

Fullkontakt



Norges Kampsportforbund

Regelverk

Fullkontakt Karate

23.09.2025

FULLKONTAKT

1 KAMPAREAL

- 1.1 Kampområdet skal være minimum 8 x 8 meter og maksimum 10 x 10 meter.
- 1.2 Rundt kampområdet skal det være en sikkerhetssone på minimum 1 meter.
- 1.3 Hvis kampområdet bygges opp på et podium, skal sikkerhetssonen være minimum 2 meter på alle sider. Anbefalt høyde på podiet er 60 cm. Utøverne skal kunne gå opp og ned på trapper.
- 1.4 Hele kampområdet, samt sikkerhetssonen, skal være dekket av kammatter.

2 KRAV TIL DELTAKERNE

- 2.1 Utøverne må oppfylle kravene for kampdeltagelse i regi av Norges Kampsportforbund (NKF).
- 2.2 Utøvere skal ikke være under 18 år eller over 40 år.
- 2.3 Det kan gis individuell dispensasjon for utøvere over 40 år basert på søknad.
- 2.3.1 Ved søknad om dispensasjon skal utøveren vurderes av en spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi for å avdekke om utøveren er påført skade av betydning for deltakelse i kampaktivitet som tillater knockout. Spesialisten i nevrologi eller nevrokirurgi avgjør hvilke undersøkelser som er nødvendige for å gjøre en slik vurdering. Undersøkelsesresultatet skal føres inn i utøverens startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale.
- 2.4 Utøverne må inneha minimum 6. kyu i stilart som praktiserer fullkontakt karate eller ha minimum 2 års erfaring fra annen kampsport.
- 2.5 Utøvere må ikke være underlagt karantene.
- 2.6 Alle utøvere må gjennomgå en konsultasjon hos stevnelege for kontroll og godkjenning før kampstart.
- 2.7 Kampdrakten (Gi) skal være hel og renvasket.
- 2.8 Det er ikke tillatt å ha oppbrettede ermer. Gi'en må minimum dekke albuene.
- 2.9 Utøverne skal bære eget belte.
- 2.10 Aka skal ha et rødt bånd festet bak på beltet.
- 2.11 Shiro skal ha et hvitt bånd festet bak på beltet.
- 2.12 Det er ikke tillatt å bruke briller, smykker, øredobber eller lignende under kamp.
- 2.13 Utøvere med langt hår må sette dette opp slik at det ikke er til sjenanse for motstanderen.
- 2.14 Alle negler skal være kortklippede.
- 2.15 Bruk av religiøst hodeplagg (hijab) må godkjennes av hoveddommer.
- 2.16 Utøver kan kun delta i én av følgende klasser per stevne: Fullkontakt, Fullkontakt rekrutt og Fullkontakt med begrensninger per stevne. I tillegg kan man kun delta i én vektklasse per stevne.

2.17 Helseattest

- 2.17.1 Utøver skal legge frem helseattest for stevnelegen. Helseattesten skal være utstedt av lege, være på norsk eller engelsk, være under ett år gammel og innført i utøverens startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale. Helseattesten baseres på følgende:
 - en fullstendig klinisk undersøkelse, inkludert en fullstendig nevrologisk undersøkelse
 - opplysninger om tidligere skader og sykdom av betydning for deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout.

- 2.17.2 Undersøkende lege skal vurdere hvilke supplerende undersøkelser som skal inngå i tillegg til den nevrologiske undersøkelsen.

2.18 Startbok

- 2.18.1 Enhver utøver skal ha egen startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale, som skal legges frem for stevnelegen. Dokumentasjonen skal oppgi resultatet av medisinske undersøkelser med tilknytning til deltakelse i kampaktivitet. Også kamputfall og eventuelle skader og karantener skal dokumenteres.
- 2.18.2 Utøvere som deltar i kampaktivitet i utlandet der knockout mot hodet er tillatt, plikter å registrere aktiviteten hos NKF innen en måned etter gjennomført kamp. Manglende eller mangelfull registrering vil medføre at utøveren nektes deltagelse i fullkontakt.

3 BESKYTTELSESUTSTYR

- 3.1 Utøvere skal benytte individuelt tilpasset beskyttelsesutstyr som reduserer risikoen for hodeskader.
- 3.2 Legg- og vristbeskyttere er påbudt, og skal også dekke hælen. Beskytterne skal ha en minimumstykkelse på 10 mm.
- 3.3 Suspensorium er påbudt for mannlige utøvere.
- 3.4 Brystbeskyttere er påbudt for kvinnelige utøvere og skal kun dekke brystene.
- 3.5 Tannbeskytter er påbudt.
- 3.6 Intet annet beskyttelsesutstyr er tillatt.
- 3.7 Kun nødvendig bandasje, tape og lignende er tillatt og skal være godkjent av stevnelegen.
- 3.8 Dersom utøveren får åpenbar kampfordel av bandasjebruken, kan stevnets hoveddommer nekte videre deltagelse.
- 3.9 Bandasje, tape eller lignende er ikke tillatt i første kamp.

4 VEKTKLASSER

4.1 herrer (Utøvere fra fylte 22 år til og med fylte 40 år)

- 4.1.1 -70 kg
- 4.1.2 -80 kg
- 4.1.3 -90 kg
- 4.1.4 +90 kg

4.2 Damer (Utøvere fra fylte 22 år til og med fylte 40 år)

- 4.2.1 -60 kg
- 4.2.2 -70 kg
- 4.2.3 +70 kg

4.3 herrer U21 (Utøvere fra fylte 18 år til og med fylte 21 år)

- 4.3.1 -70 kg
- 4.3.2 -80 kg

- 4.3.3 -90 kg
- 4.3.4 +90 kg

4.4 Damer U21 (Utøvere fra fylte 18 år til og med fylte 21 år)

- 4.4.1 -60 kg
- 4.4.2 -70 kg
- 4.4.3 +70 kg

5 DOMMERE

- 5.1 For å kunne opptre som dommer kreves dokumentert opplæring i dette kampreglementet, dommerprosedyrer, kampteknikker og tillatte treffpunkt.
- 5.2 Norske dommere må være medlem av Norges Kampsportforbund (NKF).
- 5.3 Alle dommere skal bære sort dressbukse, mørkeblå kortermet skjorte og hvit sløyfe.
- 5.4 Det er ikke tillatt for dommere å bære smykker eller klokke under kamp.
- 5.5 Dommere skal utvise god holdning både på og utenfor matteområdet, og være forbilder med hensyn på NKFs verdier og integritet.
- 5.6 Dommere skal tydelig uttrykke sine vurderinger, ikke vakle i beslutninger og fremstå konsentrerte og beslutsomme.
- 5.7 Dommerne må være ærlige og upartiske med henblikk på utøverne.
- 5.8 Dersom en dommer opplever at oppgavene ikke kan utføres på en fullstendig måte, skal vedkommende trekke seg.
- 5.9 Det skal utpekes en dommerrepresentant som fungerer som stevnets hoveddommer.
- 5.10 Under hver kamp skal det være en mattedommer (kampansvarlig leder) og fire hjørnedommere.

5.11 Hoveddommer

- 5.11.1 Hoveddommer er ansvarlig for at kampaktiviteten gjennomføres i samsvar med gjeldende regelverk, prosedyrer og forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout.
- 5.11.2 Hoveddommer skal gripe inn og ta avgjørelse dersom:
 - det innkommer formelle protester om regelbrudd,
 - det er åpenbart er tatt feil avgjørelse under kamp,
 - det oppstår uenighet om tolkning av regelverket.
- 5.11.3 Hoveddommer har ansvar for at kamputfall, eventuelle skader og karantener føres inn i utøverens startbok og/eller registreres hos NKF.
- 5.11.4 Etter stevneslutt skal hoveddommer levere skriftlig rapport til NKF med oversikt over stevnet, antall dommere og deres funksjoner.

5.12 Mattedommer (kampansvarlig leder)

- 5.12.1 Mattedommer er ansvarlig for å lede kampen i samsvar med gjeldende regelverk, prosedyrer og forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout.
- 5.12.2 Mattedommer skal ha dokumentert kunnskap om:
 - den enkelte kampaktiviteten
 - symptomer og konsekvenser ved hodeskader

- skaderisiko ved tillatte kampteknikker
- 5.12.3 Mattedommer skal påse at kampen stoppes dersom en utøver anses som klart underlegen, og videre kamp anses å kunne medføre fare for skade.

5.13 Hjørnedommer

- 5.13.1 Skal følge kampen i henhold til gjeldende regelverk og prosedyrer, og gi lyd og flaggsignal for å gjøre mattedommeren oppmerksom på kamputviklingen.
- 5.13.2 Skal på forespørsel fra mattedommer benytte lyd- og flaggsignal på tilsvarende måte.

6 STEVNELEGE

- 6.1 For å opptre som stevnelege kreves dokumentert opplæring i dette kampreglementet, kampteknikker og tillatte treffpunkt.
- 6.2 Stevnelegen må ha gyldig autorisasjon som lege.
- 6.3 Stevnelegen skal vurdere om utøvere er medisinsk skikket til å delta i kampaktiviteten. Vurderingen skal baseres på en medisinsk undersøkelse utført av stevnelegen før kampstart, samt fremleggelse av helseattest og startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale fra utøveren.
- 6.4 Stevnelegen skal godkjenne all bruk av bandasje, tape og lignende. Bruken skal begrenses til det som er strengt nødvendig, slik at det ikke gir utøveren en urimelig fordel under kamp.
- 6.5 Stevnelegen skal kun overvære en organisert kampaktivitet om gangen og skal være tilstede ved kamparealet under kampaktiviteten.
- 6.6 Stevnelegen har rett og plikt til å stoppe kampen dersom det foreligger fare for skade.
- 6.7 Etter stevneslutt skal stevnelegen avlegge skriftlig rapport til NKF om gjennomførte legekonsultasjoner, helseattest og eventuelle skader eller skadeomfang.

7 KARANTENE

- 7.1 Fullkontakt karate komite i NKF er ansvarlig for å fastsette karantenetid når en utøver må gi opp kampen som følge av støt mot hodet, eller hvor kampansvarlig leder har stanset kampen pga. støt mot hodet;
- Første gang i løpet av tolv måneder, settes en karantenetid på minst fire uker.
 - To ganger i løpet av tolv måneder, settes en karantenetid på minst fire måneder.
 - Tre ganger i løpet av tolv måneder, settes en karantenetid på minst tolv måneder.
- 7.2 Stevnelegen kan ut fra en medisinsk begrunnelse fastsette en lengre karantenetid enn bestemmelsene over.
- 7.3 Karantenen skal føres inn i utøverens startbok og/eller registreres hos NKF.
- 7.3.1 Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet, igjen kan delta i organisert kampaktivitet, skal utøveren vurderes av en spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi for å avdekke om utøveren er påført skade av betydning for deltakelse i kampaktivitet som tillater knockout. Spesialisten i nevrologi eller nevrokirurgi avgjør hvilke undersøkelser som er nødvendige for å gjøre en slik vurdering. Undersøkelseresultatet skal føres inn i utøverens startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale.

