

# **KARATE WKF**

## **Konkurranseregler for KARATE, KUMITE OG KATA**

**I tilfelle av spørsmål/tvister det er en aktuell  
engelskversjon av WKF regler som gjelder.**

Oversatt fra engelsk versjon 5.5a Madrid, juni 2005  
Norsk versjon per februar 2006

# INNHOLDSFORTEGNELSE

## INTERNASJONALT REGELVERK:

### KUMITEREGLER

<a href="#">Artikkel 1: Konkurranserådet</a>	4
<a href="#">Artikkel 2: Offisielt antrekk</a>	5
<a href="#">Artikkel 3: Organisering av kumitekonkurranser</a>	7
<a href="#">Artikkel 4: Dommerombudet</a>	9
<a href="#">Artikkel 5: Kampenes varighet</a>	9
<a href="#">Artikkel 6: Poeng</a>	10
<a href="#">Artikkel 7: Kriterier for bedømming</a>	13
<a href="#">Artikkel 8: Forbudte handlinger</a>	14
<a href="#">Artikkel 9: Straff</a>	18
<a href="#">Artikkel 10: Skader og ulykker i konkurranser</a>	20
<a href="#">Artikkel 11: Offisiell protest</a>	21
<a href="#">Artikkel 12: Ansvar og plikter</a>	24
<a href="#">Artikkel 13: Start, utsettelse og avslutning av kamper</a>	27
<a href="#">Artikkel 14: Endring av regler</a>	29

### KATAREGLER

<a href="#">Artikkel 1: Konkurranserådet for kata</a>	30
<a href="#">Artikkel 2: Offisielt antrekk</a>	30
<a href="#">Artikkel 3: Organisering av katakonkurranser</a>	30
<a href="#">Artikkel 4: Dommerombudet</a>	31
<a href="#">Artikkel 5: Bedømmingskriterier</a>	32
<a href="#">Artikkel 6: Gjennomføring av kampene</a>	33

<a href="#">Tillegg 1: Terminologi</a>	35
<a href="#">Tillegg 2: Tegngiving og flaggsignaler</a>	37
<a href="#">Tillegg 3: Retningslinjer til hjelp for shushin og fukushin</a>	47
<a href="#">Tillegg 4: Poengførers koder</a>	51
<a href="#">Tillegg 5: Oppsett av konkurranserådet (kumite)</a>	52
<a href="#">Tillegg 6: Oppsett av konkurranserådet (kata)</a>	53
<a href="#">Tillegg 7: Obligatorisk kataliste</a>	53
<a href="#">Tillegg 8: Hovedkataliste for WKF</a>	54
<a href="#">Tillegg 9: Karatedrakt</a>	56
<a href="#">Tillegg 10: Verdensmesterskap: arrangering og klasser</a>	57

**MERK AT BRUK AV HANKJØNNSSUBSTANTIV I LOVVERKET OGSÅ OMFATTER KVINNELIGE UTØVERE.**

# INNHALDSFORTEGNELSE

## **KARATE KONKURRANSEREGLER**

<a href="#">Artikkel 1: Konkurranseområdet</a>	60
<a href="#">Artikke 2: Lagleder/coacher og foreldre</a>	60
<a href="#">Artikkel 3: Kampens varighet</a>	60
<a href="#">Artikkel 4: Forbudte handlinger</a>	61

## **KARATE KONKURRANSEREGLEMENT WKF**

<a href="#">§1 Nasjonale stevner</a>	64
<a href="#">§2 Regionale stevner</a>	67

# KARATEREGLER

## KUMITEREGLER

### ARTIKKEL 1: Konkurransområdet

1. Konkurransområdet skal ha en jevn overflate der de nødvendige ulykkesforebyggende tiltak mht. utøvernes sikkerhet er ivaretatt.
2. Konkurransområdet skal være et firkantet mattebelagt, av WKF-godkjent type, område med målene 8 x 8 meter målt fra linjens ytterkant og i tillegg inneholde et sikkerhetsområde på 2 meter rundt hele konkurransområdet.
3. En linje på 0,5 meter skal markeres 2 meter fra sentrum av konkurransområdet og markere kampdommers startposisjon.
4. To parallelle linjer, hver på 1 meter og rettvinklede i forhold til kampdommers linje, skal markeres 1,5 meter fra midten av konkurransområdet og være de konkurrerendes utgangspunkter.
5. Flaggdommere skal sitte ved konkurransområdets ytterkant og innenfor sikkerhetsområdet.  
Flaggdommer nr. 2 skal sitte midt imot kampdommers startlinje.  
Flaggdommere nr. 1 og nr. 3 skal sitte bakenfor hver sin konkurranseutøver, 1 meter mot kampdommer. Alle skal være utstyrt med ett rødt og ett blått flagg.
6. Arbitrator skal sitte ved et lite bord like utenfor sikkerhetsområdet, bak og til venstre for kampdommer. Han skal være utstyrt med et rødt flagg eller et annet signal og en fløyte.
7. Poengkontrolløren skal sitte ved sekretariatet, mellom protokollføreren og tidtakeren.
8. Sikkerhetssonen på 1 meter som går rundt hele konkurransområdet, skal ha en annen farge enn resten av matteområdet.

### REGELTOLKNING:

- I. Det skal ikke være noen form for annonsering, reklameskilter, vegger, søyler etc. innenfor 1 meter av sikkerhetssonens ytre grense.
- II. Mattene som brukes under konkurransen, skal ikke kunne gli unna, men ligge støtt. De skal ha en lav friksjon på overflaten, slik at skader unngås. Judomatter skal ikke benyttes. Kampdommer skal forsikre seg om at de ulike mattedelene ligger så tett inntil hverandre at risiko for skade ikke forekommer. Mattene må være i henhold til godkjent WKF-design.

# KARATEREGLER

## ARTIKKEL 2: Offisielt antrekk

1. Konkurransetøvere og trenere/coacher skal være kledd i henhold til det offisielle antrekk som er beskrevet nedenfor.
2. Dommerombudet kan utestenge enhver konkurransetøver eller trener/coach eller leder som ikke følger dette reglementet.

### DOMMERE

1. Alle dommere skal bære det offisielle antrekket slik det er beskrevet av dommerombudet. (Dommerombudet er dommernes rådsorgan.) Dette antrekket skal bæres ved alle konkurranser og kurs.
2. Det offisielle antrekket er som følger:
  - Enkelknappet marineblå blazer med to sølvknapper.
  - Kortermet hvit skjorte.
  - Offisielt slips uten slipsnål.
  - Ensfargede, lysegrå bukser uten oppbrett.
  - Ensfargede mørkeblå eller svarte sokker, svarte sko uten lisser til bruk på matteområdet.
  - Kvinnelige dommere kan bruke hårspenner.

### KONKURRANSEUTØVERE

1. Konkurransetøvere skal bære en hvit, umerket karate-Gi uten striper eller border. Bare det nasjonale symbol eller flagg kan bæres på jakken. Merket skal plasseres på jakkens venstre side og skal ikke være større enn 12x8 cm (se tillegg 9). Bare produsentens originale merker kan vises på karate-Gi'en. I tillegg skal det bæres identifikasjon på ryggen, utstedt av organisasjonskomiteen. En utøver skal bære et rødt belte, og den andre skal bære et blått. Beltet skal være rundt 5 centimeter bredt og korrekt knyttet skal det være minst 15 centimeter langt på hver side av knuten.
2. Som et unntak til paragraf 1 ovenfor, kan (WKF) Directing Committee gi dispensasjon til å bære spesielle merker eller logoer til godkjente sponsorer.
3. Når jakken er festet med beltet skal den være lang nok til å dekke hoftene, men ikke lenger enn 3/4 nedover låret. Kvinnelige utøvere kan bruke en hvit T-skjorte under Gi-jakken.
4. Den maksimale lengden på karatejakkens ermer skal ikke være lengre enn at de når til håndleddet når dette er bøyd, og ikke kortere enn at de dekker halve underarmen. Jakkermene skal ikke være brettet opp.
5. Buksene må dekke minst 2/3 av leggen, og skal ikke rekke lenger ned enn til ankelbeinet. Buksebeina skal ikke være brettet opp.

# KARATEREGLER

6. Utøvere skal ha rent hår, og hårets lengde skal være slik at det ikke er til hinder for kampens utførelse. Hachimaki (pannebånd) er ikke tillatt. Dersom Shushin bestemmer at utøverens hår er for langt eller skittent/urent, kan han utvise utøveren fra kampen. I kumitekamper er alle former for hårnåler og hårspenner av metall forbudt. I katakonkurranser er det tillatt å bruke en enkel, diskré hårspenne. Hårbånd og andre hårdekorasjoner er forbudt å bruke.
7. Utøvere skal ha kortklippede fingernegler. De skal ikke ha på seg metallgjenstander eller andre typer gjenstander som kan skade motstanderen. Bruk av metalltannregulering skal godkjennes av Shushin og av stevnelegen. Utøveren må da selv påta seg det fulle ansvar for eventuelle skader.
8. Følgende beskyttelsesutstyr er påbudt:
  - 8.1. WKF-godkjente hansker. Den ene utøveren skal ha røde hansker og den andre skal ha blå.
  - 8.2. Tannbeskytter
  - 8.3. WKF-godkjent brystbeskytter for damer.
  - 8.4. WKF-godkjente leggbeskyttere.
  - 8.5. WKF-godkjente fotbeskyttere.

Suspensorium er ikke pålagt å bruke, men hvis det brukes, så skal det være av WKF-godkjent type.

9. Brillen er forbudt. Myke kontaktlinser kan benyttes på utøvernes egen risiko.
10. Det er forbudt å bruke klær eller utstyr som ikke er WKF-godkjent.
11. Alt beskyttelsesutstyr må oppfylle WKF's oppgitte krav.
12. Det er Kansas plikt før hver kamp eller runde, å se til at konkurranseutøverne bruker godkjent utstyr. (I tilfelle av kontinentalt, internasjonalt eller nasjonalt mesterskap må man merke seg at kravet til bruk av WKF-godkjent utstyr fremdeles gjelder, og at det ikke kan fravikes.)
13. Bruk av bandasjer/tape, polstring eller annen støtte på grunn av skader, skal være godkjent av kampdommeren på anbefaling fra stevnelegen.

## COACHER

1. Coacher skal hele tiden og under hele konkurransen bære nasjonens offisielle overtrekksdrakt med identifikasjonsmerke som tilkjennegir hans/hennes offisielle oppgave.

# KARATEREGLER

## REGELTOLKNING:

- I. Konkurransetøveren skal kun ha på seg ett belte. Dette skal være rødt for AKA og blått for AO. Graderingsbelter skal ikke benyttes.
- II. Tannbeskytteren skal være korrekt tilpasset utøverens tenner. Suspensorium bestående av en uttakbar plastkopp plassert i et suspensorium er ikke tillatt, og utøvere som stiller til konkurranse og benytter slike, vil bli straffet.
- III. Det kan på religiøst grunnlag være skjellig grunn til å bære visse klesplagg som for eksempel turban eller amuletter m.m. Personer som på et religiøst grunnlag ønsker å benytte plagg som ellers ville anses som ureglementert, må henvende seg til dommerombudet før konkurransen. Dommerombudet vil vurdere den enkelte henvendelse. Det vil ikke bli gitt dispensasjon til utøvere som stiller med ureglementert påkledning og forventer å kunne delta uten på forhånd å ha søkt om dispensasjon i henholdt til regelverket.
- IV. Hvis en utøver stiller til konkurranse iført ureglementert utstyr, skal ikke vedkommende umiddelbart diskvalifiseres, men gis ett minutt til å justere antrekket.
- V. Hvis dommerombudet bestemmer det, kan dommere som dømmer, slippe å ha på seg blazer.

## ARTIKKEL 3: Organisering av kumitekonkurranse

1. Et karatestevne kan inneholde kumite-(kamp)konkurranser og/eller katakonkurranser. Kumitekonkurransen kan videre deles inn i lagkamp og individuell kamp. Den individuelle konkurransen kan igjen deles inn i vektclasser og åpen klasse. Vektclassene er videre delt inn i enkeltkamper. Begrepet «enkeltkamper» omfatter også de enkelte kampene i lagkamp.
2. I individuelle konkurranser kan ingen utøver erstattes av en annen.
3. Individuelle utøvere eller lag som ikke møter på konkurransestedet når de blir ropt opp, blir diskvalifisert fra den aktuelle kategorien (kiken).
4. I lagkamp består et herrelag av 7 utøvere hvorav 5 utøvere konkurrerer i en runde. Et kvinnelag består av 4 utøvere hvorav 3 konkurrerer i en runde.
5. Utøverne utgjør alle en integrert del av laget. Det skal ikke være noen bestemte reserver.
6. Før hver konkurranserunde skal lagets kaptein eller coachen levere inn kamp-

# KARATEREGLER

ordningen (navn og rekkefølge på utøverne som skal konkurrere) for sitt lag på et eget offisielt skjema til sekretariatet. Denne kampordningen (rekkefølgen på deltakerne) kan forandres for hver konkurranserunde. Når skjemaet først er levert inn, kan kampordningen ikke endres før neste konkurranserunde.

7. Et lag vil bli diskvalifisert hvis lagets kampordning eller sammensetning endres uten at sekretariatet underrettes skriftlig i forkant av runden.

## REGELTOLKNING:

- I. Med en runde menes den delen av konkurransen der lag eller enkeltutøvere slås ut og som til slutt fører til en finale. I en eliminerende runde (utslagsrunde) i kumite-konkurranse slås 50 % av utøverne ut. «Walk over» skal regnes med her. I denne sammenhengen kan en runde også forstås som et nivå i den innledende elimineringen eller rekvalifiseringen av utøvere.

I en matrise- eller «pool»-konkurranse der alle går mot alle, utgjør dette en runde.

- II. Av og til kan konkurrentenes navn høres svært like ut eller de kan være så vanskelige å uttale at det fører til misforståelser. Av denne grunn må konkurrentene få utdelt og bære deltakernummer.
- III. Når et lag stiller opp for lagkamp, er det bare de som skal konkurrere i den runden som skal stille opp. De øvrige deltakerne på laget samt coachen skal være på et eget område avsatt til dem.
- IV. For at et herrelag skal kunne konkurrere, så må minst tre utøvere stille, og for at et damelag skal kunne konkurrere, så må minst to utøvere stille. Et lag med færre utøvere enn dette, vil forspille sin rett til å gå kamp, og tape på kiken.
- V. Lagrekkefølgen kan innleveres av lagleder eller en utpekt deltaker på laget. Dersom lagleder leverer inn skjemaet med lagoppstillingen, skal han være lett identifiserbar som lagleder, ellers kan skjemaet avvises av sekretariatet. Skjemaet skal inneholde navnet på landet laget kommer fra, eller klubbnavnet, hvilken beltefarge laget er tildelt i den aktuelle runden, kamprekkefølgen på konkurrentene, deres navn og startnummer. Skjemaet skal signeres av lagleder eller den utpekte deltakeren på laget.
- VI. Hvis feil uriktige motstandere konkurrerer som følge av en feil, skal kampen, uansett resultat, erklæres ugyldig. For å redusere muligheten for slike feil skal vinneren av hver kamp bekrefte sin seier til sekretariatet før han forlater konkurranseområdet.



# KARATEREGLER

## ARTIKKEL 4: Dommerombudet

1. Til hver kamp skal dommerombudet bestå av en kampdommer (SHUSHIN), tre flaggdommere (FUKUSHIN), og en arbitrator (KANSA).
2. Kampdommer og flaggdommere som dømmer en kumiterunde, må ikke ha samme nasjonale tilhørighet som de utøverne som konkurrerer mot hverandre i den runden.
3. I tillegg, for å lette gjennomføringen av konkurransen, skal det utpekes flere tidtakere, oppropere, protokollførere, og poengkontrollører.

