**Основные разделы правил проведения соревнований по спортивному контактному каратэ (косики каратэ)**

**1. Виды соревновательных программ (упражнений) в спортивном контактном каратэ**

1.1. КУМИТЭ – спортивный поединок между двумя соперниками, использующими технико – тактический арсенал каратэ, регламентированный принятыми официальными правилами проведения соревнований. В СКК существуют две разновидности кумитэ – личное и командное. Соревнования по кумитэ проводятся отдельно среди мужчин и женщин.

1.2. КАТА – индивидуальное выполнение формального упражнения с воображаемыми противниками по строго установленной форме, принятой в конкретной стилистической направленности каратэ и заключающее в себе идею реального боя. Соревнования по ката также проводятся отдельно среди мужчин и женщин. Смешанный состав участников соревнований не допустим.

1.3. КАТА – БУНКАЙ - КУМИТЭ – демонстрация командой спортсменов (обычно трёх) заранее подготовленной программы технико – тактических элементов – взаимодействий между участниками команды по форме ката, принятой в конкретной стилистической направленности каратэ и заключающее в себе идею реального боя. Соревнования по ката – бункай - кумитэ не проводятся отдельно среди мужчин и женщин; допускаются как однополые, так и смешанные команды.

**2. Способы проведения соревнований по спортивному контактному каратэ**

2.1. Способы проведения соревнований по КУМИТЭ

2.1.1. Соревнования по кумитэ проводятся только по способу с выбыванием после первого поражения. В финале встречаются только два участника (команды) не проигравшие ни одного боя (встречи) и разыгрывают 1 и 2 места. Участникам (командам), проигравшим финалистам, присваиваются два третьих места.

2.2. Способы проведения соревнований по КАТА и КАТА – БУНКАЙ - КУМИТЭ

2.2.1. Соревнования по ката проводятся в два круга, а по ката – бункай - кумитэ в два или один круг, что определяется Положением о соревнованиях.

2.2.2. По результатам первого круга определяются 6 лучших участников (команд). По результатам второго круга определяются победитель, призёры и распределяются места остальных участников соревнований.

**3. Программа соревнований**

3.1. Программа соревнований по личному КУМИТЭ

3.1.1. Личное кумитэ во всех весовых категориях как у мужчин так и у женщин проводится по системе сёбу - иппон (до одного иппона). Побеждает спортсмен, заработавший в ходе поединка оценку иппон или большее количество оценок вадза - ари.

3.1.2. Ничейный результат – хикиваке, в личных поединках не предусмотрен.

3.2. Программа соревнований по командному КУМИТЭ

3.2.1. Командное кумитэ во всех весовых категориях как у мужчин так и у женщин проводится по системе сёбу - иппон (до одного иппона). Побеждает спортсмен, заработавший в ходе поединка оценку иппон или большее количество оценок вадза - ари.

3.2.2. В командном кумитэ, в отличие от личного, в отдельных поединках фиксируется ничейный результат – хикиваке. Количественный состав команд определяется Положением о соревнованиях.

3.3. Программа соревнований по КАТА.

3.3.1. Соревнования по ката проводятся только по обязательной программе. Участники соревнований должны демонстрировать только те ката, которые официально приняты Всемирной Федерацией Косики Каратэ – WKKF или стилевыми Федерациями каратэ, что оговаривается в Положении о соревнованиях.

3.3.2. В каждом круге соревнований, участники демонстрируют разные ката; выполнение одних и тех же форм не допускается.

3.4. Программа соревнований по КАТА – БУНКАЙ – КУМИТЭ

3.4.1. Соревнования по ката – бункай - кумитэ проводятся только по обязательной программе. Участники соревнований должны демонстрировать программы только на основе тех ката, которые официально приняты Всемирной Федерацией Косики Каратэ – WKKF или стилевыми Федерациями каратэ, что оговаривается в Положении о соревнованиях.

3.4.2. В каждом круге соревнований, участники демонстрируют программы на основе разных ката; выполнение программ по одним и тем же формам не допускается.

**4. Участники соревнований**

4.1. Общие положения

4.1.1. В соревнованиях по спортивному контактному каратэ могут участвовать юридические и физические лица, являющиеся членами Федерации или оформившие с ней соответствующие двусторонние отношения, либо допущенные до участия в соревнованиях по решению ИСПОЛКОМА Федерации.

4.1.2. Допуск участников соревнований по спортивному контактному каратэ осуществляется мандатной комиссией, назначаемой главным судьёй соревнований из членов судейской коллегии соревнований.