8 KAMPTID

- 8.1 Utøvelse av kamper som består av runder, skal maksimalt utgjøre 36 minutter effektiv kamptid pr. døgn pr. utøver.
- 8.2 Det skal minimum være en time pause mellom hver kamp.
- 8.3 Første runde skal ha en kamptid på inntil 3 minutter.
- 8.4 Hvis det etter full tid av første runde ikke er kommet noen avgjørelse, igangsettes en ny runde (enchosen) som varer i inntil 2 minutter.
- 8.5 Hvis det er uavgjort etter andre runde, skal den letteste kåres som vinner dersom det er tre kilo eller mer i vektforskjell.
- 8.6 Om utøverne fremdeles står likt, avgjøres kampen med en siste runde (saishu enchosen) på inntil 2 minutter. Ved full tid skal dommerne utpeke en vinner.
- 8.7 Kampens varighet er fra mattedommer gir signal til å starte kampen med ordren "Kamaete - Hajime" til han avslutter kampen ved full tid med ordren "Yame". Tiden løper kontinuerlig og klokken stanses kun på kommando fra mattedommer og ved kampslutt.

9 FORBUDTE HANDLINGER OG TEKNIKKER

- 9.1 Forbudte handlinger og teknikker kan kvalifisere til advarsel og/eller diskvalifikasjon
- 9.2 Alle angrep på motstanders hode, ansikt og nakke med åpen eller knyttet hånd, eller med noen annen del av armen.
- 9.3 Alle spark mot hodet der fotens treffområde ikke er dekket med beskyttelsesutstyr.
- 9.3.1 Eksempler på forbudte hodespark: MAE GERI, USHIRO GERI og MAE KAKATO GERI
- 9.4 Knespark mot hodet (HIZA GERI).
- 9.5 Spark til skrittet (KINTEKI-GERI)
- 9.6 Skalling (ZU-TSUKI)
- 9.7 Spark til kneledd.
- 9.8 Utføre teknikker mens motstanderen holdes (KAKE).
- 9.9 Gripe (TSUKAMI) eller holde (OSAE) motstanders drakt (GI), nakke, hode, skulder eller kropp.
- 9.10 Dytte motstander (OSHI)
- 9.11 Alle angrep mot ryggstøtten.
- 9.12 Salto / rundkast spark (DO MAWASHI KAITEN GERI) hvor treffpunkt er toppen av hodet.
- 9.13 Slag eller spark mot motstander som allerede ligger nede. Unntak er påfølgende teknikk etter feiling, hvor kontakt ikke er tillatt.
- 9.14 Utføre angrep fra gulvet etter å ha blitt "tatt ned" av motstander (må ikke forveksles med at en utøver forsvarer seg).
- 9.15 Å ikke adlyde dommerens ordre under kamp.
- 9.16 Gjentatt retrett i og ut av kampområdet (JOGAI), eller unødvendige bevegelser for å få tiden til å gå.
- 9.17 Angripe samtidig som man lener hodet eller kroppen mot motstanderen.
- 9.18 Angripe etter at mattedommer har stoppet kampen (YAME).
- 9.19 Late som man angriper mens man faktisk løper fra motstanderen (KAKENIGE).
- 9.20 Å signalisere til dommerne at vedkommende har blitt angrepet med en ulovlig teknikk i den hensikt å be om straff for motstanderen, eller å signalisere at man har truffet med en lovlig teknikk for å be om poeng.
- 9.21 Alle andre teknikker eller atferd som bryter med karatens grunnleggende etiske retningslinjer.

10 ADVARSEL

- 10.1 Det må alltid være flertall blant dommerne ved tildeling av advarsler.
- 10.2 Selv om et flertall av hjørnedommerne markerer ulovlig teknikk eller ulovlig handling, er det mattedommer som styrer når advarsel skal deles ut.
- 10.3 Vanlig praksis er å øke med ett nivå per advarsel. Enhver ytterligere økning krever dommersammenkalling og flertall blant dommerne.

10.4 Rekkefølge

- 10.4.1 CHUI (1. advarsel, tilsnakk)
- 10.4.2 GENTEN-ICHI (2. advarsel, straff)
- 10.4.3 GENTEN-NI (3. advarsel, straff)
- 10.4.4 GENTEN-SAN = SHIKKAKU (4. advarsel, diskvalifikasjon)

11 KRITERIER FOR TILDELING AV POENG

- 11.1 Det må alltid være en flertallsavgjørelse ved tildeling av poeng, minimum 3 dommere.

11.2 Ett poeng (IPPON) tildeles motstander

- 11.2.1 Dersom en utøver er tydelig rystet som følge av en lovlig utført teknikk, i en varighet på mer enn 3 sekunder.
- 11.2.2 Når en utøver informerer mattedommeren om at han er truffet av en lovlig utført teknikk, og ikke kan fortsette.
- 11.2.3 Når en utøver har mistet kampviljen i mer enn 3 sekunder.

11.3 Et halvt poeng (WAZA-ARI) tildeles motstander

- 11.3.1 Dersom en utøver er tydelig rystet som følge av en lovlig utført teknikk, men er klar til kamp innen 3 sekunder.
- 11.3.2 Når en utøver går i bakken etter en feieteknikk (ASHI-BARAI), og følges opp av en godt fokusert "ikke kontakt" teknikk.
- 11.3.3 Når en utøver har mistet kampviljen, men gjenvinner den innen 3 sekunder.

12 KRITERIER FOR AVGJØRELSE

- 12.1 Vinner av en kamp utropes når ett helt poeng (IPPON) er skåret.
- 12.2 To halve poeng (WAZA-ARI) klassifiserer til ett helt poeng (AWAZETE IPPON).
- 12.3 Dersom kun den ene utøveren ved full tid er tildelt et halvt poeng (WAZA-ARI), vinner utøveren kampen.
- 12.4 Ved poenglikhet og det er nivåforskjell på advarslene, skal utøveren med høyest advarsel nivå tape kampen. Tilsnakk (CHUI) har ingen innflytelse på avgjørelsen.
- 12.5 Ved waza-ari (halvt poeng) og genten-ni til samme utøver, nullstiller disse hverandre og seieren kan gå begge veier eller det kan dømmes uavgjort (HIKIWAKE).
- 12.6 Hvis kampen ikke kan bli avgjort på poeng eller advarsler, kan dommerne utnevne en vinner på grunnlag av (i følgende rekkefølge):

- Skadevirkning
 - Effektive teknikker (YUKO WAZA)
 - Antall teknikker, kampvilje og teknisk overlegenhet
- 12.7 Dersom en utøver diskvalifiseres, vil motstander automatisk utnevnes til vinner.
- 12.8 Hvis det er uavgjort etter andre runde (ENCHOSEN), skal den letteste kåres som vinner dersom det er en vektforskjell på tre kilo eller mer.
- 12.9 Alle poeng og advarsler nullstilles etter hver runde.

13 DISKVALIFIKASJON

- 13.1 Når en utøver blir diskvalifisert (SHIKKAKU), taper utøveren kampen.
- 13.2 Diskvalifikasjonen gjelder for inneværende kamp/runde. Det vil være mulig for utøveren å fortsette konkurransen i for eksempel i neste alle-mot-alle kamp, en bronsefinale eller en annen klasse.
- 13.3 Hoveddommer kan beslutte at en SHIKKAKU gjelder hele stevnet og kan nekte videre deltagelse.
- 13.4 Hvis en utøver blir nektet videre deltagelse i en kamp av stevnelegen (doktorstopp), nektes utøveren automatisk å fortsette i stevnet.

13.5 Følgende medfører diskvalifikasjon (SHIKKAKU)

- 13.5.1 Utøver som har fått tildelt tre advarsler (GENTEN-SAN).
- 13.5.2 Utøver som kommer for sent til kamp, eller som unnlater å møte etter anrop.
- 13.5.3 Utøver som nekter å entre kampområdet etter anrop.
- 13.5.4 Utøver som utfører en ulovlig teknikk som medfører at motstanderen, etter konsultasjon med stevnelegen, ikke kan fortsette (doktorstopp).

14 PROTEST

- 14.1 Protest mot avgjørelse eller diskvalifikasjon skal leveres skriftlig til hoveddommer via lagleder umiddelbart etter kampen. Hoveddommer tar den endelige avgjørelsen.

15 ARRANGØR

- 15.1 Fullkontakt konkurranser må gjennomføres i samsvar med bestemmelsene i knockoutloven og knockoutforskriften.
- 15.2 For å arrangere klasser i fullkontakt kreves det forhåndsgodkjenning fra Fullkontaktkomiteen.

FULLKONTAKT REKRUTT

Tilleggsbestemmelser til regelverk for fullkontakt som er påbudt for deltagelse i fullkontakt rekrutt.

1 KRAV TIL DELTAKERNE

- 1.1 Klassen er forbeholdt nybegynnere i fullkontakt.
- 1.2 Det er ikke tillatt å delta dersom utøver vurderes å være for erfaren til å stille i rekrutt klassen, herunder:
 - 1.2.1 Utøver har deltatt på nasjonale stevner som Norgescup eller Norgesmesterskap i fullkontakt
 - 1.2.2 Har deltatt internasjonalt i fullkontakt.
 - 1.2.3 Har deltatt på tre eller flere stevner som rekrutt i løpet av de 2 siste årene
 - 1.2.4 Har deltatt på andre nasjonale stevner innen fullkontakt (f.eks kickboksing, Wushu eller lignende).
- 1.3 For at en utøver som har tidligere deltatt i fullkontakt, skal kunne delta på nytt i rekruttklassen, kreves det godkjenning fra fullkontaktkomiteen. Utøveren må enten ha hatt en betydelig pause, eller en skade som påvirker prestasjonen til et nivå som er passende for rekruttklassen.

2 TILLEGG TIL BESKYTTELSESUTSTYR

- 2.1 Hjelmer er valgfritt

3 KAMPTID

- 3.1 Første runde skal ha en kamptid på 3 minutter
- 3.2 Andre runde skal ha en kamptid på 2 minutter.
- 3.3 Vekt
- 3.4 Tredje runde skal ha en kamptid på 2 minutter.

4 VEKTKLASSER

4.1 Herrer (Utøvere fra fylte 18 år til og med fylte 40 år)

- 4.1.1 -70 kg
- 4.1.2 -80 kg
- 4.1.3 -90 kg
- 4.1.4 +90 kg

4.2 Damer (Utøvere fra fylte 18 år til og med fylte 40 år)

- 4.2.1 -60 kg
- 4.2.2 -70 kg
- 4.2.3 +70 kg

5 KRAV TIL ARRANGØR

Fullkontakt



- 5.1 Det kreves godkjenning fra fullkontakt komiteen om å avholde klassen.

FULLKONTAKT MED BEGRENSNINGER

1 SENIOR

Tilleggsbestemmelser til regelverk for fullkontakt med knockout som er påbudt for deltagelse i fullkontakt med begrensninger, senior.