### REGELTOLKNING:

- I. Ved starten av en kumitekamp skal kampdommer stå på utsiden av kampområdet.  
Flaggdommer 1. og 2. skal stå til venstre for kampdommeren. Arbitrator og flaggdommer 3. skal stå til høyre for kampdommeren.
- II. Etter den formelle hilsingen mellom deltakerne og dommerombudet, tar kampdommer ett steg tilbake, flaggdommerne og arbitrator snur seg mot hverandre og bukker. Deretter inntar alle sine posisjoner.
- III. Ved bytte av dommerpanel tar dommerombudet som skal byttes ut samtidig ett steg tilbake, og vender seg mot dommerombudet som skal byttes inn. De hilser (bukker) på kommando fra den nye Shushin og forlater så området på en rekke (vendt i samme retning).
- IV. Når individuelle dommere bytter, går den nye dommeren til plassen han skal ta over, hilser til utgående dommer (bukker), og bytter så plass.

## ARTIKKEL 5: Kampens varighet

1. Kampenes varighet er tre minutter effektiv tid for senior herrer (både lag og individuelt) og to minutter effektiv tid for damer, junior herrer og kadett.
2. Kamptiden er effektiv og regnes fra startsignalet gis av Shushin. Kamptiden stanses hver gang Shushin gir signalet Yame.
3. Tidtakeren skal gi signal med en godt hørlig gong-gong eller en annen skarp, godt hørlig lyd som forteller at det er 30 sekunder igjen eller at tiden er ute. Tiden-ute-signalet markerer at kampen er slutt.

# KARATEREGLER

## ARTIKKEL 6: Poeng

1. Poengene er som følgende:
  - a) **SANBON** Tre poeng
  - b) **NIHON** To poeng
  - c) **IPPON** Ett poeng
  
2. Poeng tildeles når en godkjent angrepsteknikk er utført til et poenggivende område og i henhold til følgende kriterier:
  - a) God form (god stilling)
  - b) Sportslig innstilling
  - c) Kraftfull utførelse
  - d) ZANSHIN (Årvåkenhet)
  - e) Riktig tidspunkt
  - f) Korrekt avstand
  
3. **SANBON** tildeles for:
  - a) Jodan geri
  - b) Kast eller feiing der motstander faller ned, og fulgt opp av poenggivende teknikk
  
4. **NIHON** tildeles for:
  - a) Chudan geri
  - b) Slag mot ryggen og baksiden av hodet eller nakken
  - c) En kombinasjon av håndteknikker som hver for seg er poenggivende
  - d) Få motstanderen i ubalanse og følge opp med en poenggivende teknikk
  
5. **IPPON** tildeles for:
  - a) Chudan eller Jodan tsuki
  - b) Uchi
  
6. Skåringsområdene begrenses til følgende områder:
  - a) Hodet
  - b) Ansiktet
  - c) Halsen
  - d) Mageområdet
  - e) Brystet
  - f) Ryggen
  - g) Siden

# KARATEREGLER

7. En effektiv teknikk utført samtidig med signalet for full tid skal godkjennes. En teknikk, selv om den er riktig og effektivt utført etter at Shushin har sagt Yame, skal ikke godkjennes og kan resultere i straff eller advarsel for den som utførte den.
8. Ingen teknikk, selv om den er teknisk korrekt, skal gi poeng dersom den er utført når begge utøverne er utenfor konkurranseområdet. Hvis derimot den som utfører teknikken befinner seg innenfor kampområdet og teknikken er effektiv og utført før Yame, skal den godkjennes.
9. Samtidige og effektive skåringsteknikker (AI-UCHI) skal ikke gi poeng.

## REGELTOLKNING:

For å få poeng må en teknikk utføres mot et godkjent angrepsområde i henhold til de definisjoner som finnes i overensstemmelse med § 6. Teknikken må være velkontrollert med hensyn til angrepsområdet og må oppfylle samtlige seks kriterier for poeng i henhold til § 2.

### Uttrykk

### Tekniske krav

#### SANBON

- 3 poeng utdeles for:
1. Spark til Jodan.  
Jodan defineres som ansiktet, hodet og nakke og hals.
  2. Alle poenggivende teknikker som utføres etter et godkjent kast, beinfeiling eller nedtaking av motstanderen.

#### NIHON

- 2 poeng utdeles for:
1. Spark til chudan. Chudan defineres som mageområdet, brystet, ryggen og sidene.
  2. Slag (tsuki) mot motstanderens rygg herunder også regnet bakhodet og nakken.
  3. Kombinasjoner av slag (tsuki og uchi) som hver for seg er poenggivende og som utføres mot hvilket som helst av de syv angrepsområdene.
  4. Alle poenggivende teknikker, (unntatt jodan spark), som utføres innenfor regelverket, og der motstanderen har mistet balansen som følge av en korrekt utført teknikk.

#### IPPON

- 1 poeng utdeles for:
1. Alle poenggivende slag (tsuki) som utføres mot et hvilket som helst av de syv angrepsområdene unntatt mot ryggen, bakhodet og nakken.
  2. Alle poenggivende slag (uchi) som utføres mot et hvilket som helst av de syv angrepsområdene.

# KARATEREGLER

- I. Av sikkerhetsmessige hensyn skal en konkurrent advares eller straffes når han bruker farlige kast. Kast der motstander ikke blir holdt fast i, eller der motstanderen ikke kan antas å falle sikkert, samt kast der dreiepunktet for kastet som utføres er ovenfor konkurrentens hofte. Unntatt herfra er tradisjonelle beinfeings-teknikker som ikke krever fastholding av motstander, for eksempel ASHI-BARAI, KO UCHI GARI, KANI WAZA med mer. SHUSHIN skal etter beinfeing eller kast gi to til tre sekunder til utøveren for å utføre et forsøk på poenggivende teknikk.
- II. Når en utøver selv sklir, faller eller mister balansen og motstanderen utfører en poenggivende teknikk, gis det poeng som om motstanderen hadde stått oppreist.
- III. God form betyr at teknikken det er snakk om, er i samsvar med antatt effektivitet innenfor betydningen av tradisjonell karate.
- IV. Sportslig innstilling innebærer at selv om teknikken utføres med stor konsentrasjon og god form, noe som tydelig tilkjennegis i utførelsen av teknikken, så skal hensikten ikke være å skade motstanderen.
- V. Kraftfull utførelse betyr at teknikken er utført med full kraft og hurtighet, og med vilje til å treffe målet.
- VI. ZANSHIN er kriteriet som oftest blir uteglemt ved bedømmelsen av en teknikk. Det innebærer at konsentrasjonen og oppmerksomheten på motstanderens mulighet til å kontre med nytt angrep er til stede selv etter at eget angrep har lyktes. Utøveren skal heller ikke vende ansiktet vekk samtidig med at teknikken utføres, og fortsatt være vendt mot motstander etter at angrepet er utført.
- VII. Korrekt timing betyr å sette inn teknikken akkurat på det tidspunkt hvor den er mest effektiv.
- VIII. Korrekt avstand betyr at en teknikk er utført på akkurat den avstanden hvor den vil ha maksimal effekt. En teknikk utført mot en utøver som er i hurtig bevegelse bakover, har redusert potensiell effekt.
- IX. Avstand – videre betyr dette at teknikken skal ha mulighet til å gå langt nok inn i motstander. Korrekt avstand er fra «skin touch» til 2–5 centimeter fra ansiktet, og der armen ikke er strukket helt ut. Likevel skal et jodan-slag som er innenfor en realistisk avstand til målet, og som motstanderen ikke gjør noe forsøk på å blokkere, være poenggivende forutsatt at de øvrige kriterier er oppfylte.
- X. En dårlig teknikk er en dårlig teknikk uansett hvor eller hvordan den treffer. Følgelig vil en teknikk som savner god form eller kraft, ikke gi poeng.

# KARATEREGLER

- XI. Teknikker som treffer under beltet, kan gi poeng, så lenge treffpunktet ligger over kjønnsbeinet. Både hals og strupe er godkjente skåringsområder. Imidlertid tillates ingen form for kontakt med strupen, kun en fullstendig kontrollert teknikk gir poeng.
- XII. Skulderbladene regnes også til de poenggivende områder. En teknikk utført mot skulderbladene kan gi poeng. Teknikker som treffer kragebeinet eller skulderledet (der arm og skulder møtes) skal ikke gi poeng.
- XIII. Tidssignalet markerer slutten på skåringsmuligheter i kampen selv om SHUSHIN ikke øyeblikkelig har stoppet kampen. Tidssignalet begrenser likevel ikke mulighetene for å tildele straff så lenge utøverne befinner seg på konkurranseområdet eller i dets umiddelbare nærhet. Dommerombudet på matteområdet kan tildele straff opp til det tidspunkt utøverne forlater området etter at kampen er slutt. Naturligvis kan straff også ilegges senere, men da bare av dommerombudet.
- XIV. Virkelige AIUCHI er sjeldne. Ikke bare må de treffe samtidig, men de må også være gyldige skåringsteknikker. Shushin skal ikke avvise en situasjon som AIUCHI der bare den ene teknikken faktisk er en godkjent teknikk. Slike situasjoner er ikke AIUCHI.

## ARTIKKEL 7: Kriterier for avgjørelser

Resultatet av en kamp avgjøres ved at en utøver leder med en forskjell på 8 poeng, eller at en utøver når signalet går for «tiden er ute» og denne har høyest antall poeng, eller ved dommeravgjørelse (HANTEI) eller ved at en utøver idømmes HANSOKU, SHIKKAKU, eller KIKEN.

1. Når en kamp slutter og motstanderne har like mange poeng eller ingen poeng, skal SHUSHIN idømme HIKIWAKE og begynne forlengningen av kampen (ENCHO-SEN) om det er forsvarlig.
2. Ved uavgjort (HIKIWAKE) i individuelle kamper skal det idømmes ENCHO-SEN. ENCHO-SEN er en forlengelse av kampen med inntil ett minutt, og det innebærer at alle advarsler og straffer vil følge den enkelte utøver inn i ENCHO-SEN. Utøveren som skårer først vinner kampen. Dersom ingen utøvere får poeng i løpet av ENCHO-SEN, skal en endelig avgjørelse tas av dommerombudet (HANTEI). En avgjørelse til fordel for den ene eller andre utøveren er obligatorisk, og skal tas på grunnlag av følgende:
  - a. Kvalitet i holdning, kampånd (fighting spirit) og styrke
  - b. Overlegenhet i taktikk og teknikk
  - c. Hvilken av utøverne som har tatt størstedelen av det tekniske initiativet i kampen

# KARATEREGLER

3. I lagkonkurranse skal kampen ikke forlenges med ENCHO-SEN dersom kampen slutter uavgjort.
4. Vinnerlaget er det laget som har vunnet flest kamper. Dersom lagene har like mange seire, vinner det laget som har flest poeng av både vunne og tapte runder (kamper). Maksimum poengdifferanse eller ledelse skal poengføres til 8 poeng.
5. Hvis to lag har det samme antall seire og like mange poeng, skal det avholdes en avgjørende kamp mellom en utøver fra hvert lag. Dersom det etter omkampen fremdeles er uavgjort, skal kampen forlenges (ENCHO-SEN) med maksimum 1 minutt, der førstemann som får poeng utropes til vinner. Dersom det fremdeles er uavgjort etter ENCHO-SEN, skal kampen avgjøres ved flertallsdommeravgjørelse, HANTEI.
6. Når et lag har vunnet tilstrekkelig med lagkamper eller skåret tilstrekkelig med poeng slik at det er umulig for motstanderlaget å vinne, skal laget erklæres for vinnere. Gjenstående kamper skal da ikke avholdes.

## REGELTOLKNING:

- I. Ved dommeravgjørelse (HANTEI) etter ENCHO-SEN, skal Shushin flytte seg til utenfor kampområdets ytterkant og annonsere HANTEI etterfulgt av et totoners signal i fløyten.  
De tre Fukushin skal umiddelbart tilkjennegi sine meninger ved å løfte flagget for sin aktuelle utøver. Shushin løfter deretter sin arm mot den siden den aktuelle utøveren står. Shushin blåser deretter 1 gang i fløyten, Fukushinene tar ned sine flagg og går tilbake til sin startposisjon innenfor kampområdet og kunngjør deretter avgjørelsen.
- II. Blir resultatet av HANTEI uavgjort (2 st. AKA mot 2 st. AO), skal Shushin bruke sin dobbeltstemme. Det gjøres ved at han går tilbake til startposisjonen, og plasserer den ene armen over brystet og hever den i 90° vinkel mot den utøveren han vil utrope som vinner. Deretter annonserer han vinneren på vanlig måte.

## ARTIKKEL 8: Forbudte handlinger

Det er 2 typer forbudte handlinger: Kategori 1 og Kategori 2.

### KATEGORI 1

1. Teknikker som utføres med overdreven kraft til angrepsområdet, og teknikker som gir kontakt med strupen.
2. Angrep rettet mot armer, bein, underlivet, ledd eller vrister.
3. Angrep mot ansiktet med åpen hånd.
4. Farlige eller forbudte kastteknikker.

# KARATEREGLER

## KATEGORI 2

1. Å spille skadet eller overdrive en eventuell skade.
2. Gjentatte utganger fra kampområdet, «matteflukt» (JOGAI)
3. MUBOBI. Å utsette seg selv for fare ved ikke å ta tilstrekkelige hensyn til egen sikkerhet, noe som kan medføre at motstander da kan komme til å skade utøveren.
4. Forsøker å unngå kamp i den hensikt å forhindre at motstanderen kan angripe og skåre poeng.
5. Klenging, bryting, dytting eller ta tak i sin motstander uten å gjøre et angrepsforsøk eller kast.
6. Teknikker som av sin natur ikke kan kontrolleres og gi motstanderen tilstrekkelig sikkerhet, samt farlige og ukontrollerte angrep.
7. Angrep med hodet, knærne eller albue.
8. Å snakke til eller tirre motstanderen, ikke adlyde ordre fra dommeren, uhøflig oppførsel mot dommere eller annen brudd på etikette.

