



UKS POMERANIA-SZCZECIN  
*Doskonalić się poprzez trening*



# P O M E R A N I A S Z C Z E C I N C U P

## 21 maja 2022

GODZINA ROZPOCZĘCIA: 10.00

MIEJSCE:

SDS Hala Sportowa Szczecińskiego Domu Sportu  
Wąska 16, 71-415 Szczecin

ORGANIZATOR:

UKS POMERANIA – SZCZECIN



POLSKA UNIA KARATE TRADYCYJNEGO



## GRUPY I KONKURENCJE

Gr. A (7 lat i młodsi) ur. w latach 2015 i młodsi		Gr. B (8,9 lat) ur. w latach 2014, 2013	Gr. C (10-11 lat) ur. w latach 2012,2011	Gr. D młodzik (12-13 lat) ur. w 2010,2009
Kata ind. dziewcząt Kata ind. chłopców		Kata ind. dziewcząt Kata ind. chłopców	Kata ind. dziewcząt Kata ind. chłopców	Kata ind. dziewcząt Kata ind. chłopców
Kumite ind. dziewcząt Kumite ind. chłopców		Kumite ind. dziewcząt Kumite ind. chłopców	Kumite ind. dziewcząt Kumite ind. chłopców	Kumite ind. dziewcząt Kumite ind. chłopców
Gr. Junior mł. (14-15 lat) ur. w 2008,2007	Gr. Junior (16-17 lat) ur. w 2006,2005	Gr. młodzieżowiec (18-20 lat) ur. w 2004,2003,2002	Gr. senior (21 – 34 lat) ur. 2001 - 1988	Gr. Senior 35+ (35 lat i starsi)
Kata ind. kobiet Kata ind. mężczyzn				
Kumite ind. kobiet Kumite ind. mężczyzn				



UKS POMERANIA-SZCZECIN  
*Doskonalić się poprzez trening*

**KATA**



- ❖ Grupa A, B, C, D do 7 kyu: Eliminacje, półfinał i finał: HEIAN 1-2
- ❖ Grupa B, C, D 6-4 kyu: Eliminacje, półfinał: HEIAN 1-5 finał: HEIAN 3-5.
- ❖ Grupa D 3 kyu - dan: Eliminacje: dowolne kata z listy WTKF, finał: inne kata niż w eliminacjach.
- ❖ Grupa junior młodszy, junior, młodzieżowiec, senior, senior 35+:
  - stopnie 9 kyu – 4 kyu HEIAN 1-5
  - stopnie 3 kyu – dan, eliminacje, półfinał: dowolne kata z listy WTKF, finał: inne kata niż w eliminacjach
- ❖ Kata wykonywane parami. Sędzia wybiera kata, dostosowując do niższego stopnia.



## KUMITE



Gr. A, B - eliminacje i finały:

Do 7 kyu: Kihon Ippon Kumite (3 ataki)

Od 6 kyu: Kihon Ippon Kumite (4 ataki)

Gr. C, D - eliminacje i finały;

do 7 kyu: Kihon Ippon Kumite (3 ataki)

6 kyu: Kihon Ippon Kumite (4 ataki)

5-4 kyu: Jiyu Ippon Kumite

3 kyu – dan: eliminacje: Ko-go Kumite finał: Jiyu Kumite

Gr. Junior młodszy:

do 7 kyu: Kihon Ippon Kumite (3 ataki)

od 6 kyu: Jiyu Ippon Kumite

3 kyu – dan: eliminacje: Ko-go Kumite finał: Jiyu Kumite

Gr. Junior:

do 4 kyu: Jiyu Ippon Kumite

3 kyu – dan: eliminacje: Ko-go Kumite finał: Jiyu Kumite

Gr. Młodzieżowiec:

do 4 kyu: Jiyu Ippon Kumite

3 kyu – dan: Jiyu Kumite

Gr. Senior:

do 4 kyu: Jiyu Ippon Kumite

3 kyu – dan: Jiyu Kumite

Gr. Senior 35+:

do 4 kyu: Jiyu Ippon Kumite

3 kyu – dan: Jiyu Kumite



## Kihon Ippon Kumite.

### Bez ochraniacza!

#### ATAK:

1. Oi zuki jodan x1
2. Oi zuki chudan x1
3. Maegeri chudan x1
4. Mawashigeri jodan x1 (**od 6 kyu**)

\* można zmierzyć dystans tylko poprzez położenie dłoni (palców dłoni) wyprostowanych rąk na ramieniu osoby broniącej się.

