



כללי התחרות של איגוד הקראטה המסורתי העולמי WTKF

הגדרת הקראטה בתחרויות הקראטה

הקראטה עושה שימוש בגוף האדם על מנת לאפשר לאיש הקראטה למצוא את הפיתוח הנפשי והפיזי המושלם ביותר של הגוף האנושי באמצעות טכניקות של הגנה עצמית.

תחרות הקראטה היא אמצעי לבחון את עצמך בצורה נכונה, לשם התפתחות עתידית. הכבוד ההדדי והפתיחות הנפשית חייבים גם הם להיות גורמים שימצאו בין המשתתפים בתחרות קראטה. היריבים חייבים לכבד אלו את אלו כמו גם את השופטים כדי שלכל אחד מהם תהיה הזדמנות לקדם את התפתחותו האישית.

החלטות טכניות

לשופטי הזירה יש את הסמכות לקבל החלטות ביחס לתחרויות בהן הם שופטים בכפוף לציות לחוקי התחרות. החלטות שופטי הזירה הן סופיות.

שיפוט בתחרויות

שופטי התחרויות ישפטו את ההתמודדויות בהתאם לחוקי WTKF.

השופטים יעברו הכשרה לפי חוקת WTKF.

קטגוריות עיקריות של תחרות

1. קומיטה – קומיטה יחידים (גברים / נשים) וקומיטה קבוצתית
2. קאטה יחידים (גברים / נשים) וקאטה קבוצתית
3. אנבו

השתתפות מתחרים

השתתפות המתחרים תהיה כפופה לתחרות WTKF.

פסילת מתחרים

עפ"י החלטה של שופטי הזירה ניתן לפסול מתחרה מכל התחרות כתוצאה מאחת הסיבות הבאות:

1. הפרה מכוונת מראש של החוקים של קטגוריית התחרות המתאימה.
2. סערת רגשות המונעת את המשכה הבטוח של ההתמודדות.
3. קבלת "הנסוקו" (עונש) פעמיים בעת התמודדות באותה קטגוריה של תחרות. פסילת מתחרה לא תביא לאובדן ההישגים הקודמים של המתחרה במהלך התחרות.



המאמן

1. המאמן חייב להיות חבר רשום באיגוד WTKF.
2. על המאמן יאסר להנחות מתחרה באמצעות סימנים מרגע כניסת המתחרה לאזור התחרות.
3. יאסר על המאמן לנסות להשפיע על השופטים באופן מילולי או באמצעות פעולה אחרת כלשהי בעת ביצוע ההתמודדות.
4. מאמן שיפגע בחוקים הנ"ל יפסל מן התחרות ויסולק מיד מאזור התחרות.

הפרות של חוקים לאחר תום התחרות

1. אם אחרי ההתמודדות ובתום התחרות תתגלה פגיעה בחוקים והיא תאושר ע"י חבר השופטים, ההחלטה של התחרות תפסל וכל הרשומות של אותה התמודדות תמחקנה.
2. במקרה שבו תתעורר שאלה או כאשר תהיה מחלוקת שאינה מכוסה ע"י כללי התחרות של WTKF אזי החלטת חבר השופטים תהיה סופית.

קומיטה

אזור התחרות

1. אזור התחרות יהיה בעל משטח שטוח וינקטו האמצעים הדרושים לשם קיום בטוח של התחרות.
2. גודל אזור התחרות יהיה 8 מ"ר, אשר ימדדו מן הקווים החיצוניים של סימני התחום. בנוסף לכך יהיה אזור בטחון מחוץ לתחום בגודל של 2 מ"ר, אשר יקיף את אזור התחרות.
3. שני קווים מקבילים כל אחד באורך מטר יסומנו משני צדי נקודה מרכזית של אזור התחרות. קווים אלו יהיו במרחק של 1.5 מ' מהנקודה המרכזית. הקווים יהיו אנכיים לקו שבו עומד שופט הזירה. בתחילת ההתמודדות שני הקווים המקבילים יהיו קווי עמידה עבור המתחרים.

הגדרת איפון וואזארי

1. האיפון מוגדר כנקודה אחת המוענקת לביצוע של טכניקה נכונה בתזמון נכון ובמרחק נכון במטרת גוף שנקבעה ואשר בעקבותיה תנוטרל לחלוטין התקפתו של היריב – "טכניקה מסיימת".
2. כדי לזכות באיפון על הטכניקה של המתחרה למלא אחר כל הקריטריונים הבאים:
 - א. שימוש יעיל בגוף, תוך שימוש בטכניקה נכונה ומדויקת ו"קימה".