4.1.3. Условием для прохождения мандатной комиссии соревнований является:

1) соответствующее оформление участника соревнований в официальной заявке от конкретной спортивной организации;

2) соответствие возраста и пола участника регламенту соревнований;

3) наличие основных документов, предоставляемых на мандатную комиссию:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность участника соревнований;

- медицинский допуск установленного образца, подтверждающий возможность участия в соревнованиях: допуск может быть оформлен в виде отдельного документа (справки) или проставлен в официальной заявке.

4.1.4. Один участник соревнований может выступать в нескольких видах соревновательных программ.

4.2. Допуск участников соревнований в КУМИТЭ

4.2.1. Любой участник соревнований в кумитэ может выступать только в одной весовой категории. Участие спортсмена в двух и более весовых категориях на одном соревновании не допускается.

4.2.2. Все спортсмены юношеских возрастных групп могут выступать только в своей, соответствующей им возрастной и весовой категории. Переход спортсмена любого юношеского возраста в более высокую или низкую весовую или возрастную категорию не допускается. В *исключительных случаях* (отбор в сборную команду страны с перспективой участия в международных соревнованиях), спортсмены, которым исполнилось 17 лет, с разрешения тренерского совета и судейской коллегии Федерации, могут участвовать в соревнованиях юниоров и взрослых. Для этого, спортивная организация должна заранее обратиться в тренерский комитет и судейскую коллегию Федерации, и в случае положительного решения, предоставить на мандатную комиссию официальное заявление с соответствующей просьбой, медицинское заключение и разрешение от родителей (законных представителей) о возможности выступления этого спортсмена в юниорской или мужской категории, заявление от самого спортсмена.

4.2.3. Спортсмены – юниоры могут выступать только в своей весовой категории. Также юниоры допускаются до участия в соревнованиях взрослых спортсменов, но только в своей весовой категории.

4.2.4. Взрослые спортсмены – участники соревнований по кумитэ могут выступать только в своей весовой категории.

4.2.5. Замена участника соревнований по командному кумитэ (по любой причине, в том числе и травмы) в ходе проведения соревнований не допускается.

4.2.6. Участники соревнований по ката юношеских возрастных групп могут выступать только в своей, соответствующей им возрастной категории. Переход спортсмена в более высокую или низкую возрастную группу не допускается. В исключительных случаях (отбор в сборную команду страны с перспективой участия в международных соревнованиях), спортсмены, которым исполнилось 16 лет, могут участвовать в соревнованиях юниоров и взрослых спортсменов. На таких спортсменов распространяются те же требования, что и на спортсменов, участвующих в кумитэ *(см. выше)* за исключением необходимости предоставления специального медицинского заключения.

**5.** **Костюм, индивидуальные средства защиты и внешний вид участника.**

5.1. Костюм участника

5.1.1. Участник соревнований выступает босиком в костюме специального покроя – КАРАТЭГИ, установленного WKKF и изготовленного из плотной хлопчатобумажной ткани белого цвета с полосами красного и чёрного цвета без каких либо кантов или полос и состоящем из куртки, штанов и пояса. Также допускается участие в соревнованиях в каратэги белого цвета.

5.1.2. На каратэги участника могут быть прикреплены только лейблы производителя и установленные федерацией эмблемы: эмблема Федерации СККР, эмблема всемирной Федерации WKKF, эмблема клуба или организации, за которую выступает участник (для членов сборной команды страны – эмблема государства).

5.1.3. Какие – либо другие, не разрешённые настоящими Правилами рисунки, эмблемы (в том числе спонсорские) на костюме участника и его защитном снаряжении допускаются лишь с официального разрешения ИСПОЛКОМА Федерации.

5.1.4. Если в соревнованиях по спортивному контактному каратэ участвуют другие организации спортивных единоборств, то при необходимости, для таких участников, требования к костюму уточняются в «Положении о соревнованиях».

5.2. Индивидуальная защита

5.2.1. В соревнованиях по спортивному контактному каратэ в соревновательной программе КУМИТЭ используется следующий индивидуальный защитный инвентарь.

- Комплект защитного снаряжения, состоящий из шлема для защиты головы и лица и нагрудного щитка (кирасы) для защиты туловища, которое официально допущено Федерацией спортивного контактного каратэ в качестве защитных средств.

- Перчатки с мягким наполнителем

- Накладки для ног

- Паховая раковина

- Капа.