## REGELTOLKNING:

- I. Konkurransekarate er en idrett. Av den grunn er noen av de farligste teknikker forbudte. Alle teknikker skal utføres med kontroll. Veltrente utøvere kan ta i mot hard kontakt på muskuløse områder som f.eks. mageregionen, mens det er et faktum at hodet, ansiktet, nakken, ledd og underlivet er mer utsatt for skader og **ikke** kan ta imot hard kontakt. Enhver teknikk som resulterer i skader, vil derfor føre til straff, med mindre den trufne selv er skyld i skaden. Utøverne skal utføre alle teknikker i kontrollerte former. Dersom utøverne ikke klarer å oppfylle dette kravet, uansett om teknikkene treffer motstanderen eller ikke, skal advarsel eller straff tildeles.*

## KONTAKT MOT ANSIKTET — SENIOR OG JUNIOR

- II. For senior- og juniorutøvere er det tillatt med lette, kontrollerte berøringer (skin touch) mot ansiktet, hodet og halsen. Ingen teknikk må berøre strupen. Alle teknikker som treffer strupen, er forbudte, og skal resultere i advarsel eller straff. Når Shushin anser at en teknikk har vært for hard, men ikke så hard at den reduserer motstanderens muligheter til å vinne kampen, skal det gis en advarsel (CHUKOKU). En ytterligere kontakt, for andre gang, under ellers de samme omstendigheter, skal straffes med KEIKOKU og IPPON (ett poeng) som tildeles motstanderen. En ytterligere kontakt (for tredje gang vil resultere i HANSOKU CHUI og NIHON (2 poeng) tildeles motstanderen. En ytterligere forseelse vil medføre HANSUKO, altså diskvalifikasjon av den skyldige utøveren.*

## KONTAKT MOT ANSIKTET — YNGRE JUNIORER/KADETTET

- III. For kadetter skal alle teknikker mot ansiktet, hodet og halsen være FULLSTENDIG KONTROLLERTE!  
Dersom hansken berører målet skal dommerombudet **IKKE** gi poeng.  
Ved sparkteknikker til hodet, ansiktet og halsen er det tillatt med lett berøring,*

# KARATEREGLER

*skin touch. Dersom en teknikk utføres med større kraft enn det berøring (skin touch) anses å være, så skal dommerombudet tildele en advarsel eller straff. Alle teknikker til hodet, ansiktet eller halsen som medfører skader, uansett hvor svak teknikken er, skal gi advarsel eller straff, unntatt når det er utøverens egen feil.*

- IV. **Dommerne må holde en skadet utøver under konstant observasjon.**  
*Et lite opphold før bedømming og annonsering av en avgjørelse, kan vise eventuelle skadesymptomer som for eksempel neseblod. Forsøk på å forverre en liten skade ved for eksempel å framkalle neseblod ved å gni nesen med knokebeskytter gjentatte ganger eller ved å snyte seg, kan da lett observeres.*
- V. *Naturligvis må dommerne ta hensyn til tidligere oppståtte skader når graden av kontakt skal bedømmes. Dommerne må derfor ta hensyn til dette ved utdeling av straff ved tilsynelatende for hard kontakt. For eksempel kan en relativt lett kontakt mot utøveren medføre at denne ikke er i stand til å fortsette kampen på grunn av gjentatt kontakt mot ett område gjennom flere kamper. Før en kamp starter, skal derfor matteansvarlig sjekke legekortene for å forsikre seg om at utøverne er konkurransedyktige. Shushin må informeres dersom en utøver har blitt behandlet for skader tidligere.*
- VI. *En utøver som overreagerer/overdriver i forhold til en lett kontakt i den hensikt å oppnå en fordel, skal øyeblikkelig advares eller tildeles straff. Overreagering/overdrivelse kan da være å holde hendene foran ansiktet, rave omkring eller falle over ende uten grunn.*
- VII. *Å late som om man er skadet er et meget alvorlig regelbrudd. SHIKKAKU vil bli idømt en utøver som simulerer skadet ved for eksempel å kollapse eller rulle rundt på gulvet uten grunn. En uavhengig lege skal da vurdere utøveren. Å overdrive en skade eller forsøk på å forverre den, er et mindre grovt regelbrudd enn det ovenfor nevnte, og medfører en advarsel eller straff.*
- VIII. *Utøvere som får SHIKKAKU for å simulere skader, skal umiddelbart tas vekk fra matteområdet og framstilles til konsultasjon hos stevnelegen, som da straks skal undersøke utøveren. Stevnelegen skal rapportere til dommerombudet resultatet av undersøkelsen og hvilken behandling som foreskrives for skaden før stevnet er ferdig, slik at disse kan vurdere konsekvensene for utøveren. For at troverdigheten av karatestevner skal opprettholdes, skal utøvere som simulerer skader få de strengeste straffer, herunder suspensjon for livstid ved gjentatte overtredelser.*
- IX. *Strupen inkluderer strupehodet og halspulsåren. All kontakt mot disse skal resultere i advarsel eller straff, med mindre det er den trufnes egen feil.*



# KARATEREGLER

- X. *Kasteteknikker deles inn i to typer:*
- 1) Den første er de tradisjonelle beinfeingsteknikker som ikke krever fastholding av motstander; f.eks. ashi barai, ko uchi gari, etc., der motstanderen settes i ubalanse eller kastes.*
  - 2) Den andre typen er kast som krever at en griper fast i eller holder tak i motstanderen samtidig som en utfører kastet. Omdreiningspunktet for kastet skal ikke være over hofte høyde. Motstanderen må også holdes fast, slik at han lander trygt på gulvet.*  
*Kast som utføres over hofte høyde, som for eksempel seio nage, kata garuma med mer, er strengt forbudte. Dette gjelder også for såkalte offerkast, som for eksempel TOMOE NAGE, SUMI GAESHI med mer.*  
*Dersom en utøver blir skadet på grunn av en kasteteknikk, skal dommerombudet avgjøre om motstanderen skal advares eller straffes.*
- XI. *Teknikker med åpen hånd mot ansiktet er forbudt på grunn av faren for at utøver kan få skader på synet.*
- XII. *JOGAI defineres som den situasjonen der en utøvers fot eller andre deler av kroppen berører gulvet på utsiden av kampområdet. Unntaket er når en utøver blir fysisk dyttet eller kastet ut av området av motstanderen.*  
*Tidspunktet for når SHUSHIN roper YAME, vil være til hjelp i bedømmelsen av hvor vidt en JOGAI har inntruffet.*
- XIII. *Hvis AKA skårer først og så umiddelbart går ut av kampområdet, skulle YAME vært utropt rett etter skåringen. JOGAI skal derfor ikke idømmes fordi utgangen skjedde etter skåringen. Hvis AKAs angrep ikke resulterer i skåring, vil YAME ikke bli utropt og JOGAI skal derfor idømmes AKA.*
- XIV. *Hvis AO går ut etter at AKA har utført en skåring, skulle YAME ha vært utropt øyeblikkelig. AOs utgang resulterer derfor ikke i JOGAI. Derimot, hvis AO har trådt ut eller trår ut i det øyeblikk AKA skårer (mens AKA befinner seg inne på matteområdet), skal dette medføre både skåring for AKA og JOGAI for AO.*
- XV. *En utøver som unnviker kamp, som hele tiden rygger uten effektivt å motangripe, som hensiktsløst griper tak i motstanderen, som bevisst går ut av kampområdet istedenfor å gi motstanderen en sjanse til å skåre, skal advares eller straffes. Dette pleier å hende i sluttsekundene av en kamp. Om forseelsen skjer før de 10 siste sekundene av kampen, skal SHUSHIN gi utøveren advarsel. Har utøveren allerede en advarsel i kategori 2, skal straff idømmes.*
- Om tiden er mindre enn «10 sekunder igjen», skal SHUSHIN straffe den skyldige med KEIKOKU uansett om det tidligere er tildelt en CHUKOKU i kategori 2 eller ikke, og motstanderen skal få IPPON. Hvis det tidligere er idømt en CHUKOKU i*

# KARATEREGLER

*kategori 2, skal den skyldige straffes med en HANSUKO CHUI og motstanderen skal få NIHON. Er det tidligere tildelt en HANSUKO CHUI i kategori 2, skal den skyldige straffes med HANSUKO og seieren gis til motstanderen. SHUSHIN må forsikre seg om at utøveren ikke unnviker kamp på grunn av motstanderens farlige eller uvørne angrep. I så fall skal motstanderen advares eller straffes.*

*XVI. Et eksempel på MUBOBI er der hvor en utøver kaster seg inn i et angrep uten tanke på egen sikkerhet. Enkelte utøvere kaster seg inn i lange GYAKU ZUKIer uten mulighet til å stoppe et motangrep. Slike åpne angrep regnes som MUBOBI og skal ikke gi poeng.*

*Som en taktisk og teatralisk handling for å påvirke dommerne til å gi poeng, vil enkelte utøvere heve armen etter å ha slått, eller snu seg bort straks de mener å ha skåret poeng. Dette er også MUBOBI og skal heller ikke gi poeng. Heller ikke hvis en utøver slipper ned garden og er uoppmerksom på motstanderen. Om den skyldige pådrar seg en skade eller blir for hardt truffet, og dette anses å være den skyldiges egen feil, skal motstanderen ikke tildeles advarsel eller straff, men den skyldige selv derimot kan få en advarsel eller straff i kategori 2.*

*All uverdig eller dårlig oppførsel fra en representant for en offisiell delegasjon kan medføre diskvalifisering av den skyldige eller av hele delegasjonen for det aktuelle stevnet.*

## ARTIKKEL 9: Straff

**CHUKOKU / ADVARSEL:** Kan gis for forsøk på et mindre brudd på reglene eller for det første bruddet på reglene.

**KEIKOKU:** Dette er en straff der motstander får IPPON (ett poeng). KEIKOKU gis for et mindre brudd på reglene, der hvor en advarsel tidligere er blitt gitt i kampen, eller for brudd på reglene som ikke er tilstrekkelig til å gi HANSOKU-CHUI.

**HANSOKU-CHUI:** Dette er en straff der motstander får NIHON (to poeng). HANSOKU-CHUI brukes vanligvis for brudd på reglene som det tidligere i kampen er gitt KEIKOKU for, men den kan også gis direkte for alvorlige overtredelser som ikke går inn under HANSOKU.

**HANSOKU:** HANSOKU gis for et alvorlig brudd på reglene, eller når HANSOKU CHUI allerede har vært gitt tidligere i kampen. Hansoku medfører at motstander blir diskvalifisert. I lagkonkurranser der en utøver får Hansoku, nullstilles først samtlige poeng, og motstander vinner 8–0.

# KARATEREGLER

**SHIKKAKU:** Dette er en diskvalifikasjon fra det aktuelle stevnet, konkurransen eller kampen. For å kunne avgjøre omfanget av SHIKKAKU må dommerombudet konsulteres. SHIKKA-KU kan gis når en utøver nekter å adlyde dommerens ordre, oppfører seg ondskapsfullt, eller utfører en krenkende handling for karatedos prestisje og gode navn og rykte, eller ved å gjøre andre handlinger som bryter reglene for stevnet. Dersom en utøver tildeles SHIKKAKU i en lagkamp, nullstilles først samtlige poeng, og mot-standeren vinner med 8–0.

## REGELTOLKNING:

- I. *Straff i Kategori 1 og Kategori 2 kryssakkumuleres ikke.*
- II. *En straff kan tildeles direkte for et regelbrudd, men når den først er tildelt må man ved et senere brudd i samme kategori heve straffen til neste nivå. Det er for eksempel ikke mulig å gi advarsel eller straff for hard kontakt og deretter gi ny advarsel for et nytt tilfelle av hard kontakt.*
- III. *Advarsel (CHUKOKU) nyttes i tilfeller hvor det har forekommet et mindre regelbrudd, men hvor det etter dommerombudets oppfatning ikke har redusert utøverens mulighet til å vinne.*
- IV. *KEIKOKU kan gis direkte uten at det først er gitt advarsel, eller der det tidligere er tildelt CHUKOKU. KEIKOKU benyttes vanligvis når motstanderens mulighet for seier (etter dommerombudets oppfatning) i liten grad er redusert som en følge av regelbruddet.*
- V. *HANSOKU CHUI kan gis direkte uten at det først er utdelt advarsel, eller der det tidligere er tildelt KEIKOKU. HANSOKU CHUI benyttes når motstanderens mulighet til seier (etter dommerombudets oppfatning) er vesentlig redusert på grunn av regelbruddet.*
- VI. *HANSOKU kan gis direkte uten at det først er tildelt HANSOKU CHUI, eller benyttes for akkumulerte regelbrudd. Dette brukes når det etter dommerombudets oppfatning har redusert motstanderens mulighet til seier å være nærmest lik null.*
- VII. *En utøver som idømmes HANSOKU for å ha påført motstander skader og som etter dommerombudets og matteansvarligs mening har oppført seg hensynsløst eller farlig, eller som ikke anses å ha de tilstrekkelige ferdighetene for en WKF-konkurranse, skal rapporteres til dommerombudet. Komiteen vil avgjøre om denne utøveren skal suspenderes fra resten av konkurransen og / eller senere konkurranser.*
- VIII. *SHIKKAKU kan idømmes direkte uten advarsel av noe slag. Utøveren trenger ikke selv å ha gjort noe for å få straffen. Det er tilstrekkelig at utøverens lagleder*

# KARATEREGLER

*eller andre medlemmer av utøverens delegasjon oppfører seg slik at det skader karatedos prestisje, eller gode navn og rykte. Hvis Shushin mener at utøveren har handlet ondskapsfullt, hensynsløst eller farlig, uansett om det har oppstått skade eller ikke, er SHIKKAKU og ikke HANSOKU den korrekte straff.*

IX. SHIKKAKU skal annonseres offentlig.

## ARTIKKEL 10: Skader og ulykker i konkurranser

1. KIKEN benyttes når en utøver er ute av stand til å fortsette, trekker seg fra kampen eller nektes å fortsette av Shushin. Grunnen(e) til å ikke fortsette kampen kan omfatte skader som ikke skyldes motstanderens handlinger.
2. Hvis to motstandere skader hverandre samtidig eller om tidligere skader forverres på en slik måte at stevnelegen ikke kan tillate de konkurrerende å fortsette, gis seieren til den utøver som på dette tidspunktet har flest poeng. Hvis poengsummen er lik, avgjøres utfallet av kampen ved dommeravgjørelse (HANTEI).
3. En skadet utøver som stevnelegen har erklært ute av stand til å kjempe, kan ikke kjempe videre i den konkurransen.
4. En skadet utøver som vinner en kamp på grunn av HANSOKU, kan ikke kjempe videre i den konkurransen uten tillatelse fra stevnelegen. Hvis han er skadet, kan han vinne en ny kamp på diskvalifikasjon, (HANSOKU), men blir da øyeblikkelig trukket ut av videre kumitekamper i den turneringen.
5. Når en utøver skades skal Shushin umiddelbart stoppe kampen og tilkalle lege. Legen skal kun diagnostisere og behandle skaden.
6. En utøver som får en skade som krever legebehandling mens kampen pågår, skal innvilges 3 minutter til dette. Dersom behandlingen ikke er ferdig i løpet av denne tiden, skal Shushin avgjøre om utøveren skal erklæres ute av stand til å fortsette kampen (artikkel 13, paragraf 9d), eller om en forlengelse av behandlingstiden skal gis.
7. Alle utøvere som faller, kastes eller slås ned og som ikke kommer seg på beina innen 10 sekunder, skal erklæres ute av stand til å fortsette kampen. Utøveren vil automatisk bli trukket fra alle kumitekamper i den aktuelle konkurransen. I tilfelle der en utøver faller, kastes eller slås ned og ikke øyeblikkelig kommer seg på beina igjen, skal Shushin gi signal til tidtaker ved å gi et kort signal med fløyten om at han skal starte «10-sekunders-nedtellingen». Samtidig skal han om nødvendig tilkalle legen. Tidtakeren stanser klokken når Shushin løfter armen.

