الحركة تبدأ من حركة الوسط (الحوض)
 - التحرك باتزان عند تغيير الوضع أو القيام بالخطوة التالية بنفس الوضع.
 - تناغم حركة العضلات خلال تنفيذ الحركة أو التغيير.
 - السرعة والتوقيت المناسب. في أداء و تنفيذ أي حركة صد أو هجوم.
- يحتوي قسم الوقفات و الاوضاع على الاقسام التالية :

- الاوضاع الطبيعية
- الوقفة الامامية
- الوقفة الخلفية
- وقفات الفارس - المربعة - الجذرية
- وقفة الساعة الرملية
- وقفتا نصف القمر - القط

الايوضاع الطبيعيه

:: شينزين تاي ::

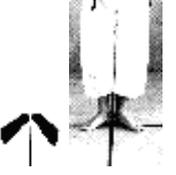
{ تعني الوضع الطبيعي للجسم }

ويكون الجسم في هذه الحالة مسترخي ولكن متأهب للقيام بأي حركة. كما يكون وزن الجسم مقسم على الرجلين . وتكون الركبتين غير مشدودتين بل تكون في حالتهم الطبيعية. وفي جميع وقفات الوضع الطبيعي يكون اللاعب قادراً على القيام بأي حركة هجوم أو دفاع بكل يسر وسلاسة . يضاف على أسم الوقفة عندما تكون الرجل اليمنى الى الامام مايجي + أسم الوقفة فمثلاً تسمى مايجي دانتشي إذا كانت القدم الأمامية الى الأمام وعندما تكون الرجل اليسرى الى الامام تسمى هيدري تيجي دانتشي وهكذا في جميع الأوضاع التي تكون فيها الأقدام ليست على مستوى واحد .
هناك عدة أوضاع أو وقفات للوضع الطبيعي :

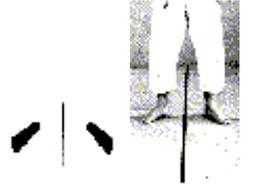


١ - هيسكو دانتشي (وضع الانتباه) :

وعادة ما تكون هذه الوقفة عند تأدية التحية حيث تكون الاقدام متلامسة والركب مستقيمة ولكن غير مشدودة. ونرى هذه الوضعية عند البدء بتأدية الكاتا وعند الإتهاء منها .



٢ - موسوبى داتشى (انتباه مع فتح الارجل) :
وهي مثل وضعية هيسكو داتشى ماعدا القدمين تكون مفتوحة للخارج
بقدر خمس وأربعون درجة ، على أن تكون الأقدام متلامسة من جهة
وتكون هذه الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب الكعبين .



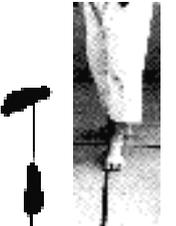
٣ - هاشيجى داتشى (وقفة الرجل المفتوحة)
في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام
متجة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة .



٤ - أشى هاشيجى داتشى (الأرجل المغلقة)
في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام
متجهة الى الداخل بنحو خمس وأربعون درجة. أي عكس هاشيجى داتشى .



٥ - هيكو داتشى (وقفة الأرجل المتوازيه)
في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام
متجهة إلى الأمام بشكل مستقيم ومتوازي .



٦ - تيجى داتشى (وقفه على شكل حرف تى)
تكون القدمان بشكلان حرف تى تقريباً بحيث كاحل الرجل الامامية تتقاطع مع
وسط الرجل الخلفية كما في الصورة و تكون الارجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين
تقريباً .



٧- رينوجى داتشى (وقفة الزاوية القائمة)
تشبه هذه الوقفة وقفة تيجي داتشي ما عدا أن كاحل الرجل الامامية يتقاطع مع كاحل الرجل الخلفية

(ب) الوقفة الاماميه (زينكوتسو داتشى)

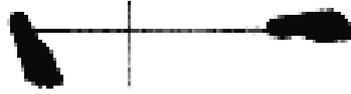


يعتبر هذا الوضع من أهم الأوضاع في كاراتيه الشوتوكان فهو من أكثر الأوضاع المستخدمة في الكاتا وتكاد لا تخلو كاتا من هذا الوضع. تنحني الركبة الامامية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم. أما المسافة بين القدمين عرضاً بقدر عرض الكتفين أو أكثر قليلاً وطولاً بقدر ضعف عرض الكتفين كما هو مبين في الرسم. كما يجب المحافظة على استقامة الرجل الخلفية أثناء الوضعية ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون أربعين بالمائة من الوزن على الرجل الخلفية وستين بالمائة على الرجل الامامية. أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات .

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

- ١ - المسافات طولاً و عرضاً. فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن .
 - ٢ - المحافظة على استقامة القدمين. فلا تكون الأقدام متجهة إلى اليمين أو اليسار ولكن تنجه الأصابع إلى الأمام .
 - ٣ - تشد الأرداف إلى الداخل. بحيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين. تنسى توزيع الوزن على القدمين ٤٠ % إلى ٦٠ % . ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الامامية .
 - ٤ - حافظ على استقامة الظهر بحث لا يكون متجه إلى الأمام .
- من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :
- * عدم ملاسة كاحل القدم الخلفية للأرض . وهذا يؤدي إلى فقد التوازن .
 - * عدم اتخاذ مسافة العرض بين القدمين بشكل صحيح . بحيث تبدو القدمين على خط مستقيم .
 - * عدم استقامة الرجل الخلفية . بحيث تكون متجهة إلى الخارج بدل أن تكون متجه بشكل متوازي مع القدم الامامية أو بانحناء الركبة إلى الأمام .
 - * ارتفاع الوسط أكثر من اللازم .
 - * إمالة الركبة الامامية أكثر من اللازم .

(ج) الوقفة الخلفية (كوكتسو داتشى)



لا يقل هذا الوضع في الهمية عن الزينكو داتشى، فيكثر استخدامها في الكاتا والدفاع عن السكين والعصي، كما يسهل تغيير الوضع الى أي وضع آخر بكل سهولة ويسر. تتحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم. إلى الخارج أما المسافة بين القدمين طولاً بقدر ضعف عرض الكتفين ويكون كاحل القدمين على خط مستقيم كما هو مبين في الرسم، بحيث تُكون القدمين زاوية قدرها تسعين درجة . ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون سبعين بالمائة من الوزن على الرجل الخلفية وثلاثين بالمائة على الرجل الأمامية

أما الوسط والحوض يكونا في وضع منخفض في جميع الحالات.

ويجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

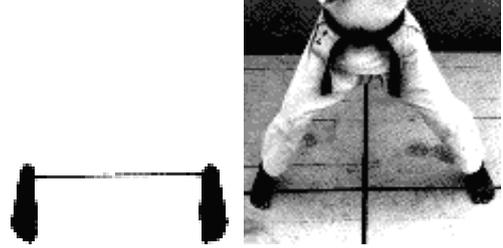
- ١ - المسافة طولاً تكون بقدر ضعف عرض الكتفين . فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن .
- ٢ - المحافظة على استقامة القدم الأمامية ، و الخلفية متجهة ناحية الجزء الأمامي من الجسم بحيث يُكونان زاوية قائمة .
- ٣ - تشد الأرداف إلى الداخل . لأن ذلك يساعد على ثبات القدمين .
- ٤ - لا تنسى توزيع الوزن على القدمين ٧٠ % إلى ٣٠ % . ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الخلفية .
- ٥ - حافظ على استقامة الظهر بحث لا يكون مائل إلى الأمام .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :

- ١ - انحناء الركبة الأمامية المفرط بحيث يكون الوزن أكثر على القدم الأمامية .
- ٢ - تقليل المسافة بين القدمين مما يؤدي الى ارتفاع الوسط .
- ٣ - عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح . فتكون مثلاً القدم الخلفية متجهة إلى الخلف .
- ٤ - عدم شد كاحل القدم الخلفية مما يؤدي الى ضغط الجسم على القدم الخلفية .
- ٥ - توجيه الركبة الخلفية الى الامام أو الخلف .

د _ (وقفات الفارس - المربعة - الجذرية)

كيبا داتشي (وقفة الفارس)

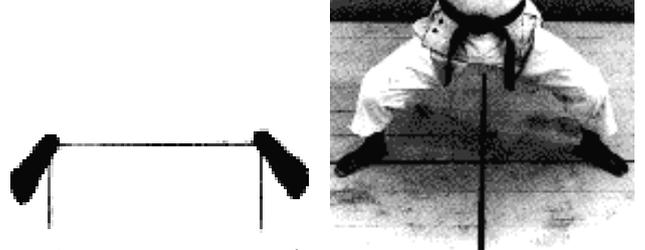


من الأوضاع التي لا يخلو منها أي فن من فنون القتال والدفاع عن النفس. وهو من أفضل الأوضاع المستخدمة في الضربات الجانبية مثل إمبي أوكي وأوراكن أوكي ويكومي يري . والقتال أمام جدار حيث تؤمن ظهرك. لتشكيل هذا الوضع تنحني الركبتين إلى الأمام والقدمين مستقيمتين بحيث تكون الأصابع متجهة إلى الأمام فيكون شكل الوضع كالفارس الذي يمتطي الحصان .

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

- ١ - حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن .
- ٢ - المحافظة على استقامة القدمين متجهين ناحية الجزء الأمامي من الجسم .
- ٣ - تشد الأرداف إلى الداخل . حيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين .
- ٤ - لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي . ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم في المنتصف .

شيكو داتشي (الوقفة المربعة)



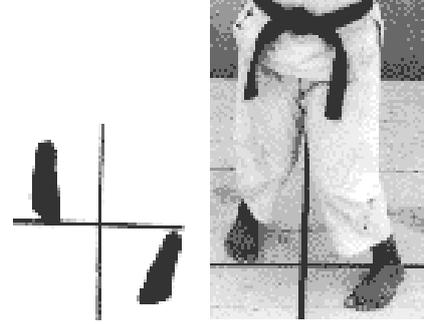
يعتبر هذا الوضع مشابه كثيراً للكيبا داتشي ماعدا أن القدمين متجهتين الى الخارج بمقدار خمسة وأربعون درجة ويكون الوسط منخفض أكثر .

فودو داتشي (الوقفة الجذرية)



وتعرف أيضاً بـ "سوشين داتشي" و هي بين الزينكو داتشي و الكيبا داتشي كما هو واضح في الصورة. وكأنها جذور الأشجار العميقة. لتشكيل هذه الوقفة نفتح الرجلين بمقدار ضعف عرض الكتفين وتتجه أصابع القدمين خمسة وأربعين درجة الى الأمام كليهما وتنحني الركب الى الداخل بحيث أن لو رسمنا خط من الركبة الى أرض لكان بقرب الأصبع الكبير من القدم .

ز - سانشين داتشى (الساعة الرملية)



توفر هذه الوقفة قاعدة صلبة لعمل الحركات الدفاعية كما أنه من السهل الانتقال منها إلى أي وضع آخر وفي أي اتجاه. لعمل هذه الوقفة نجعل كاحل القدم الأمامية أمام الرجل الخلفية بحيث لو رسمنا خط مستقيم بين القدمين عرضاً لتلامس مع كاحل القدم الأمامية ومقدمة القدم الخلفية. تتجه القدم الأمامية خمسة وأربعون درجة إلى ناحية القدم الأخرى والقدم الخلفية تتجه إلى الأمام بالنسبة للركبتين يجب أن تكون متجهه للداخل أي لبعضهما البعض .

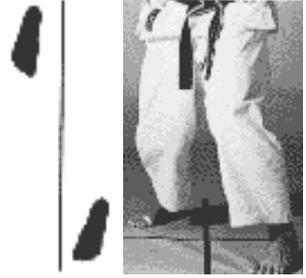
يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر إلى الأمام أو الخلف يؤدي إلى خلل التوازن .
المحافظة على إتجاهات القدمين . والمسافة بينهما . بحيث تكون المسافة بين الكاحلين عرضاً تعادل عرض الكتفين .
انحناء الركبتين للداخل . حيث لو أننا رسمنا خط نازل من الركبتين لوقع أمام الإصبع الأكبر بقليل .
لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي . وتكون نقطة إرتكاز ثقل الجسم في المنتصف .
شد الردفين والعضلات الخلفية للفخذين .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :

إنحناء الركبتين المفرط أو المقل بحيث يشكل ضغط كبيراً على الركبتين
تقليل المسافة بين القدمين أو عدم إنحناء الركبتين يؤدي إلى ارتفاع الوسط
عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح . فتكون القدم الأمامية للخارج أو تكون الخلفية ليست للأمام
استرخاء كاحل القدم الخلفية مما يؤدي إلى ضغط الجسم على القدم الخلفية
انحناء الظهر إلى الأمام . مما يؤدي إلى عدم ملامسة باطن الرجل بالكامل للأرض

و - هانگيستو داتشي (وقفة نصف القمر)



هذا الوضع بين الوقفة الأمامي "زينكوتسو داتشي" و وقفة الساعة الرملية "سانشين داتشي" حيث أن المسافة بين القدمين أقل بشيء قليل عن الوقفة الامامية وأكثر بشيء قليل عن وقفة الساعة الرملية. وأما الركبتين فهما الى الداخل كما في وقفة الساعة الرملية. هذه الوقفة جيدة جداً للدفاع أو للهجوم على حد سواء ولكنها تفضل للحركات الدفاعية. والتدرب على كاتا هانگيستو يعتبر من أفضل التدريبات لهذه الوقفة .

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية :

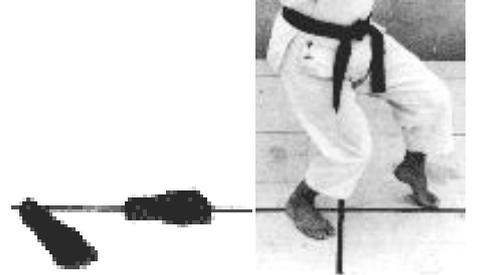
حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن .
المحافظة على إتجاهات القدمين. والمسافة بينهما . بحيث تكون المسافة بين الكاحلين عرضاً تعادل عرض الكتفين وطولاً ضعف ذلك .

انحناء الركبتين للداخل. بحيث لو أننا رسمنا خط نازل من الركبتين لوقع أمام الإصبع الأكبر بقليل .
لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي. ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم في المنتصف .

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد :

إنحناء الركبتين المفرط أو المقل بحيث يشكل ضغط كبيراً على الركبتين .
تقليل المسافة بين القدمين أو عدم إنحناء الركبتين يؤدي الى ارتفاع الوسط .
انحناء الظهر الى الأمام. مما يؤدي الى عدم ملائمة باطن الرجل بالكامل للأرض .

نيكو داتشي (وقفة القط)



تنحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم إلى الخارج وتكون متجهة خمسة وأربعين درجة للخارج. أما المسافة بين القدمين طولاً بقدر عرض الكتفين ويكون القدمين على خط مستقيم كما هو مبين في الصورة. يجب رفع كعب القدم الأمامية مع الإبقاء على اتجاه الأصابع إلى الأمام. ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون تسعين بالمئة من الوزن على الرجل الخلفية وعشرة بالمئة فقط على الرجل الأمامية. أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات. يحمي هذا الوضع أصل الفخذين بالإضافة الى أنه يسهل عملية الركل بالقدم الامامية .

٢ - حركات اليد الدفاعية

(١) الدفاع عن هجوم الخصم

الدفاع عن الهجوم نظرياً هو أكثر تعقيداً مما يبدو من أول نظرة. ففي البداية يجب على المدافع أن يُقدر طبيعة وقوة واتجاه هجمة الخصم قبل أن يبدأ بالهجوم فيبادره بالدفاع . كما أن حركة المدافع يجب أن تحول هجوم الخصم إلى صالحه .

يمكننا أن نقسم طرق تأدية الحركات الدفاعية كما يلي :

* الدفاع بدون حركة دفاعية. وذلك بتجنب الهجوم وتحاشي الاحتكاك مع الخصم .
الدفاع بدون الهجوم. وهذا يُعتبر من أبسط طرق الدفاع، حيث يتم صد هجوم الخصم دون توجيه أي ردهجومي.
الدفاع لامتناهات الهجوم. وهذا النوع من الدفاع عند الدفاع عن هجوم سريع ومتكرر. فالمدافع يحاول عمل الدفاع متبوعاً بدفاع.
الدفاع متبوعاً بهجوم. وهو أشهر أنواع الدفاع وهنا يُتبع المدافع حركته الدفاعية بهجوم مضاد.
الدفاع بالهجوم. وذلك بأن يصد المدافع الهجوم بهجوم. كأن يصد اللكمة الموجهة للوجه بكسر أو خلع الكتف.
الدفاع للهجوم. يقوم المدافع بحركته الدفاعية وذلك لصد هجوم متوقع ليؤمن حركته الهجومية .
الدفاع قبل الهجوم. وذلك بإخماد هجوم الخصم وهو في مهده .

الدفاع بإخلال توازن الخصم. حيث أن المهاجم لن يستطيع إكمال هجومه. فمثلاً لو كان الخصم مهاجم بلكمة

موجهة للصدر فإن قيام المدافع بحركة كمنس القدم سوف يؤدي إلى سقوط الخصم وتضييع هجومه .

عوامل الحركة الدفاعية الصحيحة:

وضع المرفق لليد التي تقوم بالدفاع.	تغيير اتجاه حركة هجوم الخصم.
إيقاف الحركة الدفاعية في المكان المناسب.	لف الساعد في الوقت المناسب.
التوقيت المناسب.	لف الجزء العلوي من الجسم والوسط.

::.يحتوي قسم حركات اليد الدفاعية على الأقسام التالية:

الدفاع الى الداخل (أوشي أوكي)	الدفاع العلوي بالساعد (جودان أجي أوكي)
الدفاع بحرف اليدالخارجي (شوتو أوكي)	الدفاع المنخفض بالساعد (گدانم براي)
الدفاع الى الخارج (سوتو أوكي)	

:::گدائم براي:::



للدفاع عن هجوم موجه الى وسط وأسفل الجسم . وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن المعاكسة لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد من الأعلى الى الأسفل لتستقر عند ارتفاع شبر تقريباً من الركبة. غالباً ما تستخدم للدفاع عن الركلات وبخاصة شودان مواشي كيري. تلتقي يد المدافع مع رجل المهاجم في منطقة الساعد القريبة من الرسغ.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

- وضع الساعد مرتفع جداً من فوق الركبة. مما يؤدي إلى دخول رجل الخصم الى بطن المدافع.
 - استقامة العضد والذراع الى الحد الأقصى. وهذا يؤدي الى إجهاد المرفق. فيجب ثني اليد قليلاً حتى يسهل امتصاص الهجوم.
 - عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
 - عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
 - عدم خروج اليد من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.
 - عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم. فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد، بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم.
- ٣ - الدفاع الى الخارج :

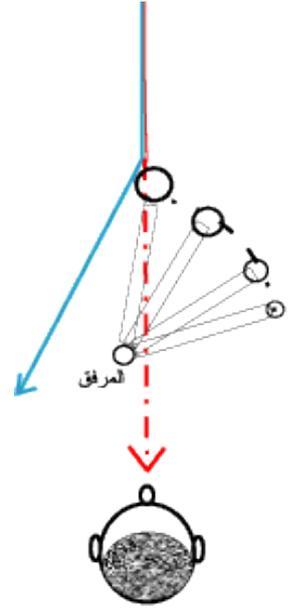
:::سوتو أوكي:::



الدفاع من الخارج للداخل:

للدفاع عن هجوم موجه الى الصدر أو الرأس. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد الى الداخل لتستقر أمام الوجه تقريباً.