1.1 Krav til deltagere

- 1.1.1 Utøvere fra det året man fyller 19 år til og med det året man fyller 40 år
- 1.1.2 Klassen er forbeholdt nybegynnere og litt øvede utøvere
- 1.1.3 Det stilles ingen krav om minimumsgrad eller hvor lenge utøveren har trent
- 1.1.4 Det er ikke nødvendig for utøvere å gjennomgå legekonsultasjon eller å fremlegge helseattest for deltagelse

1.2 Tillegg til beskyttelsesutstyr

- 1.2.1 Legg/vristbeskytter
- 1.2.2 Hjelm er valgfritt

1.2.3 Hansker

- 1.2.3.1 Hansker må ha en minimumtykkelse på 10 mm
- 1.2.3.2 Hansken skal ha en pute som dekker hele knyttnevns slagsone (SEIKEN). Når hånden er knyttet, skal slagputen dekke nedenfor første fingerledd regnet fra knokene.
- 1.2.3.3 Slagputen skal være hel og glatt (ikke semsket) og uten sømmer eller oppdelte felter i det området hvor man treffer motstanderen med knyttet hånd (SEIKEN).
- 1.2.3.4 Hansken kan være åpen i håndflaten med udekkede fingre nedenfor første fingerledd regnet fra knokene, eller lukket i håndflaten og heldekkende over fingrene som en boksehanske.
- 1.2.3.5 En åpen hanske skal ha hemper/løkker for hver finger, inklusive tommel, og skal i tillegg ha en polstring over tommel.
- 1.2.3.6 En lukket hanske skal ha eget rom for tommel.

1.3 Kamptid

- 1.3.1 En kamp kan bestå av inntil to runder
- 1.3.2 Første runde skal ha en varighet på 3 minutter.
- 1.3.3 Andre runde skal ha en varighet på 2 minutter.

1.4 Tilleggsriterier til forbudte handlinger og teknikker

- 1.4.1 Spark til hodet som medfører rystelse. Kun lettkontakt er tillatt.

1.5 Tillegskriterier for tildeling av poeng

- 1.5.1 Halvt poeng (WAZA-ARI) tildeles motstander dersom utøveren blir berørt av et teknisk godt utført spark mot hodet.

1.6 Helsepersonell

- 1.6.1 Det stilles kun krav til at helsepersonell skal være til stede når kampene pågår.

1.7 Vektklasser

1.7.1 *Herrer*

- 1.7.1.1 -80 kg
1.7.1.2 +80 kg

1.7.2 *Damer*

- 1.7.2.1 -65 kg
1.7.2.2 +65 kg

2 VETERAN

Tilleggsbestemmelser til regelverk for fullkontakt med begrensninger senior som er påbudt for deltagelse i fullkontakt med begrensninger veteran.

2.1 Krav til deltagere

- 2.1.1 Utøvere fra det året man fyller 41 år. Det er ingen øvre aldersgrense.

2.2 Kamptid

- 2.2.1 En kamp kan bestå av inntil to runder
2.2.2 Første runde skal ha en varighet på 3 minutter.
2.2.3 Andre runde skal ha en varighet på 2 minutter.

2.3 Vektklasser

2.3.1 *Herrer*

- 2.3.1.1 -80 kg
2.3.1.2 +80 kg

2.3.2 *Damer*

- 2.3.2.1 -65 kg
2.3.2.2 +65 kg

3 JUNIOR U18

Tilleggsbestemmelser til regelverk for fullkontakt med begrensninger senior som er påbudt for deltagelse i fullkontakt med begrensninger junior U18.

3.1 Krav til deltagere

3.1.1 Utøvere fra det året man fyller 17 år til og med det året man fyller 18 år.

3.2 Tillegg til beskyttelsesutstyr

3.2.1 Hjelmer beregnet for kampsport

3.3 Tilleggsriterier til forbudte handlinger og teknikker

3.3.1 Spark til hodet, hvor treffpunkt ikke er dekket av hjelmen.

3.4 Kamptid

3.4.1 En kamp kan bestå av inntil to runder

3.4.2 Første runde skal ha en varighet på 3 minutter.

3.4.3 Andre runde skal ha en varighet på 2 minutter.

3.5 Vektklasser

3.5.1 Gutter

3.5.1.1 -65 kg

3.5.1.2 -75 kg

3.5.1.3 -85 kg

3.5.1.4 +85 kg

3.5.2 Jenter

3.5.2.1 -60 kg

3.5.2.2 -70 kg

3.5.2.3 +70 kg

1. JUNIOR U16

Tilleggsbestemmelser til regelverk for fullkontakt med begrensninger junior U18 som er påbudt for deltagelse i fullkontakt med begrensninger junior U16.

3.6 Krav til deltagere

3.6.1 Utøvere fra det året man fyller 15 år til og med det året man fyller 16 år.

3.7 Kamptid

3.7.1 En kamp kan bestå av inntil to runder

3.7.2 Første runde skal ha en varighet på 2 minutter.

3.7.3 Andre runde skal ha en varighet på 2 minutter.

3.8 Vektklasser

3.8.1 Gutter

3.8.1.1 -60 kg

3.8.1.2 -70 kg

3.8.1.3 -80 kg

3.8.1.4 +80 kg

3.8.2 Jenter

3.8.2.1 -55 kg

3.8.2.2 -65 kg

3.8.2.3 +65 kg

4 JUNIOR U14

Tilleggsbestemmelser til krav i fullkontakt med begrensninger junior U16 som er påbudt for deltagelse i fullkontakt med begrensninger junior U14.

4.1 Krav til deltagere

4.1.1 Utøvere fra det året man fyller 13 år til og med det året man fyller 14 år.

4.2 Kamptid

4.2.1 En kamp kan bestå av inntil to runder.

4.2.2 Første runde skal ha en varighet på 2 minutter.

4.2.3 Andre runde skal ha en varighet på 2 minutter.

4.3 Tillegskriterier for tildeling av poeng

4.3.1 Det vil være en lavere terskel for å oppnå poeng enn i junior U16 klassen.

4.3.2 Tidsrammen på 3 sekunder gjelder ikke. Her skal det gis et fullt poeng (IPPON) ved:

- Det minste tegn til rystelse.
- Det minste tegn til redusering av kampviljen.

4.3.3 Halvt poeng (WAZA-ARI) kan gis hvis teknikk mot overkropp er korrekt utført med god timing og kraft.

4.4 Tillegskriterier for tildeling av advarsel

4.4.1 Det vil være en lavere terskel for å oppnå advarsel enn i junior U16 klassen.

4.5 Vektklasser

4.5.1 Gutter

4.5.1.1 -45 kg

4.5.1.2 -55 kg

4.5.1.3 -65 kg

4.5.1.4 -75 kg

4.5.1.5 +75 kg

4.5.2 Jenter

4.5.2.1 -40 kg

4.5.2.2 -50 kg

4.5.2.3 -60 kg

4.5.2.4 +60 kg

5 BARN

Tilleggsbestemmelser til krav i fullkontakt med begrensninger junior U14 som er påbudt for deltagelse i fullkontakt med begrensninger barn U12 og barn U10.

5.1 Krav til deltagere

5.1.1 Utøvere fra det året man fyller 9 år til og med det året man fyller 12 år.

5.2 Krav til arrangør

Klassene Barn U10 og Barn U12 må følge NIFs bestemmelser om barneidrett.

5.2.1 Barn U10

- 5.2.1.1 Klassen arrangeres kun på regionale stevner.
- 5.2.1.2 Åpen for deltagelse fra utøvere bosatt i regionen.
- 5.2.1.3 Det er ikke tillatt å arrangere cup eller å rangere utøvere.
- 5.2.1.4 Alle utøvere skal få gå like mange kamper.
- 5.2.1.5 Det skal deles ut deltakerpremie til alle utøvere dersom premiering skjer.

5.2.2 Barn U12

- 5.2.2.1 Åpen for deltagelse fra utøvere bosatt i Norge og Norden.
- 5.2.2.2 Det er tillatt å arrangere cup med kåring av vinnere og premiering av 1., 2. og 3. plass.
- 5.2.2.3 Det skal deles ut deltakerpremie til alle utøvere dersom premiering skjer.

5.3 Tillegg til beskyttelsesutstyr

- 5.3.1 Hansker skal ha en minimumstykke på 10 mm.
- 5.3.2 Arrangøren bestemmer bruken av beskyttelsesvest. Dette må fremkomme i invitasjonen til stevnet.

5.4 Kamptid

- 5.4.1 En kamp skal ha 90 sekunders varighet.

5.5 Tilleggsriterier for tildeling av poeng

- 5.5.1 Det vil være en lavere terskel for å oppnå poeng enn i U14 klassen.

5.6 Tillegg til forbudte handlinger og teknikker

- 5.6.1 Det vil være en lavere terskel for å oppnå advarsel enn i U14 klassen.
- 5.6.2 Alle slag og spark under hoftehøyde. Herunder også feing / nedtaking med fot og low-kick.

5.7 Vektklasser

- 5.7.1 Det skal være maks 10 kg vektdifferanse. Overstiges denne, skal det lages en ny vektklasse.
- 5.7.2 Det vil være tillatt å inndele i 5 kilos vektklasser

*5.7.3 Barn U12 (fra det året man fyller 11 år til og med det året man fyller 12 år)**5.7.3.1 Gutter*

- 5.7.3.1.1 -35 kg
- 5.7.3.1.2 -45 kg
- 5.7.3.1.3 -55 kg
- 5.7.3.1.4 +55 kg

5.7.3.2 Jenter

- 5.7.3.2.1 -35 kg
- 5.7.3.2.2 -45 kg
- 5.7.3.2.3 -55 kg
- 5.7.3.2.4 +55 kg

*5.7.4 Barn U10 (fra det året man fyller 9 år til og med det året man fyller 10 år)**5.7.4.1 Gutter*

- 5.7.4.1.1 -30 kg
- 5.7.4.1.2 -40 kg
- 5.7.4.1.3 -50 kg
- 5.7.4.1.4 +50 kg

5.7.4.2 Jenter

- 5.7.4.2.1 -30 kg
- 5.7.4.2.2 -40 kg
- 5.7.4.2.3 -50 kg
- 5.7.4.2.4 +50 kg

DOMMERPROSEDYRER

1 PROSEDYRE FOR INNGANG / UTGANG TIL MATTEOMRÅDET

1.1 Inngang

- 1.1.1 Mattedommer skal lede fire hjørnedommere inn på matten på høyre side (shiro) av sekretariatet.
- 1.1.2 Ved matten skal alle dommere stoppe og hilse "Osu" til matten vende seg og så hilse "Osu" til sekretariatet (shomen).
- 1.1.3 Dommerlaget skal gå langs sikkerhetssonen til motsatt side av sekretariatet og stå med ansiktet vendt mot sekretariatet.
- 1.1.4 Mattedommer skal stå i midten, på innsiden av matten. Hjørnedommene skal stå langs sikkerhetssonen ved kampområdet. 2 stk på hver side av mattedommer.