# KARATEREGLER

## REGELTOLKNING:

- I. *Når legen erklærer en utøver ute a stand til å fortsette, skal dette noteres på startkortet (lisensen). Graden av usikkerhet til deltakelse må gå klart fram på start-kortet/lisensen for øvrige dommerpaneler.*
- II. *En utøver kan vinne ved diskvalifikasjon (HANSOKU) gjennom akkumulerte regelbrudd i kategori 1, selv om utøveren ikke har pådratt seg vesentlig skade. Enda en seier på samme grunnlag medfører at den seirende må gå ut av konkurransen selv om vedkommende er fysisk skikket til å fortsette.*
- III. *Shushin skal kun tilkalle legen når en utøver er skadet og trenger behandling.*
- IV. *Legen skal bare uttale seg om den skaden han er tilkalt for å vurdere, samt utøverens sikkerhet i forhold til denne aktuelle skaden.*
- V. *Ved bruk av «ti sekunders regelen» skal tiden tas av en tidtaker som er utpekt til denne oppgaven. Et varsel signal skal gis etter 7 sekunder fulgt av «tiden ute- signalet» ved 10 sekunder. Tidtakeren skal kun starte klokken på signal fra Shushin. Tidtakeren skal stoppe klokken når utøveren står helt oppreist på beina og dommeren løfter armen.*
- VI. *Dommerombudet vil avgjøre hvem vinneren blir på grunnlag av KIKEN, HANSOKU eller SHIKKAKU.*
- VII. *I lagkamper der en utøver får KIKEN, HANSOKU eller SHIKKAKU, nullstilles samtlige poeng og motstanderen vinner 8–0.*

## ARTIKKEL 11: Offisielle protester

1. Ingen kan protestere mot en avgjørelse rett til dommerombudet; Kansa, Shushin eller Fukushin.
2. Dersom en dommeravgjørelse ser ut til å være i strid med reglene, er det kun forbundspresidenten eller den offisielle representant som har lov til å protestere.
3. Protesten skal være skriftlig og innleveres umiddelbart etter at kampen som protesten gjelder er ferdig. Det eneste unntaket er når protesten gjelder en administrativ feil. Matteansvarlig skal straks informeres hvis administrasjonsfeil oppdages.
4. Protesten skal legges fram for en representant av konkurransejuryen. Juryen skal nøye vurdere forløpet og omstendighetene rundt dommeravgjørelsen som ble innklaget. Når alle tilgjengelige fakta er vurdert, skal juryen lage en

# KARATEREGLER

rapport og er dermed bemyndiget til å utføre de nødvendige tiltak i sakens anledning.

5. Enhver protest vedrørende utøvelsen av regelverket skal være i samsvar med klageprosedyren beskrevet av WKF-DC. (World Karate Federation Directing Council). Protesten skal leveres skriftlig på et eget skjema for dette, og må være signert av den offisielle leder for laget eller utøver(e).
6. Klageren skal deponere den sum som er fastsatt for klaging av WKF-DC. Protesten samt depositumet skal leveres til representanten for ankejuryen.
7. Sammensetningen av ankeutvalget:  
Ankejuryen skal bestå av tre utnevnte seniordommere utnevnt av dommerombudet. Det kan ikke være to fra samme nasjon eller nasjonale føderasjon. Dommerombudet skal også utnevne tre vararepresentanter i bestemt rekkefølge, slik at de utnevnes som hhv 1., 2. og 3. vararepresentant. Disse skal i sin rekkefølge automatisk ta plassen til et av de tre opprinnelige utnevnte medlemmene dersom det oppstår en interessekonflikt hvor en av de tre opprinnelige jurymedlemmene i ankeutvalget kommer i konflikt med egen nasjon eller nasjonalitet, eller har familieband med noen som helst av de involverte parter i klagesaken, enten det er gjennom blodsband eller som inngiftet, og dette gjelder også for alle medlemmer av dommerpanelet som er involverte i protestsaken.
8. Gangen i ankeprosessen:  
Ansvaret for å sammenkalle ankejuryen og deponere protestsummen/depositumet hos kassereren, ligger hos den partsrepresentanten som mottar protesten. Med en gang ankejuryen er samlet, skal den umiddelbart undersøke og etterforske saken som det er tenkt og ment nødvendig, for å bevise sakens/klagens rettmessighet. Hvert enkelt av de tre medlemmene skal tilkjenne sitt personlige syn og uttale kjennelse/dom i saken. Å ikke bruke sin stemme gøttas ikke.
9. Avslag på protest:  
Hvis en protest ikke tas til følge, skal ankejuryen utpeke en representant blant sine medlemmer som får i oppgave å muntlig underrette klageren om at protesten ikke er tatt til følge. Originalpapiret/dokumentet klagen er skrevet på, skal merkes med ordet AVSLÅTT og hvert av medlemmene i ankejuryen skal personlig signere klagedokumentet før protesten overleveres kassereren som igjen overleverer den til generalsekretæren.
10. Protest som tas til følge:  
Hvis en protest tas til følge, skal ankejuryen gå til organisasjonskommisjonen (OC) og dommerombudet og be dem treffe de nødvendige tiltak og iverksette

# KARATEREGLER

dem, slik at episoden det klages over, blir gjort god igjen. Man skal da se på mulighetene for å kunne:

- a) gjøre om den tidligere dommeravgjørelsen som er imot reglene
- b) kjenne ugyldig resultatene fra de kampene som vedrøres mht. klagen i den poolen det er snakk om, og tilbake stille disse
- c) gå de kampene på nytt som er blitt påvirket av hendelsen
- d) utstede en anbefaling til dommerombudet om at de involverte dommere i sakens anledning blir evaluert mht. korrigering eller straff/sanksjonering

Ansvaret for å utøve en fornuftig og sunn bedømmning og dom og iverksetting av denne, ligger hos Ankejuryen. Det som bestemmes og iverksettes som følge av klagen, må ikke ødelegge mesterskapsprogrammet på noen som helst slags måte. Å reversere utslagningsprosessen (å gå de innledende kampene på nytt), anses å være den aller siste mulighet for å sikre et rettfærdig resultat.

Ankejuryen skal utpeke et av sine medlemmer til muntlig å informere den protesterende part om at klagen er tatt til følge, og merke originalpapiret/dokumentet med ordene GODTATT. Hvert av medlemmene i ankejuryen skal personlig signere klagedokumentet før protesten overleveres kassereren som da skal levere tilbake den deponerte klagesummen til den klagende part i saken. Deretter overleverer kassereren originalpapiret/klagedokumentet til generalsekretæren.

## 11. Rapportering om hendelsen/klagen:

Som følge av en klagebehandling som tidligere er behandlet i regelverket, skal ankejuryen tre sammen igjen og utarbeide en enkel rapport om protestsaken, der de gjør rede for hva de har funnet ut i anledning av klagen og begrunne sin avgjørelse for godkjenning av eller avslag på klagen. Denne rapporten skal signeres av alle tre medlemmene i ankejuryen og deretter overleveres til generalsekretæren.

## 12. Tvungen makt (endelig ansvar?):

Ankejuryens avgjørelse er endelig, og kan bare overprøves av den utøvende komiteen (Executive committee), her karateseksjonen.

## REGELTOLKNING:

- I. *Protesten skal angi navn på utøverne, navn på dommerne i dommerombudet og en presis beskrivelse på det innklagede forhold. Ingen generelle protester på kvaliteten av bedømmingen regnes som gyldige. Bevisbyrden ligger hos den som protesterer.*
- II. *Protesten vil bli behandlet av ankejuryen og som en del av denne vurderingen vil*



# KARATEREGLER

*juryen studere innlevert bevismateriale for å dokumentere protesten. Konkurransjuryen kan også studere videoopptak og gjøre forespørsler hos matteansvarlig (Officials) i sin streben etter en objektiv vurdering av protestens berettigelse.*

- III. Hvis ankejuryen finner protesten berettiget, skal nødvendige tiltak iverksettes. I tillegg skal nødvendige tiltak iverksettes for å hindre gjentakelse ved senere konkurranser. Depositumet skal i slike tilfeller tilbakebetales av kasserer.*
- IV. Hvis ankejuryen finner protesten uberettiget, vil den bli avslått og depositumet inndras til fordel for WKF (karateseksjonen).*
- V. Påfølgende konkurranser eller kamper skal ikke forsinkes selv om en offisiell protest skal innleveres. Det er Kansa sitt ansvar å passe på at kampen har forløpt i henhold til gjeldende konkurranseregler.*
- VI. I tilfelle det oppstår en administrativ feil i løpet av kampen, kan laglederen varsle matteansvarlig, som igjen skal varsle kampdommeren.*

## ARTIKKEL 12: Ansvar og plikter

### DOMMEROMBUDDET

Dommerombudets ansvar og myndighet skal være følgende:

1. Å sørge for en korrekt forberedelse av ethvert stevne sammen med organisasjonskomiteen for det stevnet med hensyn til tilrettelegging av kampområder, anskaffelse og plassering av nødvendig materiell og fasiliteter, kampavvikling og overvåkning av stevnet, sikkerhetstiltak, etc.
2. Å utnevne og fordele matteansvarlige til deres respektive matteområder, og iverksette de tiltak som måtte være nødvendige i henhold til rapporter fra matteansvarlige.
3. Å rettlede og overvåke dommernes arbeid.
4. Å utnevne reservedommere der dette er påkrevd. (Sammensetningen av et dommerpanel ved en TATAMI skal ikke endres av Shushin, Fukushin eller Kansa.)
5. Å ta den endelige avgjørelsen angående forhold av teknisk art som kan oppstå i løpet av en kamp, og som det ikke finnes forpliktende retningslinjer for i reglene.

### MATTEANSVARLIG

Matteansvarliges ansvar og myndighet skal være følgende:

1. Å utnevne, utpeke og rettlede Shushin og Fukushin i alle kamper på det området (TATAMI) som matteansvarlig er tildelt.



# KARATEREGLER

2. Å overvåke dommerombudets innsats og utøvelse, og å forsikre seg om at de dommere som er utnevnt, er i stand til å utføre de oppgaver de er satt til.
3. Å beordre Shushin til å stanse kampen når Kansa signaliserer et regelbrudd.
4. Å levere en skriftlig rapport hver dag til dommerombudet om den enkelte dommers innsats og utøvelse sammen med eventuelle egne anbefalinger dersom dette er ønskelig.

## SHUSHIN (kampdommer)

Shushins myndighet skal være følgende:

1. Shushin har myndighet til å lede kampen, herunder erklære kampens begynnelse, stans og slutt.
2. Å gi poeng.
3. Om nødvendig forklare matteansvarlig, dommerombudet eller ankejuryen grunnlaget for en avgjørelse.
4. Gi straff og advarsler både før, under og etter en kamp.
5. Å handle og ta til etterretning Fukushinenes mening(er).
6. Om nødvendig annonsere forlengelse av en kamp.
7. Å lede avstemming i dommerpanelet (HANTEI) og annonsere resultatet.
8. Å fastsette/bestemme et uavgjortresultat.
9. Å annonsere vinneren.
10. Shushins arbeidsområde og myndighet er ikke utelukkende avgrenset til konkurranseområdet, men gjelder også dets umiddelbare nærhet.
11. Bare Shushin alene skal gi alle ordrer og meddelelser under en kamp

## FUKUSHIN (hjelpedommer)

Fukushins myndighet skal være følgende:

1. Å assistere Shushin ved hjelp av flaggsignaler.
2. Å bruke sin stemmerett ved domsavgjørelse.

# KARATEREGLER

Fukushin skal observere med den største oppmerksomhet utøvernes handlinger og tilkjenne sin oppfatning:

- a) Når en skåring observeres.
- b) Når en utøver har utført en forbudt handling eller teknikk.
- c) Når han observerer at en utøver er skadet eller virker syk.
- d) Når en eller begge utøverne har trådt utenfor kampområdet (jogai).

I andre situasjoner der han finner det nødvendig å tilkalle shushins oppmerksomhet.

## KANSA (overvåker)

Kansa skal assistere den matteansvarlige med å overvåke den pågående kampen. Dersom en avgjørelse som tas av Shushin og/eller Fukushin ikke er i henhold til reglene for konkurranser, skal Kansa umiddelbart heve det røde flagget eller gi et lydsignal. Den mattea svarlige beordrer så Shushin til å stanse kampen og rette på det som skal rettes. Kampprotokollen skal arkiveres etter at Kansa har godkjent den. FØR starten på hver kamp skal Kansa forsikre seg om at konkurrentene har på seg godkjent utstyr.

## POENGGKONTROLLØR

Poengkontrolløren skal føre en egen, frittstående poengkontroll samt overvåke tidtaker og protokollfører.

## REGELTOLKNING:

- I. *Når tre Fukushin gir samme signal eller indikerer skåring for samme utøver, skal Shushin stanse kampen og dømme i henhold til majoritetens avgjørelse. Dersom Shushin ikke stopper kampen, skal KANSA heve det røde flagget eller skiltet blåse i fløyta.*
- II. *Når to Fukushin gir samme signal eller indikerer skåring for samme utøver, skal Shushin vurdere deres mening, men kan velge å ikke stanse kampen dersom han mener at Fukushin tar feil.*
- III. *Stanser derimot Shushin kampen, skal majoritetens avgjørelse gjelde. Shushin kan be Fukushin om å revurdere avgjørelsene sine, men kan ikke overprøve 2 Fukushin, unntatt når han har støtte fra den 3. Fukushinen. I tilfelle av at to Fukushin viser «Mienai», og en Fukushin viser motsatt av Shushin (uenighet), skal Shushins avgjørelse ha forrang framfor shushins mening.*
- IV. *Når Shushin ser en poenggivende teknikk, skal han rope YAME og stoppe kampen med gjeldende signalisering. Han skal deretter tilkjenne sitt valg ved å holde sin ene arm bøyd med håndflaten opp mot den utøveren.*
- V. *I en to-mot-to-situasjon skal SHUSHIN med det riktige signal tilkjenne hvorfor den ene utøvers teknikk ikke kan godkjennes for deretter å gi poeng til den andre.*

# KARATEREGLER

- VI. *SHUSHIN kan be FUKUSHIN om å endre sin(e) oppfatning(er) /dømming når han tror at de har misforstått eller når deres tolkning/dømming bryter med reglene.*
- VII. *Når alle tre FUKUSHIN viser forskjellige signaler, skal FUKUSHIN ta en avgjørelse med støtte i den ene FUKUSHIN.*
- VIII. *Ved HANTEI har SHUSHIN og alle FUKUSHIN hver sin stemme. Ved uavgjort etter ENCHO-SEN har SHUSHIN dobbeltstemme.*
- IX. *FUKUSHIN skal signalisere for poeng bare når de virkelig har sett en teknikk treffe et poenggivende område. Hvis de er usikre, skal de vise at de ikke har sett noe. MIENAI.*
- X. *KANSAs oppgave er å sørge for at kampen gjennomføres i henhold til konkurransereglene. Han er ikke til stede som en ekstra SHUSHIN, har ikke stemmerett og får ikke lov til å delta i avgjørelser som for eksempel poengutdeling, JOGAI, etc. Hans ansvarsområde strekker seg til bare til spørsmål om prosedyrer.*
- XI. *Om SHUSHIN ikke hører signalet for full tid, skal poengkontrolløren umiddelbart blåse signal i sin fløyte.*
- XII. *Når man skal forklare en dommeravgjørelse, får dommerombudet bare gjøre dette til den matteansvarlige, dommerombudet eller ankejuryen.*

## ARTIKKEL 13: Start, utsettelse og avslutning av kamper

- 1. Shushin og Fukushin skal benytte den terminologi og de tegn som er spesifisert i vedlegg 1 og 2.
- 2. Shushin og Fukushin skal stille seg på sine bestemte utgangspunkter. Deretter skal utøverne bukke til hverandre og Shushin starter kampen med ordene SHOBU HAJIME!
- 3. Shushin stopper kampen med å rope ordet YAME. Om nødvendig skal Shushin be utøverne gå tilbake til sine utgangspunkter (MOTO NO ICHI).
- 4. Shushin går tilbake til sitt utgangspunkt og Fukushin viser sin mening med flaggsignal. Ved poengtildeling skal Shushin først tilkjennegi utøveren, Aka eller AO, så området som ble truffet Chudan eller Jodan, så skåringsteknikken Tsuki, Uchi, eller Keri og så til slutt gi poeng der de foreskrevne tegn for dette brukes. Shushin starter deretter kampen igjen ved å bruke ordene TSUTSUKETE HAJIME!