للدفاع عن هجوم موجه الى الصدر أو الرأس بالحافة الجارحية للمعصم. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون وقبضة اليد مغلقة موازية للحجاب الحاجز. ويكون الساعد مستقيم لتستقر أمام الكتف تقريباً مع دوران الساعد أثناء التنفيذ.



:: مسقط رأسي ::

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية الأوشي أوكي:

- في البداية تكون القبضة مغلقة والساعد أمام الحجاب الحاجز فلو تم مد اليد الأخرى الى الأمام لكانت القبضة تحت المرفق.
- يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون ظهر القبضة الى الأمام في آخر الحركة.
- يكون المرفق محور ارتكاز للحركة كما هو مبين في الرسم التوضيحي.
- إذا كانت الحركة من وضع زينكوسوداتشي فيجب لف الوسط بحيث يواجه المدافع الخصم من جانبه.
- وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل.
- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة تقريباً.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

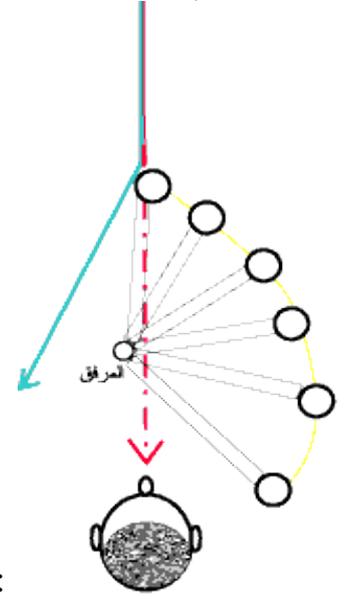
- عدم لف الساعد في الوقت المناسب. مما يعرض المدافع إلى خطر كسر عظمة الساعد.
- إصاق العضد بالجسم. مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها.
- جعل الكتف كنقطة ارتكاز بدل من المرفق.
- عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
- إخراج اليد في توقيت غير صحيح.
- عدم خروج اليد من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.
- عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد. بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم.

:::شوتو أوكي:::

الدفاع بحرف اليد الخارجي:
من أفضل الحركات الدفاعية ضد الهجوم بالعصي أو السكاكين ونحوهما.



للدفاع عن هجوم موجه إلى المعدة والصدر أو الرأس أي للدفاع عن جميع الجزء العلوي من الجسم. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون واليد مفتوحة بالقرب من الأذن لجهة اليد المعاكسة ومن ثم تنطلق اليد إلى الداخل لتستقر أمام الكتف تقريباً. وتنفذ الحركة في الغالب من وضع كوكوتسو داتشي. ويمكن استخدام نفس الحركة بغرض الهجوم الموجه الى الرقبة والرأس، كما في كاتا هيان شودان.



:: مسقط رأسي ::

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية الشوتو أوكي:

- في البداية تكون أصابع اليد مفردة ومتجاورة بالقرب من أذن الجهة الأخرى لليد المنفذة.
- يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون بطن اليد الى الأمام بنحوالي خمسة وأربعون درجة في آخر الحركة.
- حافة اليد الخارجية تكون موازية لحافة الكتف. فلو رسمنا خط بين الحافتين لكان خط مستقيم.
- بالنسبة للمرفق فيكون محور ارتكاز للحركة كما هو مبين في الرسم التوضيحي.
- وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل.
- وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة اليد تقريباً.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

- عدم لف الساعد في الوقت المناسب. مما يؤدي لحركة ضعيفة.
- إصاق العضد بالجسم. مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها.
- جعل الكتف كنقطة ارتكاز بدل من المرفق.
- وضع الكف النهائي غير صحيح. فيكون بطن الكف موجه للأسفل أو حافة الكف الخارجية لا تغطي الجسم.
- إخراج اليد في توقيت غير صحيح.
- خروج اليد ليس من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.

٣ - حركات اليد الهجومية :

١ - تقنيات الضرب باليد :

تعتبر اليد من أهم الأسلحة للاعب الكاراتيه والفنون القتالية الأخرى . فقدرته تحكم الإنسان بيده تكون أكثر من الأعضاء الأخرى.

وهناك عدة طرق لتنفيذ الهجوم باليد ، ونستطيع تقسيمها كالتالي:

١. طرق الهجوم بالقبضة المقلدة:

وعادة ما توجه هذه الضربات للوجه أو للصدر أو للبطن أو لجانب الجسم. وتعتمد قوة الضربة على أربع عوامل رئيسية، وهي:

▪ طريقة تطبيق الأصابع:



تنثنى الأصابع للدخول عدا الإبهام وبعد ذلك يُقفل الإبهام على العقلة الثانية من إصبعي الوسطى والسبابة.

▪ المسافة:

إذ يجب أن تسلك القبضة أقصر طريق لبلوغ الهدف وهو طبعاً الخط المستقيم.

▪ السرعة:

فكلما زادت السرعة زاد تأثير فعالية الضربة. كما أن ارتداد اليد الأخرى للخلف يزيد من سرعة الحركة تطبيقاً للنظرية الطبيعية لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في القوة معاكس له في الاتجاه.

▪ تركيز القوة:

أي أن تصب جميع حركات الأجزاء المشتركة في الحركة في نقطة واحدة وهي القبضة لتشكّل قوة جميع الأجزاء قوة القبضة.

وتشمل هذه الطريقة جميع اللكمات " زوكي " و ضربات ظهر القبضة " كين " و ضربات المطرقة " كينتسوي ".

٢. طرق الهجوم بالكف المفرد:

وهذا النوع من الهجوم يوجه في الغالب إلى المناطق الحساسة من الجسم وأماكن تجمع الأعصاب والشرابين . مثل الحلق وخلف الأذن والترقوة وما شابهها.

وتشمل هذه الطريقة جميع الضربات بحافة اليد " شوتو " و رؤوس الأصابع " نوكي " و راحة الكف " كاشو " و ضربات ظهر اليد " هايشو " .

٣. طرق الهجوم بالمرفق:

يعتبر المرفق من أقوى النقاط في الذراع وله فعالية كبيرة في الهجوم المباشر. وتوجه ضرباته إلى الرأس والصدر والرقبة والظهر وجانب الجسم.

▪ مواشي زوكي اللكمة النصف الدائرية :



توجه هذه اللكمة الى جانب الجسم أو الراس وتؤدي بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط الى الهدف. وهناك لكمة مشابهة لالمواشي زوكي وهي اللكمة الخطافية { كياجي زوكي } ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة. وتوجه الى الحجاب الحاجز والكلبتين والظهر.



٣ - لكمات القبضتين :

▪ هايكو زوكي اللكمة المتوازية أفقياً :



تُطبق هذه الضربة باللحم بالقبضتين معاً أي " أوي زوكي " و " جياكو زوكي " في نفس الوقت و بشكل متوازي. وغالباً ما توجه هذه الحركة الهجومية إلى الأضلاع والحجاب الحاجز. وتسمى أيضاً مورو تي زوكي.

▪ أوازا زوكي اللكمة المتوازية عامودياً:



وتكون بتطبيق ضربة بالقبضتين في الوجه وفم المعدة في نفس الوقت. وتكون اللكمة العليا جودان جياكو زوكي والسفلى تشبه أورا زوكي. تنفذ هذه الحركة في حالة أن الخصم يحاول الهجوم أو أنه بدأ به بالفعل. ففي هذه اللحظة وعندما يكون من الصعب عليك أن تقوم بالدفاع عن هجومه، فمن الأفضل أن تقوم باختراق هجومه وامتصاص ذلك الهجوم بهجوم مباغت موجه الى وجهه ومعدته فتشل حركته. وهناك لكمة أخرى مشابهة جداً ولكنها تنفذ بطريقة أعرض وتسمى ياما زوكي كما في كاتا بصاي داي.

▪ هاسامي زوكي لكمة المقص :



تنفذ هذه الحركة بتحريك القبضتين من الخارج للداخل لتشكل كل منها نصف دائرة. وتوجه الى جانبي الجسم.

٤ - كف وأصابع اليد :

▪ شوتو أوتشي ضربة سيف اليد:



تعتبر هذه الحركة من الحركات المهمة في كاراتيه الشوتوكان حيث أنها تتكرر في معظم الكاتا وفعاليتها كحركة هجومية دفاعية. وفيها تكون الكف مع الأصابع ممدودة إلى الأمام وملتصقة مع بعضها البعض مع ثني عقدة الأصبع الأوسط إلى الخلف قليلاً حتى يبدو وكأن الأصابع متساوية الرؤوس كما يجب أن يثنى الإبهام ودفع قاعدته إلى الخلف معى التصاقه بالسبابة. وتوجه هذه الضربة إلى العنق أو الرأس أو مناطق تجمع الشرايين والأوردة.

▪ هايشو أوتشي الضرب بظهر اليد:



تكون فيها الاصابع مضمومة ومفرودة والساعد والرسغ على استقامة واحدة. وتوجه إلى الحجاب الحاجز وفم المعدة.

▪ هاتو أوتشي ضربة قمة اليد:



وهنا نستخدم الحافة الأخرى للكف لعمل حركة هجومية تهدف لضرب مناطق الضعف في الجسم مثل تجمعات الأوردة والشرايين و البلعوم والأذنين.

▪ كيشو أوتشي ضربة قاعدة الإبهام:



لتنفيذ هذا الهجوم توجه قاعدة الإبهام إلى الأمام مع إبقاء رسغ اليد مثنياً ويوجه الهجوم إلى أسفل الذقن وأعلى المعدة وتجمعات الأوردة والشرايين.

▪ نوكيتيه أوتشي ضربة رؤوس الأصابع:



تكون فيها الأصابع مشدودة بإنحاء ومقدمتها على إستقامة واحدة وتستخدم في الهجوم على أماكن تجمع الشرايين والأعصاب وفم المعدة والحجاب الحاجز. ويمكن أن تنفذ بأصبع واحد مفرد مع ثني باقي الأصابع وتوجه إلى العيون والكلى ومناطق الضعف في الجسم. وتسمى (أيبون نوكيتيه). كما يمكن تنفيذها بأصبعين وتسمى حينها (نيهون نوكيتيه). أما إذا نفذت بالأصابع الأربع فتسمى (جيهون نوكيتيه).

٥ - ضربات المرفق :

• تاتي هايجي آتي أو تاتي أمبي آشي ضربة المرفق الأمامية :



لتنفيذ هذه الحركة نبدا بوضع القبضة عند الخاصرة ومن ثم نحركها بطريقة سريعة الى الأعلى مع لف الساعد لتكون راحة القبضة جهة الرأس وذلك لإبراز عظمة المرفق الى الأعلى. وتوجه هذه الضربة في الغالب لضرب الذقن وأعلى المعدة.

▪ أوشيرو هايجي آتي أو أوشيرو أمبي آشي ضربة المرفق الخلفية:

تنفذ هذه الحركة في الغالب الى خصم يأتي من الخلف كمن يحاول تطويق اللاعب من الخلف و خنقه. ونراها واضحة في الحركة الأخيرة من هيان ساندان. ولتطبيق هذه الحركة تمد اليد الى الأمام على شكل أويو زوكي وبعد ذلك يتم إرجاعها الى الخلف بسرعة الى الخاصرة بحيث تضرب بطن أو فم معدة الخصم.

▪ مواشي هايجي آتي أو مواشي أمبي آشي ضربة المرفق الدائرية:



غالباً ما يكون هذا الهجوم بعد حركة دفاعية أي للهجوم المضاد. وتنفذ بلف المرفق بشكل نصف دائري أو هلالى وتكون من وضع زينكوتسو دادشي. فتكون في البداية القبضة عند الخاصرة ومن ثم يلف الوسط مع الجذع لتستقر القبضة ناحية الصدر في الجهة المقابلة.

▪ يوكو هايجي آتي أو يوكو أمبي آشي ضربة المرفق الجانبية:



توجه هذه الضربة من الجانب الأيمن أو الأيسر وأفضل وضع لتنفيذ هذه الحركة هو كيبا داتشي. لتنفيذ هذه الحركة ترفع الساعد والكف مفرودة للأعلى والرسغ مقابل الكتف من الناحية الأخرى و من ثم يدفع بالمرفق الى الهدف وتكون في آخر الحركة الكف على شكل قبضة و ظهرها الى الأعلى بالقرب من كتف اليد المنفذة. تستهدف هذه الحركة الأضلاع والصد وجانبي الجسم.

▪ أوتوشي هايجي آتي أو أوتوشي أمبي آشي ضربة المرفق العامودية:



تستخدم هذه الحركة لضرب خلف الرقبة وظهر الخصم و وجهه الى أسفل. ولتنفيذ هذه الحركة ترفع اليد الى أعلى وظهر القبضة ناحية الوجه ومن ثم يهوى بالمرفق الى الأسفل لتستقر اليد أمام الصدر بشكل عامودي و ظهر القبضة الى الأمام. ولزيادة فعاليتها يمكن تنفيذها مع القفز.

لا تقل الأرجل أهمية عن الأيدي. فتعتبر عضلات الأرجل أقوى بكثير من عضلات الأيدي. ويتطلب إتقان حركات القدم وقت أطول من إتقان حركات الأيدي. لأن الإنسان منذ ولادته يتمرن على التحكم في يديه وذلك بإلتقاط الأشياء ونحوها. بينما يتمرن رجليه بمجرد المشي والركض. إضافة إلى أن حركات الأرجل تتطلب الكثير من التركيز والسيطرة والتوازن مع اللياقة البدنية والمرونة.

عند تنفيذ الركلات يجب مراعاة النقاط التالية:

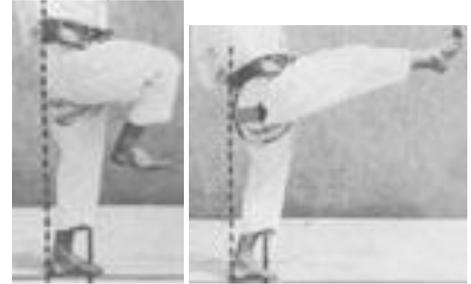
- المحافظة على توازن الجسم. وذلك بإبقاء الرأس إلى أعلى. فإمالة الرأس تؤدي إلى إخلال سائل التوازن في الأذن الوسطى وبالتالي يختل توازن الجسم.
- للحصول على القوة القصوى للركلة يجب استخدام جميع عضلات الرجل من الورك إلى القدم لتنفيذ الحركة.
- لا بد من سحب الرجل بسرعة مباشرة بعد تنفيذ الركلة وإصابة الهدف. لكي لا يتمكن الخصم من مسك القدم المنفذة أو كنس القدم الأخرى والمرتكز عليها الجسم أثناء تنفيذ الركلة ولتكون مستعداً للهجوم القادم. تستخدم المناطق الفعالة في حركات الأرجل لعمل الضربات المؤثرة. فنجد بعض الركلات تستخدم عقب القدم مثل (كاكاتو) والبعض الآخر يستخدم سيف القدم مثل (سوكوتو) كما يستخدم سطح القدم كما في ركلة (هايسوكو) وأحياناً تستخدم الركبة كما في ركلة (هايزشقاشيرا) .

... ماي جيرى ...



تعتبر الركلات الأمامية من أشهر الركلات في الكاراتيه وألعاب الدفاع عن النفس الأخرى. وتنفذ بإطلاق الرجل وهي مشدودة الأصابع من وضع أعلى من الركبة بقليل ثم تفرد لتكون كلها على استقامة واحدة لتوجه القدم الى الخصم ومنها عدة أنواع منها:

▪ **ماي جيرى كيكومي الركلة الأمامية المستقيمة:**



تنفذ مثل باقي الركلات الأمامية. لكنّها تميز بأن الضربة تكون براحة القدم. ويتم دفع الرجل مع الحوض بإتجاه الهدف. وغالباً ما تستهدف هذا الركلة الجزء العلوي من الجسم.

▪ **ماي جيرى كياجى الركلة الأمامية البسيطة:**

تنفذ هذه الركلة بسرعة وتشابه في حركتها مع الركلة المستقيمة (ماي جيرى كيكومي) لكن بدون دفع الحوض. وتأخذ مسار شبه منحني قليلاً وتوجه الى أهداف أعلى.

▪ **ماي أشي جيرى أو كيزامى جيرى الركلة الأمامية بالقدم الأمامية:**

تشبه هذه الركلة شبيهاتها من الركلات الأمامية إلا إنها تنفذ بالقدم الأمامية بدلاً من القدم الخلفية. وتستهدف الجسم القريب وغالباً ما تستخدم لإيقاف هجوم الخصم.

▪ **ماي توبى جيرى الركلة الأمامية مع القفز:**

يتم تنفيذ هذه الركلة في الهواء مع القفز. وطريقة تنفيذها يكون بالقفز في وجه الخصم ومن ثم تنطلق القدم الى الهدف بسرعة وقوة ويستفيد المنفذ من قوة إندفاعه ليزيد من قوة ركلته.

▪ **كين جيرى الركلة الأمامية الصغيرة:**

تمثل هذه الركلة (ماي جيرى كياجى) إلا إنها توجه الى أصل الفخذين.