1.2 Prosedyre for hilsen

- 1.2.1 "Shomen ni rei" - Hilsen mot front. Mattedommer viser med strak høyre arm en "shuto" mot sekretariatet og kommanderer "Shomen ni rei". Alle dommere hilser, "Osu".
- 1.2.2 "Mawatte" - Alle dommere snur. Utføres med å flytte høyre ben bakover (med klokken).
- 1.2.3 "Koho ni rei" - Hilsen mot publikum. Alle dommerne hilser.
- 1.2.4 "Mawatte" - Hjørnedommene snur (høyre ben bakover). Mattedommer tar et skritt mot venstre, slik at han forblir i senter av hjørnedommene, med ansiktet mot hjørnedommene.
- 1.2.5 "Otagai ni rei" - Alle dommere hilser.
- 1.2.6 Hjørnedommere skal så gå til sine respektive stoler.

1.3 Utgang

- 1.3.1 Mattedommer sammenkaller dommer laget med kommandoen: "Fukushin shugo"
- 1.3.2 Mattedommer kommanderer hjørnedommene og hilser etter lik prosedyre som ved inngang til matteområdet.
- 1.3.3 Dommerlag skal deretter gå mot sekretariatets venstre side (aka side), stoppe og hilse "Osu" mot sekretariatet (shomen) vende seg og så hilse "Osu" mot matten før de går ut av matteområdet.

1.4 Bytting av dommerlag

- 1.4.1 Skal et nytt dommerlag erstatte et avtroppende dommerlag, skal det avtroppende dommer laget etter å ha fulgt prosedyren for hilsen fra matteområdet, gå til venstre side for sekretariatet (aka side), stoppe og vende seg med ansiktet mot høyre side (shiro side).
- 1.4.2 Det nye dommerlaget går inn på høyre side (shiro side) og hilser til matten og til sekretariatet. De skal stoppe med ansiktet vendt mot venstre (aka side).
- 1.4.3 Mattedommer skal stå i midten, litt inne på matten.
- 1.4.4 Hjørnedommene skal stå på linjen som markerer sikkerhetssonen. 2 stk på hver side av mattedommer.
- 1.4.5 Mattedommer på det avtroppende laget skal gi kommandoen "Otagai Ni Rei" og de to lagene hilser på hverandre med "Osu".
- 1.4.6 Det avtroppende laget vil så gå ut av matten og fortsette prosedyren for utgang.

- 1.4.7 Det nye laget vil fortsette til siden lengst fra sekretariatet og fortsetter rutinen for inngang til matteområdet.

1.5 Bytting av en dommere

- 1.5.1 Så langt det er mulig, vil det være en god praksis å bytte ut dommere når det kommer utøvere fra egen klubb.
- 1.5.2 Aktuell dommer reiser seg og får beskjed fra hoveddommer om et evt. dommerbytte.
- 1.5.3 Ny dommer går (utenfor matteområdet) bort til aktuell dommer og de hilser "Osu" til hverandre ved linjen som markerer sikkerhetssonen. Avtroppende dommer går ut av matten og ny dommer overtar plassen.

2 HJØRNEDOMMERPROSEDYRER

2.1 Holdning og sittestilling

- 2.1.1 Hjørnedommerne skal sitte i hvert sitt hjørne utenfor kampområdet.
- 2.1.2 De skal ha en god holdning på stolen.

2.2 Flagg og fløytebruk

- 2.2.1 Fløyten skal være i munnen under hele kampen.
- 2.2.2 Fløytebruken skal være kraftig og bestemt.
- 2.2.3 Flaggene skal holdes i hånden slik at fargen på flaggene er nærmest utøveren som representerer fargen. Rødt flagg nærmest aka, og hvitt flagg nærmest shiro, når utøverne står ved startlinjene.
- 2.2.4 Under kamp skal begge flagg skal peke fremover og litt nedover fra hvert kne, klare til bruk.
- 2.2.5 Flaggbevegelsene skal være kraftig og bestemt og utføres med hele armen og ikke kun med handleddet.
- 2.2.6 Flagg og fløytebruken skal fortsette til mattedommer tydelig har gjenkjent signalet.
- 2.2.7 Når det ikke er kamp, skal høyre flagg legges sammen med venstre og holdes fremfor knærne med begge armer.

3 PROSEDYRE FOR START, STOPP OG AVSLUTNING AV KAMP

3.1 Før kampstart

- 3.1.1 Mattedommer sjekker at utøverne bærer påbudt utstyr.
- 3.1.2 Mattedommer skal påse at lege er tilstede.

3.2 Utøvere entrer matteområdet

- 3.2.1 Utøverne skal entre matten fra sine respektive sider. Aka på høyre side og shiro på venstre side av mattedommer. Shiro kalles inn først, deretter aka.
- 3.2.2 Mattedommer peker med åpen hånd (shuto) mot shiro og fører armen til startlinjen på shiro's side med kommandoen: "Shiro nakai"
- 3.2.3 Mattedommer peker med åpen hånd (shuto) mot Aka og fører armen til startlinjen på aka side med kommandoen "Aka nakai"

- 3.2.4 Begge utøverne skal hilse "Osu" ved inngang til matten og stiller seg på sin respektive startlinjer.
- 3.2.5 Mattedommer går samtidig med siste utøver (aka) mot midten, slik at utøvere og mattedommer danner en likesidet trekant, med ansiktet mot sekretariatet.

3.3 Prosedyre for kampstart

- 3.3.1 "Shomen ni rei" - Utøvere og mattedommer hilser mot sekretariatet.
- 3.3.2 "Shushin ni rei" - Utøvere og mattedommer hilser på hverandre.
- 3.3.3 "Otagai ni rei" - Utøvere hilser på hverandre.
- 3.3.4 "Kamaete" - Utøvere gjør seg klar. Mattedommer inntar kampstilling og påser at begge utøverne står på startlinjen og inntar kampstilling.
- 3.3.5 Mattedommer sjekker at sekretariatet / tidtager er klar.
- 3.3.6 "Hajime" - Start kampen. Mattedommer slår en gyaku tsuki.

3.4 Prosedyre for kampslutt ved full tid ("Hantei Kachi")

- 3.4.1 Hvis kampen ikke er avgjort før full tid, skal kampen stoppes og kamputfallet bestemmes av dommerne.
- 3.4.2 Mattedommer skal gjøres kjent med at tiden er utløpt ved at det kastes en rød ertepose ut på matten samtidig som det signaliseres med et lydsignal fra sekretariatet. Alle hjørnedommerne signaliserer ved å blåse hardt i fløyten når ertepose treffer matten.
- 3.4.3 Mattedommer avgir kommandoen "Yame" for kampslutt.
- 3.4.4 Mattedommer dirigerer utøverne til startlinjene med ansiktet vendt mot sekretariatet med kommandoen "Shomen ni". Mattedommer skal be utøverne om å rette på drakten (GI) om det er nødvendig.
- 3.4.5 Mattedommer stiller seg ved mattekanten, vendt mot sekretariatet (shomen), godt synlig for alle de fire hjørnedommerne.
- 3.4.6 Mattedommer kan oppsummere antall poeng og advarsler for utøverne.
Eks. "Shiro, wasari, chui. Aka, ingen score, Genten ichi"
- 3.4.7 Mattedommer gir så kommandoen: "Hantei oneigaishimasu" (vennligst gjør klar deres avgjørelse), deretter følger en kort pause før kommandoen "Hantei" (avgjør).
- 3.4.8 Hjørnedommerne skal umiddelbart vise sin avgjørelse ved flagg og fløyte bruk.
 - 3.4.8.1 "Shiro yusei" - Shiro vinner på avgjørelse. Hvitt flagg reises rett opp og det blåses hardt en gang i fløyten.
 - 3.4.8.2 "Aka yusei" - Aka vinner på avgjørelse. Rødt flagg reises rett opp og det blåses hardt en gang i fløyten.
 - 3.4.8.3 "Hikiwake" - Uavgjort. Flaggene krysses og pekes svakt nedover foran knærne. Det blåses samtidig hardt en gang i fløyten.
- 3.4.9 Mattedommer angir også samtidig sin stemme med å heve armen for vinner til enten Aka eller shiro, eller utfører tegn for «Hikiwake».
- 3.4.10 Mattedommer peker så mot hjørnedommerne med høyre hånd, startende fra høyre og fortsetter i retning mot klokken og teller opp.
- 3.4.11 Mattedommer skal telle opp mindretallet først, før flertallet.

- 3.4.12 Mattedommer blir stående stille ved mattekanten under avgjørelsen og viser utfallet av runden/kampen:
- 3.4.12.1 "Shiro" - Shiro vinner på avgjørelse. Mattedommer viser med "Shuto" bevegelse en strak arm i 45 graders vinkel fra skulderen mot shiro og avgir kommandoen "Shiro".
- 3.4.12.2 "Aka" - Aka vinner på avgjørelse. Mattedommer viser med "Shuto" bevegelse en strak arm i 45 graders vinkel fra skulderen mot Aka og avgir kommandoen "Aka".
- 3.4.12.3 "Hikiwake" – Uavgjort, ingen flertallsavgjørelse. Mattedommer krysser hendene med åpne never som i "shuto juji uke gedan" og avgir kommandoen "Hikiwake".
- 3.4.13 Etter mattedommer har avgitt avgjørelsen, tar hjørnedommerne samtidig og bestemt ned flaggene.

3.5 Prosedyre for kampavgjørelse før full tid ("Yusei Kachi")

- 3.5.1 Hvis kampen blir avgjort med et fullt poeng (Ippon) gis det tegn og kommando for utført teknikk.
- 3.5.2 Hvis kampen blir avgjort med to halve poeng (Waza-ari x 2) gis det tegn og kommando for utført teknikk og poeng, samt kommandoen "Awazete ippon".
- 3.5.3 Ved diskvalifikasjon (Shikkaku) gis det tegn og kommando for utført teknikk (Genten san, advarsel) og motstanderen tildeles seieren.
- 3.5.4 Deretter følges prosedyre for kampavslutning uten å be om hjørnedommernes avgjørelse.

3.6 Prosedyre for kampavslutning

- 3.6.1 Etter at mattedommer har gitt endelig avgjørelse skal utøverne hilse.
- 3.6.2 "Shomen ni rei" - Utøvere og mattedommer hilser mot sekretariatet.
- 3.6.3 "Shushin ni rei" - Utøvere hilser mot mattedommere og mattedommer hilser tilbake.
- 3.6.4 "Otagai ni rei" - Utøverne hilser på hverandre.
- 3.6.5 "Akushu" - Mattedommer tar hendene sammen. Utøverne tar hverandre i hånden og går tilbake til sin side og ut av kampområdet. Utøverne skal ikke hilse på andre enn motstanderen.