- ב. יציבות גופנית במהלך ביצוע הטכניקה על מנת לעמוד בשוק שמייצרת הפגיעה.
- ג. שמירה על איזון פיזי ונפשי לאחר ביצוע הטכניקה ומוכנות להמשך ("זאנשין").
3. תזמון נכון – מתייחס לביצוע ההזדמנותי של טכניקה בדיוק ברגע שבו הרמות הנפשיות והפיזיות של היריב נמצאות בחוסר שיווי משקל ("קיו").
4. חוסר איזון נפשי –
 - חוסר יציבות רגשית במצבים כגון פחד, כעס, חרדה או ערפול.
 - אובדן קיצוני של רצון חיוניות ורצון להמשך התמודדות ("ספיריט" נמוך).
 - אובדן של יכולת לחזות התפתחויות המביא לתשומת לב ירודה או מעוכבת.
5. חוסר איזון פיזי –
 - אובדן שיווי משקל פיזי.
 - הזמן שמתחילת ביצוע הטכניקה של היריב ועד לסיומה.
 - פער בין טכניקות או שבירה ברצף של טכניקה.
6. מרחק נכון – מתייחס לטווח המספיק עבור השימוש היעיל ביותר בטכניקה המתאימה.
7. וואזארי – ביצוע של טכניקה יעילה אולם לא מושלמת ולכן אינה מגיעה לעמידה בכל הקריטריונים לקבלת איפון.

טכניקות התקפה

1. צוקי (אגרוף)
2. אוצ'י (הצלפה)
3. אטה (ריסוק)
4. גרי (בעיטות)
5. קיקומי (נעיצה)

חלקי הגוף בהם משתמשים בעת ביצוע הטכניקות

1. סייקן (קידמת האגרוף)
2. אורקן (גב האגרוף)



3. שוטו (יד להב)
4. הייטו (יד רכס)
5. אמפי (מרפק)
6. קושי (עקב)
7. סוקוטו (צד כף הרגל)
8. היי-סוקו (המדרס)
9. היזה (ברך)

מטרה

- א. גו'דאן – אזור הפנים, מקו הגבות ועד לחלק העליון של האזניים (לא כולל האזניים) וסביב הסנטר)
- ב. צ'ודאן – מעל המתניים ועד לקו דמיוני בחלק העליון של החזה, ללא צדי הגוף.

משך התחרות

1. משך התחרות יבוסס על הזמן האפקטיבי (זמן נטו) ולא על הזמן הרץ.
2. הזמן האפקטיבי יתחיל עם ההודעה של שופט הזירה "אגי'מה" או "סוקטה אגי'מה".
3. הזמן האפקטיבי יסתיים עם הכרזת שופט הזירה "יאמה".

גו' גאי

1. גו' גאי מתייחס לחציית גבול קווי הזירה, יצירת מגע בין הרצפה לבין חלק כלשהו מגופו של המתחרה מחוץ לזירה. הפרה זו מתרחשת כאשר שופט הזירה לא הכריז על "יאמה" (עצירה) ולא על הענקה של נקודה.
2. טכניקה שבוצעה מחוץ לאזור הזירה – אינה בתוקף.
3. מתחרה שיגיע למצב של גו' גאי פעמיים במהלך התחרות – יריבו יזכה בוואזארי.



ענישה הנסקו, צ'ואי וקייקוקו

1. הנסוקו – נקודת עונש. הנסוקו יביא להפסד מייד של ההתמודדות.
2. צ'ואי – אזהרה שנרשמת וניתנת על עבירות בינוניות שנעשו במכון אולם לא באופן מלא.
3. קייקוקו – אזהרה מילולית בלבד על עבירות קלות שלא נעשו במכון. באם המתחרה יעשה שוב עבירה קייקוקו הוא יקבל צ'ואי (אזהרה).

מחאת מאמן

1. למאמן יש זכות להגיש מחאה באמצעות בורר בלבד אך ורק על סמך טענה שנעשתה הפרה של חוקי התחרות.
2. אין המאמן יכול למחות כנגד החלטת שופטי הזירה, כל זמן שהחלטה זו מבוססת על חוקי התחרות.
3. מחאת המאמן תוגש לפני שהמתחרים עזבו את הזירה.