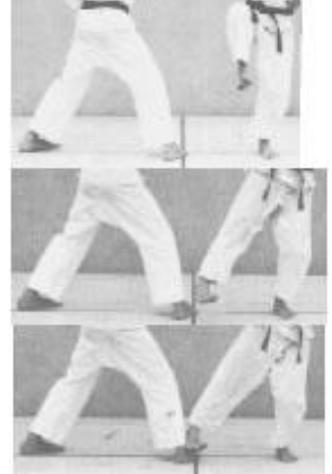
- **يوكو غيري كومي الركلة الجانبية مع دفع الحوض:** تنفذ هذه الركلة بأن توضع القدم بالقرب من ركبة الرجل الأخرى وبعدها ينطلق كعب القدم مع فرد الرجل بقوة وسرعة ويزيدها قوة دفع الحوض. وتوجه الى البطن و جانب الجسم. أفضل وضع لتنفيذها يكون من وضع كيبا داتشي.
- **يوكو غيري كياجي الركلة الجانبية الخاطفة :**



لا تختلف هذه الركلة عن سابقتها الا في أن سير الركلة يكون شبه منحنى وأيضاً لا يستخدم فيها الحوض لدفع الركلة. تستهدف هذه الركلة المناطق الحساسة ومناطق تجمع الأعصاب. كما يمكن استخدامها كهجوم معاكس لامتصاص هجوم الخصم.

- **فومي غيري الركلة الجانبية القاطعة:** تنفذ هذه الركلة بحافة أو بعقب القدم وتتحرك القدم مثل باقي الركلات الجانبية من جانب ركبة الرجل الأخرى ثم تنطلق الى الهدف والذي يكون ركبة أو ساق الخصم.

- **فومي كومي غيري الركلة الجانبية الطابعة:** من الركلات ذات الفعالية القوية والمؤثرة. وتستخدم هذه الركلة قدم الخصم الثابتة في الأرض. ولتنفيذها ترفع القدم الى الأعلى ومن ثم يهوى بها على قدم الخصم. هذه الركلة واضحة في كاتا هيان ساندان.



• مواشي كيري الركلة النصف دائرية:



تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالرأس والصدر والظهر والجوانب. وفي هذه الحركة يتم الضرب إما ببطن القدم " وذلك بشد الأصابع ورفعها إلى أعلى " أو بسطح القدم " وذلك بشد الأصابع وخفضها إلى الأسفل. " ولتنفيذ هذه الحركة يتم رفع القدم من جانب الجسم إلى أن يكون الفخذ بشكل مستقيم موازي مع الأرض وبعد ذلك يتم إرسال القدم بسرعة إلى الهدف في مسار نصف دائري مع لف القدم المرتكز عليها بحيث تكون أصابعها متجهة ناحية حركة القدم.

يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ هذه الركلة:

١. لا تنفذ الركلة اعتماداً على قوة الرجل فحسب بل استخدم معها سرعة الدوران ولف الأوراك.
٢. يجب لف القدم المرتكز عليها تسعين درجة وإبقائها ملتصقة بالأرض أثناء لفها بالتزامن مع لف الرجل.
٣. لا تطلق القدم إلى أكثر من الهدف (أكثر من تسعين درجة) فإن ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن.

جياكو مواشي كيري الركلة النصف دائرية المعكوسة :



تسلك هذه الركلة مسار نصف دائرياً أيضاً ولكن من الداخل للخارج. فتبدأ من نفس المكان التي تبدأ به الركلة الأمامية (ماي كيري) وبعد ذلك تنطلق القدم من أمام الجسم إلى الخضم في مسار نصف دائري من الداخل للخارج.

• ميكازوكي غيري الركلة الهلالية:



غالباً ما تستخدم هذه الركلة كحركة دفاعية. وتوجه إلى يد أو رجل المهاجم بغرض إبعاد هجومه.

من أهم الفروق بين هذه الركلة و ركلة مواشي غيري التالي:

١. مسار تحرك القدم أقصر من مسار ركلة مواشي غيري.
٢. لا تسدد هذه الركلة لهدف عالي أو بعيد.
٣. لا يتطلب رفع الفخذ والقدم جانبياً كما هو في مواشي غيري.
٤. تستخدم هذه الركلة لمفاجأة الخصم وصد هجومه.
٥. هذه الركلة ليست بقوة ركلة مواشي غيري.

تتجلى هذه الركلة في الحركة قبل الأخيرة في كاتا هونغيسو. ففي الكاتا تعتبر هذه الحركة رداً على لكمة موجهة من الخصم وتنفذ بمسك ساعده ثم ضربه بالقدم.

▪ توبي مواشي غيري الركلة النصف دائرية مع القفز:
ينطبق على هذه الركلة كل ما ينطبق على ركلة مواشي غيري إلا إنها تكون مع القفز.

٥ - الركلة الخلفية : (أوشيرو غيري)



تستهدف هذه الركلة الجزء العلوي من الجسم كالوجه والصدر و البطن والجوانب. تؤدي هذه الركلة وذلك بالركل إلى الخلف بشكل مستقيم ويستعمل عقب القدم لضرب الخصم.

لتنفيذها ضد خصم في الخلف ترفع القدم إلى مستوى أعلى من الركبة ثم توجه القدم إلى الخصم بقوة وسرعة. كما يمكن تنفيذها إلى خصم في الأمام وذلك بالدوران ثم تنفيذ الركلة.

::: أقسام الكاراتيه :::

تنقسم الكاراتيه إلى ثلاث أقسام :

١- الكيهون ٢- الكاتا ٣- القتال

❖ الكيهون :

وهو جملة حركية دولية تعليمية يتعلم بها اللاعب تقنيات الهجوم و الدفاع ، والدفاع المركب والهجوم المركب ، والدفاع والهجوم المركب ، والمسير والدوران بمختلف الزوايا وتعلم كيفية استخدام الوقفات والسرعة والمهارة والتوازن ويعتبر المرحلة الأساسية للدخول الى عالم الكاراتيه الفعلية التي تتضمن الكاتا والقتال .

❖ الكاتا :

(مجموعة حركات قتالية وهمية)

جملة حركية دولية (قتال وهمي ينفذه اللاعب ضد أكثر من شخصين ولها عدة معايير انضباطية تعتمد : الدقة العالية والتوازن الدقيق والتنفس الجيد وتهدف الى :

١- على صعيد اللاعب : فهم روح الكاراتيه والمقدرة العالية على فهم العملية القتالية وتطوير خيال اللاعب .

٢- على صعيد الجمهور : أن يشعر الجمهور بعملية قتالية حقيقية تجري أمامه .

❖ أهم المعايير للاعب الكاتا :

يجب ان يظهر المتنافسون أثناء أداء الكاتا الروح التنافسية الى جانب الفهم الواضح للمبادئ التقليدية التي تحتويها الكاتا ، والى جانب مراعاة القضاء لهذين الأمرين المهمين يجب عليهم أن يراعوا الامور التالية :

أ - الاداء الواقعي أو الحقيقي لمعنى الكاتا .

ب - فهم اللاعب لجميع الأساليب (التكنيكات) المستخدمة في أداء الكاتا (BONKAI) .

ت - التوقيت الجيد ، إيقاع الحركات ، السرعة ، الاتزان ، تركيز القوة .

ث - النظر الى التنفس الصحيح والمناسب كعامل مساعد لتركيز القوة .

ج - قوة وصحة التركيز والانتباه .

ح - الخطوات الصحيحة والانقباض العضلي الصحيح في الأرجل ، الى جانب مراعاة انبساط القدم على الأرض .

خ - الانقباض الصحيح لعضلات أسفل البطن وعدم ارتفاع وانخفاض منطقة الخصر أثناء تأدية الحركات ، أو الانتقال من وضع الى آخر .

د - شكل ال (الكهيون) الصحيح للأسلوب الذي يؤديه المتنافس .

ذ - يجب ان يتم مراعاة بعض النقاط الاخرى في الاداء مثل صعوبة الكاتا المؤداة .

ر - التزامن في اداء الكاتا الجماعي بدون تلميحات خارجية .

الكاتات المعتمدة لتسلسل الأحزمة :

- الحزام الأصفر : هيان شودان .

- الحزام البرتقالي : هيان نيدان .

- الحزام الاخضر : هيان صندان .

- الحزام الازرق : هيان كودان .

- الحزام البني : تكي شودان - باساي داي .

- الحزام الاسود : باساي داي - كانكوداي - جيون .

❖ القتال :

يقسم الى ثلاث أقسام :

١ - ايون كومتيه : (القتال الثابت) : لمرحلة الحزام الأزرق ، تقنيات الهجوم والدفاع من الثبات ، كمرحلة تعليمية أولى .

٢ - جي ايون كومتيه : (القتال نصف متحرك) : تعلم التقنيات الدفاعية واتباعها بالمهارة الهجومية او العكس . المرحلة التعليمية الثانية للدخول إلى القتال الحر .

٣ - الكومتيه : (القتال الحر) : التأهيل والامكانية لخوض مباراة تنافسية حقيقية .

❖ البطولات في الكاراتيه ❖

وهي منافسة يقارن فيها بين اللاعبين بالتنافس والتباري ليرتبوا حسب المراكز الأولى .

وتنقسم البطولات في الكاراتيه إلى :

١-مسابقات كاتا .

٢-مسابقات كوميتيه

أولاً: مسابقات الكاتا:

وتنقسم مسابقات الكاتا إلى مسابقة الكاتا الفردي ومسابقة الكاتا الجماعي. ويحق للاعب دخول مسابقة الكاتا الفردي والكاتا الجماعي معا او حسب التعليمات الخاصة بالبطولة.

❖ الكاتا الفردي:

يستعد كل لاعبين للتباري بدخولهم على حد البساط الخلفي ويدخل اللاعب الأول الذي يرتدي الحزام الأحمر ليؤدي التحية ثم ينطق اسم الكاتا التي اختارها للعب بصوت مرتفع وواضح ويؤدي حركات الكاتا بأفضل أداء عنده وثم يعود لمكانه ليدخل اللاعب الآخر الذي يرتدي الحزام الأزرق ليؤدي بالمثل ثم يعود إلى مكانه ليصفر الحكم الرئيسي لإعلان تقييم الأداء فيرفع حكام المباراة احد العلمين الأحمر والأزرق وعلى انه الأفضل. واللاعب المؤيد من العدد الأكبر من حكام المباراة هو الفائز. ويستمر الفائز في التباري ويخرج اللاعب المهزوم من البطولة.

ويستمر والنظام حتى يبقى اربعة لاعبين يتبارى كل اثنين معا، ثم يتبارى الفائزان ليحصلوا على المركزين الأول والثاني، ويتبارى المهزومان ليحصلوا على المركزين الثالث والرابع.

❖ الكاتا الجماعي:

وتعني مسابقة الفرق في الكاتا وكل فريق مكون من ثلاثة لاعبين، ويدخل الفريقان المتنافسان ويقف لاعبي كل فريق على شكل مثلث ليؤدوا الكاتا التي اختاروها. وأداؤهم يكون كأنهم لاعب واحد في جميع الحركات والالتفاتات والنظر وحتى التنفس وينهون الأداء معا ليخرجوا ويؤدي الفريق المنافس بنفس الطريقة ويختار الحكام الفريق الفائز. بنفس نظام الكاتا الفردي كما تكلمنا عنها.

ثانياً: مسابقات الكوميتيه:

وتنقسم إلى مسابقات كوميتيه فردي ومسابقات كوميتيه جماعي.

❖ الكوميتيه الفردي:

ويؤدي ايضا بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ويتبارى فيه كل لاعبان ليفوز اللاعب الذي تغلب على منافسه اما بفارق النقاط) ^٨نقاط(او الأكثر نقاط بعد انتهاء زمن المباراة او انسحاب الخصم او طرده ليرتب اللاعبين كما سبق في الكاتا.

❖ الكوميتيه الجماعي: ويتكون كل فريق من خمسة لاعبين يباري كل لاعب من الفريق الأول المناظر له من الفريق الثاني والفريق الحاصل على اكثر عدد مرات يعتبر فائزاً ليخرج المهزوم من البطولة ويستمر الفائز وحتى تبقى اربع فرق ليرتبوا كما

سبق، وإذا تعادل فريقان تقام مباراة حاسمة بين لاعب من الفريق الأول ولاعب من الفريق الثاني.

العد في الكاراتيه

<u>المنطق</u>	<u>معناها بالعربية</u>
اتش	واحد
ني	اثنان
سن	ثلاثة
شيه	اربعة
كو	خمسة
روكو	ستة
سيتش	سبعة
هاتش	ثمانية
كيو	تسعة
جو	عشرة



World Karate Federation

KATA AND KUMITE COMPETITION RULES

REVISION EFFECTIVE FROM 1.1.2018

الاتحاد الدولي للكاراتيه قانون الكاتا والكوميتيه 2018

ترجمة: الاتحاد الكويتي للكراتيه

قانون الكوميتيه

المادة الأولى: ملعب الكوميتيه

1. يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) مسطحة وخالية من المخاطر.
2. منطقة اللعب (البساط) مربعة الشكل ومن النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه بطول 8 (ثمانية) أمتار لكل جانب (تقاس من الخارج) بالإضافة إلى مترين إضافيين لكل جانب من جوانب الملعب كمنطقة أمان. وفي حالة استخدام منطقة منافسة مرتفعة، ينبغي أن تكون منطقة الأمان إضافية (1) متر على كل جانب.
3. توضع اثنان من الرضيات (تتامي) (جهة الأحمر الى الأعلى) على مسافة متر واحد في وسط الملعب لتحديد مكان وقوف اللاعبين.
4. يقف الحكم بالوسط بين اللاعبين بمسافه مترين عن منطقه الامان .
5. سيتم إجلاس كل قاضي في إحدى زوايا الملعب في منطقة الأمان ويمكن للحكم التحرك في كامل منطقة البساط بما فيها منطقة الأمان التي يجلس عليها القضاة كل قاضي سيزود بعلم أحمر وعلم أزرق.
6. مشرف المباراة سيتم إجلاسه خارج منطقة الأمان خلف الحكم على الجانب الأيمن أو الأيسر وسيزود بعلم أحمر وصافرة.
7. مراقب المسجلين سيجلس على طاولة التسجيل الرسمية بين المسجل والميقاتي.
8. سيتم إجلاس المدربين خارج منطقة الأمان كلا على جانب لاعبه على جانب الملعب بمواجهة الطاولة الرسمية. وفي حالة ارتفاع الملعب سيتم إجلاس المدربين خارج المنطقة المرتفعة.
9. يجب أن يكون آخر متر في حدود منطقة اللعب بلون مختلف عن باقي مناطق الملعب.

الحكام – القضاة - المدربين

الحكام والقضاة

يستطيع الحكم التحرك في جميع أرجاء الملعب متضمنا مناطق الأمان.
لا تقف أمام القضاة أو مشرف المباراة

الشرح

1. يجب عدم وجود أي إعلانات أو حوائط أو دعائم الخ. علي بعد متر واحد على الأقل من منطقة الأمان.
2. الأبسطه المستخدمة يجب أن تكون غير منزلقة عند ملامستها الأرض عند وضعها وعند تثبيتها عليها و أن تكون ذات سطح ذو معامل منخفض الاحتكاك. يجب ألا يكون البساط سميك (مثل بساط الجودو) حيث أن ذلك يعرقل حركات الكاراتيه. يجب على الحكم أن يتأكد من أن جزيئات البساط لا تتحرك عن بعضها خلال المباريات حيث أن وجود الفجوات في الملعب تسبب الإصابات وتشكل خطورة. يجب أن يكون البساط من التصميم المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه.

المادة الثانية: الزي الرسمي

1. يجب على اللاعبين والمدربين ارتداء الزي الرسمي كما هو مبين هنا.
2. يمكن للجنة الحكام استبعاد أي حكم أو مدرب أو لاعب لا يتقيد بهذه اللوائح.

الحكام

1. الحكام والقضاة يجب أن يرتدوا الزي الرسمي المقرر من قبل لجنة الحكام ويجب ارتداء هذا الزي في جميع البطولات والدورات.

2. الزي الرسمي سيكون كما يلي:

✓ جاكيت كحلي بزرارين فضيين.

✓ قميص أبيض نصف كم.

✓ ربطة عنق رسمية بدون وضع دبوس.

✓ حبل ابيض للصفاره .

✓ بنطلون رمادي فاتح اللون سادة من غير ثنية الرجل ملحق (9).

✓ جورب أزرق غامق سادة أو أسود مع حذاء خفيف أسود للون للاستخدام على البساط.

✓ الحكام والقضاة النساء يستطيعون وضع ماسك للشعر ولأسباب دينية ممكن لبس الحجاب المعتمد من قبل WKF

وحلقان أذن بسيطه.

✓ يمكن للحكام والقضاة ارتداء دبلة زواج ملساء .

3. "بالنسبة للمباريات الأولمبية، ومباريات الشباب الأولمبية، ومباريات كأس القارات، وغيرها من الفعاليات متعدّدة

الرياضات حيثما يوفّر زيّ موحد لمختلف الرياضات للحكام مطبوع عليه مظهر فعالية محدّدة، عندها قد يستبدل زيّ الحكام

بذلك الزيّ الموحد المشترك، شريطة أنّ يقدّم طلب كتابي إلى الاتحاد الدولي للكاراتيه من جانب منظمّ الفعالية واعتماد ذلك

رسميًا من جانب اتحاد الكاراتيه الدولي."

اللاعبين

1. يجب أن يرتدي اللاعبون بدلة كاراتيه بيضاء بدون أي شرائط أو خطوط أو أي زخرفة شخصية. شعار الدولة أو العلم يتم ارتدائه على الجهة اليسرى من الصدر على الجاكت ولا يجب أن يتجاوز حجمه عن 8 x 12 سم

(ملحق 9). فقط علامات المصنع الأصلي تكون على البدلة بالإضافة لأي تعريفات من قبل اللجنة المنظمة وتوضع على ظهر

الجاكت. يجب أن يرتدي أحد اللاعبين حزام أحمر والآخر حزام أزرق. الحزام الأحمر والأزرق يجب أن يكونا في حدود 5 سم

عرض وبطول مناسب يمكن من يسمح بتدلي 15 سم من طرفي عقدة الحزام. لا يسمح للمتسابق ارتداء حزام يصل طوله الى

اسفل من ثلثين 3/2 طول الفخذ ، يجب أن تكون الأحزمة بلون أحمر و أزرق سادة ، بدون أي زخرفة أو إعلانات أو علامات

بخلاف علامات المصنع.