4 PROSEDYRE UNDER KAMP

4.1 Mattedommers kommandoer under kamp

- 4.1.1 "Kamaete" - Utøverne gjør seg klar. Mattedommer inntar kampstilling. Påser at begge utøverne står på startlinjen og inntar kampstilling.
- 4.1.2 "Yame" - Stopp kampen umiddelbart. Dommeren går i mellom utøverne med en "shuto" teknikk og leder dem tilbake til startlinjene.
- 4.1.3 "Zokko" - Fortsett kampen (etter en stopp). Brukes hvis det ikke er aktivitet mellom utøverne. Mattedommer starter kampen igjen med å innta kampstilling og slå en kort shuto oroshi gammen utchi.
- 4.1.4 "Jikan wo tomete kudasai" - Stopp klokken. Timeout-tegn vises til tidtager. Uten denne kommandoen fortsetter tiden å gå.
- 4.1.5 "Mitomezu" / "Torrimasen" - Ingen scoring, ingen straff. Mattedommer krysser armene i brysthøyde og fører de bestemt ned og ut til siden med "Shuto".
- 4.1.6 "Fukushin shugo" - Sammenkalling av dommere. Mattedommer peker mot de borteste dommerne, trekker hendene i en bue bakover og deretter helt inn mot skuldrene. Hjørnedommer skal straks legge sine flagg på stolen og gå rask til samling / avslutning.

- 4.1.7 Når en utøvers drakt (Gi) ikke sitter som den skal, kan mattedommer stoppe klokken og lede utøverne til startlinjene og be dem om å ordne drakten.

4.2 Hjørnedommers flagg og fløytebruk under kamp

- 4.2.1 "Waza-ari" - Et halvt poeng. Flagget peker rett ut mot siden, horisontalt og i høyde med skulderen. Blås samtidig hardt en gang i fløyten.
- 4.2.2 "Waza-ari - Awazete Ippon" - Andre halve poenget. Hjørnedommer skal kun gi tegn for "Waza-ari". Det er mattedommerens oppgave å tildele "Awazete Ippon"
- 4.2.3 "Ippon" - Et helt poeng. - Etter å ha tildelt Waza-ari i 3 sekunder reises flagget rett opp og det blåses hardt en gang i fløyten.
- 4.2.4 "Hansoku" - Advarsel. Flagget bevegges raskt opp og ned i høyde over kneet. Blås samtidig i fløyten med flere korte, kontante støt.
- 4.2.5 "Jogai" - Ute av matten. Hjørnedommer vifter flagget mot matten nærmest der utøveren er på vei ut, uavhengig om det er riktig farge eller ei. Blås i fløyten med flere korte støt. Det er kun de nærmeste dommerne som skal vises "jogai".
- 4.2.6 "Mitomezu" - Ingen ting. Flaggene viftes horisontalt foran knærne.
- 4.2.7 "Fumei / Miezu" – Jeg så ikke. Flaggene krysses og holdes foran ansiktet.

4.3 Prosedyre ved ulovlig teknikk

- 4.3.1 Kampen bør stoppes hvis det gis tegn fra flertallet av dommerne.
- 4.3.2 Når et mindretall av hjørnedommerne gir tegn for ulovlig teknikk og mattedommer selv underkjenner advarselen, skal det gis tegn til hjørnedommerne at de kan avbryte flaggbruken. Det gjøres med en rolig nedadgående armbevegelse mot aktuell hjørnedommer.
- 4.3.3 Når det blir utført ulovlig teknikk skal mattedommer raskt gå i mellom utøverne og stoppe kampen med kommandoen "Yame".
- 4.3.4 Mattedommer dirigerer utøverne tilbake til startlinjene og sørger for at de står med ansiktet mot hverandre.
- 4.3.5 Mattedommer gir straks tegn for å stoppe klokken eller tilkaller lege hvis dette er nødvendig.
- 4.3.6 Mattedommer sjekker hjørnedommernes tegn (flagg) og teller med høyre hånd fra høyre, retning mot klokken.
- 4.3.7 Mattedommer skal begynne tellingen med mindretallet først, deretter flertallet.
- 4.3.8 Tildeling av advarsel starter med utøverens farge (aka eller shiro) til den som utfører den ulovlige teknikken. Videre følger telling av dommerstemmene, beskrivelse av den ulovlige teknikken (med ord og bevegelse) og til slutt advarsel nivå.
- 4.3.8.1 "Chui" - Tilsnakk. Pek med pekefinger mot brystet på utøveren. Bevegelsen går fra mattedommers skulder nærmest utøveren og mot utøveren.
- 4.3.8.2 "Genten ichi": Første advarsel (straff). Pek med pekefinger mot ansiktet på utøveren og si "Genten Ichi", trekk armen tilbake og marker en finger i været.
- 4.3.8.3 "Genten ni" - Andre advarsel (straff). Pek med pekefinger mot ansiktet på utøveren og si "Genten Ni", trekk armen tilbake og marker to fingre i været.
- 4.3.8.4 "Genten san" - Tredje advarsel (straff). Pek med pekefinger mot ansiktet på utøveren og si "Genten San", trekk armen tilbake og marker tre fingre i været. Dette medfører diskvalifikasjon.
- 4.3.9 "Hansoku / Shikkaku" - Diskvalifikasjon. Markers med å vise utøveren ut av matteområdet.
"Mitomezu / Torimasen" - Underkjenning av advarsel.

- 4.3.10 Skal vanlig nivå økning fravikes, må mattedommeren sammenkalle alle dommerne og det må være flertall for å gå til et høyere nivå.

4.4 Prosedyrer ved tildeling av poeng

- 4.4.1 Mattedommer skal alltid sjekke utøverens tilstand før poenget tildeles motstander. Dette for å forhindre at eventuelle skader blir større. Tilkall lege om nødvendig.
- 4.4.2 Mattedommer dirigerer utøverne til startlinjene og sørger for at de står med ansiktet mot hverandre før det bes om hjørnedommernes beslutning, om flaggene ikke allerede indikerer dette.
- 4.4.3 Kommandoen starter med utøverens farge (aka eller shiro) til den som scoret poenget, etterfulgt av telling av dommerstemmene, navn på teknikken og nivå:
- 4.4.3.1 "Waza-ari" (halvt poeng) - Gis med strak arm i skulderhøyde med "shuto" teknikk
- 4.4.3.2 "Awasette Ippon" (andre halve poeng til utøver) - Mattedommer gir først Waza-ari på vanlig måte, trekker deretter armen tilbake og sier "Awasette Ippon" og gir tegnet for "Ippon"
- 4.4.3.3 "Ippon" (helt poeng og seier) - Mattedommer avgir tegn med strak arm i 45 graders vinkel fra skulderen med "Shuto"
- 4.4.3.4 "Mitomezu/Torrimasen" - Teknikk blir underkjent. Armene krysses og tas ned igjen.

4.5 Prosedyre for tilkalling av lege

- 4.5.1 Hvis en utøver blir alvorlig skadet, skal kampen straks stoppes og lege tilkalles. Det er ingen forskjell på om skaden er påført med en lovlig eller ulovlig teknikk.
- 4.5.2 Tegn til sekretariatet (jikan) skal vises umiddelbart og klokken stoppes.
- 4.5.3 Motstanderen bes om å sette seg ned med ansiktet vendt mot sin egen side.
- 4.5.4 Dommerne avventer til legen har konkludert skadenivået og formidlet dette til mattedommer.
- 4.5.5 Hvis skaden er fra en godkjent teknikk. Skal poenget tildeles.
- 4.5.6 Hvis skaden er fra en ikke godkjent teknikk, skal advarselen tildeles. Er skaden alvorlig, kan advarselnivået økes.
- 4.5.7 Hvis utøveren er så skadet at kampen ikke kan fortsette, følges prosedyrer for kamp avgjørelse før full tid. Utøveren blir da utelukket fra videre deltagelse i turneringen.

4.6 Prosedyre for hvile mellom rundene.

- 4.6.1 Hvis det ikke er kåret en vinner ved kampslutt, skal utøverne bli værende på sin egen side av kampområdet.
- 4.6.2 Det er ikke tillatt at utøveren forlater kampområdet.
- 4.6.3 Mattedommer påser at utøverne ikke inntar drikke i pausen.
- 4.6.4 Utøvernes coach eller andre har ikke tilgang på mattearealet.

TERMINOLOGI

Aka	Rød
Akushu	Utøverne bes om å håndhilse
Awasette ippon	2 halve poeng, til sammen ippon (seier)
Chui	Offisiell tilsnakk
Enchosen	Forlengelse
Fukushin	Hjørnedommer
Fukushin shugo	Sammenkalling av dommerne
Fumei	Uklar teknikk
Ganmen ouden	Angrep mot hode med hånden eller albuen
Genten Ichi	Første straff
Genten Ni	Andre straff
Genten San	Tredje straff. Medfører diskvalifikasjon
Gi	Drakt
Hajime	Start kamp
Hansoku waza	Ulovlig teknikk
Hantei	Avgjørelse
Hantei kachi	Seier ved dommeravgjørelse
Hantei oneigaishimasu	Klar for avgjørelse
Hata	Flagg
Hikiwake	Uavgjort
Ippon	Fullt poeng
Jikan wo tomete kudasai	Stopp klokken
Jogai	Utenfor matteområdet
Kachi	Seier
Kakekomi	Klemming / holding
Kakeneige	Run-away attack
Kamaete	Innta kampstilling
Kiken	Gi opp
Kinteki kogeki	Spark mot skritt
Koho ni rei	Hilsen mot publikum
Mawatte	Snu
Miezu	Teknikk / situasjon ikke sett
Mitomezu	Ingen scoring, ingen straff
No kachi	Vinner
Osu	Hilsen
Otagai ni rei	Hilse mot hverandre
Saishu enchosen	Siste forlengelse
Shikkaku	Diskvalifikasjon
Shinpan	Dommerpanel
Shiro	Hvit
Shomen ni rei	Hilse mot front (fremover)
Shotei oshi	Skyve / dytte motstander

Shushin	Mattedommer
Shushin hosa	Dommerassisten
Shushin ni rei	Hilse mot mattedommer
Tatamie	Kampareal
Tsukami	Gripe eller holde motstander
Waza-ari	Halvt poeng
Yame	Stopp
Yuko waza	Effektiv teknikk
Yusei kachi	Seier ved avgjørelse på poeng
Zokko	Fortsett (brukes etter avbrekk/stopp)
Zutsuki	Skalling

DOMMERTEGN I BILDER

1. MATTEDOMMERS TEGN

1.1 Aka / Shiro nakai



1.2 Shomen ni rei – Shushin ni rei



1.3 Otaga ni rei



1.4 Kamaete



1.5 Hajime



1.6 Yame



1.7 Zokko (ved stopp, uten stopp)



1.8 Chui



1.9 Genten ichi



1.10 Genten ichi



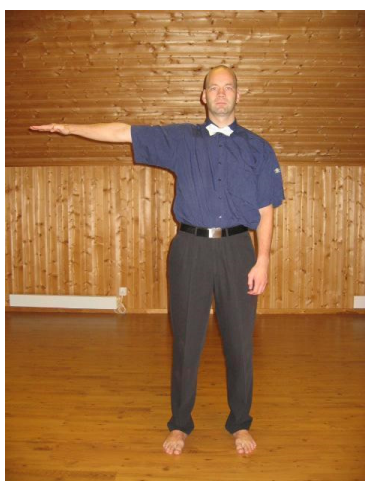
1.11 Genten san



1.12 Hanssoku – Shikkaku – Tildeling av seier



1.13 Waza-ari



1.14 Waza-ari – Awasette Ippon



1.15 Ippon



1.16 Mitomoezu



1.17 Hikikiwake

1.



