

**Uczniowski Klub Karate Tradycyjnego
"Praga- Południe"**

04- 351 Warszawa, ul. Osowska 82

tel.: 507 197 538, 507 197 540

e-mail: warszawa.karate@wp.pl

www.warszawa.karate.pl

VII PUCHAR „WARSA I SAWY”

TURNIEJ DZIECI, KADETÓW i JUNIORÓW W KARATE TRADYCYJNYM

21.11.2020 r. (sobota), Warszawa

REGULAMIN

Termin: 21.11.2020 r. (sobota), godz. 12.00- 18.00

Miejsce: Warszawa, Hala sportowa „Siennicka” OSiR ul. Siennicka 40

Organizator: Uczniowski Klub Karate Tradycyjnego „Praga Południe”.

Warunki startu dla zawodników:

1. Odpowiedni wiek: wg wymienionych roczników,
2. Aktualne badania lekarskie,
3. Ubezpieczenie NNW,
4. Zgoda opiekuna prawnego na start w zawodach,
5. Posiadanie opłaconej licencji indywidualnej Polskiego Związku Karate Tradycyjnego,
6. Ochraniacze do startu w kumite (na zęby, dziewczyny na biust, chłopcy na krocze),
7. Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz nieodpłatnego udostępnienie wizerunku na potrzeby realizacji zawodów,
8. Posiadanie indywidualnych środków ochrony COVID-19 i oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych,
9. Dokonanie za zawodnika opłaty startowej: 50,00 zł (od każdej konkurencji).

KONKURENCJE I KATEGORIE WIEKOWE:

KONKURENCJE – DZIECI:						
Lp.	Wiek	KATA indywidualne				
		Grupa A 9-8 kyu	Grupa B 7 kyu	Grupa C 6 kyu	Grupa D 5-4 kyu	Grupa E 3-2-1
1.	12-13 lat (2008-2007)	KATA: Heian 1	KATA: Heian 1,2	KATA: Heian 1-3	KATA: Heian 1-5	KATA: eliminacje: HEIAN 1-5 -półfinały i finały: Bassai Dai, Ji-On, Kan-Ku Dai (inne kata w półfinale i w finale)
2.	10-11 lat (2010-2009)					
3.	8-9 lat (2012-2011)					
4.	7 lat i młodsi (2013 i młodsi)					

Lp.	Wiek	KUMITE indywidualne		
1.	12-13 lat (2008-2007)	Grupa A 9-7 kyu	Grupa B 6-4 kyu	Grupa C 3 – 1 kyu
		Kichon ippon kumite (sparing półwolny na jeden krok) *ATAK: 1.Oi zuki jodan x 1, 2.Oi zuki chudan x 1 3.Maegeri chudan x 1 osoba wykonująca atak pozostaje w pozycji wykonania techniki, czas wykonania ataku do 10 sekund *OBRONA: 1.Age-uke Gyakuzuki 2.Soto-uke Gyakuzuki 3. Gedan-barai Gyakuzuki * obrona wykonywana (kontratak) jest na strefę chudan, Ocena: system chorągiewkowy	Jiyu ippon kumite *ATAK: 1.Kizamizuki jodan x 1 2.Gyakuzuki chudan x 1 3.Maegeri chudan x 1 4.Ushirogeri chudan x 1 czas wykonania ataku do 10 sekund *OBRONA: odpowiedź na atak przeciwnika SEN, GO-NO-SEN, UKE-WAZA. Ocena: system punktowy.	Ko-go kumite

**KONKURS „PIERWSZY KROK”
dla osób początkujących bez stopnia i 9 kyu:**

Kategorie wiekowe:

- 6 lat i młodsi (2014 i młodsi); - 7- 8- 9 lat (2013- 2012- 2011); - 10-11- 12- 13 lat (2010-2009-2008- 2007)

Konkurencje:

1/ KICHON – podstawowe techniki: Chokuzuki, Age-uke, Maegeri
2/ KONKURS SPRAWNOŚCIOWY.