2. على الرغم من الفقرة رقم 1 أعلاه يمكن للجنة التنفيذية الترخيص بعرض ووضع بعض العلامات التجارية الخاصة للرعاة الرسميين. الحزام الأحمر والأزرق يجب أن يكونا بدون أي زخرفة شخصية أو علامات أو تطريز فقط علامة المصنع ، يجب أن يرتدي اللاعبين بدله كاراتيه بيضاء بدون أي شرائط أو خطوط أو أي زخرفة شخصية.
3. بعد ربط جاكيت البدله بالحزام فإن الحد الأدنى لطول الجاكيت يجب أن يغطي الوركين وألا يتعدى طوله 4/3 طول الفخذ. يمكن للاعبات الإناث لبس فانلة (تي شيرت) أبيض سادة تحت جاكيت بدلة الكاراتيه. ويجب ربط رابط جاكيت بدله الكاراتيه .
4. أقصى طول لأكمام الجاكيت يجب ألا يتعدى معصم اليد ولا يكون أقصر من منتصف الساعد. غير مسموح بتشمير كم الجاكيت. **يجب ربط رابط الجاكيت في بداية المباراة. وإذا تمزق الرابط أثناء المباراة، لا يطلب من المتسابق تغيير الجاكيت .**
5. البنطلون يجب أن يكون بطول يسمح بتغطية ثلثي الساق ولا يتعدى بالطول عظمة كاحل القدم وغير مسموح بتشمير البنطلون.
6. على اللاعب المحافظة على شعره نظيفا ومقصوص بطول يسمح له باللعب بدون عائق. ربطة الرأس (هاتشيمكي) غير مسموح بها. إذا كانت وجهة نظر الحكم تجاه شعر أي لاعب بأنه طويل جدا و/أو غير نظيف فيمكن للحكم استبعاد اللاعب من المباراة. يسمح للمتسابق ارتداء اثنين من الأربطة المطاطية او ماسك الشعر (كان رابط واحد في السابق). شرائح الشعر وكذلك ماسك الشعر المعدني غير مسموح به، الشرائط أو أي زينة غير مسموح بها. الماسك المطاطي المخفي (الأستك) أو توكة مطاط لزيل حضان مسموح بها.
7. ممكن لبس غطاء للشعر (حجاب) اسود بشعار WKF ولا يغطي منطقه الحلق
8. أظافر اللاعبين يجب أن تكون قصيرة وغير مسموح لأي لاعب بارتداء خاتم أو أي شيء معدني يؤدي إلى إصابة الخصم. استعمال الجسر المعدني للأسنان يجب أن يكون بموافقة الحكم والطبيب الرسمي.
- اللاعب يتحمل المسؤولية الكاملة لأي إصابة.
9. معدات الوقاية التالية إلزامية:
- 9-1 واقي اليد (قفاز) المعتمد من الاتحاد الدولي WKF بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
- 9-2 واقي الأسنان.
- 9-3 واقي الجسم المعتمد من الاتحاد الدولي (لجميع اللاعبين) بالإضافة إلى واقي الصدر للاعبات الإناث.
- 9-4 واقي الساق المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
- 9-5 واقي القدم المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
- واقي الخصية ليس إجباري ولكن إذا تم ارتدائه يجب أن يكون من النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه.
- 10- ممنوع ارتداء النظارات، ويسمح بارتداء العدسات اللاصقة على مسؤولية اللاعب.
- 11- يمنع ارتداء أي مظاهر أو أدوات أو ملابس إضافية.
- 12- جميع أدوات الوقاية والحماية يجب أن تكون مختومة بشعار الاتحاد الدولي للكاراتيه.
13. التأكد من لبس اللاعبين لأدوات الحماية المعتمدة قبل المباراة هي مسؤولية مشرف المباراة (الكانسا). (في المسابقات القارية والدولية والوطنية، يجب الأخذ في الاعتبار أنه يجب قبول هذه الأدوات ولا يمكن رفضها).

14. استعمال الرباط الضاغظ والحشوات ومثبت المفصل بسبب الإصابة يجب أن تكون بموافقة الحكم بناء على نصيحة طبيب البطولة.

المدربين

1- على المدربين ارتداء بدله التدريب (تراكسوت) في جميع الأوقات خلال البطولة كلها وكذلك وضع الهوية الرسمية الخاصة بالبطولة. **بأستثناء المنافسات والتي تكون على الميداليات الرسمية في بطولات الاتحاد الدولي (WKF) يجب على المدربين الرجال لبس بدلة رسمية داكنة اللون مع قميص وربطة عنق ، المدربات النساء ممكن أن يلبسوا بدلة رسمية أو جاكيت مع تنوره داكنة اللون وايضا ممكن لبس الحجاب المعتمد من (WKF) .**
يسمح للمدربات لبس نفس الحجاب المعتمد من الاتحاد الدولي للحكمات والقاضيات .

الشرح:

I على اللاعب ارتداء حزام واحد فقط. أحمر إذا كان (أكا) وأزرق إذا كان (أو). وغير مسموح بلبس حزام الدرجة خلال اللقاء.
II وافي الأسنان يجب أن يكون مثبتا بشكل جيد.
III إذا حضر اللاعب أو اللاعبة علي البساط بلبس غير لائق فلن يتم إقصائه في الحال بل سيعطى دقيقة واحدة لتعديل وضعه. بحيث يرتدي أحد اللاعبين اللون الأحمر والآخر يرتدي اللون الأزرق.
IV إذا وافقت لجنة الحكام ، يستطيع الحكام نزع الجاكيت خلال البطولة.

المادة الثالثة: تنظيم منافسات الكوميتية

- 1- بطولة الكاراتيه من الممكن أن تشمل على منافسات الكوميتيه (القتال) ومنافسات الكاتا (القتال الوهمي). ويمكن تقسيم منافسات الكوميتيه (القتال) إلى مباريات فردي أو مباريات جماعي. ويمكن تقسيم مباريات الفردي إلى فئات عمرية و أوزان كل وزن يقسم إلى جولات. ومصطلح جولة أيضا يمكن إطلاقه على قتال فردي بين عضوين من كل فريق.
- 2- **سوف يتم تطبيق نظام التقاضي في منافسات الترضيه مالم يتم تحديد ذلك في البطولة ، يجب إتباع نظام جولات روبن كما هو مبين في الملحق 14 .**
- 3- **إجراءات الوزن موجودة في الملحق 13 .**
- 4- في مباريات الفردي لا يمكن استبدال لاعب بأخر بعد إجراء القرعه.
- 5- إذا تم النداء على اللاعب أو الفريق ولم يحضر على البساط فإنه يتم إقصائه من هذه الفئة ب (كيكن). في مباريات الجماعي نتيجة المباراة التي لم تلعب ستحسب 8-صفر لمصلحة الفريق الآخر. اللاعب الذي يحصل على قرار كيكن (KIKEN) لا يسمح له بالمشاركة في المسابقيه لنفس الفئه
- 6- يتكون فرق قتال الرجال من سبعة لاعبين بحيث يلعب خمسة لاعبين في كل لقاء. ويتكون فريق قتال النساء من أربعة لاعبات بحيث تلعب ثلاثة لاعبات في كل لقاء.

7- لاعبو الفريق جميعهم أعضاء في الفريق. لا يوجد احتياط ثابت بالفريق. قبل كل لقاء يسلم مندوب الفريق كشف بالفريق الذي سيلعب مبينا أسماء وترتيب لعبهم في اللقاء إلى طاولة تسجيل اللاعبين. يمكن تغيير أسماء اللاعبين في كل لقاء (ضمن السبعة للرجال والأربعة للنساء) ولكن عند تقديم الكشف لطاولة التسجيل فلا يمكن بعد ذلك تغيير ترتيب أو أسماء اللاعبين إلا بعد نهاية اللقاء كاملاً.

سوف يعتبر الفريق خاسر **بالشيكاكو** إذا غير أحد اللاعبين أو المدرب ترتيب أسماء الأعضاء بالفريق خلال اللقاء وبدون طلب مكتوب قبل بداية اللقاء. في مباريات الجماعي وعند خسارة لاعب من الفريق بهانسوكو أو شيكاكو فسيتم إلغاء جميع النقاط المسجلة للاعب الذي تم إقصائه وتعاد للصفر ويتم احتساب نتيجة المباراة 8-صفر لمصلحة الفريق الآخر.

الشرح:

I. الدور عبارة عن محطة أو مرحلة في البطولة يؤدي إلى التعرف من خلاله على هوية من يصل إلى الدور النهائي. في تصنيفات مسابقات القتال تتم تصفية نصف المشاركين (50%) إلى الدور الثاني. من هذا المنطلق فإن الدور يرسل وبالتساوي اللاعبين إلى المرحلة النهائية أو إلى دور الترضية. وتتم الترضية إما بطريقة المصنوفة أو الدوري أما في نظام خروج المغلوب فإنه يسمح للاعب أن يقاتل مرة واحدة فقط.

II. يطلق أسم مباراة على منافسات كوميثيه فردي (a bout) أما (a mstch) تطلق منافسات الفرق

III. استعمال أسماء اللاعبين يسبب صعوبة في نطق اسم اللاعب والتعرف عليه لذلك يجب استعمال نظام الأرقام للاعبين في البطولة.

IV. عند الاصطفاف قبل المباراة في مسابقة الفرق، الفريق سيصطف باللاعبين المشاركين فقط أما المدرب وبقية اللاعبين غير المشاركين سيجلسون في الأماكن المعدة لهم.

V. لكي يتمكن الفريق من المشاركة يجب أن يتواجد على الأقل 3 من أعضاء الفريق للرجال، و2 من أعضاء الفريق للنساء. الفريق الذي يقل عدده عن العدد المطلوب سوف يعتبر خاسرا ب (كيكن).

VI. عند اعلان الإقصاء بعقوبه الكيكن ، تكون إشارة الحكم بأصبعه على اسفل اللاعب او الفريق الغير موجود وإعلانه أكا /أو كيكن ، والفوز نوكاتشي الى الخصم .

VII. كشف ترتيب مسابقة الفرق يقدم بواسطة المدرب أو لاعب معين من الفريق. يجب على المدرب تقديم كشف واضح بأعضاء الفريق و إلا أعتبر الكشف مرفوضا. يجب أن يتضمن الكشف اسم الدولة أو الفريق، لون الحزام الذي سيرتديه الفريق في هذا اللقاء، ترتيب اللاعبين. يجب تدوين أسماء اللاعبين وأرقامهم ويجب على من يقدم الكشف أن يوقع عليه من المدرب أو الشخص المعين قبل تقديمه.

VIII. يجب على المدربين تسليم هويتهم مع هوية لاعبه أو فريقه للطاولة الرسمية. يجب على المدرب أن يجلس على الكرسي المخصص له ويجب ألا يتدخل في سير المباراة وألا يؤثر على سلاسة إدارتها بالقول أو بالفعل.

IX. إذا لعب لاعب بسبب خطأ في الجدول، فيغض النظر عن النتيجة فيجب اعتبار هذا اللقاء باطل وملغي من الطرفين. ولتقليل هذه الحالات على اللاعب ومدربه أن يتأكد من طاولة التسجيل ويؤكد نتيجته قبل أن يترك المكان.

المادة الرابعة: طاقم الحكام

1. يتكون طاقم الحكام لكل لقاء من 1 حكم (شوشن) + 4 قضاة (فوكوشن) + عدد 1 مشرف مباراة (كانسا).
2. الحكم والقضاة لمباراة الكوميتية يجب أن لا يكونوا من جنسية أي من اللاعبين أو سبق لهم الحصول على تلك الجنسية، أو يكون من نفس الاتحاد المحلي لأحد المشاركين .
3. توزيع تعيين طاقم المباراة عن طريق :
 - بالنسبة للأدوار التمهيدية سوف يقوم سكرتير لجنة الحكام بالتنسيق مع الفني المسؤول عن جهاز الكمبيوتر وإعطائه نسخه من القرع الإلكتروني وأسماء الحكام والقضاة الموجودين لكل بساط كل على حده مع نهاية البريفنغ ، هذه اللسته أو القائمه يجب ان تحتوي على اسماء الحكام والقضاة الموجودين أثناء البريفنغ ثم يتم إدخال اسماء الحكام واسماء القضاة كل على حده (1 حكم + 4 قضاة + 1 كانسا) في كل تنامي لكل مباراة .
 - أما في مباراة الميداليات فسوف يقدم رئيس البساط أسماء 8 حكام الى رئيس اللجنة أو السكرتير بعد نهاية آخر مباراة في التصفيات في كل تنامي ، وعندما يتم اعتماد الأسماء من قبل رئيس لجنة الحكام فسوف تعطى الى المسؤول الفني (السوفتوير) لأدخال الاسماء بالبرنامج وسوف يختار البرنامج 5 اسماء فقط بشكل عشوائي لكل بساط قدم 8 اسماء (يلغى 3 اسماء بشكل عشوائي)
 - لتسهيل إجراءات تنظيم المباريات يجب تعيين 2 رؤساء ابسطه ، 1 مساعد رئيس بساط ، 1 مسؤول تسجيل ، 2 مسجلين - باستثناء اللاعبين الأولمبيه سيكون هناك رئيس بساط واحد فقط .

الشرح:

1. في بداية لقاء القتال (الكوميتيه) يقف الحكم على الحافة الخارجية من منطقة اللعب ويقف القضاة رقم 1, 2 على يسار الحكم وعلى يمين الحكم يقف القاضي رقم 3 ثم القاضي رقم 4.
2. بعد تبادل التحية بين اللاعبين وطاقم الحكام، يخطو الحكم خطوة للخلف ويتجه القضاة للداخل باتجاه الحكم ويتبادلون التحية مع الحكم، ثم يتجه الجميع إلى الأماكن المخصصة لهم.
3. عند تغيير القضاة، يصطف الطاقم المغادر للبساط مثلما اصطفوا في أول المباراة (ما عدا مشرف المباراة) على خط الملعب ويتم تبادل التحية ثم يترك الطاقم البساط.
4. عند تبديل أحد القضاة، يذهب القاضي الداخل للقاضي الخارج ويتبادلوا التحية (الانحناء) ويبدلوا الأماكن.
5. في مباريات الجماعي وبشرط أن يكون كامل طاقم التحكيم يحمل التأهيل اللازم يمكن تدوير أماكن الحكم والقضاة بين كل مباراة.

المادة الخامسة: زمن المباراة

1. زمن مباريات القتال (كوميتيه) فردي أو جماعي عبارة عن 3 دقائق ، أما الاناث فعبارة عن 2 دقيقة ، فئة تحت 21 سنة عبارة عن 3 دقائق للذكور ودقيقتان للإناث وكذلك الشباب والناشئين.
2. توقيت بداية المباراة يبدأ عندما يعطي الحكم إشارة البدء، ويتوقف كلما أمر الحكم بإيقاف اللعب بنداء (ياميه).

3. على الميقاتي أن يعلن بوضوح وبصوت مسموع إشارة أو صافرة آخر 15 ثواني من اللقاء (اتوشي باراكو) وعند انتهاء وقت المباراة. إشارة أو صافرة انتهاء الوقت هي التي تحدد انتهاء المباراة.
4. يحق للاعبين الاستراحة بين المباريات المتعاقبة لمدة تساوي مدة مباراتهم ، الاستثناء الوحيد يكون عند تغير لون الحزام والادوات حيث تكون الاستراحة 5 دقائق.

المادة السادسة: تسجيل النقاط

1- التسجيل :

- أ- ايبون = ثلاث نقاط
ب- وازاري = نقطتين
ت- يوكو = نقطة واحدة

2- تعطى النقاط عند تنفيذ المهارة حسب المعايير التالية:

- أ- الشكل الجيد.
ب- السلوك الرياضي.
ت- تطبيق قوي.
ث- الانتباه (الزان شن).
ج- التوقيت الجيد.
ح- المسافة الصحيحة.

3- تمنح ايبون (3 نقاط) للآتي:

- أ- ركلات الجودان.
ب- أي تكنيك سليم يسجل على الخصم الملقى أو الساقط على الأرض.

4. تمنح وازاري (نقطتين) للآتي:

- أ- ركلات تشودان.

5. تمنح يوكو (نقطة واحدة) للآتي:

- ب- أي ضربة تسوكي باليد (تشودان أو جودان).
ت- أي ضربة أو تشي (تشودان أو جودان).

6. الهجوم محدد فقط على المناطق التالية:

- أ- الرأس. ب- الوجه. ج- الرقبة. د- المعدة.
هـ- الصدر. و- الظهر. ز- الجانب.

7- التكنيك المؤثر والواصل في نفس توقيت نهاية وقت المباراة يتم احتسابه، أما التكنيك ولو كان مؤثرا أو فعالا وتم أدائه بعد أمر بإيقاف اللعب أو توقف اللعب أو نهاية توقيت المباراة فإنه لا يحتسب ومن الممكن أن يتم توقيع عقوبة على المخالف.

8- لن يتم احتساب أي نقطة ولو كانت صحيحة إذا كان كلا المتنافسين خارج بساط اللعب، على أي حال إذا أحرز أحد اللاعبين نقطة صحيحة وهو داخل الملعب وقبل إعلان الحكم (ياميه) فإنه يتم احتساب هذه النقطة.

الشرح:

من أجل احتساب نقطة، يجب أن يصل التكنيك إلى مناطق إحراز النقطة كما هو مبين في البند 6 أعلاه. يجب أن يكون التكنيك بتحكم جيد إلى منطقة الهجوم يجب أن يتوافر فيه المعايير الستة المبينة في البند رقم 2 أعلاه.

المعايير الفنية

المفردات

ايون (3) نقاط : 1. ركلات الجودان. وتعريف جودان محدد بالوجه والرأس والرقبة.

2. أي تكنيك سليم يسدد للخصم الملقى أو الساقط على الأرض لأي سبب.

وازارى (2) نقطة: ركلات الشودان – وتعريف شودان محدد بالمعدة، الصدر، الظهر تمنح ل: والجانب.

يوكو (1) نقطه : 1- أي ضربة تسوكي باليد لأي منطقة من مناطق التسجيل السبعة.

2- أي ضربة أو تشي لأي منطقة من مناطق التسجيل السبعة.

I- لدواعي السلامة، فإن الرميات التي يمسك فيها الخصم من تحت الخصر أو رمية من غير مسكه أو رمية بصورة خطيرة أو كانت نقطة محور رفع الخصم أعلى من مستوى خصر اللعب ورميه، تعتبر رميات ممنوعة وتستوجب إعطاء تحذير أو جزاء لذلك. ويستثنى من ذلك تكنيك الكنس التقليدي في الكاراتيه مثل (اشي باراي) – (كو اوتشي جيرى) – (كاني وازار).... الخ

II- عندما يطرح اللاعب حسب القانون أو ينزلق أو يقع أو يفقد توازنه ويتم التسجيل عليه من قبل خصمه فإن النتيجة يجب أن تكون ايون. **أو لأي سبب آخر يكون الجذع من الجسم لمس البساط ومن ثم التسجيل من قبل الخصم ستكون النتيجة ايون.**

III- التكنيك ذو الشكل الجيد يفترض أن يكون فيه الصفات التي تضيف عليه الفاعلية بما يتماشى مع مبادئ الشكل التقليدي للكاراتيه.

IV- السلوك الرياضي هو المكون للشكل الجيد ويعود إلى سلوك غير خبيث وإمعان التركيز حين التسديد لإحراز نقطة.