1.18 Hantei Onegaishimasu – Hantei



1.19 Akushu



1.20 Jikan wo tomete kudasai (stopp klokken)



1.21 Fukushin shugo (dommer sammenkalling)



2. HJØRNEDOMMERS FLAGGBRUK

2.1 Klar posisjon på stolen



2.2 Waza-ari



2.3 Ippon



2.4 Hikiwake



2.5 Hansoku



2.6 Jogai



2.7 Mitomezu



2.8 Miezu (ikke sett)



APPENDIX

1. Varianter av "Hantei" (Kampavgjørelse)

Fukushin	Shushin	Avgjørelse
□ □ □ □	□ / x / ■	□
□ □ □ x	□ / x / ■	□
□ □ □ ■	□ / x / ■	□
□ □ x x	□ / x / ■	□ / x
□ □ x ■	□ / x / ■	□ / x
□ □ ■ ■	□ / x / ■	□ / x / ■
□ x x x	□ / x / ■	x
□ x x ■	□ / x / ■	x
□ x ■ ■	□ / x / ■	x / ■
□ ■ ■ ■	□ / x / ■	■
x x x x	□ / x / ■	x
x x x ■	□ / x / ■	x
x x ■ ■	□ / x / ■	x / ■
x ■ ■ ■	□ / x / ■	■
■ ■ ■ ■	□ / x / ■	■

- – Shiro som vinner
- – Aka som vinner
- x – Hikiwake, uavgjort

2. Eksempler på kampavgjørelser

"Shiro, Ichi, Hikiwake, Ichi, Aka, Ichi, Ni, San, Aka."

"Hikiwake, Ichi, Ni, San, Shi, Go, Hikiwake."

"Aka, Ichi, Ni, Shiro, Ichi, Ni, San, Shiro."

"Shiro, Ichi, Ni, Aka, Ichi, Ni, Hikiwake."

3. Eksempler på tildeling av poeng

"Aka, Ichi, Ni, San, jodan mawashi geri, Waza-ari."

"Shiro, Ichi, Ni, San, Shi, shita tsuki, Waza-ari, Awasette Ippon."

"Aka, Ichi, Ni, San, Shi, Go, ushiro mawashi geri, Ippon."

4. Eksempler på tildeling av ulovlige teknikk

"Shiro, Ichi, Ni, San, Tsukami, Chui"

(Hvit, 1,2,3, Griping, første tilsnakk)

"Shiro, Ichi, Ni, San, Shi, Ganmen Ouda, Genten Ichi"

(Hvit, 1,2,3,4, Slag mot ansiktet, første straff)

"Shiro, Ichi, Ni, San, Shi, Go, Kinteki kogeki, Genten San, Hansoku"

(Hvit 1,2,3,4,5, Spark mot skrittet, tredje straff, diskvalifikasjon)

KATA

1 KONKURRANSEOMRÅDET

- 1.1 Konkurransområdet skal ha en jevn overflate.
- 1.2 konkurranseområdet må være stort nok til at det kan utføres en kata uten avbrudd.
- 1.3 Startstedet til utøveren skal være markert.

2 DOMMERE

- 2.1 Dommerne må bære offisiell uniform, svart bukse, mørk blå kortermet skjorte, hvit sløyfe.
- 2.2 Dommerpanelet består av en hoveddommer, en mattedommer og 2, 4 eller 6 hjørnedommere. 4 hjørnedommere er anbefalt.

2.3 Hoveddommer

- 2.3.1 Er ansvarlig for at regelverket til enhver tid blir fulgt.
- 2.3.2 Er ansvarlig for at trekning er gjort før kampstart / i forkant av arrangementet.
- 2.3.3 Sjekker at konkurranseområdet er etter forskriftene.
- 2.3.4 Har ingen direkte rolle i bedømmingen, men kan overstyre utfallet hvis det blir gjort feil iht. lover og regler.

2.4 Mattedommer

- 2.4.1 Styrer konkurransen og flyten i denne.
- 2.4.2 Mattedommer er den som annonserer utfallet i.h.t. gjeldende regelverk.
- 2.4.3 Skal rådføre seg med hoveddommer ved enhver form for problem som måtte oppstå.
- 2.4.4 Skal med dyktighet, kunnskap og med et vaksomt blikk følge nøye med i selve demonstrasjonen.
- 2.4.5 Skal sitte rett utenfor konkurranseområdet, midt foran startpunktet til utøveren, med ansiktet vendt mot utøveren og ryggen mot sekretariatet.
- 2.4.6 Ved poengdømming skal mattedommer være utstyrt med en poengtavle.

2.5 Hjørnedommer

- 2.5.1 Skal med dyktighet, kunnskap og med et vaksomt blikk følge nøye med i selve demonstrasjonen.
- 2.5.2 Skal foreta en nøye vurdering av den fremførte kataen.
- 2.5.3 Skal på mattedommers kommando vise sin avgjørelse enten ved flagg eller på poengtavlen.
- 2.5.4 Hjørnedommer skal sitte i hvert sitt hjørne av konkurranseområdet. Ved 2 hjørnedommere, skal de være plassert i hjørnene lengst fra mattedommer med ansiktet mot mattedommer. Ved 6 hjørnedommere, skal de plasseres en i hvert hjørne + en på hver side (langsiden til aka og shiro).
- 2.5.5 Ved flaggdømming skal alle hjørnedommere være utstyrt med et rødt og et hvitt flagg.
- 2.5.6 Ved poengdømming skal alle hjørnedommere være utstyrt med en poengtavle.

3 KRAV TIL DELTAGERE

- 3.1 Utøverne må være ikledd renvasket hvit drakt (gi).
- 3.2 Jakken/overdelen skal dekke hoftene når beltet er knyttet.
- 3.3 Kvinner kan ha en ren, hvit t-skjorte under gi-overdelen.
- 3.4 Det er ikke tillatt med oppbrettede ermer. Albuene skal være dekket av gi'en.
- 3.5 Buksen må dekke minst 2/3 av skinnleggen.

4 KRAV TIL ARRANGØR

Klassene Barn U10 og Barn U12 må følge NIFs bestemmelser om barneidrett.

4.1 Barn U10 *(fra det året man fyller 9 år til og med det året man fyller 10 år)*

- 4.1.1 Klassen arrangeres kun på regionale stevner.
- 4.1.2 Åpen for deltagelse fra utøvere bosatt i regionen.
- 4.1.3 Det er ikke tillatt å arrangere cup eller å rangere utøvere.
- 4.1.4 Alle utøvere skal få gå like mange kamper.
- 4.1.5 Det skal deles ut deltakerpremie til alle utøvere dersom premiering skjer.

4.2 Barn U12 *(fra det året man fyller 11 år til og med det året man fyller 12 år)*

- 4.2.1 Åpen for deltagelse fra utøvere bosatt i Norge og Norden.
- 4.2.2 Det er tillatt å arrangere cup med kåring av vinnere og premiering av 1., 2. og 3. plass.
- 4.2.3 Det skal deles ut deltakerpremie til alle utøvere dersom premiering skjer.

5 KONKURANSE TYPER

- 5.1 Kata kan praktiseres enten som en individuell konkurranse eller som lagkonkurranse.

5.2 Individuell konkurranse

- 5.2.1 Det kan bedømmes med flagg eller poeng.
- 5.2.2 Det konkurreres i egne kvinne- og herreklasser.

5.3 Lagkonkurranse

- 5.3.1 Bedømmes med flagg.
- 5.3.2 Lagkonkurransen består av 3 personer.
- 5.3.3 Det konkurreres i en miks klasse, som kan bestå av 3 damer, 3 herrer eller en blanding av damer og herrer.

6 KLASSEINNDDELING

- 6.1 Klassene er basert på kalenderåret, der alderen per 31. desember avgjør hvilken klasse man tilhører.
- 6.2 Det er ikke anledning til å delta i en yngre aldersklasse.
- 6.3 Innenfor hver runde er alle tillatte kataer likestilt og teller like mye.

6.4 Det er ikke lov å gjenta en kata som ble utført i forrige runde.

6.5 Senior (fra det året man fyller 19 år)

6.5.1 Innledende (og rekvalifisering)

6.5.1.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho

6.5.1.2 Gir maks 9 karakter ved poengdømming.

6.5.2 Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)

6.5.2.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho
- Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho

6.5.2.2 Gir maks 10 karakter ved poengdømming.

6.6 Junior U18 (fra det året man fyller 17 år til og med det året man fyller 18 år)

6.6.1 *Innledende (og rekvalifisering)*

6.6.1.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ichi
- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho

6.6.1.2 Gir maks 9 karakter ved poengdømming.

6.6.2 *Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)*

6.6.2.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho
- Seienchin, Kanku Dai

6.6.2.2 Gir maks 10 karakter ved poengdømming.

6.7 Junior U16 (fra det året man fyller 15 år til og med det året man fyller 16 år)

6.7.1 *Innledende (og rekvalifisering)*

6.7.1.1 Tillatte kataer:

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi
- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go

6.7.1.2 Gir maks 8 karakter ved poengdømming.

6.7.2 *Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)*

6.7.2.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai

6.7.2.2 Gir maks 9 karakter ved poengdømming.

6.8 Junior U14 (fra det året man fyller 13 år til og med det året man fyller 14 år)

6.8.1 *Innledende (og rekvalifisering)*

6.8.1.1 Tillatte kataer:

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi
- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go

6.8.1.2 Gir maks 8 karakter ved poengdømming.

6.8.2 *Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)*

6.8.2.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ichi
- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata

6.8.2.2 Gir maks 9 karakter ved poengdømming.

6.9 Barn U12 (fra det året man fyller 11 år til og med det året man fyller 12 år)

6.9.1 *Innledende (og rekvalifisering)*

6.9.1.1 Tillatte kataer:

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi

6.9.1.2 Gir maks 7 karakter ved poengdømming.

6.9.2 *Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)*

6.9.2.1 Tillatte kataer:

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi
- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San

6.9.2.2 Gir maks 8 karakter ved poengdømming.

6.10 Barn U10 (fra det året man fyller 9 år til og med det året man fyller 10 år)

6.10.1 *Alle runder*

6.10.1.1 Tillatte kataer:

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi

6.10.1.2 Gir maks 7 karakter ved poengdømming.

6.11 Lag Senior (fra det året man fyller 19 år)

6.11.1 Innledende (og rekvalifisering)

6.11.1.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho

6.11.1.2 Gir maks 9 karakter ved poengdømming.

6.11.2 Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)

6.11.2.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho
- Seienchin, Kanku Dai, Seipai, Garyu, Sushiho