# KARATEREGLER

5. Når en utøver har oppnådd en ledelse på 8 poeng, skal Shushin rope ut YAME og beordre utøverne tilbake til startposisjonene sine samtidig som han selv går tilbake til sin startposisjon. Vinneren utropes så ved at Shushin løfter den armen som er vendt mot vinneren og roper ut AO (AKA) NO KACHI. Kampen avsluttes med dette.
6. Når kamptiden er ute, skal den utøveren som har flest poeng utropes til vinner ved at Shushin løfter den armen som er vendt mot vinneren og roper ut AO (AKA) NO KACHI. Kampen avsluttes med dette.
7. Når tiden er ute og stillingen er lik (ingen poeng skåret eller likt antall poeng), skal Shushin rope YAME og så gå tilbake til sin startposisjon. Han skal deretter annonsere uavgjort (HIKIWAKE) og starte ENCHO SEN, om dette er tilrådelig.
8. Ved HANTEI har Shushin og de tre Fukushin en stemme hver. I tilfelle enda et uavgjort resultat etter ENCHO–SEN og ny HANTEI, har Shushin dobbeltstemme som skal brukes til å avgjøre kampen.
9. Når følgende situasjoner oppstår skal Shushin rope «YAME» og midlertidig stoppe kampen:
  - a. Når en eller begge utøverne er utenfor matteområdet.
  - b. Når Shushin ber utøverne rette på karate-gi'en eller beskyttelsesutstyret.
  - c. Når en utøver har brutt reglene.
  - d. Når Shushin mener en eller begge av utøverne ikke kan fortsette kampen på grunn av skader, sykdom eller av andre årsaker. Shushin skal ta hensyn til stevnelegens formening før han bestemmer seg for om kampen skal fortsette eller ikke.
  - e. Når en utøver griper tak i motstanderen uten umiddelbart å gjøre en teknikk eller kast innen 2–3 sekunder.
  - f. Når begge utøverne faller eller kastes og ingen effektiv teknikk gjøres innen 2–3 sekunder.
  - g. Når en eller begge motstanderne begynner å bryte etter et fall eller forsøk på kast.
  - h. Når han ser en poenggivende teknikk.
  - i. Når tre FUKUSHIN gir det samme signalet, eller signaliserer poeng for samme utøver (gjelder ikke ved MIENAI eller TORIMASEN).
  - j. Når matteansvarlig beordrer dette.

## REGELTOLKNING:

1. *Ved kampstart skal Shushin først kalle fram utøverne til sine respektive startlinjer. Hvis en utøver går fram for tidlig, skal han tilbakevises. Utøverne skal utføre et korrekt bukk mot hverandre – et kort nikk er både uhøflig og utilstrekkelig.*

# KARATEREGLER

*Shushin skal anmode om bukk hvis utøverne ikke gjør dette på eget initiativ ved å gi tegn som vist i vedlegg 2 i reglene.*

- II. Når kampen skal startes igjen, skal Shushin påse at utøverne står stille ved sine startlinjer. Utøvere som hopper opp og ned eller er ellers urolige, skal roes ned før kampen startes igjen. Shushin skal fortsette kampen uten unødig forsinkelse.*

## **ARTIKKEL 14: Endring av regler**

Kun WKF Sportskomité kan endre disse reglene med godkjenning av WKF's styre.

# KARATEREGLER

## KATAREGLER

### ARTIKKEL 1: Konkurransområdet for kata

1. Konkurransområdet skal ha en jevn overflate der de nødvendige ulykkesforebyggende tiltak mht. utøvernes sikkerhet er ivaretatt.
2. Konkurransområdet må være stort nok til at en kata kan utføres uten avbrudd.

#### REGELTOLKNING:

- I. *En fast og jevn overflate er nødvendig for å kunne framføre en kata korrekt. Vanligvis vil matteområdet som anvendes for kumitekonkurranse, også være egnet for kata.*

### ARTIKKEL 2: Offisielt antrekk

1. Utøvere og dommere skal være kledd i henhold til de offisielle antrekk som de er beskrevet i artikkel 2 i kumitereglene.
2. Enhver person som ikke følger dette reglementet kan utestenges.

#### REGELTOLKNING:

- I. *Kata får ikke utføres uten at gi-jakken er på under hele konkurransen.*
- II. *Utøvere som ikke er kledd i henhold til det korrekte antrekket, skal gis ett minutt for å rette opp i dette.*

### ARTIKKEL 3: Organisering av katakonkurranser

1. Katakongkurranser avholdes enten som lagkonkurranser eller som individuelle konkurranser. I lagkonkurranser består laget av 3 personer, hvor hvert lag består av enten bare herrer eller bare damer. I individuelle konkurranser skal det konkurreres i egne dame- og herreklasser.
2. Eliminasjonsmetoden med rekvalifisering skal benyttes.
3. Det forventes av utøverne skal framføre både obligatoriske kata (SHITEI) og valgfrie kata (TOKUI) under konkurransen. Kataene skal være i samsvar med de godkjente WKF-kataene som er baserte på Goju-, Shito-, Shoto, og Wado-skole-systemene. Listen over de obligatoriske kata (SHITEI) og frivalgte kata (TOKUI) finnes i henholdsvis tillegg 6 og 7.

# KARATEREGLER

4. Det er ikke tillatt med noen variasjoner under utførelsen av SHITEI-kataer.
5. Ved utførelse av TOKUI-kataer skal kataen velges fra den offisielle TOKUI-listen. Variasjoner i henhold til de konkurrerendes stilartsorganisasjoner er tillatt.
6. Valget av kata skal fortelles til sekretariatet før hver omgang starter.
7. Utøverne skal framføre ulike kata i hver runde. En kata som er framvist en gang kan ikke framvises flere ganger.
8. Konkurrerende som går rekvalifikasjonsrunder kan framføre SHITEI- eller TOKUI- kata i henhold til punkt 7 over. Kata må velges fra de obligatoriske listene.
9. I finalen for lagkata skal begge finalistlagene utføre en kata fra TOKUI-listen. Deretter skal de demonstrere betydningen av den valgte kataen (BUNKAI). Tiden en har til rådighet for BUNKAI-framførelsen, er 5 minutter. Tidtakeren skal starte klokken når laget bukker før framførelsen, og stoppe den når laget har bukket etter framførelsen av BUNKAI.

Et lag som bruker mer enn 5 minutter, vil bli diskvalifisert. Bruk av tradisjonelle våpen eller redskap er forbudt.

## REGELTOLKNING:

1. I tabellen nedfor vises typen av kata (SHITEI og TOKUI) og antallet som kreves avhengig av hvor mange deltakere det er, enten det er individuelt eller lag. Walk over telles som deltakere.

Antall utøvere eller lag	Antall kata	TOKUI-kata	SHITEI-kata
65 – 128	7	5	2
33 – 64	6	4	2
17 – 32	5	3	2
9 – 16	4	3	1
5 – 8	3	3	0
4	2	2	0

## ARTIKKEL 4: Dommerombudet

1. Dommerombudet på 3 eller 5 flaggdommere utnevnes av dommerombudet eller matteansvarlig for hver kamp.
2. Dommerne i en katakamp må ikke ha samme nasjonalitet som noen av utøverne.
3. I tillegg skal det utnevnes en poengfører, en tidtaker og en utroper.

# KARATEREGLER

## REGELTOLKNING:

- I. *Hovedflaggdommeren (fukushin 1) i kata skal sitte på yttersiden av konkurranseområdet vendt mot utøveren(e). De andre to flaggdommerne (fukushin 2 og 3) skal sitte på henholdsvis venstre og høyre side, to meter fra konkurranseområdets midtlinje, og mot det stedet utøverne går inn på matten.*
- II. *Er det nok dommere, kan fem dommere benyttes for å sikre nasjonal og stilartsmessig nøytralitet. Da skal hovedflaggdommeren sitte slik at han har ansiktet mot utøverne og de andre fire dommerne som sitter i hvert sitt hjørne.*
- III. *Hver dommer skal ha ett rødt og ett blått flagg. Hvis elektroniske poengtavler blir brukt, skal de ha hver sin input terminal.*

## ARTIKKEL 5: Bedømmingskriterier

1. Kataen skal utføres med skikkelighet og vise en klar forståelse for de tradisjonelle prinsippene den inneholder. Følgende hensyn skal tas ved bedømming og poenggivning av kata i lag så vel som i individuell konkurranse.
  - a. En realistisk demonstrasjon av kataens mening.
  - b. Forståelse av teknikkene som benyttes (BUNKAI).
  - c. God timing, rytme, hurtighet, balanse, og fokus på kraftbruken (KIME).
  - d. Korrekt og passende bruk av pusten som hjelpemiddel til KIME.
  - e. Korrekt oppmerksomhet (CHAKUGAN) og konsentrasjon.
  - f. Korrekte stillinger (DACHI) med riktig spenning i beina, og fotsålene i kontakt med gulvet.
  - g. Korrekt spenning i magen (HARA). Hoftene skal holdes i samme høyde ved forflytning mellom stillinger.
  - h. Korrekt form (KIHON) i henhold til den stilart som demonstreres.
  - i. Utførelsen skal også evalueres med tanke på andre faktorer som for eksempel kataens vanskelighetsgrad.
  - j. I lagkata er synkronisering uten hjelpetegn en ytterligere faktor.
2. En utøver som avviker en SHITEI-kata skal diskvalifiseres.
3. En utøver som avbryter utførelsen av en SHITEI- eller TOKUI-kata eller som utfører en annen kata enn den som er forhåndsannmeldt til sekretariatet, skal diskvalifiseres.
4. En utøver som utfører en ikke godkjent kata eller repeterer en kata, vil bli diskvalifisert.



# KARATEREGLER

## REGELTOLKNING:

- I. *Kata er verken en dans eller en teatralisk forestilling. Den skal utføres i tråd med tradisjonelle verdier og prinsipper. Den skal være realistisk hva gjelder kampteknikker, og skal vise konsentrasjon, utholdenhet og potensiell styrke i teknikkene. Den skal demonstrere styrke, kraft og fart – i tillegg til grasjositet, rytme og balanse.*
- II. *I lagkata skal alle 3 utøverne på laget starte kataen med ansiktet vendt i samme retning og mot hoveddommeren.*
- III. *De 3 utøverne på laget skal vise dyktighet og forståelse ved alle sider av katautførelsen, i tillegg til at de skal være synkroniserte.*
- IV. *Å signalisere begynnelse og/eller slutt, trampe i gulvet, slå hendene i brystet, armer eller karate-gien samt høylydt ånding, er alle eksempler på signaler, ytre tegn eller hjelpemidler og skal tas med i dommeravgjørelsen.*
- V. *Det er coachens eller utøverens klare ansvar å forsikre seg om at den kataen som utføres er den samme kata som på forhånd er anmeldt sekretariatet.*

## ARTIKKEL 6: Gjennomføring av kampene

1. Når de konkurrerendes navn er ropt opp, skal de med en gang gå til konkurranseområdet ytterkant. Den ene skal ha på seg et blått belte, (AO), og den andre et rødt belte. (AKA). Utøverne skal stå oppstilt midt imot hovedflaggdommeren. Etter å ha bukket for dommerombudet, tar AO ett steg tilbake og forlater konkurranseområdet. Etter at AKA har beveget seg til startposisjonen og tydelig annonsert hvilken kata han skal utføre, skal han begynne. Når AKA er ferdig, forlater han konkurranseområdet for å avvente AO's utførelse. Når AO er ferdig, skal begge gå tilbake til startposisjonen og avvente dommerombudets avgjørelse, HANTEI.
2. Dersom kataen som utføres ikke er i tråd med reglene eller det er en eller annen uoverensstemmelse, kan hovedflaggdommeren innkalle de andre flaggdommerne for konsultasjon og ta en beslutning.
3. Dersom en utøver diskvalifiseres, viser hovedflaggdommeren signalet TORIMASEN, slik som i kumite.
4. Etter at begge kataene er utført, så skal utøverne stille seg opp side ved side på matteområdets ytterkant. Hoveddommeren ber om dommeravgjørelsene (HANTEI) og blåser et totoners signal i fløyten. Alle flaggdommerne hever samtidig flaggene og viser sine stemmetegn.

# KARATEREGLER

5. Avgjørelsen blir til fordel for enten AKA eller AO. Det er ikke tillatt med uavgjort. Utøveren som får flertallet av stemmene, erklæres for vinner av utøperen.
6. Utøverne skal så bukke til hverandre og deretter til dommerombudet, før de forlater konkurranseområdet.

## REGELTOLKNING:

- I. *Startstedet for katautførelsen er innenfor konkurranseområdets yttergrense.*
- II. *Hvis det benyttes flagg til dømmingen, så skal hovedflaggdommeren be om en avgjørelse, HANTEI, og blåse et totoners signal i fløyten sin. Samtlige flaggdommere skal samtidig heve sine flagg. Etter å ha gitt sekretariatet tilstrekkelig tid til å notere ned resultatet, skal flaggene tas ned når hovedflaggdommeren blåser et kort, entoners signal i fløyten sin.*
- III. *Om en utøver ikke dukker opp ved oppropet, eller trekker seg, (KIKEN), skal seieren automatisk gis til motstanderen uten at denne trenger å utføre den kata som han har meddelt sekretariatet.*

# KARATEREGLER

## TILLEGG 1: Terminologi

<b>SHOBU HAJIME</b>	Start kampen	Shushin tar et steg tilbake etter at han har tilkjennegitt at kampen har startet.
<b>ATOSHI BARAKU</b>	Kort tid igjen	Et hørbart signal skal gis av tidtaker 30 sekunder før kampen er slutt. Shushin annonserer Atoshi Baraku.
<b>YAME</b>	Stopp	Avbrytelse eller stans av kampen. Shushin utfører et SHUTO-slag raskt nedover samtidig som han annonserer Yame.
<b>MOTO NO ICHI</b>	Tilbake til utgangsstillingen	Shushin og utøvere går tilbake til sine plasser.
<b>TSUZUKETE</b>	Fortsett å kjempe	Ordre om å fortsette å kjempe hvis kampen avbrytes uten at shushin har beordret det.
<b>TSUZUKETE HAJIME</b>	Gjenoppta kampen, begynnel!	Shushin står på sin linje og går bakover inn i en zenkutsu-dachi. Når han annonserer Tsuzukete strekker han armene utover med håndflatene mot utøverne. Når han annonserer Hajime vender han håndflatene mot hverandre og fører dem hurtig sammen, samtidig som han tar et steg tilbake.
<b>SHUGO</b>	Alle fukushin innkalles	Shushin innkaller Fukushin når kampen er slutt, eller for å anbefale Shikkaku.
<b>HANTEI</b>	Avgjørelse	Shushin ber om avgjørelse etter ENCHO-SEN ved å blåse i fløyten. Avgjørelsen vises ved flaggsignal. Shushin viser samtidig sin egen avgjørelse ved å heve armen.
<b>HIKIWAKE</b>	Uavgjort	Shushin krysser armene i 45° og fører dem nedover til hver side med håndflatene pekende utover.
<b>TORIMASEN</b>	Ikke poenggi-vende teknikk	Shushin krysser armene foran brystet og fører dem ned og ut til siden med håndflatene vendt nedover.
<b>ENCHO-SEN</b>	Forlengelse av kampen	Shushin starter forlengelse av kampen med ordene Shobu Hajime.
<b>AIUCHI</b>	Samtidige godkjente teknikker	Det gis ikke poeng til noen av deltakerne. Shushin fører knyttnevene sammen foran brystet.
<b>AKA (AO) NO KACHI</b>	Rød (Blå) vinner	Shushin hever armen på skrå oppover til vinnerens side, og med håndflaten pekende opp.
<b>AKA (AO) SANBON</b>	Rød (Blå) skårer 3 poeng	Hoveddommer hever armen opp i 45 grader med åpen hånd mot utøver som skåret poeng.