סוגי קרבות

1. "שובו איפון קומיטה" – קרב על נקודה אחת. זמן התחרות הינו 2 דק' (זמן נטו). המתחרה המצליח לזכות באיפון / 2 וואזארי בפרק זמן של 2 דק' הוא המנצח.
2. "סאן בון שובו איפון" – המתמודדים יפגשו בשלוש מערכות של שובו איפון. המנצח של 2 המערכות יוכרז כמנצח, בין מערכה אחת לשנייה תהיה הפסקה של 30 שניות.
3. "סאי שאי" – התמודדות חוזרת במקרה של תיקו ("היקי-וואקי").

קומיטה קבוצתי

1. כל קבוצה מורכבת מ-3 מתחרים.
2. בעת הקרבות חברי כל קבוצה יתחרו כל אחד בסבבים של 2 דקות כנגד חברי הקבוצה היריבה, בסדר המדויק שבו הם נרשמו. הציון הכולל הגבוה ביותר בין הקבוצות יקבע את הקבוצה המנצחת.



קאטה

אזור התחרות

1. גודל אזור התחרות יהיה 8 מ"ר. המתחרה יבצע את הקאטה כשפניו לעבר השופט הראשי הממוקם 1.5 מ' מול המתחרה.

סוג הקאטה

המתמודדים ידרשו לבחור קאטות רק מרשימת הקאטות הבאות:

1. אנאן-קון
2. בסאי דאי / בסאי שו
3. צ'ינטה
4. אנפי / וואן-שו
5. גאנקאקו
6. גוג'ושיה-שו / גוג'ושיה-דאי
7. ג'יהון
8. ג'יטה
9. קאן-קו-דאי / קאן-קו-שו
10. האנגצו
11. ניג'ושיהו
12. מייקיו
13. סושין
14. אונצו
15. וואן-קאן
16. סאה-אין-צ'ין
17. ג'י אין
18. קאן-שיוואה



19. קורו-רון-הא

20. סאי-הא

21. סאן-סה-רו

22. סה-סאן

23. סאי-שין

24. סאי-סו-צ'ין

25. סופה-רין-פאו

קריטריונים למתן ציון

1. טכניקה

א. מידת הכח המופק ע"י הדינמיקה של הגוף ופעולת השרירים.

ב. יעילות ומיקוד של הכח ביחס למטרה של הטכניקה.

ג. מידת השליטה על הכח והמהירות.

ד. שיווי משקל.

ה. יציבות נפשית וריכוז.

ו. נחישות.

2. יישום

א. איכות הביצוע המיומן באחיזת הגוף.

ב. איכות הרציפות מטכניקה לטכניקה, כולל קצב הולם ליעד של הטכניקה.

3. מיומנות

א. שליטה – השליטה מתייחסת למידת השליטה המופגת בטכניקות וביישומן.

ב. קושי – מידת הקושי ביחס לתנועה ולטכניקה המתקדמת כאחד.

ג. רושם – איכות הרושם שמתעורר בצופה בהתבסס של החן, על היעילות ועל השימוש

החסכוני בטכניקה תנועתית, התואמים את היעד של הכנות המופגנת, רוח הלחימה וכו'.

3. נקודות עונש ינוכו במקרים הבאים:

א. היסוס.

ב. אובדן שיווי משקל.

ג. סטייה מהתנוחה.

ד. אובדן תזמון (במקצי קאטה קבוצתית בלבד)



פסילה (הנסוקו)

הנסוקו כנגד מתחרה יוכרז באחד מהמקרים הבאים:

1. כאשר הקאטה המבוצעת שונה מהקאטה שהוכרזה ע"י המתמודד.
2. כאשר יש עיכוב או פער של 5 שניות ומעלה במהלך ביצוע הקאטה.
3. כאשר המתמודד מדבר במהלך הקאטה.
4. כאשר המתמודד מקבל עידוד או הדרכה באזור התחרות במהלך ביצוע הקאטה.
5. בקאטה קבוצתית – כאשר במתחרים עושים שימוש בקולות כדי לשמור על הקצב (להוציא קריאות "קיי").
6. כאשר במהלך ביצוע הקאטה לבוש המתמודד מוסר או נעשה פרוע באופן שמגביל תנועה חופשית או מסיח את תשומת הלב.
7. כאשר מתמודד מתעלם במכוון מהוראות שופט הזירה.
8. כאשר התנהגותו של המתחרה הינה פרועה, בלתי מנומסת או באופן כללי אינה תואמת את ההתנהגות המקובלת המצופה באזור התחרות.
9. כאשר מתמודד מפר את אחד מכללי התחרות.
10. בקאטה קבוצתית – הפרה שבוצעה ע"י חבר קבוצה בודד תביא לעונש כנגד הקבוצה כולה.