Указанный защитный инвентарь кроме капы, является обязательным

5.2.2. На соревнованиях используется только защитное снаряжение SUPER SAFE или РЭЙ СПОРТ. Участники соревнований возраста до 13 лет включительно, не зависимо от пола и весовой категории, используют «детское» снаряжение с кирасой без дополнительного нижнего края на паховую область, а все остальные – «взрослое» снаряжение с дополнительным нижним краем кирасы на паховую область. В случаях, когда спортсмену ещё не исполнилось 14 лет, но по росто – весовым показателям он явно опережает сверстников, то, с разрешения или по решению рефери, он может (обязан) использовать «взрослую» кирасу с нижним краем на паховую область;

5.2.3. Допускается использование перчаток от производителя РЭЙ СПОРТ. Участники соревнований мужского и женского пола до 17 лет включительно, используют перчатки с мягким наполнителем, а от 18 лет – без мягкого наполнителя;

5.2.4. Федерацией СККР не устанавливается обязательное использование накладок для ног, изготовленных конкретным предприятием, но предъявляются следующие требования:

- применение накладок допускается для участниц женского пола до 17 лет включительно: до 13 лет включительно с защитой на голень и подъем стопы, а от 14 лет – только на голень;

- для участников мужского пола – только для младших юношей 12 – 13 лет только на голень.

- толщина мягкой части накладки не должна превышать 3 см.;

- накладки закрываются штанинами каратэги.

5.2.5. Использование бинтов и любого другого защитного инвентаря на любые участки тела не допускается.

5.2.6. Разрешается использование медицинских бандажей (в основном, на суставы) без мягкого наполнителя.

**5. Правила судейства**

**5.1. Кумитэ**

5.1.1. Судейская бригада

5.1.1.2. Судейская бригада состоит из арбитра, рефери и двух судей.

5.1.1.3. Рефери является судьёй на площадке, а судьи – боковыми судьями, находящимися за пределами площадки.

5.1. 2. Оценивание технических действий

5.1.2.1. Разрешается использование ударной техники, и элементов борьбы в стойке и партере

5.1.2.2. Оцениваются только удары ногами и руками в защитные средства (шлем и кираса)

5.1.2.3. Удары должны быть нанесены в контакт, но при этом – быть контролируемыми.

5.1.2.4. В затылок и спину разрешено только обозначение ударов (без контакта)

5.1.2.4. Из техники борьбы разрешается только выполнение подножек, подсечек и зацепов. Применение высокоамплитудных бросков не только запрещается, но и наказывается в соответствии с Правилами. Техника борьбы является вспомогательной и не оценивается.

5.1.2.5. Удары ногами по ногам (лоу – кик) разрешены только в том случае, если они выполнены в комбинации элементов; одиночные или беспорядочные удары ногами по ногам не только запрещаются, но и наказываются в соответствии с Правилами.

5.1.2.6. Оценивается такое количество ударов, которое было эффективным в одной атаке, при этом, не имеет значения, в какой соревновательной ситуации находился спортсмен - атака или контратака; заработанные очки суммируются для обоих спортсменов.

5.1.3. Присуждение очков

5.1.3.1. За эффективный удар рукой в голову или туловище, присуждается одно очко (вадза – арии)

5.1.3.4. За эффективный удар ногой в голову или туловище присуждается два очка (вадза – арии)

5.1.3.5. За выход за площадку «дзёгай» спортсмен наказывается штрафным очком (вадза – ари), количество которых в одном поединке нет ограничено

5.1.3.6. За нарушение правил проведения соревнований спортсмен первоначально получает устное замечание – «сидо»; при повторении нарушения – предупреждение «хансоку – тюи» с вынесением штрафного очка (вадза – ари), а при следующем аналогичном нарушении спортсмен дисквалифицируется «хансоку».

5.1.3.7. За грубые нарушения спортсмену может быть вынесено предупреждение, минуя устное замечание, а в отдельных случаях - дисквалификация

5.1.4. Определение победителя

5.1.4.1. Чистая победа «иппон»:

- за применение любой разрешённой ударной техники ногами или руками в зачётную зону тела соперника приведшей к потере способности продолжать поединок(в том числе кратковременной);

- за обозначение удара в затылок или спину соперника, демонстрирующий безусловное технико – тактическое преимущество атакующего;

- за эффективную комбинацию бросковой и ударной техники (бросок и последующее обозначение любого удара), приведшую к падению соперника на татами в совокупности показывающую безусловное технико – тактическое преимущество атакующего и выполненное в допустимых временных рамках: не более 3 секунд с момента захвата соперника;

- в результате нанесения удара, или атакующей серии, после которого (которых) спортсмен оказался не в состоянии продолжать поединок;

- эффективно проведённая серия безответных технических приёмов, оценённая суммарно в 6 баллов и более «рензоку – вадза»

- при невозможности соперника продолжать поединок в случае: получения им травмы; решения главного врача соревнований; тренера или представителя команды; дисквалификации соперника.