# KARATEREGLER

<b>AKA (AO) NIHON</b>	Rød (Blå) skårer 2 poeng	Hoveddommer strekker armen ut i skulderhøyde med åpen hånd mot utøveren som skåret poeng.
<b>AKA (AO) IPPON</b>	Rød (Blå) skårer 1 poeng	Hoveddommer senker armen 45 grader nedover med åpen hånd mot utøveren som skåret poeng.
<b>CHUKOKU</b>	Første advarsel i kategori 1 eller kategori 2 uten straff	<b>Før forseelse i kategori 1:</b> Shushin vender seg mot utøveren og krysser armene i brysthøyde med strake, åpne hender som har håndkanten pekende ut mot utøver, og med tomlene mot kroppen.
		<b>Før forseelse i kategori 2:</b> Shushin peker med bøyd arm mot ansiktet til utøveren (advarende pekefinger).
<b>KEIKOKU</b>	Advarsel med Ippon (1 poeng) straff	Shushin viser tegn på forseelse i kategori 1 eller 2, og peker så med pekefingeren nedover i 45 grader mot utøveren. Deretter gir Shushin Ippon (1 poeng) til motstanderen.
<b>HANSOKU-CHUI</b>	Advarsel med Nihon (2 poeng) straff	Shushin viser tegn på forseelse i kategori 1 eller 2, og peker så med pekefinger rett mot utøverens bryst. Deretter gir Shushin Nihon (2 poeng) til motstanderen.
<b>HANSOKU</b>	Diskvalifikasjon	Shushin viser tegn på forseelse i kategori 1 eller 2, og peker så med pekefinger oppover i 45 grader mot utøverens hode. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.
<b>JOGAI</b>	Matteflukt/ utøver er gått utenfor kampområdet.	Shushin peker med pekefinger mot utøveren for å vise at han har gått utenfor kampområdet.
<b>SHIKKAKU</b>	Diskvalifikasjon, forlat kampområdet	Shushin peker først oppover i 45 grader mot utøverens hode, og fører så hånden utover og bak samtidig som han annonserer Aka (AO) Shikkaku. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.
<b>KIKEN</b>	En eller begge utøvere trekker seg fra kampen. Walk over	Shushin peker nedover i 45 grader mot utøverens startlinje, og gir seieren til motstanderen.
<b>MUBOBI</b>	Advarsel for manglende hensyn til sin egen sikkerhet	Shushin holder hånden foran ansiktet, og fører hånden med håndkanten ut fram og tilbake foran ansiktet for å vise at utøver utsetter seg selv for fare.

# KARATEREGLER

## TILLEGG 2: Tegngiving og flaggsignaler

### DOMMERSIGNALER

#### SHOMEN-NI-REI

Shushin strekker håndflatene ut framover.



#### OTAGAI-NI-REI

Dommeren beordrer utøverne å bukke korrekt til hverandre.



#### SHOBU HAJIME

Start kampen. Dommeren annonserer at kampen skal starte og tar deretter et steg bakover.



#### YAME

Stopp. Avbrytelse eller stans av kampen.

Samtidig som dommeren uttaler Yame slår han SHUTO raskt nedover. Tidtaker stopper tiden.



# KARATEREGLER

## TSUZUKETE HAJIME

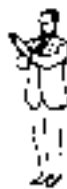
Gjenoppta kampen, begynn.

Når han sier Tsuzukete strekker han armene med håndflatene utover mot utøverne. Når han annonserer Hajime, vender han håndflatene mot hverandre og bringer dem hurtig sammen, samtidig som han tar et steg tilbake.



## ADVARSEL KATEGORI 1

Shushin krysser armene i brysthøyde mot den skyldige, med åpne hender og tomlene mot kroppen.



## ADVARSEL KATEGORI 2

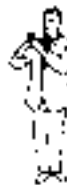
Shushin peker med bøyd arm mot utøvers ansikt. Advarende pekefinger.



## CHUKOKU

For hard kontakt.

Shushin viser til Fukushima at kontakten var for hard. Forseelse i kategori 1.



## IPPON (1 poeng)

Shushin strekker ut armen 45 grader nedover mot den utøveren som skåret poeng.



# KARATEREGLER

## **NIHON (2 poeng)**

Shushin strekker armen rett ut i skulderhøyde og med åpen hånd mot den utøver som får poengene.



## **SANBON (3 poeng)**

Shushin hever armen med åpen hånd oppover i 45 grader mot den utøveren som skåret poeng.



## **NO KACHI (Seier)**

Shushin hever armen på skrå oppover med åpen hånd mot den utøveren som kåres som vinner.



## **ANNULLERE FORRIGE AVGJØRELSE**

For å vise at forrige avgjørelse annulleres, snur Shushin seg mot utøveren og sier Aka eller AO, og utfører tegnet for TORIMASEN.



## **KEIKOKU**

### **1 POENGSTRAFF**

Først viser Shushin om det er forseelse i kategori 1 eller 2, og peker deretter med pekefingeren nedover i 45 grader mot den skyldiges føtter, og gir deretter Ippon (1 poeng) til motstanderen.



# KARATEREGLER

## HANSOKU CHUI

### 2 POENGSTRAFF

Shushin viser først om det er forseelse i kategori 1 eller 2, deretter peker han raskt mot den skyldiges brystparti, og gir deretter motstanderen Nihon (2 poeng).



## HANSOKU

(Diskvalifikasjon)

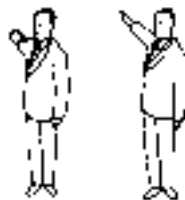
Først viser Shushin om det er kategori 1 eller 2. Deretter peker han 45 grader opp i retning av den skyldiges hode. Deretter gir han seier til motstanderen, NO KACHI.



## SHIKKAKU

(Diskvalifikasjon, forlat mattområdet)

Shushin peker først oppover i 45 grader mot den skyldige, så fører han hånden utover og bakover samtidig som han annonserer Aka (AO) Shikkaku. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.



## JOGAI

Matteflukt

Shushin viser at utøveren har gått utenfor kampområdet ved å peke med pekefinger langs mattelinjen bak utøveren som gikk utenfor.





# KARATEREGLER

## SHUGO

Fukushin innkalles.

Shushin innkaller alle tre fukushin når kampen er slutt, eller for å anbefale Shikkaku.



## TORIMASEN

Ikke poenggivende teknikk.

Shushin krysser armene over brystet og fører dem ned til hver side med håndflatene pekende nedover. Ingen poeng tildeles.



## HIKIWAKE

Uavgjort.

Shushin krysser armene og fører dem nedover til hver side med håndflatene pekende opp.



## AIUCHI

Samtidige poenggivende teknikker.

Utøverne skårer samtidig og det utdeles ikke poeng til noen av dem.

Shushin fører kryttnevene sammen foran brystet.



## TEKNIKKEN BLE BLOKKERT ELLER TRAFF IKKE POENGGIVENDE OMRÅDE (UKEMAS)

Shushin legger en åpen hånd over den andre armen for å signalisere til Fukushin at teknikken ble blokkert, eller at den traff et område som ikke gir poeng.



# KARATEREGLER

## **AKA (AO) SKÅRET FØRST**

Shushin signaliserer til Fukushima at Aka skåret først ved å åpne høyre hånd og føre den inn mot venstre håndflate. Hvis AO skåret først, føres den venstre hånden inn mot høyre håndflate.



## **MUBOBI**

Advarsel for manglende hensyn til sin egen sikkerhet.

Shushin holder hånden foran ansiktet med håndkanten utover og fører den fram og tilbake for å indikere at utøveren utsetter seg selv for fare.



## **FOR SVAK TEKNIKK**

Dommeren beveger hånden opp og ned for å signalisere til Fukushima at teknikken var for svak.



## **TEKNIKKEN BOMMET ELLER SKRENSET (NUKEMAS)**

Shushin beveger armen med knyttet hånd over magen for å indikere at teknikken bommet eller skrenset.



## **Å SPILLE SKADET ELLER OVERDRIVE SKADE**

SHUSHIN holder begge håndflatene inn mot kinnene sine.



# KARATEREGLER

## UNNVIKELSE AV KAMP

SHUSHIN gjør en sirkelbevegelse med pekefingeren pekende nedover. Dette er en forseelse i kategori 2.



## Å TA TAK I MOTSTANDEREN, HOLDE FAST, BRYTE ELLER DYTTE UTEN BRUK AV TEKNIKK

SHUSHIN holder begge knyttenevene i skulderhøyde eller utfører en dyttende bevegelse med begge hender åpne for å vise Fukushima at det er en Kategori 2 forseelse.



## NY VURDERING

Etter at Shushin har vist hvorfor han vil ha ny vurdering, ber han Fukushima om å foreta en ny vurdering.



## KIKEN

(En utøver trekker seg fra kampen, walk over.)

Shushin peker med pekefingeren nedover i 45 grader mot startlinjen til utøveren som trekker seg. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.



## SHUSHINS MENING

Etter å ha ropt YAME, skal shushin vise hvilken utøver han mener skal få poeng ved å holde armen bøyd oppover mot utøveren.



# KARATEREGLER

## FARLIGE OG UKONTROLLERTE ANGREP

Shushin fører sin knyttneve forbi siden av hodet. Dette er en forseelse i kategori 2.



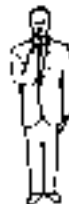
## ANGREP MED HODET, KNÆR ELLER ALBU

Shushin berører sin panne, sitt kne eller sin albue med åpen hånd for å vise til Fukushima at det er en kategori 2-forseelse.



## Å SNAKKE TIL ELLER HISSE OPP MOTSTANDEREN SAMT UVERDIG OPPFØRSEL

Shushin setter pekefingeren foran munnen. Dette er en kategori 2-forseelse.



# KARATEREGLER

## FUKUSHINS FLAGGSIGNALER

### IPPON



### NIHON



### SANBON



### FORSEELSE eller ADVARSEL

Fukushin gjør en sirkelbevegelse med flagget (for den aktuelle utøver) før tegnet for kategori 1 eller 2 vises.



### ADVARSEL, KATEGORI 1

Flaggene krysses over brystet og strekkes utover med rette armer.



# KARATEREGLER

## ADVARSEL, KATEGORI 2

Fukushin hever flagget med bøyd arm og peker deretter mot utøveren.



## JOGAI

Fukushin slår gjentatte ganger i gulvet med flagget for den aktuelle utøveren.



## KEIKOKU



## HANSOKU CHUI



## HANSOKU



## TORIMASEN



# KARATEREGLER

## AIUCHI

Flaggene bevegges mot hverandre, foran brystet.



## MIENAI

Flaggene holdes foran ansiktet.



## TILLEGG 3:

### Retningslinjer til hjelp for shushin og fukushin

(operasjonelle retningslinjer for mattedommer og hjelpedommere). Velg selv!

Hensikten med dette tillegget er å hjelpe mattedommere og hjelpedommere der det ellers ikke finnes krystallklare retningslinjer i regelverket.

#### OVERDREVEN KONTAKT (for hard kontakt)

Når en utøver utfører en skåringsteknikk som umiddelbart etterfølges av en ny skåringsteknikk, men der denne gir overdreven kontakt, skal dommerpanelet ikke gi poeng for skåringene, men isteden gi en kategori 1 advarsel eller straff. (Med mindre det er motstanders egen feil at dette skjer.)

#### OVERDREVEN (for hard) KONTAKT OG OVERDRIVELSE

Når en konkurranseutøver later som om han har fått en for hard (overdreven) kontakt og dommerpanelet isteden avgjør at kontakten til den gjeldende teknikken var kontrollert og på tilfredsstillende vis oppfylte de 6 skåringskriteriene, skal det gis poeng for skåring og samtidig det gis en kategori 2-advarsel eller straff for å ha spilt overdrivelse. (Husk alltid på at alvorlige tilfeller av å spille skadet kan medføre SHIKKAKU.)

#### MUBOBI

En advarsel eller straff for MUBOBI skal gis når en utøver er truffet eller skadet som følge av sin egen uforsiktighet. Dette kan skje hvis:

- utøver snur ryggen til motstander
- angriper med lange, lave gyakizuki chudan uten tanke på motstanders mulighet for Jodan-motangrep
- han stopper å kjempe før mattedommeren roper YAME
- han senker garden eller konsentrasjonen
- han gjentatte ganger unnlater eller mislykkes å blokkere motstanders angrep

# KARATEREGLER

Forklaring XVI i artikkel 8 slår fast:

*Om den skyldige pådrar seg en skade eller blir for hardt truffet, og dette anses å være den skyldiges egen feil, behøver ikke motstanderen tildeles advarsel eller straff, mens den skyldige selv derimot skal ha en advarsel eller straff i kategori 2.*

En konkurranseutøver som blir truffet på grunn av egen feil og overdriver skade/kontakt i den hensikt å mislede dommerpanelet, kan få en advarsel eller straff, MUBOBI, og tillegg en straff for å overdrive/spille, ettersom det er begått to regelbrudd.

Det bemerkes at det ikke finnes noen omstendigheter der det er mulig å gi poeng på en teknikk som har vært for hard gitt overdreven kontakt.

## ZANSHIN

Zanshin beskrives som en tilstand av fullstendig engasjement i situasjonen, der utøver opprettholder fullstendig konsentrasjon, observasjon og tilstedeværelse i forhold til motstanders mulighet for å motangripe. Etter å ha utført en teknikk hender det at noen utøvere snur seg delvis vekk fra motstander mens de fremdeles holder øye med motstander, er årvåkne og klare til handling. Dommerpanelet må klare å skille mellom denne tilstanden av å være klar til kamp og en situasjon der utøver har snudd seg vekk, senket garden og konsentrasjonen, noe som i praksis betyr at han har sluttet å gå kamp.

## Å FANGE ET CHUDAN-SPARK

Skal dommerpanelet gi poeng når en utøver treffer et poenggivende område med et chudan-spark, og motstander klarer å fange sparket før det er trukket?

Forutsatt at utøver opprettholder en tilstand av ZANSHIN, er det ingenting som tilsier at det ikke skal gis poeng for en slik teknikk dersom den ellers oppfyller de 6 skåringskriteriene. Når alt kommer til alt, i de tilfeller der det forekommer to nesten samtidige gyakizukiskåringer, så er det vanlig å gi poeng til den teknikk som var først inne, selv om begge teknikkene ellers betraktes som effektive. Teoretisk, i et virkelig og reelt kampscenario, ville et spark utført med full kraft ha satt motstander ute av stand til å fortsette, og han ville ikke ha hatt mulighet for å gripe beinet. Skikkelig kontroll, målområdet, og oppfyllelse av de 6 skåringskriteriene er de avgjørende faktorer for hvorvidt en teknikk skal gis poeng eller ikke.

## KAST OG SKADER

Siden det å gripe og holde motstander og kaste ham er tillatt under visse omstendigheter, er det alle coaches/treneres plikt å forsikre seg om at utøverne deres er trent opp til og i stand til å utføre selv og bli utført på (brak-fall), på sikkert vis, kast og fall.

En utøver som prøver seg med en kastteknikk, må etterkomme de betingelser som gjelder for dette, og som er beskrevet i Artikkel 6 og Artikkel 8. Hvis en utøver fullfører et kast i full overensstemmelse med de betingelser som gjelder, og motstander skader seg som følge av at han ikke kan falle riktig, er det den skadede part som er ansvarlig for dette, og den



# KARATEREGLER

utøver som foretok kastet skal ikke straffes. Selvforskyldte skader kan oppstå når f.eks. en utøver blir kastet, og istedenfor å lande på sikkert vis ved å utføre et «break-fall» lander på en utstrakt arm eller albue, eller fortsetter å holde seg fast i motstander og trekker ham ned slik at han lander opp på seg.