V- تعريف التطبيق القوي هو قوة وسرعة التكنيك والرغبة الملموسة لإنجاحه.

VI- (زانشن) هو دائما المعيار المفقود عند محاولة التسجيل. وهو الانتباه الدائم والتركيز والملاحظة والحذر من الخصم الذي من الممكن أن يقوم بهجوم عكسي. بمعنى عدم إشاحة الوجه حين تسديد التكنيك ويبقى في مواجهة الخصم بعد أداء الضربة.

VII- التوقيت الجيد يعني إيصال التكنيك في الوقت الذي يكون في أكبر تأثير ممكن.

VIII- المسافة الصحيحة معناها أيضا تسديد التكنيك في مسافة دقيقة بحيث تؤدي إلى أقصى طاقة من التأثير. وهكذا إذا تم تسديد التكنيك على الخصم الذي يتراجع بسرعة للخلف فإن هذا التأثير يكون في تناقص.

IX- المسافة أيضا تتعلق بالنقطة التي ينتهي عندها التكنيك أو القريبة من الهدف. أي أن ضربة اليد أو الرجل التي تصل إلى الهدف بمسافة بين لمس الجلد حتى 5سم من الوجه أو الرأس أو الرقبة يمكن اعتبارها بالمسافة الصحيحة. ومع ذلك فإن تكنيكات الجودان والتي تقترب بمسافة معقولة من الهدف ولا يحاول الخصم صدها أو تجنبها ستحسب مع الأخذ بعين الاعتبار بأن التكنيك متوفر فيه بقية معايير احتساب النقاط. في منافسات الأشبال و الناشئين غير مسموح بأن تلمس ضربات اليد الرأس والوجه والرقبة ويمكن لمس خفيف للجلد في ضربات الرجل (جودان) وتم زيادة مسافة التسجيل حتى 10سم.

X- التكنيك السيئ يعتبر سينا بغض النظر عن كيفية ومكان تسديد التكنيك. يعني أن تسديد التكنيك سيئ وبوضع جسماني جيد وخالي من القوة لا يساوي شيئا.

XI- المهارات التي يتم تسديدها تحت الحزام ممكن احتسابها طالما أنها فوق عظمة العانة. كذلك فإن الرقبة والحلق، وبرغم ذلك، التكنيك الذي يتم تسديده بشكل جيد وبتحكم ولا يلامس الحلق فمن الممكن احتسابه.

XII- التكنيك الذي يتم تسديده بين عظمتي الكتف يمكن احتسابه. أما المنطقة التي لا يحتسب التسجيل عليها هي منطقة وصلة عظمة الكتف العليا مع مفصل الكتف وعظمة الترقوة.

XIII- صافرة نهاية الوقت تعلن انتهاء إمكانية تسجيل النقاط لهذه المباراة حتى وان تأخر الحكم بدون قصد عن إعلان نهاية وقت المباراة. ومع ذلك صافرة نهاية المباراة لا تعني عدم إمكانية توقيع الجزاءات. الجزاءات ممكن توقيعها بواسطة طاقم تحكيم المباراة حتى نقطة مغادرة المتنافس لأرض الملعب بعد إعلان النتيجة. بعد ذلك يمكن توقيع الجزاءات فقط من قبل لجنة الحكام أو لجنة القانون والنظام فقط. **ويمكن فرض عقوبات بعد ذلك، ولكن ذلك فقط من قبل اللجنة التأديبية والقانونية.**

XIV- لو الاثنين المتنافسين ضربوا بعض في نفس الوقت فإن معيار التسجيل الخاص بالتوقيت الجيد لم يتوفر وبالتالي الحكم الصحيح هو عدم منح أي نقطة. وعلى أي حال يمكن لكلا المتنافسين الحصول على نقاط مقابل تسجيل كل منهم لو حصل كل منهم على علمين لصالحه، والتسجيلين قد تم إحرازهما قبل اليامييه أو صافرة النهاية.

XV- لو متنافس سجل أكثر من تكنيك متتالي قبل إيقاف المباراة سيتم احتسابها بغض النظر عن أن ضربة اليد كانت هي المسجلة أو لا حيث أن ضربة القدم لها نقاط أعلى في التسجيل.

مثال: لو ضربة باليد تبعثها ضربة بالقدم فإن نقاط الضربة التي سجلت بالقدم سيتم احتسابها بغض النظر عن أن ضربة اليد كانت هي المسجلة أو لا حيث أن ضربة القدم لها نقاط أعلى في التسجيل.

المادة السابعة: معايير القرار

يتم تحديد نتيجة المباراة إذا تقدم متنافس بفارق ثمانية (8) نقاط أو أن يكون الأكثر نقاط عند إعلان إشارة نهاية المباراة "

المبارده في التسجيل اولاً (SENSHU) " اذا كان اللاعبان متساويات في النقاط وانتهت المباراة بالتعادل وكان احد

اللاعبان هو من سجل اولاً يكون هو الفائز. أو بقرار الترجيح (هانتية) أو بالهانسكو أو شيكاكو أو كيكن يتم إعلانها ضد

منافسه.

1. لن تنتهي أي مباراة فردية بالتعادل. فقط في مباريات الفرق (الجماعي)، عند انتهاء المباراة بنقاط متساوية أو لا نقاط، ولم يصل أي مت اللاعبين الى أفضليه السينشو ، سيعلن الحكم عن التعادل (هيكي واكي).

2. في المباراة الفردية عند انتهاء كامل وقت المباراة بالتعادل ، ولكن اذا سجل اللاعبين أفضليه السينشو سيتم اعلان الفوز لهذا اللاعب وفي مباريات الفردي اذا انتهت المباراة بالتعادل السلبي أو لم يطبق اي من اللاعبين افضليه السينشو ، سيتم اتخاذ القرار النهائي بواسطة الأربعة قضاة مع الحكم بالتصويت ولكل منهم صوت. التصويت إجباري لصالح أحد المتنافسين ويتم اتخاذ القرار بناء على المعايير التالية:

أ- حالة اللاعب والروح القتالية والقوة المؤداء من المتنافس.

ب- التفوق في التكنيك والتكتيك المؤدي.

ج- كثرة المبادرة بالحركة والهجوم.

3- اذا حصل اللاعب على تفوق السينشو وعمل فاول C2 في آخر 15 ثانيه (جوغاي ، هروب ، مسك ، حجز ، مصارعه ، دفع ، الوقوف صدر بصدر) فسوف يعاقب اللاعب على الفاول ويعطى هانسكوتشوي (اقل تقدير) و ثم يلغى منه تفوق السنشو بالطريقة التالية (إشارة السنشو يتبعها إشارة توروماسين) مع اللفظ سنشو تورومايسين ، وتكون اشارة القضاة فقط C2 .

- عندما يتم الغاء السينشو من اللاعب يآخر 15 ثانية فلا يمكن منح سينشو لكلا اللاعبين .

- يتم تطبيق نفس الإجراء (الغاء السينشو في حال منح سينشو للاعب وفي نفس الوقت أشار المدرب ونجح بمنح النقطه للاعب الاخر (لا يوجد سينشو) .

4- الفريق الفائز هو الحاصل علي أكبر عدد من الفوز، بما فيها الفوز بأفضليه السانشو ، وإذا تعادلا في ذلك (عدد الفوز) فسوف يتم احتساب نقاط كل فريق أخذا في الاعتبار نقاط مباريات الفوز والخسارة لكل منهما ، وسوف يكون الحد الأقصى من نقاط الفارق أو المتقدم في التسجيل في أي من الجولات ثمانية .

5- إذا كان لكلا الفريقين نفس العدد من الفوز والنقاط عندئذ تقام مباراة فاصلة. يمكن لكل فريق أن يختار أي من لاعبيه للعب هذه المباراة الإضافية، بغض النظر عما إذا كان هذا اللاعب قد شارك في إحدى الجولات السابقة بين الفريقين. وإذا المباراة الإضافية لم ينتج عنها فائز فالقرار سيتخذ بواسطة الترجيح (هانتية) وبنفس إجراءات مباريات الفردي. نتيجة الهانتية للجولة الإضافية ستحدد أيضا نتيجة مباراة الفريق.

6- في مسابقة فرق الرجال، عند إحراز احد الفريقين عدد كافي من الفوز أو عدد أكثر من النقاط الذي يؤهله للفوز، فيعتبر اللقاء منتهي ولا داعي لإقامة بقية اللقاءات.

7- في حالة اقصاء اللاعبين أكا و أو بنفس الوقت بنفس المباراة بالهانسوكو، فإن اللاعب التالي بالجدول سوف يفوز ب BYE (بدون اعلان النتيجة)، أما إذا كان الاقصاء لمباريات الميداليات فإن النتيجة تكون بالهانتية (اذا كان اللاعبان متساويان بالنقاط).

الشرح:

I. عند تقرير نتيجة المباراة عن طريق التصويت (هانتية)في نهاية المباراة الإضافية فالحكم سوف يرجع إلى حافة البساط وينادي هانتية ثم يطلق صارفتين، القضاة سيعلنوا عن رأيهم عن طريق الأعلام وكذلك الحكم في نفس

الوقت سيعلن رأيه مثل القضاة بإشارة بيده باتجاه أحد اللاعبين. الحكم سيطلق صافرة واحدة لينزل القضاة أعلامهم ثم يتجه إلى مكانه في الملعب ويعلن عن القرار بتحديد الفائز بالطريقة العادية.

II. تعتبر افضليه السينشو بتسجيل اللاعب النقطة الاولى بشرط عدم تسجيل اللاعب الآخر لنقطه في نفس الوقت ، وفي حال سجل اللاعبان بنفس الوقت يعطي الحكم اللاعبان نقطتهما فلا يوجد افضليه السينشو ويستمر اللعب الى ان يسجل أحد اللاعبان نقطه من طرف واحد وتعتبر سينشو .

المادة الثامنة: الأفعال الممنوعة

يتم تصنيف الأفعال الممنوعة إلى تصنيفين: التصنيف 1 (c1) والتصنيف 2 (c2) كالتالي:

التصنيف 1:

1. التكتيكات التي تؤدي بقوة مفرطة وذلك في الهجوم على مناطق إحراز النقاط، والتكتيكات التي تؤدي إلى لمس منطقة الحلق.
2. الهجوم المباشر على الأذرع والأرجل والخصية والمفاصل ومشط القدم.
3. الهجوم على الوجه بتكتيكات باليد المفتوحة.
4. تكتيكات الرمي الخطرة أو الممنوعة.

التصنيف 2:

1. اختلاق أو المبالغة في الإصابة.
2. الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) وليس بسبب الخصم.
3. تعريض اللاعب نفسه للخطر عن طريق إصابته من قبل الخصم بسبب الفشل في أخذ مقاييس كافية للحماية الشخصية (موبوبي).
4. تجنب القتال بهدف منع الخصم من التسجيل.
- 5- اللعب السلبي (PASSIVITY) لا يمكن اعطاء تحدير اللعب السلبي خلال اقل من 15 ثواني الباقية من المباراة.
- 6- المسك أو التصارع أو الدفع أو الحجز أو الوقوف صدر إلى صدر ومن غير محاوله تسجيل فوري أو أداء مهارة أخرى.
- 7- مساك الخصام بكلتا اليادين ، ماعدا مسك رجل الخصم التي بالهواء بيد واحدة ومسك اللاعب باليد الاخرى لتطبيق اسقاط امن.
- 8- مسك يد الخصم او بدلته بيد واحدة من غير محاولة تسجيل او اسقاط فوري، ومسك الخصم بيد واحدة لتفادي الأسقاط.
- 9- التكتيكات التي بطبيعتها لا يمكن التحكم بها لسلامة الخصم وأيضا الهجوم غير المتحكم فيه.
10. محاكاة الهجوم بالرأس والركبة وكوع اليد.
11. التحدث إلى الخصم أو حثه، عدم إطاعة أوامر الحكم، السلوك الفظ أو الإساءة إلى الحكام وأي خرق للقواعد

الشرح :

I. منافسات الكاراتيه هي رياضة، لهذا السبب تم منع أغلب التكنيكات الخطرة، وجميع التكنيكات يجب أن تؤدي بتحكم لاعبو الكاراتيه البالغون المدربون والمعدون جيدا يستطيعون امتصاص الضربات في المناطق العضلية في الجسم مثل المعدة، ولكن الواقع يبقى بأن الرأس والوجه والرقبة والخصية وكذلك المفاصل عرضة للإصابة. لذلك أي تكنيك يسبب إصابة يمكن أن يعاقب اللاعب عليه ماعدا إن كان الخصم هو المتسبب بهذه الإصابة. على اللاعبين أداء جميع المهارات بتحكم وشكل جيد حين الأداء. وإذا لم يستطيعوا عمل ذلك، فبغض النظر عن أداء التكنيك يجب إنذار أو معاقبة اللاعب على ذلك.

يجب أخذ العناية اللازمة في مسابقات الناشئين والشباب.

II. إصابات الوجه- الكبار:

يسمح للاعبين العمومي بأداء مهارات غير مسببة للإصابات وتكون متحكم فيها ويسمح باللمس الخفيف على مناطق الوجه والرأس والرقبة مسموح به (ماعدا الحلق). إذا كان تقدير الحكم للهجوم أنه أقوى من اللازم ولكن لا يقلل فرصة اللاعب للفوز فيمكن إنذار اللاعب ب (تشوكوكو). إذا تم تكرار نفس الخطأ فينذر اللاعب ب (كايكوكو)، إذا تم تكرار نفس الخطأ فينذر اللاعب ب(هانسكوتشوي). أي خطأ آخر حتى ولو كان ليس له أثر ملموس على فرص الخصم للفوز سيؤدي إلى حصول اللاعب على (هانسكو).

III. إصابات الوجه- الناشئين والشباب:

في منافسات الناشئين والشباب الهجوم على الرأس والوجه والرقبة (وأيضاً وافي الوجه) باليد غير مسموح به أي لمس مهما كان طفيف سيتم معاقبته كما هو مذكور في الفقرة 2 السابقة عدا أن تكون الإصابة بسبب اللاعب المصاب نفسه (موبوبي). أما بالنسبة لركلات القدم على الوجه فيسمح لها باللمس بشرط أن يكون اللمس طفيف ويحتسب التسجيل. أي قوة أكثر من اللمس الطفيف ستستوجب الإنذار أو الجزاء عدا أن تكون الإصابة بسبب اللاعب المصاب نفسه (موبوبي). للمنافسين تحت 14 سنة من العمر؛ انظر أيضا الملحق 10 لمزيد من القيود.

IV. على الحكم أن يظل مراقبا المتنافس المصاب بدقة حتى استأناف المنازله ، التمهّل قليلا في اتخاذ القرار يساعد على ظهور أعراض الإصابة مثل نزيف الأنف. الملاحظة الجيدة من الحكم للإصابة ستمنع تلاعب اللاعب بإصابته للاستفادة من ذلك بهدف تكتيكي مثل نفخ الأنف لإنزال الدم أو مسح مكان الإصابة بالوجه بقوة كي يظهر قوة الإصابة.

V. الإصابة الموجودة مسبقا تترك أثرا بغض النظر درجة إصابة اللاعب الحديثة وعلى الحكم أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار قبل احتسابها إصابة قوية. وعلى سبيل المثال فإن ما يمكن اعتباره إصابة خفيفة قد يؤدي باللاعب أن لا يستطيع الاستمرار في القتال بسبب تزايد تأثير الإصابة المتواصلة من اللقاء السابق.

VI. المتنافسون اللذين يبالغون في ردة فعلهم تجاه كونتاكات طفيف وتضخيم الإصابة جاهدين ليجعلوا الحكم يقوم بمعاقبة الخصم مثل مسك الوجه أو الترنح أو السقوط غير المبرر سوف يتم معاقبتهم على الفور.

VII. اختلاق الإصابة والتي لم تحدث أصلا يعتبر خرق جدي للقانون. واللاعب الذي يختلق الإصابة سيتم معاقبته ب (شيكاكو). على سبيل المثال الوقوع والتدحرج على الأرض من غير أن يكون هناك دليل على وجود إصابة يقررها الطبيب.

VIII. المبالغة في تضخيم الإصابة الموجودة والتي قد تكون خفيفة أقل جدية ومع ذلك لا تزال تعتبر تصرف غير مقبول، وعليه فإن أول عقاب يحصل عليه اللاعب هو (هانسوكوتشيوي) وفي حال مبالغة أكثر من ذلك مثل أنه مذهول من شدة الضربة أو يوقع نفسه على الأرض أو يقف ويسقط مرة أخرى وهكذا، فيمكن أن يحصل اللاعب على عقوبة الهانسوكو مباشرة ويعتمد ذلك على شدة المخالفة.

IX. اللاعبون اللذين حصلوا على قرار (شيكاكو) لاختلاق الإصابة سوف يتم أخذهم مباشرة من منطقة اللعب إلى اللجنة الطبية في الاتحاد الدولي للكاراتيه والتي بدورها سوف تقوم بالفحص الفوري على اللاعب. **وسوف تقوم اللجنة الطبية باصدار تقرير مفصل عن اللاعب قبل نهاية البطولة إلى لجنة الحكام والتي ترفعه بدورها إلى المجلس التنفيذي إذا كان يحتاج إلى عقوبه أشد .** اللاعبون الذين يخلتقوا الاصابة سيكونوا عرضة إلى أشد أنواع العقوبات والتي قد تصل إلى حرمانهم مدى الحياة من المشاركة في البطولات في حال تكرار المخالفة.

X. منطقة الحلق (الزور) تعتبر منطقة حساسة أي لمس حتى وإن كان طفيف لهذه المنطقة سيتم معاقبته ما عدا إذا كان اللاعب المصاب هو المتسبب في الإصابة.

XI. رميات اللاعبين منقسمة إلى نوعين. مهارات كنس الرجل الأساسية في الكاراتيه مثل (اشي باراي) (كوأو تشي جيري)... الخ

حيث يتم فقد توازن الخصم أو رمي الخصم من غير مسكه أو لا (لأن هذه الرميات تحتاج إلى مسك الخصم ثم تنفيذ مهارة الرمي أو الكنس). أعلى منطقة للمسك وتنفيذ الرمية أو الطرح يجب الا يتعدى محور منطقة الوساط (الخصر) ويجب مسك الخصم حين السقوط حتى لا يتعرض للإصابة. إسقاط أو رمي اللاعب على منطقة الأكتاف يعتبر خطرا وغير مسموح به. مثل رميات (توماناجي) (سومي جاشي) ... الخ.