לבוש בתחרות

1. כל המתחרים נדרשים להופיע בחליפות קראטה ("גי").
2. לא יותר למתחרים ללבוש או לעשות שימוש בדברים הבאים:
 - א. נעליים / גרביים.
 - ב. כלי נשק / ציוד הקשור אליהן.
 - ג. עיטורים / קישוטים (לרבות צמידים ועגילים מכל סוג).
 - ד. תחבושות כבדות החורגות מדרישת המינימום.



אנבו – קרב מבויים

אזור התחרות

כמו אזור התחרות של קומיטה.

חלוקות

- אנבו גברים

- אנבו גברים ונשים מעורב

יש להשלים את ההדגמות תחת התנאים הבאים:

1. תקיפה והגנה מדגימים רצפים כוראוגרפיים בפרק זמן של דקה אחת (+5 שניות).
2. טכניקות ההתקפה חייבות לכלול: צוקי, מאי גרי, מאוואשי גרי ואושירו גרי. בנוסף מותר להשתמש בהצלפות (אוצ'י) ובמעכות (אטה).
3. התקיפה חייבת להיות לעבר מטרה.
4. על הצד המגן להימנע מתקיפות ע"י "אוקה" (חסימות), "סאבאקי" (התחמקות לצדדים), "קאוואשי" (החלפה).
5. יש להחליף בין הצדדים בתפקידי ההגנה והתקיפה. במקצה אנבו מעורב (גבר-אישה) – רק הגברים יכולים לתקוף.
6. על המתחרים לשמור על "זאנשין" (מוכנות פיזית ומנטלית) בין הטכניקות ובין המקטעים.
7. ניתן להדגים "טכניקה מסיימת" בכל מקום במסגרת ההדגמה, אולם בסוף ההדגמה צד אחד **חייב** להדגים "טכניקה מסיימת". באנבו מעורב – האישה צריכה להדגים את הטכניקה המסיימת.

מתן נקודות בסיסיות יקבעו על פי 4 גורמים:

1. טכניקה
א. שני הצדדים יקבלו ציון על מידת הכח שהופק ע"י דינמיקה נכונה של הגוף והשרירים.
ב. על שני הצדדים להפגין "קימה" (מיקוד אנרגיה).
ג. שני הצדדים צריכים להפגין שמירה על רצף והמשכיות.
ד. על שני הצדדים להפגין שיווי משקל ויציבה נכונה.

2. יישום

- א. נכונות התזמון כפי שנקבעה בכללי הקומיטה.
- ב. מרחק נכון ביחס ליישום הטכניקה המבוצעת.

3. ספיריט / רוח לחימה



4. כוריאוגרפיה

א. הדגמת העקרונות והטכניקות של הקראטה המסורתית

ב. ריאליזם (הרצפים צריכים להיות הגיוניים...)

ג. מעברים רציפים

ד. רצינות ונימוסים

מתן נקודות מיומנות מתקבלות מצירוף ושקלול 3 גורמים:

1. שליטה – מידת השליטה המופגנת בביצוע הטכניקות וביישומן.

2. קושי

3. רושם - איכות הרושם המתעורר בצופה בהתבסס על החן של התנועה, על השימוש היעיל בתנועות במהלך הטכניקה בהתאם למטרה, רוח הלחימה של המתמודדים ועוד.

נקודות ענישה במקרים הבאים:

1. השמטת טכניקה נדרשת.

2. חריגה מהזמן המותר.

3. אין "טודומה" בסיום ההדגמה.

4. טכניקת תקיפה שאינה מכוונת לעבר היריב.

5. מטרה חסרה במהלך ה"טודומה" – "טכניקה מסיימת".

6. אין "זאנשין" (מוכנות פיזית ומנטלית) במהלך ההדגמה.

7. שגיאה בהגנה (למשל חסימה שהוחמצה)

8. שימוש במתקפת אצבע לעיניים.

9. יוזמה לתקיפה מצד האישה (פרט למתקפת נגד).

10. גבר שעושה שימוש ב"טודומה" במקצה אנבו מעורב.

11. תפיסה או אחיזה שלא לצורך ע"י הצד המגן.

12. אחד המתחרים לא עושה קידה לשופט ו/או ליריב.

13. אחד המתחרים יוצא מאזור התחרות, דבר הגורם לג'ו-גאי.