KONKURENCJE – KADECI, JUNIORZY:

KATA indywidualne

Lp.	Wiek	9-7 kyu	6-4 kyu	3 kyu i starsze stopnie
1.	14-15 lat (2006-2005) (KADECI)	Heian 1- 2	Heian 1- 5	dowolne kata mistrzowskie, w finale inne niż w półfinale
2.	16-17 lat (2004- 2003) (JUNIORZY)	Heian 1- 2	Heian 1- 5	dowolne kata mistrzowskie, w finale inne niż w półfinale

KUMITE indywidualne

Lp.	Wiek	9-7 kyu	6-4 kyu	3 kyu i starsze stopnie
1.	14-15lat (2006-2005) (KADECI)	Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok) *ATAK: 1.Oi zuki jodan x 1, 2.Oi zuki chudan x 1 3.Maegeri chudan x 1 osoba wykonująca atak pozostaje w pozycji wykonania techniki, czas wykonania ataku do 10 sekund *OBRONA: 1.Age-uke Gyakuzuki 2.Soto-uke Gyakuzuki 3. Gedan-barai Gyakuzuki * obrona wykonywana (kontratak) jest na strefę chudan, Ocena: system chorągiewkowy	Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny) *ATAK: 1.Kizamizuki jodan x 1 2.Gyakuzuki chudan x 1 3.Maegeri chudan x 1 4.Ushirogeri chudan x 1 czas wykonania ataku do 10 sekund *OBRONA: odpowiedź na atak przeciwnika SEN, GO-NO-SEN, UKE-WAZA. Ocena: system punktowy.	Przepisy Kogo- Kumite.
2.	16-17 lat (2004- 2003) (JUNIORZY)	Kihon Ippon Kumite (sparing półwolny na jeden krok) *ATAK: 1.Oi zuki jodan x 1, 2.Oi zuki chudan x 1 3.Maegeri chudan x 1 osoba wykonująca atak pozostaje w pozycji wykonania techniki, czas wykonania ataku do 10 sekund *OBRONA: 1.Age-uke Gyakuzuki 2.Soto-uke Gyakuzuki 3. Gedan-barai Gyakuzuki * obrona wykonywana (kontratak) jest na strefę chudan, Ocena: system chorągiewkowy	Jiyu Ippon Kumite (sparing półwolny) *ATAK: 1.Kizamizuki jodan x 1 2.Gyakuzuki chudan x 1 3.Maegeri chudan x 1 4.Ushirogeri chudan x 1 czas wykonania ataku do 10 sekund *OBRONA: odpowiedź na atak przeciwnika SEN, GO-NO-SEN, UKE-WAZA. Ocena: system punktowy.	Przepisy Kogo- Kumite.

Dziewczęta i chłopcy startują osobno w swoich grupach wiekowych.

W przypadku mniej niż czterech zgłoszonych zawodników w grupie startujący zostaną dołączeni do sąsiedniej grupy (dziewczęta i chłopcy lub wiekowo).

ZGŁOSZENIA:

przyjmujemy do dnia 15.11.2020 r. na adres e-mail: warszawa.karate@wp.pl (wypełniona karta zgłoszeniowa), tytuł wiadomości: Turniej „Wars i Sawa 2020”. Do wiadomości prosimy dołączyć potwierdzenie zapłaty opłaty startowej.

Dane do przelewu: Uczniowski Klub Karate Tradycyjnego „Praga- Południe”,

04- 351 Warszawa ul. Osowska 82; nr konta: 64 1160 2202 0000 0001 0112 0212, Millenium Bank.

Nie przewiduje się zwrotu opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu w zawodach.

NAGRODY:

1. Wszyscy startujący zawodnicy otrzymują pamiątkowy dyplom.
2. Zwycięscy turnieju otrzymują „Puchar Warsa i Sawy” (miejsca 1) dodatkowo finaliści turnieju (miejsca 1-4) otrzymują medale.

Turniej pod patronatem Polskiego Związku Karate Tradycyjnego.

ZAPRASZAMY !!!