\* **atak** z pozycji **hidari zenkutsu-dachi** według kolejności wykonania 1,2,3

ATAKUJĄCY ZAPOWIADA I WYKONUJE \*ATAK DOPIERO PO POTWIERDZENIU „OSS” PRZEZ OBRONĘ.

**Każda zła kolejność ataku** – punkt karny (Kei-koku).

**Każdy zły \*atak** – punkt karny (Kei-koku). **W przypadku stwierdzenia kontaktu** – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów KUMITE.

#### OBRONA:

1. Age-uke / Gyakuzuki
2. Soto-uke / Gyakuzuki
3. Gedan-barai / Gyakuzuki
4. Uchi-uke / Gyakuzuki (**od 6 kyu**)

\* **obrona** oczekuje na atak w pozycji **yoi-dachi bez przygotowanego bloku**, (\*kontratak) wykonywany jest tylko na strefę **chudan GYAKU-ZUKI** z pozycji **hidari** lub **migi zenkutsu-dachi**.

**Każdy zły \*kontratak** – punkt karny (Kei-koku). **W przypadku stwierdzenia kontaktu** – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów KUMITE.

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4). W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki - system chorągiewkowy.



## Jiyu Ippon Kumite.

**Ochroniacze Obowiązkowe!** (według opisu w sekcji ZASADY).

### ATAK:

1. Kizamizuki jodan x1
2. Gyakuzuki chudan x1
3. Maegeri chudan x1
4. Ushirogeri chudan x1

\* czas wykonania ataku do 10 sekund (przekroczenie czasu – utrata szansy wykonania ataku).  
\* atak według kolejności wykonania 1,2,3,4 - atak z pozycji **hidari zenkutsu-dachi**.  
\* atak może zostać wykonany po rozbiciu gardy u osoby broniącej się, jednak technika ataku musi zostać wykonana, jako kontynuacja rozbicia. W przypadku braku kontynuacji ataku technika rozbicia będzie uznana, jako wykonany atak.

- bez zapowiedzi,
- bez straszenia,

(każda symulacja ataku wykonana akcją ciała lub ręką lub nogą – uznana będzie, jako wykonana akcja ataku),

- bez podcięć i przechwytów (dozwolone podcięcia i przechwyty od kategorii junior młodszy) (pierwsza próba wykonania – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku),

- po wykonanym ataku przejście do kamae – bez stosowania bloków.

(pierwsza próba wykonania bloku – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku)

Każda zła kolejność ataku – punkt karny (Kei-koku).

Każdy zły atak (w tym inna pozycja niż **hidari zenkutsu-dachi**) – punkt karny (Kei-koku). Każde wyjście poza strefę wyznaczającą pole walki – punkt karny (Jogai).

W przypadku stwierdzenia kontaktu – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów KUMITE.

**OBRONA: GO-NO-SEN** (po ataku przeciwnika)

\* kontratak musi być poprzedzony blokiem lub zbiciem ataku, obrona z pozycji **hidari** lub **migi** zenkutsu-dachi. \* kontratak może zostać wykonany w przypadku przekroczenia dystansu (skrzyżowanie dłoni) przez atakującego, jednak tylko po uprzednim rozbiciu gardy bez przemieszczenia ciała w momencie rozpoczęcia rozbicia gardy.

**Dozwolone kontrataki:** -

dowolny kontratak.

- bez podcięć i przechwytów (dozwolone podcięcia i przechwyty od kategorii junior młodszy) (pierwsza próba wykonania – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku),

- bez ostentacyjnego wycofywania się uniemożliwiający wykonanie technik atakującemu.

(pierwsza próba wykonania – upomnienie ustne, każda kolejna próba – punkt karny Kei-koku),

Każde wyjście poza strefę wyznaczającą pole walki – punkt karny (Jogai).

Każdy wcześniejszy kontratak – punkt karny (Saki).

W przypadku stwierdzenia kontaktu – ustalenie okoliczności i sankcji według przepisów KUMITE.

**Ocena:** punkt techniczny wazari (4) ippon (10), według zasad Ko-Go Kumite.

W sytuacji remisu – wskazanie bez dogrywki - system chorągiewkowy.