ويمنع كذلك مسك الخصم من منطقة تحت الحزام أو النزول لأسفل الجسم ومسك الأرجل وسحبها. وإذا تعرض

اللاعب المرمي على الأرض للإصابة فعلى طاقم الحكام الإشارة إلى مخالفة الخصم. - باستطاعة اللاعب ان

يحجز/ يمسه يد او بدلة اللاعب الآخر بيد واحدة بهدف تطبيق اسقاط او تسجيل قوري، ولكن لا يمكن الاستمرار

بالمسك لعمل مهارات اخري. المسك باليدين الاثنتين فقط يسمح لمنع الاسقاط او الدفاع وهو علي الارض او لأداء

اسقاط اثناء مسك رجل الخصم بيد واحدة وهي في الهواء (مواشي كيري مثلا) ومسك اللاعب باليد الاخرى لتأمين

اسقاطه.

XII. التكنيكات باليد المفتوحة على الوجه ممنوعة نظرا للخطورة التي يتسببها هذا الهجوم على اللاعب.

XIII. يحتسب (الجوجاي) عندما تلمس قدم أو أي جزء من جسم اللاعب الأرض خارج خط حدود الملعب. والمستثنى

من ذلك عندما يتم دفع أو رمي الخصم خارج الملعب ويلاحظ أنه يجب إنذار اللاعب عند وقوع الجوجاي في

جميع الأحوال عدا أن يكون الخروج بسبب الخصم، في حالة كان باقى من 15 ثانية من المباراة فإن الاخطاء

السابق ذكرها ترفع الى هانسكوتشيوي كأقل تقدير .

XIV. اللاعب الذي يحرز نقطة ثم يخرج من منطقة اللعب قبل أن يعلن الحكم (ياميه)، سوف يحصل على النقطة ولن يتم

احتساب خروج (جوجاي). وإذا لم يكن التسجيل ناجحا فإن الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) سوف يحتسب.

XV. إذا خرج أو بعد أن قام اكا بتسجيل صحيح فان ياميه ستكون على التسجيل أو خروج أو لن يحتسب. أما إذا خرج

أو خرج أثناء تسجيل اكا فإن كلا التسجيل والخروج من الملعب سيتم احتسابهما.

.XVI من المهم أن نفهم بأن (الامتناع عن القتال) يعني أن اللاعب يمنع خصمه من فرصة إحراز النقطة وذلك بإتباعه تصرفات لإضاعة الوقت. اللاعب الذي يتقهقر دائماً من غير هجوم عكسي أو يمسك أو يخرج من الملعب أو يلتحم ولا يعطي للخصم أي فرصة للهجوم لإحراز نقطة يجب تحذيره أو معاقبته. ويحدث هذا عادة عند الثواني الأخيرة من المباراة إذا حدث ذلك قبل 15 ثانية الأخيرة أو أكثر فالحكم سوف يحذر هذا اللاعب بشوكوكو ثم تصعد مع كل تكرار. وإذا كان لدى اللاعب إنذار سابق من المجموعة (C2) فالعقوبة سوف تتصاعد. على كل حال إذا كان الوقت أقل من 15 ثواني من وقت المباراة فإن الحكم سوف ينذر هذا اللاعب ب (هانسوكوتشيوي) مباشرة سواء كان هناك مخالفة من C2 أو لا. وإذا كان لدى اللاعب المخالف إنذار هانسوكوتشيوي من المجموعة C2 من قبل فاللاعب المخطئ سوف يحصل على عقوبة الهانسوكو ويمنح الفوز بالمباراة للخصم. ويجب هنا على الحكم أن يتأكد بأن هروب اللاعب ليس بسبب هجوم الخصم العشوائي أو هجوم خطر حيث أن المهاجم في هذه الحالة يجب أن يعاقب.

.XVII السلبيّة تعود إلى الحالة التي يقوم فيها كلا اللاعبين بعدم اللعب أو أداء أي محاولة للتسجيل لفترة ممتدة من الوقت.

.XVIII المثال على (الموبوبي) هو هجوم المتنافس على الخصم من غير تأمين سلامة نفسه مثل بعض اللاعبين الذين يندفعون بهجوم كياجوتسوكي طويلة لا يستطيع بعدها الدفاع من هجوم الخصم المعاكس. مثل هذا الهجوم يعتبر موبوبي على اللاعب ولا يمكن إحراز نقطة منه. بعض اللاعبين يقوم بأداء مسرحي وتمثيلي برفع قبضة يده والدوران بعد الهجوم مباشرة ليبين أنه أحرز نقطة. هذا الدوران يكشف جزء غير محمي من الجسم الظاهر للخصم. والهدف من هذا الدوران هو جذب انتباه الحكم للتكنيك المؤدى. وهذا مثال واضح للموبوبي. إذا تلقى اللاعب ضربة قوية أو حدثت إصابة جراء ذلك فالحكم سوف يصدر تحذير أو عقوبة من التصنيف الثاني C2 للاعب مع عدم إعطاء عقوبة للخصم.

.XIX أي سوء سلوك وتصرف غير أخلاقي من عضو رسمي بالفريق قد يتسبب في خسارة أو طرد اللاعب أو الفريق كاملاً أو الوفد بالكامل من البطولة.

المادة التاسعة: الإنذارات والجزاءات

المادة (9) العقوبات:

1. شوكوكو:

يعطى شوكوكو عند ارتكاب اللاعب أول خرق للقانون لكل تصنيف من الأخطاء.

2. كايكوكو:

يعطى كايكوكو للاعب الذي تم تحذيره مسبقاً لنفس التصنيف أو لخطأ لا يستحق الهانسوكوتشيوي.

3. هانسوكوتشيوي:

هانسوكوتشيوي هو إنذار بالإقصاء ويعطى للاعب الذي تم إعطائه كايكوكو مسبقاً في اللقاء أو ممكن إعطائها مباشرة لخطأ لا يستحق هانسوكو.

4. هانسكو: تعني الإقصاء وخسارة المباراة وهذه العقوبة للخرق الجدي للقانون أو أن اللاعب قد تم إنذاره بهانسكوتشيوي مسبقاً. في مسابقة الفرق اللاعب المصاب والفائز بقرار (هانسكو) سوف يحصل على 8 نقاط ونقاط الخصم تصبح صفر.
5. شيكاكو: يعتبر هذا القرار استبعاد نهائي من البطولة حتى لو كان مسجلاً في منافسه أخرى ، ممكن إصدار قرار شيكاكو إذا كان اللاعب لا يطيع أوامر الحكم، يتصرف بسوء نية بقصد إيذاء الخصم أو إهانة روح وشرف الكاراتيه أو أي تصرف يعتبر خرق القوانين وروح البطولة. في مسابقة الفرق اللاعب الذي يصدر بحقه عقوبة شيكاكو يمنح لخصمه 8 نقاط والمخطئ تصبح نقاطه صفر.

الشرح

- I. هناك 3 درجات من الإنذارات شوكوكو – كايكوكو – هانسكوتشيوي والإنذار هو تصحيح للاعب يوضح له بأنه قام بخرق القانون لهذه المنافسة ولكن بدون توقيع جزاء فوري عليه.
- II. هناك درجتان من العقوبات هانسكو – شيكاكو كلاهما بسبب خرق اللاعب للقانون وكلاهما يقصي اللاعب من المباراة وفي حالة الشيكاكو يقصى أيضاً من البطولة بالكامل ، يجوز فرض مزيد من العقوبات الجزائية من جانب اللجنة التأديبية والقانونية بناء على نتائج الشكوى .
- III. عقوبات التصنيف الأول C1 والتصنيف الثاني C2 لا تجمع سوياً.
- IV. ممكن إعطاء الإنذار مباشرة بسبب أي خرق للقوانين ومتى أعطي الإنذار فإن إعادة إصدار الإنذار أو الجزاء من نفس المجموعة يجب أن يصاحبها عقوبة أشد من سابقتها، مثلاً لا يمكن منح تحذير لالتحام قوي ثم بعد ذلك إعطاء نفس التحذير لالتحام آخر قوي.
- V. يعطى إنذار شوكوكو عادة مع أول خرق بسيط وواضح للقوانين ولكن بشرط ألا تكون فرصة الخصم للفوز قد تم هدرها بسبب هذا الخطأ.
- VI. يعطى إنذار كايكوكو عادة عندما يتم هدر طاقة الخصم وفرصته في الفوز جزئياً حسب رأي القضاة بسبب خطأ الخصم.
- VII. يمكن إعطاء إنذار هانسكوتشيوي مباشرة أو بعد إنذار بكايكوكو. ويعطى هانسكوتشيوي عندما يتم هدر طاقة الخصم جدياً وفرصته للفوز وحسب رأي القضاة بسبب خطأ الخصم.
- VIII. عندما يوقع جزاء الهانسكو نتيجة لتراكم العقوبات ولكن يمكن توقيعها مباشرة عندما يتم خرق جدي للقوانين. وكذلك تمنح عندما يتم هدر طاقة الخصم كلياً وفرصته الافتراضية للفوز تصل إلى الصفر حسب رأي القضاة بسبب خطأ الخصم.
- IX. أي لاعب يتعرض لعقوبة (هانسكو) بسبب إصابته للخصم وبرأي القضاة ورئيس البساط أن هذا اللاعب لعب بخشونة زائدة ومتعمدة ومن غير تحكم بالمهارات المطلوبة منه في بطولات الاتحاد الدولي للكاراتيه فإنه سوف يتم كتابة تقرير فيه يرفع إلى لجنة الحكام بذلك. وسوف ترى لجنة الحكام إذا كان هذا اللاعب سيتم إيقافه من اللعب باقي أيام البطولة أو البطولات القادمة.
- X. ممكن معاقبة اللاعب ب شيكاكو مباشرة ومن غير تحذير مسبق حتى ولو لم يكن للاعب أي يد في هذا يكفي إذا أساء المدرب أو الإداري أو أي فرد من الوفد الرسمي إلى أخلاقيات وروح ونظام الكاراتيه فاللاعب سينال عقوبة

شيكاكو. إذا رأى الحكم أن اللاعب تصرف بسوء نية وبغض النظر عما إذا أحدث تصرفه ذلك إصابة أم لا فإن جزاء شيكاكو هو الجزاء الصحيح وليس جزاء الهانسوكو.

- XI. إذا كان المدرب يتدخل بشكل مزعج وعدم احترام في المباراة فالحكم يتوجه له وينذره أولاً وإذا أعاد المدرب هذا الفعل يتوجه الحكم إليه مره اخرى ويطلب منه مغادره البساط ولا تعتبر هذه الحالة شيكاكو .
- XII. يجب إعلان عقوبة الشيكاكو للجمهور.

المادة العاشرة:

الإصابات و الحوادث أثناء المباريات

1. كيكن هو قرار يعطى إذا لم يحضر اللاعب أو لاعبي الفريق عند توجيه نداء بحضورهم للملعب، أو لعدم الاستطاعة في تكلمة اللعب أو الانسحاب من المباراة أو تم اعتباره منسحباً بناء على قرار الحكم. خلفية قرار الحرمان من اللعب قد لا يكون اللاعب متسبب فيه ، اللاعب الذي يحصل على قرار كيكن (KIKEN) لا يسمح له بالمشاركة في المسابقة لنفس الفئة (كما في المادة 3)
2. إذا أصاب اللاعبان بعضهما الآخر ، أو كانوا يعانون من تأثير إصابات مسبقة وقد تم الإعلان عن طريق دكتور البطولة بأنهم غير قادرين على مواصلة القتال في المباراة فسيمنح الفوز للاعب الذي سجل أكبر عدد من النقاط. وإذا كانا متعادلين في النقاط فإن قرار الفوز سوف يحدد عن طريق الترجيح ب هانتيه. أما في مسابقات الجماعي فسيعلن الحكم التعادل هيكي واكي. إذا تكرر الوضع بعد إقامة مباراة فاصلة في الجماعي فإن الحكم يطلب الترجيح هانتيه لتحديد الفائز في المباراة وبالتالي الفوز بنتيجة اللقاء الجماعي.
3. اللاعب المصاب والذي تم الإعلان بأنه غير قادر على مواصلة القتال بواسطة طبيب البطولة لن يستطيع القتال مرة أخرى في هذه البطولة.
4. المتنافس المصاب والذي فاز بالمباراة من خلال الهانسوكو (التصنيف الاول CI لا يحق له المشاركة بالكومميتيه مرة اخرى من غير تصريح دكتور البطولة).
5. عند إصابة اللاعب سيقوم الحكم بإيقاف المباراة واستدعاء الطبيب فوراً، والطبيب مخول بتشخيص وعلاج الإصابة فقط.
6. إذا أصيب اللاعب خلال سير اللقاء ويحتاج الى العلاج الطبي فسوف يتم إعطائه مهلة 3دقائق للعلاج وإذا لم ينته العلاج في الوقت فان على الحكم أن يقرر عما إذا كان اللاعب غير مؤهل لمواصلة اللقاء (المادة 13 الفقرة 9) أو أن يمدد وقت علاج اللاعب.
7. أي لاعب يقع على الأرض أو يرمى على الأرض أو يسقط بالضربة القاضية ولا يستطيع الوقوف كاملاً على قدميه خلال 10 ثواني سوف يتم اعتباره غير لائق صحياً لتكملة القتال وسوف يتم استبعاده تلقائياً من جميع مسابقات القتال في هذه البطولة. إذا سقط اللاعب حسب (قانون الـ 10 ثواني) سوف يستدعي الحكم الدكتور بشكل فوري **ببداً الحكم مباشرة بالعد لـ 10 ثواني بأصابع باللغة الانجليزية**، في كل أحوال بدء توقيت الـ 10 ثواني، يجب طلب الطبيب لمعاينة اللاعب. كافة الأحداث التي تدرج تحت هذا البند يمكن فيها فحص اللاعب على البساط .

الشرح :

1. عندما يقرر دكتور البطولة بأن اللاعب غير لائق للعب يجب تسجيل ذلك على بطاقة اللاعب . ويجب إبلاغ ذلك إلى أطقم التحكيم لمباراياته القادمة .
2. اللاعب ممكن أن يفوز باللقاء بسبب تراكم أخطاء خصمه من التصنيف الأول c1 ويحتمل أن يكون الفائز غير مصاب أصابة مؤثرة كي يفوز باللقاء .
3. عند إصابة اللاعب واحتياجه للعلاج على الحكم النداء على الطبيب بقول (دكتور) ورفع يده .
4. في حالة استطاعة اللاعب الحركة يجب توجيهه خارج البساط لتلقي العلاج اللازم من قبل الطبيب .
5. الطبيب ملزم بإعطاء توصية لسلامة اللاعب بخصوص الإصابة التي يعاني منها جزاء إصابته في تلك الواقعة .
6. عند تطبيق قاعدة العشر ثواني سيتم احتساب الوقت عن طريق ميقاتي معين خصيصا لها . سيصفر الميقاتي عند 7 ثواني كتحذير ثم تتبعها صافرة النهاية عند انتهاء العشر ثواني . الميقاتي سيبدأ التوقيت للعشر ثواني فقط بإشارة الحكم ويوقفها عند وقوف اللاعب مستقيما وإشارة الحكم برفع يده .
7. القضاة سوف يحددوا الفائز في حالات هانسوكو ، كيكن و شيكاكو كلاً حسب الحالة .
8. في مسابقة قتال الفرق ، إذا حصل لاعب ما على كيكن فإن اللاعب المنافس سوف يحصل على 8 نقاط وتصبح نقاطه هو (صفر) .

المادة الحادية عشر :

الاحتجاج الرسمي

1. لا يحق لأي أحد أن يحتج على تقديرات طاقم التحكيم .
2. إذا تبين أن قرارات الحكام تعارض القانون ، فإن المدرب أو المفوض الرسمي هما فقط يستطيعان تقديم احتجاج بذلك
3. يجب أن يكون الاحتجاج بشكل تقرير كتابي ويقدم فوراً بعد اللقاء (الاستثناء الوحيد هو إذا كان الاحتجاج بسبب وجود خطأ إداري في اللقاء ويجب إخطار مدير البساط مباشرة للتحقيق في هذا الخطأ) .
4. الاحتجاج يجب أن يقدم إلى مندوب لجنة التحقيق . واللجنة سوف تبحث في أسباب تقديم الاحتجاج . اللجنة سوف تقدم تقريرها بذلك أخذين بعين الاعتبار جميع الحقائق المتوفرة حيث أنها مخولة باتخاذ الإجراء المناسب لذلك .
5. أي احتجاج يتعلق بتطبيق القانون يجب أن يقدم حسب الإجراءات التالية ، المدرب يصرح أنه يريد أن يقدم احتجاج خلال دقيقة واحدة من أنتهاء المباراة ، يطلب نموذج الاحتجاج من مسؤول البساط وخلال 4 دقائق يقدم الاحتجاج ويسلمها لمسؤول البساط موقعه ومرفق معها رسوم الاحتجاج ، مسؤول البساط يسلمها إلى لجنة الاحتجاجات ويجب البت في الاحتجاج خلال 5 دقائق .
6. يجب أن يودع المحتج رسم الاحتجاج المقرر من المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للكاراتيه ويقدم مع الاحتجاج إلى مندوب لجنة الشكاوى .
7. تكوين طاقم لجنة التحقيق تتألف من ثلاثة من الحكام القدامى تعينهم لجنة الحكام في كل بطولة يجب ألا يكونوا من جنسية واحدة . لجنة الحكام تعين أيضا 3 أعضاء بالترتيب من 1 إلى 3 كاحتياط للجنة الأصلية وذلك في حال وجود احتجاج من نفس جنسية أحد أعضاء لجنة التحقيق أو له روابط عائلية بالدم أو قريب من الذي له علاقة بالاحتجاج وكذلك جميع أعضاء طاقم التحكيم ذو العلاقة بالاحتجاج المقدم .

8. طريقة تقييم الاحتجاج : من مسؤولية الجهة التي تتسلم الاحتجاج أن تتفق لجنة التحقيق وتسلم رسم الاحتجاج إلى أمين الصندوق بعد اقتناع لجنة التحقيق بالاحتجاج ، تبدأ فوراً بالتحقيق لعمل اللازم لبحث الدليل في الاحتجاج كلا من الأعضاء الثلاثة ملزمين بالتصويت وإبداء آرائهم عن مدى صحة الاحتجاج المقدم بالقبول أو الرفض ولا يجوز الامتناع عن التصويت .

9. الاحتجاجات المرفوضة : إذا تبين أن الاحتجاج باطل فإن لجنة التحقيق سوف تكلف أحد أعضائها بإبلاغ مقدم الاحتجاج شفهيًا بأن الاحتجاج قد تم رفضه وختم كلمة (مرفوض) على ورقة الاحتجاج الأصلية ومن ثم يوقع أعضاء لجنة التحقيق الثلاثة على ورقة الاحتجاج وتسليم مبلغ الاحتجاج لأمين الصندوق والذي بدوره يسلمه إلى أمين السر .