5.1.5. Победа по очкам

5.1.5.1. Присуждение оценки «ВАДЗА-АРИ» осуществляется:

- за применение любой разрешённой ударной техники ногами или руками в зачётную зону тела соперника с явно выраженной эффективностью, но уступающей по своим характеристикам требованиям, предъявляемым к оценке «ИППОН»;

- за обозначение удара в затылок или спину соперника, уступающего по своим характеристикам требованиям, предъявляемым к оценке «ИППОН»;

- в результате вынесения сопернику предупреждения - «ХАНСОКУ ТЮИ»;

- за выход соперника стопой одной ноги за пределы площадки - ДЗЁГАЙ, при этом, количество выходов в течение одного поединка не ограничено; выходом за площадку не считается выталкивания спортсмена, самостраховка при проведении броска, падение, отступление или смещение в результате пропущенного удара.

5.1.6. Присуждение победы также осуществляется:

- в случае сообщения рефери одним из участников о своей невозможности продолжать поединок - «КИКЕН»**;**

- в случае, когда тренер (секундант) требует прекращения поединка и тем самым, признавая поражение своего спортсмена - «КИКЕН»;

- в случае, когда участник отсутствует, опаздывает к началу поединка более чем на 1 минуту, не является к началу поединка по вызову судей, отказывается от поединка сам или по заявлению представителя команды, а также отстранен врачом от дальнейшего участия в соревнованиях «КИКЕН»;

- в случае, если за время поединка, а также в дополнительное время не установлено превосходство ни одного из участников, победа присуждается по решению судей «ХАНТЭЙ НО КАТИ» на основании общего впечатления и при этом учитываются:

- проявленная воля к победе, уровень боевого духа, сила и большая активность;

- использование сложной техники и общий технический уровень;

- лучшая манера ведения поединка, лучшая техника защиты;

- лучшее состояние во время и после поединка**;**

- количество и степень нарушений правил.

5.1.7. Продолжительность поединка

- Продолжительность каждого поединка (индивидуальное и командное КУМИТЭ) составляет 3 минуты чистого времени для взрослых спортсменов и 2 минуты - для участников детско – юношеских и юниорских возрастных групп.

- Отсчет времени поединка начинается после команды рефери «ХАДЗИМЭ» и останавливается каждый раз по команде рефери «ЯМЭ» (стоп, остановить схватку).

5.1.8. Запрещённые технические действия

- Любые контактные удары, нанесённые в открытую зачётную зону и запрещённую зону тела соперника.

- Удары ногами и руками повнутренней стороне бедра,а также прямые атаки ногами типа ФУМИКОМИ (КАНЗЕЦУ ГЕРИ), равно как и режущие (секущие) в область подъема стопы, наружных и внутренних мыщелков берцовых костей.

- Любые удары по суставам.

- Прямые удары по ногам.

- Одиночные и повторные удары ногами по боковой части голени или бедра соперника - ЛОУ – КИК.

- Ударыи опасные движенияголовой.

- Контактные удары по сопернику вне стойки и лежащем положении.

- Надавливание ладонями или пальцами рук на основное защитное оборудование и шею. Захваты пальцев рук и горла; попытки кусаться, царапаться, щипаться и любые другие действия, мешающие сопернику применять технические действия или с целью травмировать его.

- Болевые приёмы на пальцы рук и ног, кистевые, локтевые и голеностопные, коленные и бедренные суставы (КАНСЭЦУ ВАДЗА).

- Приёмы удушения пальцами, кистями рук, руками и ногами.

-. Опасные высокоамплитудные броски через плечи, спину, грудь, с захватом обеих ног, с падением на спину, на бок и другие броски, принципиально не позволяющие сопернику сохранить способность к безопасному падению, а также могущие привести к травме.

**5.2. Ката**

5.2.1. Соревнования по КАТА проводятся по обязательной программе в два круга. КАТА должны соответствовать стандартам, принятым в системе каратэ и конкретных стилей. Никакие изменения не допускаются. КАТА спортивного контактного каратэ выполняются по международной системе ШОРИНЗИРЮ КЕНКОКАН КАРАТЭДО КОСИКИ КАРАТЭ (см. табл. 1).

5.2.2. В каждом круге соревнований спортсмены демонстрируют разные КАТА.