6.11.2.2 Gir maks 10 karakter ved poengdømming.

6.12 Lag Junior (fra det året man fyller 13 år til og med det året man fyller 18 år)

6.12.1 Innledende (og rekvalifisering)

6.12.1.1 Tillatte kataer:

- Taikyoku Sono Ichi, Taikyoku Sono Ni, Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi
- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata

6.12.1.2 Gir maks 9 karakter ved poengdømming.

6.12.2 Finaler (semifinale, bronsefinale og finale)

6.12.2.1 Tillatte kataer:

- Pinan Sono Ni, Pinan Sono San, Pinan Sono Yon, Pinan Sono Go
- Yantsu, Tsuki No Kata, Gekisai Dai, Saiha, Gekisai Sho
- Seienchin, Kanku Dai

6.12.2.2 Gir maks 10 karakter ved poengdømming.

6.13 Oversikt

Kata	U10	U12		U14		U16		U18		Senior		Lag Junior		Lag Senior	
	All e ru nd er	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r	I n n l e d e n d e	F i n n a l e d e r
Taikyoku Sono Ichi	X	X	X	X		X						X			
Taikyoku Sono Ni	X	X	X	X		X						X			
Taikyoku Sono San	X	X	X	X		X						X			
Pinan Sono Ichi	X	X	X	X	X	X		X				X			
Pinan Sono Ni			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pinan Sono San			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pinan Sono Yon				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pinan Sono Go				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Yantsu					X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tsuki No Kata					X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gekisai Dai							X	X	X	X	X		X	X	X
Saiha								X	X	X	X		X	X	X
Gekisai Sho									X	X	X		X	X	X
Seienchin									X		X		X		X
Kanku Dai											X				X
Seipai											X				X
Garyu											X				X
Sushiho											X				X
Max karakter	7	7	8	8	9	8	9	9	10	9	10	9	10	9	10

7 KRITERIER FOR DØMMING

- 7.1 Kata skal utføres med skikkelighet og det skal fremvises en klar forståelse av elementer og prinsipper den inneholder.
- 7.2 I lagkonkurranser blir det lagt stor vekt på å utføre teknikkene synkront.
- 7.3 Ved bedømming skal det tas hensyn til følgende hovedgrupper: Teknikk, Styrke og Spirit.

7.4 Teknikk

- 7.4.1 Korrekt form og teknikk (KIHON, WAZA).
- 7.4.2 Korrekt holdning og posisjon (SHISEI, TACHI).

7.5 Styrke

- 7.5.1 God timing, rytme, hurtighet, balanse og fokus på kraftbruken (KIME).
- 7.5.2 Korrekt pust for å hjelpe kraft og fokusering (KOKYU, IBUKI, KIAI).
- 7.5.3 Korrekt spenning i magen (HARA).

7.6 Spirit

- 7.6.1 En realistisk demonstrasjon av kataens mening (RIAI).
- 7.6.2 Korrekt oppmerksomhet og konsentrasjon (CHAKUGAN, ZANSHIN).
- 7.6.3 Vise riktig forståelse av teknikkene som utføres (BUNKAI).

8 DISKVALIFIKASJON

- 8.1 Når en utøver blir diskvalifisert (SHIKKAKU), taper utøveren kampen.
- 8.2 Diskvalifikasjonen gjelder for inneværende kamp/runde. Det vil være mulig for utøveren å fortsette konkurransen i for eksempel en rekvalifikasjon eller i en bronsefinale.
- 8.3 Hoveddommer kan bestemme at en shikkaku gjelder hele stevnet og kan nekte videre deltagelse.

8.4 Utøveren skal diskvalifiseres ved følgende feil

- 8.4.1 Utfører en annen kata enn den som er annonsert.
- 8.4.2 Utfører endringer i sekvenser og retning av disse.
- 8.4.3 Faller.
- 8.4.4 Stopper opp i mer enn 3 sekunder eller avbryter fremførelsen.
- 8.4.5 Utfører en ikke godkjent kata iht klasseinndelingen.
- 8.4.6 Utfører en kata som allerede er blitt fremført i den forrige runden.

9 FLAGGDØMMING

9.1 Konkurransen

- 9.2 Katakonkurransen avvikles etter cup-metoden.
- 9.2.1 I de innledende rundene og rekvalifiseringen må deltakerne enten konkurrere i:
 - En forhåndsbestemt kata (SHITEI).
 - En trukket kata (SHITEI). Utføres av mattedommeren før hver kamp, etter at begge utøverne har gått inn på matten og hilseprosedyren er gjennomført.
 - En valgfri kata (TOKUI).
- 9.2.2 Det må i invitasjonen informeres om hvorvidt det er forhåndsbestemte, trukne eller valgfrie kataer som gjelder for arrangementet.
- 9.2.3 I semifinaler, bronsefinale og finale skal det konkurreres i en valgfri kata (TOKUI).
- 9.2.4 Det skal være rekvalifisering for alle som taper mot de to som går til finalen. Disse får en ny mulighet til å kjempe om en plass i bronsefinalen.
- 9.2.5 I rekvalifiseringen tillates de samme kataene som i innledende runde, mens bronsefinalen følger samme oppsett som finaler.

9.3 Prosedyrer

- 9.3.1 På opprop skal aka og shiro straks gå til sine respektive plasser utenfor konkurranseområdet, slik at de er klare til å entre matten. Aka på høyre side og shiro på venstre side av konkurranseområdet sett mot sekretariatet (shomen).
- 9.3.2 Aka skal ha et rødt belte. Shiro skal ha et hvitt belte.
- 9.3.3 Utøvere skal vise god holdning hele tiden de befinner seg på matten.

9.3.4 Inngang

- 9.3.4.1 Mattedommer reiser seg og kommanderer utøverne inn på matten med kommandoen «NAKAI». Utøverne hilser inn på matten og går frem til sine respektive plasser og snur seg mot shomen.
- 9.3.4.2 Mattedommer kommanderer «SHOMEN NI REI». Mattedommer og utøvere hilser.
- 9.3.4.3 Mattedommer kommanderer «SHUSHIN NI REI». Mattedommer og utøvere hilser på hverandre.
- 9.3.4.4 Mattedommer kommanderer «OTAGAI NI REI», utøvere snur seg mot hverandre og hilser.
- 9.3.4.5 Mattedommer setter seg

9.3.5 Valg av kata(Shitei / Tokui)

- 9.3.5.1 Ved SHITEI kata, trekker mattedommer en tilfeldig kata (fra lapper i lommen) og annonserer kataen for utøverne. Utøverne gjentar samme kata navn.
- 9.3.5.2 Mattedommer kommanderer deretter shiro ut av matten med kommandoen «SHIRO AKERU» og peker med strak arm (shuto) på shiro og viser han ut av kampområdet. Utøveren går da utenfor kampområdet, hilser på matten vei ut og blir stående med ansikt vendt inn mot kampområdet.
- 9.3.5.3 AKA blir bedt om å gå bakover til startplassen med kommandoen «SAGATE»
- 9.3.5.4 Ved TOKUI kata kunngjør utøveren høyløst navnet på kataen vedkommende skal fremføre. Mattedommer gjentar samme navn.

9.3.6 Kata demonstrasjon

- 9.3.6.1 På kommando fra mattedommer skal utøveren starte fremføring av sin shitei / tokui kata. Eks: MOKUSO, YANTSU, YOI, HAJIME
- 9.3.6.2 Etter demonstrasjonen, ber mattedommer AKA om å trekke seg ut av konkurranseområdet med kommando «AKA AKERU». Mattedommer peker med strak arm på aka (shuto) og viser hen ut av kampområdet. Aka går ut av kampområdet, hilser og blir stående med ansiktet vendt inn mot kampområdet.
- 9.3.6.3 Shiro blir så kommandert til startplassen med kommandoen «NAKAI». Mattedommer peker på shiro og viser han frem til startplassen med strak arm.
- 9.3.6.4 Shiro utfører så demonstrasjon av sin shitei / tokui kata etter samme prosedyre.
- 9.3.6.5 Om utøveren ikke møter opp, eller trekker seg (KIKEN), skal seieren automatisk gis til motstanderen uten at denne trenger å utføre den kata som er meddelt sekretariatet.

9.3.7 Dommeravgjørelse

- 9.3.7.1 Etter demonstrasjonene kommanderer mattedommer begge utøverne, aka og shiro tilbake til sine respektive startplasser og ber om dommerpanelets sin avgjørelse ved kommandoen «HENTEI-O-ONEGAI-SHIMASU HANTEI». Mattedommer gjør denne kommandoen sittende.

- 9.3.7.2 Hjørnedommer viser seier til enten aka eller shiro ved å løfte rødt eller hvitt flagg. Mattedommer viser også samtidig sin stemme ved å løfte armen for enten aka eller shiro. Det er ikke tillatt med uavgjort (hikiwake).
- 9.3.7.3 Mattedommer reiser seg og tar opptelling. Mattedommer teller opp mindretallet før flertallet. Utøveren som får flest stemmene erklæres som vinner, med kommandoen «AKA» eller «SHIRO».
- 9.3.7.4 Dersom kataene ikke er i tråd med reglene eller om det er en eller annen uoverensstemmelse, kan mattedommer før avgjørelsen innkalle hjørnedommerne for konsultasjon. Gjøres med kommandoen «FUKOSHIN SHUGO» (tilsvarende kumite). Hvis hjørnedommere ønsker en diskusjon før avgjørelse blir tatt, må hjørnedommeren gi signal til mattedommer via lyd og flaggbruk, slik at mattedommer kan sammenkalle. Gjøres med å blåse i fløyten og vifte med nærmeste flagg mot mattedommer.
- 9.3.7.5 Dersom en utøver skal diskvalifiseres, må mattedommer ta en telling og hjørnedommere må gi lyd og flagg bruk for HANSOKU (på samme måte som i kumite). Mattedommer viser signalet SHIKKAKU (også lik som i kumite). Motstanderen vil da bli kåret til vinner av kampen.
- 9.3.7.6 Hvis begge utøverne fra en kamp blir disket, vil ingen gå videre i turneringen.

9.3.8 Utgang

- 9.3.8.1 Utøverne skal deretter hilse på samme måte som ved inngang med kommandoene «SHOMMEN NI REI», «SHUSHIN NI REI» og «OTAGAI NI REI», før utøverne forlater konkurranseområdet og hilser til matten på vei ut.

9.3.9 Lagkonkurranse

- 9.3.9.1 Lagkonkurransen gjennomføres etter samme prosedyre som for individuelt, med følgende tilpasninger:
- 9.3.9.2 Alle 3 utøvere skal stille seg på en rekke langs kamparealet på sin respektive side (aka / shiro) før kampstart.
- 9.3.9.3 De skal entre matten samtidig.
- 9.3.9.4 Hilsen på motstander (otaga ni rei) gjøres kun mot utøveren som står rett ovenfor.
- 9.3.9.5 Når laget blir bedt om å gå til startplassen, skal de danne en likesidet trekant hvor utøver nærmest sekretariatet (shomen) skal innta front plassen. Utøver nr. 2 skal innta plassen lengst bort fra sin respektive side og utøver nr. 3 skal innta den nærmeste plassen.
- 9.3.9.6 Alle utøverne skal starte kataen med ansiktet vendt mot sekretariatet (shomen).
- 9.3.9.7 Ved dommeravgjørelse og utgang fra matten skal utøverne gå tilbake til de samme plassene som de kom fra.