### ZASADY

1. We wszystkich grupach obowiązuje podział na kategorie dziewcząt i chłopców.
2. Eliminacje we wszystkich grupach przeprowadzane są systemem „każdy z każdym”. Zwycięzcy z grup walczą dalej w systemie pucharowym.
3. W przypadku niewystarczającej liczby zawodników w danej grupie, zawodnicy mogą być dołączeni do innej, najbardziej zbliżonej wiekiem i stopniem.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do innego podziału na grupy oraz zmiany trybu rozgrywki konkurencji w zależności od ilości i składu zgłoszonych zawodników.
5. Nagrody: za 1 miejsce – puchar, medal, dyplom, za 2, 3 miejsce – medal, dyplom, za 4 miejsce – dyplom.
6. Kata będą wykonywane do wysokości zaawansowania w odpowiedniej grupie lub w przypadku różnych stopni do wysokości zaawansowania niższego stopnia.
7. Osoby startujące w Kihon Ippon Kumite – **bez ochraniaczy**.
8. Osoby startujące Jiyu Ippon, Ko-go, Jiyu Kumite – **wszyscy obowiązkowo na zęby + od grupy D** na krocze u chłopców/mężczyzn i na piersi u dziewczyn/kobiet.
9. Bezpieczeństwo startujących.  
Każdy zawodnik startujący w konkurencji KUMITE podczas jej rozgrywania nie może mieć na sobie:
  - długich paznokci u rąk i nóg, muszą być krótko obcięte w przeciwnym wypadku zawodnik nie będzie dopuszczony do startu w konkurencji KUMITE,
  - pierścionków, łańcuszków, kolczyków, okularów, zegarków, spinek i wsuwek do włosów (*lub innych twardych przedmiotów upiętych we włosach*), ortez (*lub innych twardych usztywniaczy kończyn lub części ciała, oprócz dopuszczonych przez komisję medyczną zawodów*).



### WARUNKI STARTU DLA ZAWODNIKÓW:

1. Odpowiedni wiek i stopień
2. Ubezpieczenie NNW
3. Aktualne na dzień zawodów badania sportowo-lekarskie od lekarza specjalisty w zakresie medycyny sportowej lub posiadającego certyfikat Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
4. Wszyscy zawodnicy bez względu na wiek zobowiązani są posiadać ważną licencję członkowską PUKT
5. Podpisanie przez kierownika ekipy/klubu oświadczenia organizatora zawodów o posiadania przez zawodników startujących ubezpieczenia NNW, aktualnych badań lekarskich, zgody na upowszechnianie wizerunku, RODO oraz oświadczenia Covid
6. W dniu rozpoczęcia zawodów nie będą przyjmowane ani zgłoszenia, ani opłaty startowe. Zostaną poddane weryfikacji jedynie sprawy zgłoszone do dnia 17 maja 2022. Nie przewiduje się zwrotów opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu w zawodach.
7. Dokonanie opłaty startowej.
8. Zgoda opiekuna prawnego na udział w turnieju oraz akceptację postanowień danego regulaminu.
9. Ochraniacze do kumite:

Osoby startujące w Kihon Ippon Kumite – **bez ochraniaczy**

Osoby startujące Jiyu Ippon, Ko-go, Jiyu Kumite – **wszyscy obowiązkowo na zęby + od grupy D** na krocze u chłopców/mężczyzn i na piersi u dziewczyn/kobiet.

Zawodnicy bez wymaganych ochraniaczy, nie będą dopuszczani do startu!





## TERMIN ZGŁOSZENIA WRAZ Z OPŁATĄ STARTOWĄ

**Do 14 maja 2022 (sobota).**

**Opłata startowa 70 zł od uczestnika niezależnie od ilości konkurencji.**

### ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenie odbywa się przez System PUKT, aplikacja PUKT Fight
2. Po rejestracji konieczne jest dokonanie opłaty i załączenie pliku w formacie „pdf”.  
Dopiero po weryfikacji pliku przez organizatora zgłoszenie zostanie zarejestrowane i przyjęte.
3. Dokonanie opłaty startowej na konto bankowe Klubu

Konto klubowe: UKS Pomerania-Szczecin, ul. Świętoborzyców 40, 71-665 Szczecin,

Aliorbank nr **47 2490 0005 0000 4600 1220 2471**

w tytule: „Turniej Pomerania-Szczecin Cup 2022, nazwa klubu”

4. Rejestracji zawodników na zawody dokonują kierownicy ekip poszczególnych klubów.
5. Nie przewiduje się zwrotów opłaty startowej w przypadku rezygnacji ze startu w zawodach.
6. Dodatkowe informacje: biuro klubowe e-mail: [karate.pomerania@gmail.com](mailto:karate.pomerania@gmail.com), tel. 511 854 059

Prezes  
UKS Pomerania-Szczecin  
Paweł Karpow  
tel. 666 500 919