10. الاحتجاجات المقبولة : عند قبول الاحتجاج لجنة التحقيق سوف تتسق مع اللجنة المنظمة ولجنة الحكام كافة الإجراءات الكفيلة بتصحيح الوضع مع احتمالية ما يلي :

(أ) عكس القرارات التي اتخذها طاقم التحكيم والمخالفة للقانون .

(ب) إبطال نتائج المباريات المتأثرة في نفس القرعة من ساعة الواقعة .

(ت) إعادة المباريات المتأثرة بتلك الواقعة .

(ث) إصدار توصية إلى لجنة الحكام بمعاقبة الحكام المشاركين في هذه المباراة.

إن المسؤولية تقع على عاتق لجنة التحقيق في اتخاذ القرارات التي من شأنها تعكير صفو البطولة وعليها ضبط النفس في قراراتها . إن إعادة المباريات هو الخيار الأخير لتأمين نتيجة عادلة .

ستقوم لجنة التحقيق باختيار أحد أعضائها لأخطار المحتج بأن احتجاجه مقبول وختم ورقة الاحتجاج الأصلية بختم مقبول ومن ثم يوقع أعضاء لجنة التحقيق الثلاثة على ورقة الاحتجاج قبل تسليم مبلغ الاحتجاج لأمين الصندوق والذي بدوره يسلمه إلى المحتج ويسلم ورقة الاحتجاج إلى أمين السر .

11. الإبلاغ عن الأحداث : إلحاقاً لما ذكر أعلاه فستقوم لجنة التحقيق بعمل تقرير مبسط لواقعة الاحتجاج وعمّا وجوده من دلائل وأسباب قبولهم أو رفضهم للاحتجاج ويجب أن يوقع التقرير من الـ 3 أعضاء ويسلم لأمين السر.

12. السلطات والقيود : قرار لجنة التحقيق نهائي ولا يمكن تعديله إلا بقرار من المكتب التنفيذي . لا يمكن للجنة التحقيق أن توقع عقوبات أو جزاءات دورها فقط هو إصدار أحكام على الاحتجاج المقدم وتقديم التوصية للجنة الحكام واللجنة المنظمة لتصحيح أي قرارات تحكيمية وجدت مخالفة للقانون .

13 النص الخاص بمراجعته استخدام الكاميرا / الفيديو

" في بطولات العالم WKF والبطولات لأخرى يتطلب استخدام عرض الفيديو أثناء المباراة ، حيث يحصل

المدربين الأثنين على كرتين (كرت أحمر للمدرب اللاعب أكا ، كرت أزرق للمدرب اللاعب أو) ويستخدم الكرت للأعتراض على نقطه يعتبرها المدرب صحيحة للاعبه ولم يحسب القضاة لهذه النقطة ويخصص مدير البساط اثنان من الحكام ذوي الخبرة لفحص النقطة من خلال الاعاده بالفيديو حيث انه يتم تغيير قرار طاقم التحكيم واحتساب النقطة أذا وافق فاحص الفيديو على النقطة .

إذا تم احتساب النقطة من قبل المراجعين . يعود الحكم إلى مكانه الطبيعي ويحسب النقطة من غير أخذ رأي القضاة ويتم إعادة الكرت إلى المدرب حيث من الممكن الاعتراض مرات أخرى خلال المباراة أما إذا رفض الاعتراض فسيتم مصادرة الكرت من المدرب لباقي المباريات لهذا الوزن ما عدا مباريات الميداليات والمراكز الأول والثاني "

الشرح:

1. في كتاب الاحتجاج يجب كتابة أسماء اللاعبين وأسماء طاقم الحكام وتفصيل دقيق عن طبيعة الاحتجاج. لن يقبل الاحتجاج إذا كان يحمل صفة عامة للوضع المراد الاحتجاج عليه. مسئولية إثبات صحة الاحتجاج تقع على عاتق المحتج.
2. لجنة التحقيق سوف تبحث الاحتجاج المقدم وتدرس الشواهد المقدمة لإثبات الاحتجاج. وتستطيع اللجنة الرجوع إلى شريط الفيديو وكذلك سؤال الحكام في محاولة للتأكد من صحة الاحتجاج.
3. لجنة التحقيق سوف تتخذ الإجراء المناسب إذا كان الاحتجاج المقدم صحيحا. بالإضافة إلى ذلك سوف تتخذ اللجنة الإجراءات لعدم تكرار ذلك مستقبلا. والمبلغ المقدم مع الاحتجاج سوف يرد إلى المحتج.
4. إذا تبين للجنة التحقيق أن الاحتجاج باطل فإن الاحتجاج سوف يرفض والمبلغ المقدم سوف يودع في حساب الاتحاد الدولي.
5. لضمان عدم تأخير اللقاءات. حتى وان تم تقديم احتجاج رسمي. مراقب المباراة مسئول عن التأكد من أن اللقاءات تدار حسب قانون التحكيم للاتحاد الدولي للكاراتيه.
6. في حال وجود خطأ إداري خلال المباراة يستطيع المدرب إخطار مدير البساط بذلك مباشرة وبناء عليه فان مدير البساط بدوره سوف يخطر الحكم بذلك.

المادة الثانية عشر :

السلطات والواجبات

لجنة الحكام :

سلطات وواجبات لجنة الحكام تكون كما يلي :

1. التأكد من الإعداد الجيد لكل بطولة بالتنسيق مع اللجنة المنظمة بالنسبة للصالة والملاعب وجميع الأدوات والأجهزة اللازمة للبطولة والإشراف على إدارة المباريات وتأمين إجراءات السلامة الخ .
2. تعيين مديرين البساط (رؤساء حكام) على الملاعب واتخاذ القرارات المناسبة ما أمكن حسب تقارير مديرين الملاعب .
3. التنسيق والإشراف على أداء الحكام ؟
4. تعيين البدلاء من الحكام إذا احتاج الأمر ذلك .
5. تقديم حكم نهائي في الحالات الفنية والتي تظهر خلال المباريات والتي لا يوجد لها نصوص صريحة في القانون ؟.

مديرين البساط TATAMI MANAGERS :

سلطات وواجبات مديرين الأبسط تكون كما يلي :

1. اختيار وتعيين والإشراف على الحكام والقضاء للمباريات على الملاعب التي تحت إشرافهم .
2. مراقبة أداء الحكام العاملين تحت إشرافهم والتأكد من أنهم قادرين على إدارة المباريات .
3. إصدار الأوامر إلى الحكام لإيقاف المباراة عندما يرى (الكانسا) أن هناك خطأ من الحكم في تطبيق القانون .
4. إعداد وكتابة تقرير يومي عن أداء الحكام الذين يشرفون عليهم مع بيان التوصيات اللازمة لذلك إلى لجنة الحكام .
5. عليه تعيين طاقم (حكيمين) لمراجعته الفيديو / الكاميرا .

الحكام :

سلطات وواجبات الحكام تكون كما يلي :

1. الحكم (شوشن) له سلطة إدارة المباراة ويتضمن ذلك الإعلان عن بدء اللقاء وإيقاف اللقاء وإعلان نهاية اللقاء
2. يمنح النقاط للاعبين بناء على قرارات القضاة .
3. إيقاف المباراة في حال وجود إصابة واضحة أو مرض أو عدم قدره اللاعب على تكمله المباراة .
4. إيقاف المباراة عندما يكون في رأي الحكم وجود تسجيل لنقطة أو خرق للقانون أو لضمان سلامة اللاعبين .
5. يجب عليه ان يوقف المباراة إذا أشار أثنان أو أكثر من القضاة الى وجود نقطة أو جو غاي .
6. احتساب جميع انواع الانذارات والعقوبات (بما فيها الجو غاي) وطلب الدعم من القضاة .
7. طلب التأكد من القضاة عندما يريد الحكم من القضاة أن يأخذوا في الاعتبار وجود إنذار أو عقوبة .
8. يطلب من القضاة والتشاور شوغو (SHUGO) في حال طلب عقوبة الشيكاتكو
9. يفسر لمدير البساط أو لجنة الحكام التحقيق أسس إصداره للقرار إذا لزم الأمر .
10. إصدار التحذيرات والعقوبات المحسوبة من قبل القضاة والنطق بها .
11. إعلان رأيه في هانتيه مع القضاة (قرار الترجيح) ويعلن بعد ذلك عن نتيجة المباراة .
12. الإعلان عن مباراة إضافية وبدئها إذا تطلب الأمر في مباريات الفرق .
13. كسر حالات التعادل .
14. الإعلان عن الفائز .
15. سلطة الحكم لا تنحصر على البساط كاملا بل تتعدى إلى المنطقة المحيطة بالبساط ، الحكم له الحق والصلاحيه بإستبعاد المدرب أو اي شخص آخر من أرضيه الملعب في حالة عدم الاستجابة لأوامر الحكم أو لأي تصرف غير لائق يعكر صفو المباراة
16. الحكم يصدر جميع الأوامر والإعلانات عن القرارات .

القضاة :

سلطات وواجبات القضاة تكون كما يلي :

1. المبادرة باحتساب النقاط المسجلة والجو غاي.
 2. ابداء الرأي بشأن الانذارات والعقوبات التي يريد الحكم ان يحتسبها.
 3. استخدام حقهم في التصويت على أي قرار يتخذ .
- القضاة يجب أن يراقبوا بدقة تصرفات اللاعبين ويعلنوا رأيهم بالأعلام للحكم في الحالات التالية :
- أ) إحرار نقطة .
- ب) في حال خروج اللاعب ولمسه ارضية خارج الملعب يؤشر القاضي جو غاي بالعلم..
- ج) عند مطالبة الحكم للقضاة ابداء الرأي بش ن الاخطاء (الجزاءات / العقوبات).

مراقب المباراة :

مراقب المباراة (الكانسا) يساعد مدير البساط على أن تسير المباراة بشكل جيد ؟! إذا لاحظ (الكانسا) بأن هناك خطأ في تطبيق القانون من جانب الحكم والقضاة فسوف يعلن ذلك بواسطة الصافرة والعلم الأحمر . مدير البساط يوف يأمر الحكم بإيقاف اللقاء

وتصحيح الوضع أو القرار . سجل المباراة لن يعتمد ما لم يوقع من قبل مراقب المباراة (الكانسا) . قبل بداية كل مباراة يجب على مراقب المباراة (الكانسا) أن يتأكد من أن كلا اللاعبين يرتدي الزي المعتمد .
قبل بدء كل مباراة يجب على مراقب المباراة التأكد أن معدات الحماية للمتسابق وبدله الكراتيه متوافقه وقوانين (WKF). حتى لو كان المنظمون قاموا بفحص المعدات اثناء بدايه الاصطفاف ، فإنه لا يزال من مسؤولية الكانسا التأكد من أن المعدات وفقا للقواعد والشروط . لن يقوم مراقب المباراة بالفحص اثناء منافسات الفرق .

مهام الكانسا في منافسات الكوميتيه

في الحالات التالية الكانسا يرفع العلم الأحمر ويطلق صافرتة :

- اذا نسي الحكم اشارته السنشو
- الحكم يعطي نقطه للمنافس الخطأ
- الحكم يعطي تحذير / عقوبة للمنافس الخطأ
- الحكم يعطي نقطه لمنافس والمبالغة التصنيف الثاني C2 إلى الأخرى.
- الحكم يعطي نقطه إلى منافس و موبوبي إلى الآخر.
- الحكم يعطي نقطه لتكنيك قد تم بعد اليامي أو بعد انتهاء الوقت
- الحكم يعطي نقطه التي أداها اللاعب وهو / هي خارج البساط
- الحكم يعطي تحذيرا أو عقوبة للعب السلبي خلال أتوشي باراكو.
- الحكم يعطي قرار غير صحيح من تصنيف C2 خلال أتوشي باراكو.
- الحكم لا يوقف المباراة اذا كان هناك اثنين أو أكثر من الأعلام تظهر التسجيل او الجوغاي لنفس اللاعب
- الحكم لا يوقف المباراة عندما يطلب مراجعة الفيديو من قبل المدرب.
- الحكم لا يتبع غالبية الأعلام.
- الحكم لا يستدعي الطبيب في حالة العشر ثواني .
- الحكم يعطي الهانتيه او الهيكواكي وقد حدث في اللقاء السينشو .
- اذا كان احد القضاة يحمل الأعلام في يد خاطئة.
- شاشة النقاط لا تظهر المعلومات الصحيحة.
- التكنيك الذي طلبه فيها المدرب الاحتجاج بالفيديو تمت بعد ياميه أو بعد انتهاء الوقت

في الحالات التالية لن يتدخل كانسا في قرارات طاقم التحكيم :

- لم يؤشر القاضي لنقطه سجلت .
- لم يؤشر القاضي للجوغاي .
- القضاة لا يدعمون الحكم عند طلب تحذير C1 أو C2 أو عقوبة.
- درجة تصعيد C1 التي يقررها الطاقم .
- درجة تصعيد تحذير او عقوبه C2 التي يقررها الطاقم .
- ليس لدى كانسا أي صوت أو سلطة في تقييم القرارات مثل ما إذا كانت التسجيل كان صحيحا أم لا.

في حال أن الحكم لا يسمع جرس المتابعة، الميقاتي هو من يطلق صافرته وليس الكانسا .

مراقب التسجيل :

مراقب التسجيل سوف يكون له سجل خاص بتسجيل نقاط التي يمنحها الحكم اثناء المباراة وفي نفس الوقت يشرف على عمل المسجلين والميقاتين المعينين اثناء سير اللقاء .

1. إذا اثنان من القضاة أو أكثر أشاروا بنفس العلامة أو أشاروا بالتسجيل لنفس اللاعب فسيقوم الحكم بإيقاف المباراة وإعطاء القرار بالتبعية ولكن إذا لم يوقف الحكم المباراة فيجب على مراقب المباراة أن يرفع العلم الأحمر ويطلق صافرته .
2. إذا اثنان من القضاة أو أكثر أشاروا بنفس العلامة أو أشاروا بالتسجيل لنفس اللاعب الحكم يجب أن يوقف المباراة وإعلان قرارات القضاة .
3. عندما يقرر الحكم إيقاف المباراة لأي سبب آخر بخلاف إشارة من اثنان من القضاة أو أكثر سيقول ياميه ويؤشر للقضاة بيده بالإشارات اللازمة ومن ثم سيقوم القضاة بالتأشير بقراراتهم وبعدها يقوم الحكم بإعلان القرار الحائز على صوتين أو أكثر من القضاة .
4. في حال حصول كلا اللاعبين على علمين أو أكثر لتسجيل أو إنذار أو جزاء سيحل كلا اللاعبين على نقاطهم أو إنذاراتهم أو جزاءاتهم .
5. إذا حصل أحد اللاعبين على نقطة أو إنذار أو جزاء من أكثر من قاضي ولكن بدرجات مختلفة سيتم احتساب النقطة أو الإنذار أو الجزاء الأدنى ما لم يكن هناك أغلبية على نفس الدرجة .
6. إذا كان هناك أغلبية من القضاة أشاروا بنقطة أو إنذار أو جزاء فإن رأي الأغلبية سيطبق بغض النظر عن قاعدة احتساب الأدنى .
7. في الهانتيه (التريج) لكل من الحكم والأربعة قضاة صوت لكل منهما .
8. دور مراقبي المباراة هو أن يتأكد من أن المباراة تدار وفقا للقانون الخاص بالمنافسات وهو ليس قاضي إضافي وليس له صوت وليس له أس سلطة في إتخاذ القرارات مثل هل التسجيل صحيح أم لا أو هناك خروج من الملعب أو لا . مسؤوليته الوحيدة هي التأكد من الإجراءات .
9. في حالة عدم سماع الحكم لصافرة نهاية المباراة فسيقوم مراقب التسجيل بإطلاق صافرته .
10. عند شرح أسس اتخاذ القرار بعد المباراة القضاة يمكنهم التحدث إلى مدير البساط أو لجنة الحكام أو لجنة التحقيق وليس لأي شخص آخر على الإطلاق .
11. من صلاحية الحكم ابعاد من ارضيه الملعب المدرب أو اي عضو يشاغب أو يعطل سير المباريات .

المادة الثالثة عشر :

بداية وإيقاف وإنهاء المباريات

1. المصطلحات والإشارات المستخدمة من قبل الحكم والقضاة مشروحة في الملحق رقم 1 ورقم 2 .
2. بعد أن يأخذ الحكم والقضاة أماكنهم المنصوص عليها في البساط وبعد تحية اللاعبين لبعضهم **على لاعبان الكوميتيه الوقوف لبدأ المباراة أمام حافة وسط المرتبة الحمراء** ، يقول الحكم شوبو هاجمي معلنا بداية اللقاء .
3. عند الحاجة سيوقف الحكم يوقف اللقاء بقول ياميه ويأمر الحكم اللاعبين بالرجوع إلى أماكنهم الطبيعية موتونواتشي .
4. عند عودة الحكم إلى مكانه سيقوم القضاة بإبداء آرائهم بواسطة إشارات وفي حالة إحراز نقطة من أحد اللاعبين ، الحكم سيقوم بتحديد اللاعب (اكا) أو (أو) ثم المنطقة التي تم توجيه الهجمة إليها ثم نوع التكنيك ثم قيمة النقطة المحسوبة باستخدام الإشارة الصحيحة ، ثم يعاود الحكم تكلمة اللقاء بتسوز وكيته - هاجمي .

5. عندما يتقدم أحد اللاعبين بفارق 8 نقاط خلال اللقاء . فالحكم سوف يقول ياميه ويأمر اللاعبين بالرجوع إلى أماكنهم كما يرجع هو إلى مكانه المخصص ، ثم بإشارة من يده المتجهة إلى الأعلى نحو اللاعب الفائز ويقول (اكا - أو / نوكاتشي) وبهذا ينتهي اللقاء بينهم عند هذا الحد .
6. عند انتهاء الوقت اللاعب الحاصل على أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزاً ثم بإشارة من يده المتجهة إلى الأعلى نحو اللاعب الفائز ويقول (اكا - أو / نوكاتشي) وبهذا ينتهي اللقاء بينهم عند هذا الحد .
7. عند انتهاء المباراة وتكون النقاط متساوية مع نهاية الوقت يتم تحديد الفائز عن طريق الهانتيه (الترحيح) الحكم + ال4 قضاة .
8. عند مواجهة الحالات التالية الحكم يقول ياميه .
 - a. إذا خرج أحد أو كلا اللاعبين خارج منطقة اللعب .
 - b. عندما يريد الحكم من أحد اللاعبين أن يرتب ملابسه أو أدواته الواقية .
 - c. عندما يرتكب أحد اللاعبين مخالفة أو خرق للقانون .
 - d. عندما يعتبر الحكم أحد أو كلا اللاعبين غير قادر تكلمة اللقاء بسبب الإصابة أو المرض أو أي سبب آخر . أخذاً بالاعتبار رأي طبيب البطولة سيقدر الحكم عما إذا كان بالإمكان تكلمة اللقاء أم لا
 - e. عند كنس اللاعب لخصمه أو اسقاطه وعدم تطبيق مهارة فوراً .
 - f. عند سقوط احد اللاعبين أو اثنانها أو اسقاط احدهما للاخر وعدم التسجيل فوراً .
 - g. عند مسك أو التحام اللاعبين وعدم التسجيل أو الاسقاط فوراً .
 - h. عند وقوف اللاعبان صدر بصدر وعدم تسجيل أو اسقاط فوراً .
 - i. عندما يقع أحد اللاعبان أو كالهنا على الأرض أثر التحاكم بينهم ويتصارعان .
 - j. عند احتساب قاضيان أو أكثر لنقطة أو جوغاي .
 - k. عندما يرى الحكم نقطة أو خطأ أو أي سبب يستدعي إيقاف المباراة من اجل سلامة اللاعبين .
1. إذا طلب مدير البساط من الحكم ليقاف المباراة .

