

KLUBOWA LIGA KARATE (KLK) - SEZON 2020-2021

Terminy Turniejów:

I Świąteczny Turniej Karate: 16 grudnia 2020 (środa) - ARENA-TORUŃ
godz. 17.00 (poszczególne gr wg harmonogramu)

II Świąteczny Turniej Karate: 1 kwietnia 2021 (wielki czwartek)
godz. 17.00 (poszczególne gr wg harmonogramu) - ARENA-TORUŃ

Finał KLK: maj 2021 - PLAN
godz. Do sutalenia (poszczególne gr wg harmonogramu)

Miejsce: Hala ARENA - TORUŃ ul. Bema 72-89.
Dopuszczalna forma – Pokaz on-line w czasie rzeczywistym

Opłata startowa: 40 zł / pojedynczy turniej

REGULAMIN

KONKURENCJA: TOKUI-KATA (Pokaz „SWOJEGO” układu KATA przy muzyce)

Eliminacje i Finały:

Dziewczyny i chłopcy startują razem.

Grupy	roczniki	stopień
I gr	2014-2011	Do 9 kyu (bez pasa i biały pas)
II gr	2014-2011	8 – 6 kyu (żółty/pomarańczowy/zielony)
III gr	2014-2011	5-1 kyu (niebieski/brązowy)
IV gr	2010-2006	Do 9 kyu (bez pasa i biały pas)
V gr	2010-2006	8 – 6 kyu (żółty/pomarańczowy/zielony)
VI gr	2010-2005	5-1 kyu (niebieski/brązowy)

WARUNKI UCZESTNICTWA.

- Wszystkie dzieci z klubu wg roczników
- Opłata startowa – **40zł** do 15 grudnia (wtorek) – gotówką u trenerów / w biurze Klubu / przelew
- Ubezpieczenie NNW / oświadczenie
- badania lekarskie od lekarza specjalisty w zakresie medycyny sportowej / oświadczenie o stanie zdrowia

WYMAGANIA.

- **1. Czas trwania pokazu:**

(gr I I IV czyli początkujący – 30 do 45sekund)

(pozostałe grupy – 45 do 60sekund) po tym czasie pokaz będzie przerywany.

– **2. Techniki do użycia – choreografia pokazu**

w pokazie OBOWIAZKOWO muszą być zastosowane:

3 bloki / 3 kopnięcia / 3 uderzenia

Jest to pokaz walki z 1 lub kilkoma przeciwnikami, w poruszaniu się po macie między technikami, można używać ćwiczeń gimnastycznych takich jak: przerzut bokiem (tzw. gwiazda) / przewrót w przód/tył / sprężynka /

– **3. Muzyka**

(przygotowana na nośniku typu USB – zapisany tylko 1 utwór jako MP3)

– **4. Pole pokazu:** 5 m²

– **5. Strój:** karate-gi lub czarne spodnie i t-shirt KLUBOWY

– **6. Etykieta.**

Rozpoczęcie i zakończenie pokazu poprzedzamy ukłonem REI w pozycji haisoku-tachi (złączone pięty) oraz zapowiedzią nazwy kata np.: Tokui kata –(tu podajemy swoje imię i nazwisko). Na zakończenie tylko ukłon.

OCENA POKAZU – TOKUI - KATA

Sędziowie oceniają wg 6 powyższych wymagań:

– **1. Czas trwania pokazu:**

za krótki / za długi – ocenie podlega tzw: ogólne wrażenie.

– **2. Techniki do użycia:**

3 bloki / 3 kopnięcia / 3 uderzenia – ocena techniki

- gr I I IV czyli początkujący – szybkość wykonania/siła/pozycja)

- pozostałe grupy – : **dynamika ciała** (odpowiednia praca ciałem, która zwiększa siłę techniki – rotacje, vibracje, wahadło, opuszczenie, podniesienie oraz przesunięcia); **transmisja** (utrzymanie przepływu energii, poprzez odpowiednią postawę ciała); **forma** (dbałość o szczegóły techniczne, odpowiednia postawa ciała, prawidłowa pozycja ułatwiająca transmisję energii i wykonanie pełnej dynamiki ruchu); **siła** (składowa powyższych parametrów + umiejętność wykorzystania siły fizycznej zewnętrznej oraz mentalnej)

Ćwiczenia gimnastyczne mają na celu prezentację umiejętności zawodnika: powinny być **uzupełnieniem** pokazu technik karate.

– **3. muzyka:** może być tylko tłem, ale też można pokaz dostosować do tempa utworu

– **4. pole pokazu:** 5 m²

– wyjście za plansze – ocenie podlega tzw: ogólne wrażenie.

– **5. Strój:** karate-gi lub czarne spodnie i t-shirt KLUBOWY

czysty/dobrze zawiązany pas – ocenie podlega tzw: ogólne wrażenie.

– **6. Etykieta** - sędziowie zwracają baczną uwagę na zasady zachowania się

w dojo oraz jakość wykonania np etykiety ukłonu/ wygląd "GI" + "OBI" /
zachowanie stabilnych emocji podczas występu.