En potensiell farlig situasjon er det når en utøver griper tak i begge beina på en motstander for å kaste ham på ryggen. I Artikkel 8, forklaring X, slås det fast at: «*Motstanderen må også holdes fast, slik at han lander trygt på gulvet.*» Siden det er vanskelig å forutsi en trygg landing, så kan et kast som dette komme inn under kategorien forbudt handling. Hvis det skulle oppstå en skade, skal utøver straffes i henhold til kategori 1. Hvis det ikke oppstår noen skade, eller kastet stoppes ved at kampdommer avbryter det, kan det gis en kategori 2 advarsel eller straff i henhold til Artikkel 8, kategori 2, paragraf 6. Det skal understrekes at kast som dette i og for seg ikke er forbudt, det er måten det blir utført på som er avgjørende for bedømmingen.

## TRE MIENAI

Hvis tre hjelpedommere signaliserer MIENAI, etter at kampdommer har stoppet kampen, kan kampdommer gi poeng eller straff?

Paragraf III i forklaringene til ARTIKKEL 12 slår fast at «*Stanser derimot Shushin kampen, så skal majoritetens avgjørelse gjelde.*» Siden dommerne ikke har sett noe, tilkjenne gir de heller ikke sine syn eller stemmetegn, og derfor er Shushin å betrakte som flertallet. En slik situasjon kan oppstå når kampen foregår nær mattekanten på Shushins side, slik at hjelpedommere ikke kan se hva som foregår.

## TO AKA og EN MIENAI

Hvis to dommere signaliserer poeng til AKA og en dommer signaliserer Mienai, kan da kampdommer gi poeng til AO?

Reglene slår fast at kampdommer/Shushin ikke kan gå imot to dommere med mindre han har klar støtte fra den tredje dommeren. Mienai er ikke klar støtte, fordi det forteller at dommeren verken så noen teknikk eller skåring. Derfor har ikke kampdommer støtte og må be dommerne gi en ny vurdering av sine avgjørelser, idet han indikerer hvorfor de skulle gjøre dette.

## NY VURDERING

Kampdommeren (Shushin) kan be dommerne om en ny vurdering når «*... han har grunn til å tro at de tar feil, eller at man bryter reglene ved å tildele poeng.*» Uansett kan han bare be om ny vurdering én gang. Hvis kampdommers forespørsel ikke støttes, skal flertallets avgjørelse gjelde.

## KLARHET I TEGNGIVNINGEN

For å unngå forvirring skal hjelpedommerne bare gi ett tegn om gangen. Hvis en teknikk er mislykket, er det ikke påkrevet å forklare hvor den første gangen man gir tegn. Den

# KARATEREGLER

korrekte måten å vise på, er å krysse flaggene og deretter åpne dem igjen (TORIMASEN). Tegn som for eksempel «blokkert», «miss», etc, skal bare gis hvis og når kampdommeren ber om ny vurdering. For å unngå unødvendige feil og spørring om ny vurdering, må alle tre hjelpedommerne vise sine meninger/tegn når kampdommer stopper kampen og går tilbake til sin utgangsposisjon.

## **JOGAI**

Hjelpedommerne må huske på at når de viser JOGAI, så skal de slå i gulvet med det angjeldende flagg. Når kampdommer stopper kampen og går tilbake til sin utgangsposisjon, så skal de vise et Kategori 2 regelbrudd.

## **PROSEDYRE FOR HJELPEDOMMERE VED NY VURDERING**

Når kampdommeren ber om en ny vurdering, må hjelpedommerne først tenke på hans forespørsel. Hvis hjelpedommer skulle være uenig, skal han vise hvorfor ved tegngivning og deretter på nytt vise sin opprinnelige mening.

Hvis hjelpedommeren, når han tenker over situasjonen, kommer til at kampdommer var i en bedre posisjon for å kunne vurdere situasjonen, kan han endre sin opprinnelige mening og støtte kampdommer i hans forespørsel.

Når en hjelpedommer vet at det ble utført to teknikker, men bare kunne se den ene treffe et skåringsområde, og tror at kampdommers valg mht. første skåringsteknikk er riktig (hjelpedommer kunne se utøvers kropp bevege seg, men kunne ikke se at den aktuelle teknikken traff et skåringsområde), så skal hjelpedommer vise MIENAI til kampdommerens forespørsel og valg, og IKKE vise tegnet for skåring til den andre utøveren. Dette indikerer at hjelpedommer ikke gir en preferanse eller stemme i situasjonen og derfor overlater ansvaret til kampdommer å løse situasjonen.

## **INDIKASJONER PÅ REGELBRUDD**

For å indikere et kategori 1-regelbrudd, skal hjelpedommer først sirkle (lage rundinger) i lufta med det korrekte flagget for deretter, når det er AKA det gjelder, å krysse flaggene med det røde flagget ytterst og strekke dem ut til venstre, og til høyre når det er AO det gjelder. Da skal han altså ha det blå flagget ytterst. Dette gjør det mulig for kampdommer å se hvilken utøver hjelpedommeren mener har begått et regelbrudd i kategori 1.

# KARATEREGLER

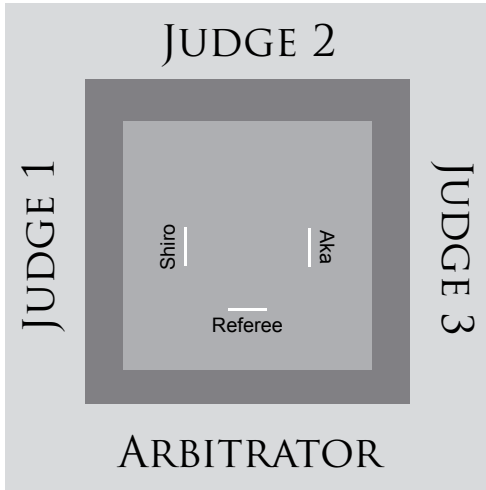
## TILLEGG 4: Poengførers koder

. ōo	Sanbon	Tre poeng
o	Nihon	To poeng
o	Ippon	Ett poeng
✳	Kachi	Vinner
X	Make	Taper
Δ	Hikiwake	Uavgjort
C1W	Kategori 1 Foul — Warning	Advarsel uten straff
C1K	Kategori 1 Foul — Keikoku	Ett poeng til motstander
	Kategori 1 Foul — Hansoku Chui	To poeng til motstander
C1H	Kategori 1 Foul — Hansoku	Diskvalifisering
C2W	Kategori 2 Foul — Warning	
C2K	Kategori 2 Foul — Keikoku	Ett poeng til motstander
	Kategori 2 Foul — Hansoku Chui	To poeng til motstander
C2H	Kategori 2 Foul — Hansoku	Diskvalifisering
KK	Kiken	Utvisning
S	Shikkaku	Alvorlig utvisning

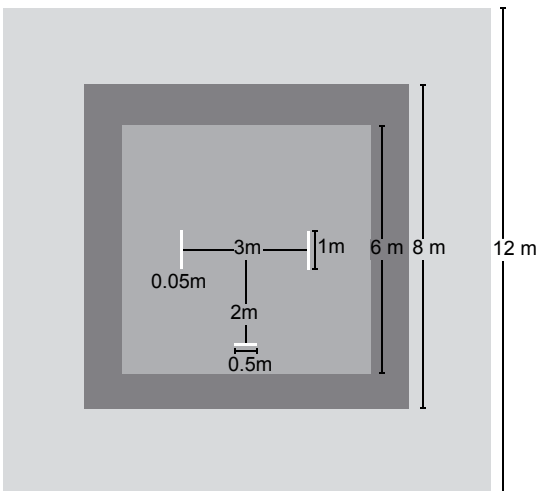
# KARATEREGLER

## TILLEGG 5: Oppsett av konkurransområdet (kumite)

- Judge = FUKUSHIN / Flaggdommer
- Referee = SHUSHIN / Hoveddommer
- Arbitrator = KANSA / «meklingsmann»



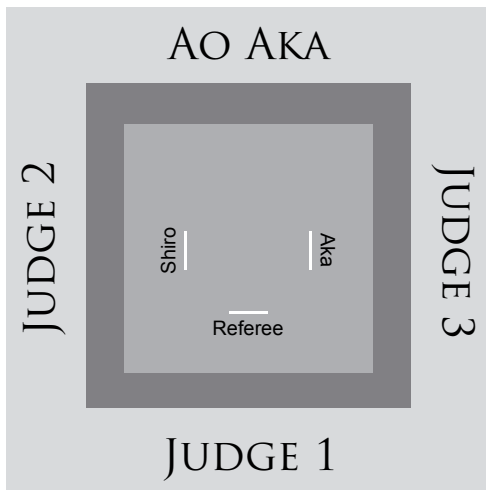
Mål for kampområdet  
(Kumite)



# KARATEREGLER

## TILLEGG 6: Oppsett av konkurransområdet (kata)

Judge = Flaggdommer



## TILLEGG 7: Obligatoriske kataliste

### WKF's OBLIGATORISKE KATA (SHITEI)

Goju	Seipai Saifa
Shoto	Jion Kanku Dai
Shito	Bassai Dai Seienchin
Wado	Seishan Chinto

# KARATEREGLER

## TILLEGG 8: Hovedkataliste for WKF

### LISTE OVER KATAER

#### GOJU-RYU KATA

1. Sanchin
2. Saifa
3. Seiyunchin
4. Shisochin
5. Sanseru
6. Seisan
7. Seipai
8. Kururunfa
9. Suparimpei
10. Tensho

#### WADO-RYU KATA

1. Kushanku
2. Naihanchi
3. Seishan
4. Chinto
5. Passai
6. Niseishi
7. Rohai
8. Wanshu
9. Jion
10. Jitte

#### SHOTOKAN KATA

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. Bassai-Dai     | 12. Jion           |
| 2. Bassai-Sho     | 13. Sochin         |
| 3. Kanku-Dai      | 14. Nijushiho Sho  |
| 4. Kanku-Sho      | 15. Goju Shiho-Dai |
| 5. Tekki - Shodan | 16. Goju Shiho-Sho |
| 6. Tekki - Nidan  | 17. Chinte         |
| 7. Tekki - Sandan | 18. Unsu           |
| 8. Hangetsu       | 19. Meikyo         |
| 9. Jitte          | 20. Wankan         |
| 10. Enpi          | 21. Jiin           |
| 11. Gankaku       |                    |

# KARATEREGLER

## SHITO-RYU KATA

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Jitte             | 22. Naifanchin Shodan   |
| 2. Jion              | 23. Naifanchin Nidan    |
| 3. Jiin              | 24. Naifanchin Sandan   |
| 4. Matsukaze         | 25. Aoyagi (Seiryu)     |
| 5. Wanshu            | 26. Jyuroku             |
| 6. Rohai             | 27. Nipaipo             |
| 7. Bassai Dai        | 28. Sanchin             |
| 8. Bassai Sho        | 29. Tensho              |
| 9. Tomari Bassai     | 30. Seipai              |
| 10. Matsumura Bassai | 31. Sanseiru            |
| 11. Kosokun Dai      | 32. Saifa               |
| 12. Kosokun Sho      | 33. Shisochin           |
| 13. Kosokun Shiho    | 34. Kururunfa           |
| 14. Chinto           | 35. Suparimpei          |
| 15. Chinte           | 36. Hakucho             |
| 16. Seienchin        | 37. Pachu               |
| 17. Sochin           | 38. Heiku               |
| 18. Niseishi         | 39. Paiku               |
| 19. Gojushiho        | 40. Annan               |
| 20. Unshu            | 41. Annanko             |
| 21. Seisan           | 42. Papuren             |
|                      | 43. Chatanyara Kushanku |

# KARATEREGLER

## TILLEGG 9: Karatedrakt



ADVERTISING SPACE FOR WKF, size 20 x 10 cm.



ADVERTISING SPACE FOR N.F., size 15 x 10 cm.



BACK RESERVED FOR ORGANISING FEDERATION, size 30 x 30 cm.



EMBLEM OF THE NATIONAL FEDERATION, size 12 x 8 cm.



SPACES FOR THE MANUFACTURERS TRADEMARK, size 5 x 4 cm.



# KARATEREGLER

## TILLEGG 10: Verdensmesterskap: arrangering og klasser

VM KADETT OG JUNIOR		
GENERELT	KLASSER	
	KADETT	JUNIOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>Konkurransen skal vare i tre dager (fredag, lørdag og søndag)</li> <li>Lagkonkurransen skal avvikles før de individuelle konkurransene</li> <li>Hver nasjon kan melde på en (1) utøver per klasse/kategori</li> <li>Finalistene fra forrige mesterskap skal skilles så mye som mulig under trekningen. (Utøverne i individuelle konkurranser og nasjonal organisasjon i lagkonkurranser.)</li> <li>Mesterskapet skal avvikles på 5 eller 6 konkurranseområder, avhengig av tilgjengelige fasiliteter.</li> </ul>	<b>Individuell kata (alder 16/17)</b>	<b>Individuell kata (alder 18/20)</b>
	Herrer	Herrer
	Damer	Damer
	Herrer individuell kumite (alder 16/17)	Herrer individuell kumite (age 18/20)
	- 55 kg	- 60 kg
	- 60 kg	- 65 kg
	- 65 kg	- 70 kg
	- 70 kg	- 75 kg
	- 75 kg	- 80 kg
	+75 kg	+80 kg
	<b>Damer individuell Kumite (alder 16/17)</b>	<b>Damer individuell Kumite (alder 18/20)</b>
	-51 kg	-53 kg
-57 kg	-60 kg	
+57 kg	+60 kg	
	<b>Katalag (alder 16/20)</b>	
	Herrer	
	Damer	
	<b>Kumitelag (alder18/20)</b>	
	Damer	
	Herrer	
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>15</b>

# KARATEREGLER

VM KADETT OG JUNIOR	
GENERELT	KLASSER
<ul style="list-style-type: none"><li>• Konkurransen skal vare i fire dager (torsdag, fredag, lørdag og søndag)</li><li>• Lagkonkurransen skal avvikles før de individuelle konkurransene</li><li>• Hver nasjon kan melde på en (1) utøver per klasse/kategori</li><li>• Finalistene fra forrige mesterskap skal skilles så mye som mulig under trekningen. (Utøverne i individuelle konkurranser og nasjonal organisasjon i lagkonkurranser.)</li><li>• Mesterskapet skal alltid avvikles på 4 (fire) matteområder i linje.</li><li>• Egne tidsskjema og egne lokaler for matservering av dommere og andre frivillige må organiseres. Det skal ikke være noen pauser.</li><li>• Trekningen av den åpne klassen vil finne sted 2/3 timer før starten av klassen.</li></ul>	<b>I kata individuell (alder +16)</b>
	Herrer Damer
	<b>Herrer individuell kumite (alder +18)</b>
	- 60 kg - 65 kg - 70 kg - 75 kg - 80 kg + 80 kg Åpen
	<b>Damer individuell kumite (alder+18)</b>
	- 53 kg - 60 kg + 60 kg Åpen
	<b>Kata lag (alder +16)</b>
	Herrer Damer
	<b>Kumite lag (alder +18)</b>
	Damer Herrer
<b>TOTAL</b>	17

# **KARATE**

## **Konkurranseregler for KARATE**

**Tilleggsbestemmelser for  
yngre utøvere (8-15år)**

# KARATEREGLER

Alle karatestevner i regi av Norges Kampsportforbund Karateseksjonen vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende tilpasning for yngre utøvere:

## ARTIKKEL 1: Konkurransområdet

1. Konkurransområdet skal være et firkantet mattebelagt område med målene 8 x 8 meter målt fra linjens ytterkant i klasser for ungdom og kadett (13–15 år).
2. Konkurransområdet skal være et firkantet mattebelagt område med målene 6 x 6 meter målt fra linjens ytterkant i klasser for barn (8–12 år).
3. Sikkerhetssonen på 1 meter som går rundt hele konkurransområdet, skal ha en annen farge enn resten av matteområdet.
4. Det skal markeres 1 meter sikkerhetssone midt i konkurransområdet i klasser kumiteintro.