الشرح :

1. عند بداية اللقاء الحكم يوشر للاعبين بالدخول إلى أماكنهم على البساط . إذا دخل اللاعب قبل أن يأمره الحكم فعليه أخراجه . يجب على اللاعبين تحية بعضهم بشكل صحيح (التحية السريعة تكون غير مهذبة ولا تكفي) . إذا لم يؤدي اللاعبان التحية فالحكم يستطيع أمرهم بأداء التحية لبعضهم البعض . وذلك كما في الملحق رقم 2 من القانون .
2. عند استئناف اللعب ، على الحكم التأكد من أن اللاعبان يقفان على خطوطهما المعدة لهما سلفاً . اللاعب الذي يقفز ويتحرك قبل بدء أمر القتال يجب على الحكم أن يأمره بالثبات في حالة الاستعداد . ويجب على الحكم استئناف اللقاء بأقل قدر ممكن من التأخير .
3. كلا اللاعبان سيقومون بالأحناء وأداء التحية في بداية ونهاية كل مباراة .

المادة الرابعة عشر : التعديلات

فقط اللجنة الرياضية بالاتحاد الدولي للكاراتيه الحق بتغيير أو تعديل هذه القوانين وبموافقة اللجنة التنفيذية بالاتحاد الدولي للكاراتيه .

قانون الكاتا:

المادة الأولى: ملعب الكاتا

منطقة اللعب هي نفسها المستخدمة لمنافسات الكوميتيه ولكن للكاتا لا يقبل جزء من البساط لتحديد مكان وقوف اللاعبين حيث يكون البساط كله بلون واحد .

المادة الثانية: الزى الرسمي

- 1) يجب على اللاعبين ارتداء الزى الرسمي كما هو محدد في المادة الثانية من قانون الكوميتية.
- 2) أي شخص لا يمتثل لهذه اللوائح ممكن لقصاطه.

الشرح

- أ- لا يمكن نزع جاكيت بدلة الكراتيه اثناء اداء اللاعب الكاتا
- ب- اللاعبين الذين لا يرتدوا الزى المناسب والمنصوص عليه سيتم إعطائهم مهلة دقيقة واحدة لتصحيح اوضاعهم.

المادة الثالثة: تنظيم منافسات الكاتا

- 1) منافسات الكاتا تكون في شكل مباريات فرق أو فردي. مباريات الفرق تكون المنافسة فيها بين فرق مكونة من 3 لاعبين. كل فريق يكون بالكامل وحصريا من الذكور أو حصريا من الإناث. مباراة الكاتا الفردي تتكون من اللعب واحد يؤدي الكاتا منفردا سواء في منافسات الذكور أو الإناث.
- 2) يطبق نظام خروج المغلوب مع تطبيق نظام الترضيه.
- 3) السماح بالتغيير اثناء اداء الكاتا حسب السلوب (RYU-HA) STYLE الذي تعلمه اللاعب.
- 4) يجب اخطار طاوله التسجيل باسم الكاتا التي سوف يتم أدائها قبل بداية كل مباراة .
- 5) يجب على اللاعب أداء كاتا مختلفة في كل جولة. لا يمكن تكرار أي كاتا تم أدائها من قبل.
- 6) في حال بدأ اللاعب بأداء الكاتا وأنسحب اللاعب الآخر لأي سبب ، بأستطاعه اللاعب إعادة اداء هذه الكاتا لانها تعتبر حالة كيكن
- 7) اللاعب الذي يحصل على قرار كيكن (KIKEN) لا يسمح له بالمشاركه في المسابقه لنفس الفئه (كما في ماده 3 ، 10)
- 8) في مباريات الميداليات لمنافسات الكاتا الجماعي (الفرق) سيقوم الفريق بأداء الكاتا التي اختاروها بالطريقة المعتادة. بعدها سيقومون بأداء شرح لمعني الكاتا (بونكاي). أجمالي الوقت المسموح به أداء الكاتا والبونكاي هو 6 دقائق. - يبدأ الميقاتي الوقت المعد لاحتساب الكاتا والبونكاي (6 دقائق) عندما يؤدي الفريق التحية وقت بدأ اداء الكاتا، وسيوقف التوقيت عندما يؤدي الفريق تحية نهاية البونكاي. يقصى الفريق الذي لا يؤدي تحية بدأ أداء الكاتا او تحية

نهاية أداء البونكاي او اذا تعدي وقت الأداء 6 دقائق ، استخدام السلحة والادوات والملابس الاضافية غير مسموح بها.

الشرح

أ- عدد الكاتا المطلوب أدائها يعتمد على عدد اللاعبين في الفردي أو عدد الفرق كما هو موضح بالجدول أدناه ، ويتم احتساب الباي كلاعب أو فريق.

اللاعبين أو الفرق	الكاتات المطلوبة
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2

المادة الرابعة: طاقم القضاة للمباراة

- 1) يتكون الطاقم من خمس قضاة لكل مباراة يتم تعيينهم من قبل مدير البساط.
- 2) قضاة المباراة يجب ألا يكونوا من نفس جنسية أي من المتنافسين، أو يكون من نفس الاتحاد المحلي لأحد المشاركين .
- 3) بالنسبة للأدوار التمهيدية سوف يقوم سكرتير لجنة الحكام بالتنسيق مع الفني المسؤول عن جهاز الكمبيوتر وإعطائه نسخه من القرع اللاكترونيه وأسماء الحكام والقضاة الموجودين لكل بساط كل على حده مع نهايه البريفنغ ، هذه اللسته أو قائمه يجب ان تحتوي على اسماء الحكام والقضاة الموجودين أثناء البريفنغ ثم يتم ادخال اسماء الحكام واسماء القضاة كل على حده (5 قضاة) في كل تنامي لكل مباراة

الشرح

- أ- يجلس رئيس القضاة في المنتصف مقابلا للاعبين بينما يجلس القضاة الآخرين في زوايا الملعب.
- ب- يتم تزويد كل قاضي بعلم أحمر وعلم أزرق ، وإذا تم استخدام شاشات الكترونية يتم تزويد القضاة بجهاز الكتروني.

المادة الخامسة : معايير القرار

القائمة الرسميه للكاتا:

على اللاعب اختيار كاتا من القائمه الموجوده ادناه

Anan	Jyuroku	Passai
Anan Dai	Kanchin	Pinan 1-5
Ananko	Kanku Dai	Rohai

Aoyagi	Kanku Sho	Saifa (Saiha)
Bassai Dai	Kanshu	Sanchin
Bassai Sho	Kishimoto No Kushanku	Sansai
Chatanyara Kushanku	Kosokun (Kushanku)	Sanseiru
Chibana No Kushanku	Kosokun (Kushanku) Dai	Sanseru
Chinte	Kosokun (Kushanku) Sho	Seichan
Chinto	Kyan No Wanshu	Seichin
Enpi	Kyan No Chinto	Seienchin
Fukyugata 1-2	Kururunfa	Seipai
Gankaku	Kusanku	Seiryu
Garyu	Matsumura Rohai	Seisan
Gekisai (Geksai) 1-2	Matsukaze	Shiho Kousoukun
Gojushiho	Matsumura Bassai	Shinpa
Gojushiho Dai	Meikyo	Shinsei
Gojushiho Sho	Myojo	Shisochin
Hakucho	Naifanchin (Naihanshin) 1-3	Sochin
Hangetsu	Nijushiho	Suparinpei
Haufa	Nipaipo	Tekki 1-3
Heian 1-5	Niseishi	Tensho
Heiku	Ohan	Tomari Bassai
Ishimine Bassai	Oyadomari No Passai	Unsu (Unshu)
Itosu Rohai 1-3	Pachu	Useishi (Gojushiho)
Jiin	Paiku	Wankan
Jion	Papuren	Wanshu
Jitte		

ملاحظة / بعض أسماء الكاتا مكررة بسبب الاختلاف بالنطق باللغة الالتيبيه.

يختلف اسم الكاتا حسب الاسلوب المتبع RYU-HA, وفي حالات استثنائية ممكن نفس اسم الكاتا يكون لكاتا مختلفة في ستايل آخر.

التقييم لتقييم أداء العب أو فريق على القضاة أن يقيموا الأداء على أساس معيارين الأداء الفني ، الأداء الرياضي .

تقييم الأداء يكون مع بداية التحية لاداء الكاتا حتي تحية نهاية الكاتا ، باستثناء مباريات الفرق للميداليات حيث يكون

التقييم مع بدأ التوقيت والتحية الداء الكاتا وينتهي مع تحية انتهاء البونكاي

- جميع المعايير الفنيه الاثنتان يجب إعطائها أهمية متساوية عند التقييم.

- البونكاي ينظر له بنفس أهمية الكاتا نفسها.

أداء الكاتا	أداء البونكاي (يطبق علي مباريات الميداليات)
<p>1. الأداء الفني</p> <p>أ. الوقفات.</p> <p>ب. التكنيكات.</p> <p>ج. الحركات الانتقالية.</p> <p>د. التوقيت / التزامن.</p> <p>هـ. التنفس الصحيح.</p> <p>و. التركيز (الكيمي).</p> <p>ز. الصعوبة الفنية</p> <p>ح. التوافق: هي توافق الكاتا المؤداه مع مقاييس الاسلوب المطبق.</p>	<p>1. الأداء الفني</p> <p>أ. الوقفات.</p> <p>ب. التكنيكات.</p> <p>ج. الحركات الانتقالية.</p> <p>د. التوقيت.</p> <p>هـ. التحكم.</p> <p>و. التركيز (الكيمي)</p> <p>ز. الصعوبة الفنية للحركات المؤداه</p> <p>ح. التوافق (مع الكاتا): باستخدام الحركات الفعلية التي تم أدائها بالكاتا.</p>
<p>2. الأداء الرياضي</p> <p>أ. القوة.</p> <p>ب. السرعة.</p> <p>ج. الاتزان.</p> <p>د. الإيقاع</p>	<p>2. الأداء الرياضي</p> <p>أ. القوة.</p> <p>ب. السرعة.</p> <p>ج. الاتزان.</p> <p>د. التزامن</p>

الإقصاء

- أ- اللاعب أو الفريق ممكن إقصائه أي من لأسباب التالية:
1. أداء الكاتا الخط أو تسمية وإعلان الكاتا الخط .
 2. عدم التحية عند بداية او نهاية اداء الكاتا.
 3. توقف واضح/ بارز اثناء الداء.
 4. التداخل مع وظيفة القضاة (كأن يضطر القاضي للتحرك من أجل السلامة أو أن يتم التالمس مع القاضي).
 5. سقوط الحزام اثناء أداء الكاتا.
 6. تجاوز إجمالي الوقت المحدد ب6 دقائق للكاتا والبونكاي.
 7. حركه المقص بالأرجل على الرقبه اثناء اداء البونكاي يعتبر سبب للإقصاء .
 8. عدم إطاعة أوامر رئيس القضاة أو أي سوء سلوك أو تصرف سلبي آخر.

الأخطاء

الأخطاء التالية اذا بدت واضحة يجب أخذها بعين الاعتبار خلال التقييم مع المعايير السابقة.

1. فقدان التوازن الطفيف.
2. أداء حركة بطريقة صحيحة أو غير كاملة (التحية – الأحناء – لهذا الغرض تعتبر جزءا من تحركات الكاتا)، مثلها مثل الفشل في الصد أو اللكم بعيدا عن الهدف.
3. حركة غير متزامنة، مثل تأدية تكنيك قبل إتمام الانتقال للجسم، أو في حالة كاتا الفرق الفشل في القيام بالحركة في انسجام تام.
4. استخدام المؤثرات الخارجيه الصوتيه (من أي شخص آخر، بما في ذلك أعضاء الفريق الآخرين) أو الأداء المسرحي مثل ضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو بدلة الكاراتيه، أو التنفس بشكل غير صحيح كل ذلك يعتبر فاول صريح يؤخذ بالحسبان من قبل القضاة عند تقييم الاداء ، كما هو أو بنفس درجه أذا الللاعب فقد التوازن .
5. إرتخاء الحزام وتغيير مكانه من حول الخصر اثناء الأداء.
6. إضاعة الوقت، بما في ذلك الدخول البطيء لللبساط، والأفراط في التحية (الأحناء) أو التوقف لفترات طويلة قبل البدء في الأداء.
7. تحرك اللاعب او الفريق الآخر أثناء تواجدهم بالخلف وأثناء أداء اللاعب أو الفريق المنافس للكاتا بغرض أزعاج القضاة أو التأثير على اللاعب أو الفريق يعتبر من الأخطاء .
8. أحداث أصابة بسبب عدم التحكم في التنكيك خلال أداء البونكاي.

الشرح

الكاتا ليست رقص أو أداء مسرحي . يجب الألتزام بالمبادئ والقيم التقليدية للكاتا. يجب أن يكون أداء واقعي وكأنه قتال، وإظهار التركيز والقوة والأثر الفعال للتكنيكات المؤداة. يجب أيضا أن تظهر القدرة والقوة والسرعة والإيقاع والاتزان وجمال الحركة.

II. في مباريات كاتا فرق جميع أعضاء للفريق الثلاث يجب أن يبدؤوا الكاتا وينهوها في نفس الاتجاه ومواجهين لرئيس القضاة.

III . يجب على أعضاء الفريق لثبات الكفاءة في جميع جوانب أداء الكاتا، فضلا عن التزامن.

IV . الأوامر لبدء ووقف الأداء، وضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو بدله الكاراتيه، والزفير بشكل غير صحيح، كلها أمثله لمؤثرات خارجيه خاطئه ويجب أن تؤخذ بعين الاعتبار من قبل القضاة عند اتخاذهم للقرار.

V. تقع على المدرب واللاعب وحدهم مسئولية التأكد بأن الكاتا المؤداة هي نفسها التي تم اخطار طاوله التسجيل بها وانها صالحة لتلك الجولة بالتحديد.

VI . على الرقم من أن تطبيق تكنيك المقص على الرقبه في البونكاي ممنوع ، زلكن يسمح بتطبيقه على الجسم .

المادة السادسة: إدارة المباريات

1. في بداية كل مباراة يقف اللاعبان او الفريقان علي حافة الملعب بخط مستقيم مقابل رئيس القضاة ، يؤدون التحية اولاً للقضاة وتم لبعضهم البعض . اللاعب او الفريق الأزرق سوف يبتعد عن ارضية الملعب الى الخلف تاركا الملعب

للاعب الاحمر الذي يدخل الملعب لأداء الكاتا من نقطة البداية ، ويجب ان يؤدي تحية قبل اداء الكاتا داخل البساط ويقول اسم الكاتا بصوت واضح ومسموع ، وبعد نهاية اداء الكاتا يجب ان يؤدي تحية ويخرج من الملعب تاركا البساط لالعب الازرق ليؤدي نفس الخطوات . وعندما ينتهي الاثنان من اداء الكاتا يقفان مرة اخري علي حافة البساط انتظارا لقرار القضاة.

2. اذا كان رأي رئيس القضاة ان اللاعب يستحق الإقصاء فيجب عليه استدعاء (SHUGO) بقية القضاة للوصول الي قرار.
3. اذا تم اقصاء اي لاعب او فريق فإن رئيس القضاة يؤثر بالعلمين بحركة عكسية تجاه اللاعب الخسران ويرفع العلم الاخر للفائز.
4. بعد انتهاء كالملاعبين من أداء الكاتا، سوف يقف اللاعبان جنبا إلى جنب على مشارف البساط. وسيقوم رئيس القضاة بطلب القرار (هانتية) عن طريق إطلاق صافرته بنغمتين عندها سيقوم القضاة بإعلان قرارهم. وفي حال إقصاء اللاعبين او الفريقين بنفس المباراة فإن الخصم بالدور الذي يليه يعتبر فائز بال BYE , ويستثنى من ذلك مباريات الميداليات حيث يحدد الفائز بالهانتية.
5. سيكون القرار الصالح (اكا) أو لصالح (آو) غير مسموح بالتعادل. اللاعب الذي يحصل على أغلبية الأصوات هو الفائز ويتم إعلان الفائز بواسطة المعلن / المذيع.
6. في حال إنسحاب احد اللاعبين بعد بداية أداء اللاعب الآخر، فإن اللاعب باستطاعته أداء نفس الكاتا التي أداها اثناء انسحاب اللاعب الثاني في الادوار التالية، لان الفوز في هذا الدور يعتبر فوز بالانسحاب (كيكن) (هذا البند استثناء للمادة 3.6) .

7. - أشاره رئيس القضاة الى اللاعب او الفريق الكيكن كما هو في الكوميتيه .

8. سيقوم اللاعبان بتحية بعضهما ثم تحية طاقم القضاة ويغادروا الملعب .

الشرح

I. نقطة بداية أداء الكاتا تكون ضمن محيط منطقة اللعب (البساط) .

II. رئيس القضاة سينادي (هانتية) للتوصل الي قرار ويطلق صافرته بنغمتين، جميع القضاة يجب ان يراعوا اعالمهم بنفس الوقت، وبعد اعطاء وقت كافي لأحصاء الآراء (تقريبا 5 ثواني) يطلق رئيس القضاة صافره اخري لتنزيل الأعلام اذا فشل اللاعب او الفريق بالحضور الي منطقة اللعب (البساط) بالوقت المحدد او انسحب لأي سبب ، فإن النتيجة تعطي للفريق او اللاعب الآخر من دون اداء الكاتا مسجله مسبقا، وفي هذه الحالة يستطيع الفريق او اللاعب الفائز الاستفادة من اداء نفس الكاتا في الادوار القادمة.