10 POENGDØMMING

10.1 Gjennomføring

- 10.1.1 Kata konkurransen består av 2 runder. I første runde må alle utøvere utføre en SHITEI kata som mattedommer annonserer på forhånd.
- 10.1.2 De 4 utøvere med høyest poengsum går videre til andre runde, hvor de skal utføre en TOKUI kata som på forhånd er navngitt og levert til sekretariat.
- 10.1.3 Det er ikke tillatt å velge en kata som utøveren har utført i de foregående rundene.
- 10.1.4 I siste runde avgjøres vinneren og plasseringen til de andre finalistene.
- 10.1.5 Trekking av startrekkefølge gjøres før hver runde.

10.2 Poengteller

- 10.2.1 Registrerer alle avgitte poeng fra alle dommerne.
- 10.2.2 Regner ut gyldig poengsum.
- 10.2.3 Regner ut den totale poengsum og slutt plasseringen til den enkelte utøver.
- 10.2.4 Tar del i trekningen foran hver runde.

10.3 Opproper

- 10.3.1 Foretar navneopprop av utøverne etter den rekkefølgen som er blitt trukket på forhånd.
- 10.3.2 Leser høyt og tydelig opp den enkelte dommers poengsum.
- 10.3.3 Annonserer total poengsum

10.4 Utstyr

- 10.4.1 Det skal være et eget bord for opproper og poengteller.
- 10.4.2 Stoler for mattedommer og hjørnedommere.
- 10.4.3 Poengtavler / flagg (rødt og hvit). Kort der navn på alle SHITEI kata er skrevet. Podium for annonsering av finaleresultatene.

10.5 PROSEDYRER

10.5.1 Generell hilsen

- 10.5.1.1 På opprop fra opproper, skal alle utøvere i klassen straks gå frem til konkurranseområdets ytterkant på motsatt side av sekretariatet (shomen) og hilse.
- 10.5.1.2 Mattedommer snur seg mot shomen og kommanderer «SHOMEN NI REI». Alle hilser.
- 10.5.1.3 Mattedommer snur seg igjen mot utøverne og kommanderer «SHUSHIN NI REI». Alle hilser.
- 10.5.1.4 Utøverne blir deretter bedt om å gå ut av konkurranseområdet og holde seg i beredskap.

10.5.2 Prosedyre Inngang

- 10.5.2.1 Gjennomføring av kampene ved bruk av poeng
- 10.5.2.2 På opprop skal utøveren straks gå frem til konkurranseområdets ytterkant og hilse.
- 10.5.2.3 På mattedommers kommando «NAKAI», går utøveren frem til startstedet og hilser.
- 10.5.2.4 Utøver utfører demonstrasjon av SHITEI / TOKUI kata etter gjeldende prosedyre.

10.5.3 Demonstrasjonen av SHITEI kata

- 10.5.3.1 Mattedommer annonserer den på forhånd avtalte SHITEI kata eller trekker en SHITEI kata og annonserer høylytt navnet på denne.
- 10.5.3.2 Utøveren gjentar samme navn.
- 10.5.3.3 Mattedommer kommanderer utøveren til å starte sin fremføring.
Eks: MOKUSO, YANTSU, YOI, HAJIME

10.5.4 Demonstrasjon av TOKUI kata

- 10.5.4.1 Navn på TOKUI kata må være innlevert skriftlig til sekretariat på forhånd.
- 10.5.4.2 Utøver navngir høylytt den kata vedkommende skal fremføre.
- 10.5.4.3 Mattedommer gjentar samme navn.
- 10.5.4.4 Mattedommer kommanderer utøveren til å starte sin fremføring.
Eks: MOKUSO, YANTSU, YOI, HAJIME

10.5.5 Dommeravgjørelse

- 10.5.5.1 Etter demonstrasjonen, skal utøveren, på mattedommer sin kommando «NAORE», «YASOME», gå tilbake til startstedet og vente på avgjørelsen.
- 10.5.5.2 Dommerne skal straks regne ut poengsum og gjøre klar poengtavlene.
- 10.5.5.3 På kommando fra mattedommer «HENTEI-O-ONEGAI-SHIMASU HANTEI», skal alle dommere vise sine poengsummer ved å løfte opp poengtavler med høyre arm.
- 10.5.5.4 Opproper leser opp for poengteller de avgitte poeng.
- 10.5.5.5 På et kort fløytesignal fra mattedommer tar alle dommerne ned sine poengtavler.
- 10.5.5.6 Poengteller registrerer alle scoringer og regner ut poengsummen. Av de 5 avgitte poengene skal det laveste og høyeste poengsum strykes. Poengsummen er summen av de resterende 3 poengene.
- 10.5.5.7 Opproper annonserer så gyldige poengsum.
- 10.5.5.8 Etter at utøverens poengsum er annonsert, hilser utøveren mot mattedommer, og trekker seg tilbake til startlinjen og hilser på nytt, før utøveren forlater området.

10.6 POENGGIVING OG FRATREKK

- 10.6.1 Det skal gjøres fratrekk i.h.t. antall feil og grovheten av disse etter følgende kategorier:
- 10.6.2 Tekniske feil
- 10.6.3 Demonstrasjonen av teknikkene svarer ikke til det som er forventet på forhånd.
- 10.6.4 Ukorrekte stillinger og posisjoner
- 10.6.5 Forholdet mellom ben, armer og hode er ikke optimalt.
- 10.6.6 Dårlig timing
- 10.6.7 Feil i utførelse
- 10.6.8 Ansiktsuttrykk
- 10.6.9 Retningsblikk
- 10.6.10 Forståelse
- 10.6.11 I bedømmingen av utførelsen kan andre elementer i utøverens favør tas i betraktning (eks: 0,2 bonuspoeng).
- 10.6.12 Å signalisere begynnelse og/eller slutt, trampe i gulvet, slå hendene i brystet, armer eller i gi/overdel samt høylytt ånding, er alle eksempler på signaler, ytre tegn eller hjelpemidler som skal tas med i dommeravgjørelsen

10.6.13 *Små feil (0,1 – 0,2)*

- 10.6.13.1 En nesten feilfri fremførelse bortsett fra små avvik.
- 10.6.13.2 Eksempler på dette er:
- 10.6.13.3 Posisjonen på armer er korrekt, men knyttneve er ikke skikkelig lukket.
- 10.6.13.4 Variasjoner i utførelsen av teknikker. Chudan er ikke alltid i samme høyde.
- 10.6.13.5 Den samme stillingen blir fremført med forskjellig avstand og vinkel. Forskjellen er mindre enn en vinkel på 10 grader og/eller en fotlengde.
- 10.6.13.6 Høyde i den samme stillingen varierer. Forskjellen er mindre enn en håndsbredde.
- 10.6.13.7 Kata avsluttes på et annet sted enn der den startet, men nærmere enn en fotlengde.
- 10.6.13.8 Gjør forsøk på å forbedre selve utførelsen ved hjelp av ansiktsuttrykk og overdrivelse av kroppsbevegelser.

10.6.14 *Moderate feil (0,2 – 0,3)*

- 10.6.14.1 Betydelig avvik fra perfekt demonstrasjon. Hvis feilen er nærmere en "liten feil" trekkes 0,2 og er den nærmere en "grov feil" er fratrukket 0,3. Eksempler på dette er:
- 10.6.14.2 Ukorrekt start og sluttposisjon på armer og ben. For eksempel ikke kontakt mellom hælene i musubi dachi eller hikite for lav.
- 10.6.14.3 Slag, blokkeringer og spark som starter fra en posisjon foran den posisjon som kreves.
- 10.6.14.4 Arm er fullt utstrakt etter fullført slag.
- 10.6.14.5 Kroppen innehar ikke den posisjonen som kreves ved utførelse av slagteknikker, men holder seg innenfor en vinkel på 45 grader.
- 10.6.14.6 Kroppen er skråstilt, men innehar ikke riktig vinkel på 45 grader ved utførelse av blokkering.
- 10.6.14.7 Synlig løs / åpen knyttneve ved hikite.
- 10.6.14.8 Feil hastighet på utførelse av teknikk (for rask eller for treg).
- 10.6.14.9 Hælen på den foten en står på løftes opp ved utførelse av spark.
- 10.6.14.10 Synlige feil på utførelsen av stillinger. Forskjellen er større enn en fotlengde.
- 10.6.14.11 Synlige høydeforskjeller under bevegelse fra en stilling til en annen som fører til en bølgete / ujevn utførelse.
- 10.6.14.12 Kata avsluttes på et annet sted enn den startet fra. Avstanden er større enn en fotlengde.
- 10.6.14.13 Blikket følger ikke utførelsen av teknikk og i retning bevegelsen av denne.
- 10.6.14.14 Tempoet i kataen er ikke korrekt (for rask eller for treg).
- 10.6.14.15 Ingen synlig avslutning av teknikk før neste sekvens starter.

10.6.15 *Grove (0,4 – 0,5)*

- 10.6.15.1 Stor forskjell fra korrekt utførelse. Eksempler på dette er:
- 10.6.15.2 Utførelse av teknikk i feil høyde. Eksempelvis jodan tsuki istedenfor chudan tsuki.
- 10.6.15.3 Keage lignende spark i stedet for det spark som skal utføres. Eksempelvis yoko geri.
- 10.6.15.4 Manglende kiai.
- 10.6.15.5 Overvridning av kropp etter utførelse av slag (overskrider en vinkel på 45 grader).
- 10.6.15.6 Ingen antydning til vridning av kropp ved utførelse av blokkeringer.
- 10.6.15.7 For høye stillinger
- 10.6.15.8 Stort avvik i høyde og lengde under utførelse av samme stilling.

10.6.16 *Diskvalifikasjon*

- 10.6.16.1 Ved diskvalifikasjon, skal utøveren få tildelt 0 poeng.

10.7 Utfall ved uavgjort resultat i en runde.

- 10.7.1 I tilfelle uavgjort skal den laveste poengsummen legges til.
- 10.7.2 Er det fremdeles uavgjort, skal den høyeste poengsummen legges til.
- 10.7.3 Skulle det fremdeles være uavgjort skal utøveren utføre ny TOKUI kata som hun / han ikke har fremført tidligere i konkurransen

10.8 Beregning av sluttresultat og plassering

- 10.8.1 Poengsummen fra alle rundene legges sammen og summeres. Den med høyest poengsum har vunnet konkurransen, nest høyeste poengsum nr 2 osv.
- 10.8.2 I tilfelle uavgjort skal poengsummen som er oppnådd i første runde avgjøre. Ved fremdeles uavgjort skal utøverne fremføre ny TOKUI kata som utøveren ikke har gått tidligere i konkurransen.