5.2.3. По результатам первого круга определяются 6 лучших участников; по результатам третьего круга определяются победитель, призеры и окончательно распределяются места остальных участников. Если в соревнованиях принимают участие менее 8 участников, соревнования проводятся в один круг.

5.2.4. Оценки за КАТА из предыдущих кругов не суммируются, каждый круг рассматривается отдельно.

*Таблица 1*

Список КАТА и их применение в соревнованиях по спортивному контактному каратэ

|  |  |
| --- | --- |
| **КАТА** | **Возрастные группы спортсменов** |
| **Ученические формы** | |
| ДАЙККЁ (иккё, никкё, санккё, ёнккё, гоккё) | Мальчики и девочки 10 – 11 лет |
| **Ученические и мастерские формы** | |
| ДАЙККЁ (иккё, никкё, санккё, ёнккё, гоккё)  ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН | Младшие юноши (девушки) 12 – 13 лет |
| **Мастерские формы** | |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН, ВАНКАН,  КОСИКИ КУСОКУ | Юноши (девушки) 14 – 15 лет |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН, ВАНКАН,  КОСИКИ КУСОКУ; СЕЙСАН, НИДЗЮСИХО | Старшие юноши (девушки) 16 – 17 лет |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН, ВАНКАН,  КОСИКИ КУСОКУ; СЕЙСАН, НИДЗЮСИХО; СООЧИН, КУШАНКУ, КОСИКИ БАСАЙ | Юниоры и взрослые спортсмены от 18 лет |

5.2.5. В соревнованиях по КАТА побеждает участник, который набирает наибольшую сумму итоговых оценок, полученных им за выступление в последнем круге.

**5.3. Ката – бункай – кумитэ**

5.3.1. Демонстрируемые формы в соревнованиях по КАТА-БУНКАЙ-КУМИТЭ могут выполняться по различным стилям и направлениям каратэ, что оговаривается Положением о соревнованиях*.*

5.3.2. В соревнованиях принимает участие команда в количестве трёх человек не зависимо от пола; соревнования по КАТА-БУНКАЙ-КУМИТЭ не проводятся по половому признаку, поэтому допускаются смешанные команды. Один из участников команды является капитаном.

5.3.3. Участники команды должны обязательно продемонстрировать использование традиционного японского холодного оружия (не менее двух видов), ударную технику и технику борьбы, характерную для каратэ.

5.3.4. Каждый из участников команды должен продемонстрировать одинаковую техническую сложность упражнений, их объём, эмоциональную составляющую и др. То есть, долевое участие каждого из членов команды по всем параметрам программы должно быть примерно одинаково.

5.3.5. Соревнования по КАТА-БУНКАЙ-КУМИТЭ проводятся по обязательной программе в один или два круга, что оговаривается «Положением» о соревнованиях. Исполняемая программа должна соответствовать заявленной форме и стандартам, принятым в системе каратэ и конкретных стилей. Никакие изменения не допускаются. В основе стилевой направленности КАТА-БУНКАЙ-КУМИТЭ в спортивном контактном каратэ лежит международная система ШОРИНЗИРЮ КЕНКОКАН КАРАТЭДО КОСИКИ КАРАТЭ (см. табл. 2).

*Таблица 2*

Список КАТА, по которым демонстрируются соревновательные программы КАТА-БУНКАЙ-КУМИТЭ стилевой направленности ШОРИНЗИРЮ КЕНКОКАН КАРАТЭДО КОСИКИ КАРАТЭ и применение в соревнованиях по спортивному контактному каратэ

|  |  |
| --- | --- |
| **КАТА** | **Возрастные группы спортсменов** |
| **Ученические формы** | |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН | Младшие юноши (девушки) 12 – 13 лет |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН, ВАНКАН,  КОСИКИ КУСОКУ | Юноши (девушки) 14 – 15 лет |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН, ВАНКАН,  КОСИКИ КУСОКУ; СЕЙСАН, НИДЗЮСИХО | Старшие юноши (девушки) 16 – 17 лет |
| ХЕЙАН ШОДАН, КОСИКИ НАЙХАНЧИН, ВАНКАН,  КОСИКИ КУСОКУ; СЕЙСАН, НИДЗЮСИХО; СООЧИН, КУШАНКУ, КОСИКИ БАСАЙ | Юниоры и взрослые спортсмены от 18 лет |

5.3.6. В соревнованиях по КАТА-БУНКАЙ-КУМИТЭ побеждает команда, которая набирает наибольшую сумму итоговых оценок, полученных ею за выступление.