## ARTIKKEL 2: Lagledere/coacher og foreldre

1. Lagledere/coacher skal bære overtrekksdrakt med identifikasjonsmerke på, under hele konkurransen. Han skal sitte på en stol under hele kampen og skal ikke forstyrre kampen med rop eller gestikulering.
2. Foreldre har ikke lov til å befinne seg i kampområdet og protestere på dommerens avgjørelser.
3. All uverdigg eller dårlig oppførsel kan medføre diskvalifisering av den skyldige eller av hele delegasjonen for det aktuelle stevnet.

## ARTIKKEL 3: Kampenes varighet

1. Kampenes varighet er to minutter effektiv tid for kadett og ungdom (13–15 år), ett og ett halvt minutt effektiv tid for barn (8–12 år), og 30 sekunder i kumite intro.

# KARATEREGLER

## ARTIKKEL 4: Forbudte handlinger

1. Klassene for ungdom og kadett bedømmes i henhold til reglementet for WKF's kadett.
2. Klassene for barn: Alle teknikker må være FULLSTENDIG kontrollerte. Dersom hansken eller fotbeskytteren berører målet, skal dommerpanelet IKKE gi poeng. Når en teknikk utføres med berøring (skin touch), skal det gis en advarsel (CHUKOKU). En ytterligere kontakt, for andre gang, under ellers de samme omstendigheter, skal straffes med KEIKOKU og videre med HANSOKU CHUI. En ytterligere forseelse vil medføre HANSUKU, altså diskvalifikasjon av den skyldige utøveren. Utøveren trenger ikke å være skadet for at hans motstander skal få advarsel eller straff.  
Alle teknikker til hodet, ansiktet eller halsen som medfører skader, uansett hvor svak teknikken er, skal gi advarsel eller straff, unntatt når det er utøverens egen feil.
3. All uverdigg eller dårlig oppførsel fra en utøver, medlem av klubbag, coach, lagleder eller foreldre kan medføre diskvalifisering av den skyldige, av det aktuelle laget eller av hele delegasjonen for det aktuelle stevnet.



# KARATEREGLER

# **KARATE**

**Konkurransereglement WKF**  
**(alder, klasser m.m.)**

# KARATEREGLER

## Konkurransereglement karate (alder, klasser m.m.)

### § 1. Nasjonale stevner

#### 1.1 Senior NM

NM for senior er vårt største stevne og krever god planlegging og organisering. NM for senior får god støtte av forbundet og administrasjonen som vil jobbe tett opp mot arrangørklubben for at stevnet skal være vårt fremste utstillingsvindu.

NM Senior er også det stevnet som tiltrekker flest utøvere, tilskuere og sponsorer.

Mesterskap avvikles over en dag (lørdag).

1.1.1 Dato: siste helg i mars eller første helg i april (avhengig av påske)

1.1.2 Klasser:

- Kata individuelt damer
- Kata individuelt herrer
- Kata lag damer
- Kata lag herrer
- Kumite individuelt damer: -50 kg, -55 kg, -61 kg, -68 kg, +68 kg
- Kumite individuelt herrer: -60 kg, -67 kg, -75 kg, -84 kg, +84 kg
- Kumite lag damer
- Kumite lag herrer

1.1.3. Alder: aldersgrensedato – stevnedag  
–Utøvere i kata må være fylt 14 år på stevnedag  
–Utøvere i kumite må være fylt 16 år på stevnedag

1.1.4. Regler:

–Kata: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:  
Den internasjonale WKF-katalisten er ikke benyttet på nasjonale stevner i Norge, som igjen vil si at alle stilarter stiller på lik linje i kata konkurranser på ovennevnte stevner. Utøvere skal utføre ny kata i hvert runde, også inkludert rekvalifisering.  
Det skal ikke vises bunkai i lagkata-finalen.



# KARATEREGLER

- Kumite: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:  
Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserve

## 1.2 Ungdom, Kadett og Junior NM og NC under 21 år

NM i aldersbestemte klasser (for ungdom, kadett, junior og NC under 21 år) er vårt fremste tilbud til de yngre utøvere som har ambisjoner og vil satse seriøst i karatekonkurranser. Alle våre yngre utøvere bør teste ut denne muligheten. Mesterskap avvikles over en dag (lørdag).

1.2.1 Dato: medio oktober eller november

1.2.2 Klasser:

- Kata individuelt jenter: ungdom, kadett, junior, under 21 år
- Kata individuelt gutter: ungdom, kadett, junior, under 21 år
- Kata lag jenter: ungdom/kadett/junior, under 21 år
- Kata lag gutter: ungdom/kadett/junior, under 21 år
- Kumite individuelt jenter ungdom: -43 kg, -49 kg, +49 kg
- Kumite individuelt jenter kadett: -47 kg, -54 kg, +54 kg
- Kumite individuelt jenter junior: -48 kg, -53 kg, -59 kg, +59 kg
- Kumite individuelt damer u.21 år: -53kg, -60kg, +60kg
- Kumite individuelt gutter ungdom: -45 kg, -51 kg, +51 kg
- Kumite individuelt gutter kadett: -52 kg, -57 kg, -63 kg, -70 kg, +70 kg
- Kumite individuelt gutter junior –55 kg, -61 kg, -68 kg, -76 kg, +76 kg
- Kumite lag jenter ungdom/kadett/junior, damer u. 21 år
- Kumite lag gutter ungdom/kadett/junior, herrer u.21 år

1.2.3 Alder: aldersgrensedato – stevnedag

- Ungdom: må være fylt 13 år, må ikke være fylt 14 år
- Kadett: må være fylt 14 år, må ikke være fylt 16 år
- Junior: må være fylt 16 år, må ikke være fylt 18 år
- Under 21 år: må være fylt 18 år, må ikke være fylt 21 år

Teknisk Komité kan gi dispensasjon fra aldersbestemmel-sene.

1.2.4. Regler:

- Kata: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:  
Den internasjonale WKF-katalisten er ikke benyttet på nasjonale stevner i Norge, som igjen vil si at alle stilarter

# KARATEREGLER

stiller på lik linje i kata-konkurranser på ovennevnte stevner. Utøvere skal utføre ny kata i hver runde, også inkludert rekvalifisering.

Det skal ikke vises bunkai i lagkata-finalen.

- Kumite: Klassene vil bli avviklet etter WKF reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:  
Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserve. Lag kumite skal dømmes i henhold til regelverk for WKF juniorklasser.

## 1.4 Karatehelg

NKF Karatestyre ønsker å presentere et nytt konsept for sine aktiviteter. For å åpne nye muligheter i utviklingen for karate som idrett, er det nødvendig å aktivisere ledere, trenere og utøvere på regionalt nivå. Derfor ønsker karatestyret å innføre et nytt konsept rundt Åpent Stevne, der det skal legges vekt på samarbeid i alle ledd. Aktiviteten skal kalles Karatehelg og gjennomføres i løpet av en helg.

### 1.4.1 Dato:

- Karatehelg I: siste helg i januar
- Karatehelg II: siste helg i september eller oktober

### 1.4.2 Klasser:

- Åpne internasjonale stevner: klasser for senior, junior, kadett og ungdom
- Regionale barnestevner

### 1.4.3 Alder: aldersgrensedato – stevnedag

- Utøvere må være fylt 8 år på stevnedag
- Åpne internasjonale stevner følger de nasjonale bestemmelsene i stevnerglementet for karate.
- Ved regionale stevner for barn gjelder NIFs bestemmelser for barneidrett.

### 1.4.4 Regler:

#### – Kata:

Åpne internasjonale stevner: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning: tokui kata  
Regionale barnestevner: se § 2, punkt 2.4 MiniCup (MC) barn

# KARATEREGLER

–Kumite:

Åpne internasjonale stevner: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:

Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserve

Regionale barnestevner: se § 2, punkt 2.4 MiniCup (MC) barn

## § 2 Regionale stevner

NB; Det er opp til region å avgjøre selv om de følgende stevnene, klassene, og aldersinndelingene passer for den enkelte region. Utover disse konkrete stevnene står enhver region/klubb fritt til å arrangere de stevner de måtte ønske og da med de oppsettene for klasser o.s.v. som er naturlig.

### 2.1 Regionsmesterskap

RM er per i dag vårt topp stevne i regi av Region/ Mesterskap avvikles over en dag (lørdag).

2.1.1 Dato: medio mai

2.1.2 Klasser:

- Kata individuelt jenter: ungdom, kadett, junior
- Kata individuelt damer: senior
- Kata individuelt gutter: ungdom, kadett, junior
- Kata individuelt herrer: senior
- Kata lag jenter: ungdom/kadett/junior
- Kata lag damer senior
- Kata lag herrer: ungdom/kadett/junior
- Kata lag damer senior
- Kumite individuelt jenter ungdom: -43kg, -49kg, +49kg
- Kumite individuelt jenter kadett: -47kg, -54kg, +54kg
- Kumite individuelt jenter junior –48 kg, -53kg, -59kg, +59 kg
- Kumite individuelt damer: senior: -50 kg, -55kg, -61kg, -68kg +68 kg,
- Kumite individuelt gutter ungdom: -45kg, -51kg, +51kg
- Kumite individuelt gutter kadett: -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg
- Kumite individuelt gutter junior: -55 kg, -61kg, -68kg, -76kg, +76 kg
- Kumite individuelt herrer: senior: -60kg, -67 kg, -75 kg, -84kg +84 kg,
- Kumite lag jenter: ungdom/kadett/junior
- Kumite lag damer senior
- Kumite lag gutter: ungdom/kadett/junior/
- Kumite lag herrer senior

# KARATEREGLER

- 2.1.3 Alder: aldersgrensedato – stevnedag
- Ungdom: må være fylt 13 år, må ikke være fylt 14 år
  - Kadett: må være fylt 14 år, må ikke være fylt 16 år
  - Junior: må være fylt 16 år, må ikke være fylt 18 år
  - Senior: må være fylt 18 år
- 2.1.4 Regler:
- Kata: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:  
Den internasjonale WKF-katalisten er ikke benyttet på regionale/lokale stevner, som igjen vil si at alle stilarter stiller på lik linje i kata konkurranser på ovennevnte stevner. Utøvere skal utføre ny kata i hvert runde, også inkludert rekvalifisering.  
Det skal ikke vises bunkai i lagkata-finalen.
  - Kumite: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:  
Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserve  
Lag kumite skal dømmes i forhold til regelverk for senior
- 2.2 RegionsCup (RC) for junior, kadett, ungdom og senior
- 2.2.1 Dato:
- medio september
  - medio oktober
  - første helg i februar
- 2.2.2 Klasser:
- Kata individuelt jenter: ungdom, kadett, junior, åpen rekrutt klasse
  - Kata individuelt damer senior, åpen rekrutt klasse
  - Kata individuelt gutter: ungdom, kadett, junior, åpen rekrutt klasse
  - Kata individuelt herrer senior, åpen rekrutt klass
  - Kata lag jenter: ungdom/kadett/junior
  - Kata lag damer senior
  - Kata lag gutter: ungdom/kadett/junior
  - Kata lag herrer
  - Kumite individuelt jenter ungdom: -40kg, +40kg, åpen rekruttklasse
  - Kumite individuelt jenter kadett: -45kg, +45kg, åpen rekruttklasse

# KARATEREGLER

- Kumite individuelt jenter junior: -55kg, +55kg, åpen rekruttklasse
- Kumite individuelt damer: -57 kg, +57 kg, åpen rekrutt-klasse
- Kumite individuelt gutter ungdom: -45kg, +45kg, åpen rekruttklasse
- Kumite individuelt gutter kadett: -50kg, +50kg, åpen rekruttklasse
- Kumite individuelt gutter junior: 65kg, + 65kg, åpen rekruttklasse
- Kumite individuelt herrer: -65 kg, -75 kg, +75 kg, åpen rekruttklasse
- Kumite lag jenter ungdom/kadett/junior
- Kumite lag damer senior
- Kumite lag gutter ungdom/kadett/junior
- Kumite lag herrer senior

## 2.2.3

Alder: aldersgrensedato – stevnedag

- Ungdom: må være fylt 12 år, må ikke være fylt 14 år
- Kadett: må være fylt 14 år, må ikke være fylt 16 år
- Junior: må være fylt 16 år, må ikke være fylt 18 år
- Senior: må være fylt 18 år

Teknisk komitè kan gi dispensasjon fra aldersbestemmelsene.

## 2.2.4

Regler:

–Kata: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:

Den internasjonale WKF-katalisten er ikke benyttet på regionale/lokale stevner i Norge, som igjen vil si at alle stilarter stiller på lik linje i kata- konkurranser på ovennevnte stevner. På lokale/regionale stevner kan man gå samme kata flere ganger, men man må endre kata i finalen (ikke bronsefinalen).

Det skal ikke vises bunkai i lagkata-finalen.

–Kumite: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning: (se også Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere.)

Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserve

Lag kumite gutter ungdom/kadett/junior skal dømmes i henhold til regelverk for juniorklasser.

Lag kumite senior skal dømmes i henhold til regelverk for seniorklasser

# KARATEREGLER

De som deltar i kumite rekruttklasse, kan bare gjøre det i en sesong, den første sesongen. De får kun delta i kumite rekruttklassene.

## 2.3 MiniCup (MC) barn

Når det gjelder MiniCup, så er dette dokument kun ment som en anbefaling fra karateseksjonens side. Ved MiniCup-stevner samles det ikke poeng, og alle skal få lik premie. Det er opp til regionen/kretsen å avgjøre selv om disse klassene/aldersinndelingene passer for den enkelte region/krets.

- 2.3.1 Dato:
- medio september
  - medio oktober
  - første helg i februar
  - første helg i april

- 2.3.2 Klasser:
- Kata jenter 8 år
  - Kata gutter 8 år
  - Kata jenter 9 år
  - Kata gutter 9 år
  - Kata jenter 10 år
  - Kata gutter 10 år
  - Kata jenter 11 år
  - Kata gutter 11 år
  - Kata jenter 12 år
  - Kata gutter 12 år
  - Kata jenter rekrutt 8 – 12 år
  - Kata gutter rekrutt 8 – 12 år
  - Lagkata gutter 8–12 år
  - Lagkata jenter 8–12 år
  - Kumite intro åpen jenter 8–9 år
  - Kumite intro åpen gutter 8–9 år
  - Kumite jenter 10 år
  - Kumite gutter 10 år
  - Kumite jenter 11 år
  - Kumite gutter 11 år
  - Kumite jenter 12 år
  - Kumite jenter 12 år
  - Kumite jenter rekrutt 10 – 12 år
  - Kumite gutter rekrutt 10 – 12 år

# KARATEREGLER

2.3.3 Alder: aldersgrensedato – stevnedag

–Utøvere: må være fylt 8 år, må ikke være fylt 13 år.

2.3.4 Regler:

–Kata: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:

Den internasjonale WKF-katalisten er ikke benyttet på regionale/lokale stevner i Norge, som igjen vil si at alle stilarter stiller på lik linje i kata- konkurranser på ovennevnte stevner. På lokale/regionale stevner kan man gå samme kata flere ganger, men man må endre kata i finalen (ikke bronsefinalen). Det skal ikke vises bunkai i lagkata-finalen.

–Kumite: Klassene vil bli avviklet etter WKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning: se Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere.