

KAMP SPORT

NORGES KAMPSPORTFORBUND

SPORTSKARATE

**NKF KATA OG KUMITE REGELVERK
2024**

**NKF Kata og Kumite regelverk brukes på nasjonale stevner i regi av Sportskarate komité i Norges
Kampsportforbund**

INNHOLDSFORTEGNELSE

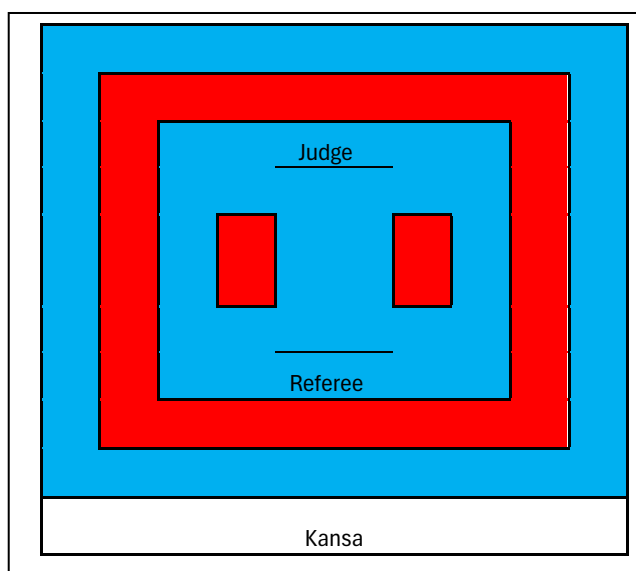
KUMITE REGLER	3
ARTIKKEL 1: KONKURRANSEOMRÅDET	3
ARTIKKEL 2: OFFISIELT ANTREKK	4
ARTIKKEL 3: ORGANISERING AV KUMITEKONKURRANSE	6
ARTIKKEL 4: DOMMERPANELET	8
ARTIKKEL 5: KAMPENS VARIGHET	9
ARTIKKEL 6: POENG / SCORING	10
ARTIKKEL 7: KRITERIER FOR AVGJØRELSER	13
ARTIKKEL 8: FORBUDTE HANDLINGER	14
ARTIKKEL 9: ADVARSEL OG STRAFF	12
ARTIKKEL 10: SKADER OG ULYKKER I KONKURRANSER	13
ARTIKKEL 11: OFFISIELLE PROTESTER	14
ARTIKKEL 12: ANSVARSOMRÅDER	15
ARTIKKEL 13: START, STOPP OG AVSLUTNING AV KAMPER	27
KATA REGLER	29
ARTIKKEL 1: KONKURRANSEOMRÅDET	29
ARTIKKEL 2: OFFISIELT ANTREKK	29
ARTIKKEL 3: ORGANISERING AV KATAKONKURRANSE	30
ARTIKKEL 4: DOMMERPANELET	31
ARTIKKEL 5: KRITERIER FOR AVGJØRELSER	32
ARTIKKEL 6: GJENNOMFØRING AV KAMPENE	35
TILLEGG 1: TERMINOLOGI	36
TILLEGG 2: TEGNGIVING OG FLAGGSIGNALER	38
ANNONSERING OG TEGNGIVING FOR REFEREE	38
FLAGGSIGNALER FOR JUDGE	45
TILLEGG 3: RETNINGSLINJER FOR REFEREE OG JUDGE	47
TILLEGG 4: SCOREKEEPER SINE TEGN	50
TILLEGG 5: OPPSETT AV KONKURRANSEOMRÅDET FOR KUMITE	51
TILLEGG 6: OPPSETT AV KONKURRANSEOMRÅDET FOR KATA	52
TILLEGG 7: KARATEDRAKT	53
TILLEGG 8: KLASSER FOR KONTINENTALE- OG VERDENSMESTERSKAP	54
TILLEGG 9: FARGE-GUIDE FOR DOMMERBUKSER	55

- Bemerk at bruk av hankjønnsstavn i lovverket også omfatter kvinnelige utøvere.
- I reglementet brukes engelsk uttrykk for navn av funksjoner for eksempel Referee, Judge, etc. Japanske navn er uthevet med store bokstaver for eksempel IPPON, WAZA-RI, etc.

KUMITE REGLER

ARTIKKEL 1: KONKURRANSEOMRÅDET

1. Konkurransområdet skal være et firkantet mattebelagt område, med målene 8 x 8 meter (målt fra linjens ytterkant). I tillegg skal det være et sikkerhetsområde på 1 meter rundt hele konkurransområdet. Det skal i tillegg være et åpent sikkerhetsområde på to meter på hver side.



2. To matter, med en avstand på en meter fra senter av matteområdet, skal snus og ha den røde siden opp for å skille de to utøverne.
3. Referee skal stå sentrert mellom de to mattene med ansiktet mot utøverne, og en meter fra sikkerhetsområdet. Judge skal stå på motsatt side med ansiktet mot Referee. Begge to kan bevege seg på hele matteområdet, inkludert sikkerhetsområdet.
4. Match Supervisor (KANSA) skal bevege seg utenfor sikkerhetsområdet, bak og til siden (venstre eller høyre) for Referee.
5. Score/Time Supervisor skal sitte i sekretariatet.
6. Coach skal sitte utenfor sikkerhetsområdet.

ARTIKKEL 2: OFFISIELT ANTREKK

1. Utøverne og deres trenere (Coach) skal være kledd i henhold til offisielt antrekk som beskrevet nedenfor.

DOMMERE

1. Referee og Judge skal bære det offisielle antrekket slik det er bestemt av dommerkomiteen.
2. Det offisielle antrekket er som følger:
 - En enkeltknappet marinehvit blazer.
 - En kortermet hvit skjorte.
 - Et offisielt slips uten slipsnål.
 - Ensfargede lysegrå bukser uten oppbrett.
 - Ensfargede mørkehvit eller svarte sokker, samt sorte sko av typen "slip-on".

UTØVERE

1. Utøverne skal ha på seg en hvit KARATE-GI uten striper. En utøver skal bruke rødt belte (AKA) og den andre skal bruke hvitt belte (SHIRO).
2. Kvinnelige utøvere kan bruke en hvit T-skjorte under KARATE-GI jakken.
3. Bruk av tannregulering av metall skal godkjennes av Referee og av stevnelegen. Utøveren påtar seg fullt ansvar for eventuelle skader.
4. Følgende beskyttelsesutstyr er påbudt:
 - 4.1. Hansker, der den ene utøveren skal benytte hvitte hansker og den andre utøveren skal benytte rødt hansker.
 - 4.2. Tannbeskytter skal være korrekt tilpasset utøverens tenner.
 - 4.3. Vest (for alle deltakere under 12 år) pluss brystbeskytter for kvinner
 - 4.4. Leggbeskyttere
 - 4.5. Fotbeskyttere
 - 4.6. Hjelm (for alle deltakere under 12 år)
5. Det er forbudt å bruke briller. Myke kontaktlinser kan benyttes på utøvernes egen risiko.
6. Bruk av bandasjer/tape, polstring eller støttemateriell på grunn av skader, skal være godkjent av Referee etter anbefaling fra stevnelegen.

TRENERE (COACH)

1. Trenere (Coach) skal være iført deres offisielle overtrekkdress

ARTIKKEL 3: ORGANISERING AV KUMITE KONKURRANSE

1. Et karatestevne kan bestå av KUMITE konkurranse og/eller KATA konkurranse.
2. En utøver kan ikke erstattes av en annen i en individuell kamp etter at trekningen er gjennomført.
3. Lag består av 4 utøvere hvorav 3 utøvere konkurrerer i en runde. For å kunne konkurrere, må et lag stille med minst to utøvere.
4. Før hver konkurranserunde, skal en representant for laget levere et egnet offisielt skjema til sekretariatet, med rekkefølgen utøverne skal konkurrere i.

5. I lagkamp hvor en utøver taper på grunn av HANSOKU eller SHIKKAKU, vil denne utøverens poengsum bli satt til null (0), og resultatet vil bli satt til 6-0 i favør det andre laget.
6. Når diskvalifikasjon som følge av KIKEN skal annonseres, skal Referee signalisere ved å peke mot siden av den manglende utøveren eller lag, annonsere «AKA/SHIRO KIKEN», og deretter signalisere Kachi (seier) for opponenten.
7. Dersom to utøvere konkurrer som et resultat av feil opprop, skal den aktuelle kampen, uavhengig av resultat, erklæres ugyldig.

ARTIKKEL 4: DOMMERPANELET

1. Til hver kamp skal dommerpanelet bestå av en Referee (SHUSHIN), en Judge (FUKUSHIN), og en Match Supervisor (KANSA).
2. Referee og/eller Judge, kan ikke ha klubbs tilhørighet til noen av utøverne som konkurrerer.
3. I tillegg, og for å lette gjennomføringen av konkurransen, skal det utpekes en Score- Timekeeper.

ARTIKKEL 5: KAMPENES VARIGHET

1. En KUMITE kamps varighet er to minutter effektiv tid for alle deltakere over 12 år (både lag og individuelt). For barn under 12 år er kamptiden 1,5 minutter.
2. Kampens tidtaking startes når Referee gir signal om å starte kampen og stanses hver gang Referee stopper kampen ved å signalere "YAME".
3. Timekeeper skal signalisere med en godt hørbar gong-gong, eller en annen tydelig lyd at det er "15 sekunder igjen" eller at tiden er ute. "Tiden-ute" signalet markerer at kampen er slutt.

ARTIKKEL 6: POENG/SCORING

1. Poeng er som følgende:
 - a) IPPON - To poeng
 - b) WAZA-ARI - Ett poeng
2. Poeng tildeles når en godkjent angrepsteknikk er utført til et poenggivende område, og i henhold til følgende kriterier:
 - a) God form (god stilling/teknikk)
 - b) Sportslig innstilling

- c) Dynamisk utførelse
- d) Årvåkenhet (ZANSHIN)
- e) God timing
- f) Korrekt avstand

3. **IPPON** tildeles for:

- a) JODAN spark. JODAN defineres som ansiktet, hodet og nakken.
- b) Alle poenggivende teknikker som utføres på en motstander etter et godkjent kast på en motstander som har falt, eller som på annen måte har overkroppen flatt på bakken.

4. **WAZA-ARI** tildeles for:

- a) CHUDAN spark. CHUDAN defineres som magen, brystet, ryggen og sidene.
- b) Alle poenggivende slag (TSUKI) og (UCHI) som utføres mot et hvilket som helst av de syv angrepsområdene

5. Scoringssonrådene begrenses til følgende områder:

- a) Hodet
- b) Ansiktet
- c) Nakken
- d) Mageområdet
- e) Brystet
- f) Ryggen
- g) Siden

- 6. En effektiv teknikk utført samtidig som signalet for full tid lyder, ansees gyldig og skal godkjennes. En teknikk som er utført etter at kampen er stoppet selv om den tilfredsstiller alle kriteriene, skal ikke godkjennes og kan resultere i straff eller advarsel for den som utførte den.
- 7. Ingen teknikk, selv om den er teknisk korrekt, skal gi poeng dersom den er utført når begge utøverne er utenfor konkurranseområdet. Hvis derimot den som utfører teknikken befinner seg innenfor kampområdet og utfører en effektiv teknikk før Referee signaliserer YAME, skal teknikken godkjennes.
- 8. For å gi poeng må en teknikk utføres mot et godkjent angrepsområde. Teknikken må være kontrollert med hensyn til angrepsområdet og må oppfylle samtlige seks kriterier.
- 9. Av sikkerhetsmessige årsaker er alle kast der motstanderen blir grepet nedenfor midjen, kastet uten å bli holdt, kastet på en farlig måte, eller i de tilfeller hvor dreiepunktet for kastet som utføres er ovenfor konkurrentens belte, ansett å være ulovlige og vil derfor resultere i advarsel eller straff. Unntatt er tradisjonelle beinfeingsteknikker som ikke krever fastholding av motstander når de utføres slik som for eksempel ASHI-BARAI, KO UCHI GARI, KANI WAZA og lignende. Referee skal gi utøveren to sekunder til å utføre et forsøk på poenggivende teknikk etter utført feing eller kast.

10. **SCORING PÅ EN UTØVER SOM HAR FALT**

I det en utøver er kastet eller feid på bakken, og blir scoret på i det brystet (overkroppen eller brystkassen) ligger på matta, skal scoringen som tildeles være IPPON.

Dersom en utøver blir truffet av en teknikk på vei ned (i fallet) skal Judge vurdere retningen på fallet dette fordi en utøver som faller vekk fra en teknikk resulterer i at teknikken er en ineffektiv og teknikken skal derfor ikke tildeles scoring.

Dersom utøverens overkropp ikke ligger på matta i det en effektiv teknikk avleveres, vil poeng tildeles som angitt i artikkel 6. Poeng som tildeles i de tilfeller en utøver blir scoret på og denne faller, sitter, kneler, står, hopper i lufta, eller i andre situasjoner hvor utøverens overkropp ikke ligger på matta, skal være som følger:

JODAN spark – to poeng (IPPON)

TSUKI, UCHI og CHUDAN spark - ett poeng (WAZA-ARI)

11. Når en utøver selv sklir, faller eller på annen måte har overkroppen flat på bakken, og blir scoret på av motstanderen, vil det bli tildelt IPPON til motstanderen.
12. En teknikk som har **“God form”** er levert med de karakteristikkene som samsvarer med antatt effektivitet innenfor rammen av tradisjonell karate.
13. **Sportslig innstilling** er en komponent av god form og refererer til en “ikke-voldelig” holdning og full konsentrasjon tydelig tilkjennegitt ved utførelsen av en scoringsteknikk.
14. **Dynamisk utførelse** definerer teknikkens kraft og hurtighet, og dens evne til suksess.
15. **ZANSHIN** er kriteriet som oftest mangler ved bedømmelsen av en teknikk. ZANSHIN er stadiet av forlenget engasjement hvor utøveren er bevisst motstanderens mulighet til et motangrep. Utøveren snur ikke hodet vekk i det han utfører en teknikk, men beholder fokus mot motstanderen også etter utførelse av teknikken (angrepet).

ZANSHIN er beskrevet som en tilstand av forlenget engasjement hvor utøveren opprettholder maksimal konsentrasjon, observasjon, samt motstanderens posisjon og mulighet til å utføre en kontrung. Enkelte utøvere vil, etter å ha avlevert en teknikk, snu kroppen delvis vekk fra motstanderen og samtidig observere motstanderen for å være klar til å fortsette å kjempe dersom nødvendig. Judge må skille mellom en slik fortsatt tilstedeværelse, og en situasjon hvor motstanderen har snudd seg helt bort, droppet garden og konsentrasjonen, og derfor har sluttet å fighte.

16. GRABBE ET CHUDAN SPARK

Skal tildeles en scoring dersom en utøver leverer et CHUDAN spark og motstanderen grabber benet før det kan trekkes tilbake.

Dersom utøveren som sparker opprettholder sin ZANSHIN, er det ingen grunn til at scoringen ikke skal tildeles gitt at den tilfredsstillende alle seks scoringskriteriene. Teoretisk, og i en reell kampsituasjon, vil et spark avlevert med full styrke antas å ha slått ut motstanderen, og benet ville derfor ikke blitt grabbet. God kontroll, området som angripes, og oppfyllelsen av alle seks scoringskriterier, er alle avgjørende faktorer for hvorvidt en hvilken som helst teknikk kan score, eller ikke.

17. **Korrekt timing** betyr å utføre teknikken akkurat på det tidspunkt den er mest mulig effektiv.
18. **Korrekt avstand** betyr at en teknikk utføres på nøyaktig den avstanden hvor den vil ha maksimal effekt. En teknikk som utføres mot en motstander som er i hurtig bevegelse bakover, har derfor redusert potensiell effekt.
19. **Med korrekt avstand** menes det punkt der en fullført teknikk lander på eller nær målet. Et slag eller spark som stopper mellom berøring (skin touch) og 5 centimeter fra ansiktet, hodet eller nakken, ansees å ha den korrekte avstand. JODAN teknikker som lander innenfor en realistisk avstand til målet, og som motstanderen ikke forsøker å blokkere eller unngå, skal være poenggivende forutsatt at de øvrige kriterier er oppfylte. I konkurranser for kadetter og juniorer er det ikke tillatt med noen kontakt til hodet, ansiktet, nakken (eller ansiktsmasken), annet enn en lett touch (tidligere beskrevet som “skin touch”) for JODAN spark, samtidig som avstanden for scoring økes opp til 10 centimeter.
20. En dårlig teknikk er en dårlig teknikk, uansett hvor eller hvordan den treffer. En teknikk som ikke leveres med god form eller mangler kraft, skal ikke gi poeng.
21. Teknikker som treffer under beltet kan gi poeng, så fremt treffpunktet ligger over Pubis-benet.
22. Nakken og strupen er godkjente scoringsområder. Ingen kontakt med strupen er tillatt, men en kontrollert teknikk som ikke berører strupen kan gi poeng.
23. En teknikk utført mot skulderbladene kan gi poeng. Teknikker som treffer kragebenet og/eller skulderleddet, (der arm og skulder møtes) skal ikke gi poeng.

24. Tidssignalet for full tid markerer slutten på scoringsmuligheter i kampen selv om kampdommer ikke øyeblikkelig stopper kampen. Tidssignalet "tiden er ute" betyr ikke at straff ikke kan tildeles. Straff kan tildeles av dommerpanelet så lenge utøverne befinner seg på konkurranseområdet eller i dets umiddelbare nærhet etter at kampen er slutt. Straff kan også tildeles senere, men da bare av Dommerkomiteen og/eller styret.

ARTIKKEL 7: KRITERIER FOR AVGØRELSER

Resultatet av en kamp avgjøres ved at en utøver oppnår 6 poeng, eller har flest poeng i det signalet for tiden er ute" går, eller ved dommeravgjørelse (HANTEI), eller ved at en utøver idømmes "HANSOKU", "SHIKKAKU", eller "KIKEN".

1. Ingen individuelle kamper kan erklæres som uavgjort.
2. I alle individuelle kamper, der ingen av utøverne har scoret eller resultat er uavgjort, skal en avgjørelse tas av de Judge, Referee og Kansa, i det alle avgir sin stemme. Avgjørelsen som tas må være til fordel for en av utøverne, og grunnlaget for avgjørelsen er som følger:
 - a) Holdning, kampånd (fighting spirit) og styrke demonstrert av utøverne
 - b) Hvem av utøverne som har vært taktisk og teknisk overlegen.
 - c) Hvilken av utøverne som har initiert mesteparten av handlingene i kampen.
3. Vinnerlaget er det laget som har vunnet flest kamper.
4. I tilfeller hvor både AKA og SHIRO diskvalifiseres i en og samme kamp, vil utøveren i neste runde vinne på walk-over (uten at det annonseres noe resultat), dette så fremt den doble diskvalifikasjonen ikke skjer i en medaljekamp, som igjen resulterer i at vinneren vil bli erklært via Hantei.

ARTIKKEL 8: FORBUDTE HANDLINGER

1. Teknikker som utføres med overdreven kraft i forhold til angrepsområdet, og teknikker som berører strupen.
2. Angrep mot armer, ben, underlivet, ledd eller vrister.
3. Angrep mot ansiktet med åpen hånd teknikker.
4. Farlige eller forbudte kast teteknikker.
5. Spill eller overdrivelse en skade.
6. Utgang fra kampområdet (JOGAI) som ikke er forårsaket av motstanderen. Utsette seg selv for fare ved ikke å ta tilstrekkelige hensyn til egen sikkerhet, noe som igjen kan medføre at motstanderen kan komme til å skade utøveren (MUBOBI).
7. Unndra seg kamp med den hensikt å forhindre at motstanderen kan score poeng.
8. Passivitet – ikke forsøke å figte
9. Klenging, bryting, dytting eller stå bryst-mot-bryst, uten å forsøke på en scoringsteknikk eller nedtagning.

10. Gripe tak i motstanderen med begge hender for alt annet enn utførelse av en nedtagning etter å ha fanget motstanderens fot etter et spark.
11. Gripe tak i motstanderens arm eller karate GI med en hånd uten øyeblikkelig forsøke på en skåringsteknikk eller nedtagning.
12. Teknikker som ikke kan kontrolleres og derfor reduserer motstanderens sikkerhet, samt farlige og ukontrollerte angrep.
13. Simulerte angrep med hodet, knærne eller albue.
14. Å snakke til eller tirre motstanderen, ikke adlyde ordre fra dommeren, uhøflig oppførsel mot dommere eller annen brudd på etikette.

Konkurransekarate er en idrett, og av den grunn er noen av de farligste teknikkene forbudte. Alle teknikker skal utføres med kontroll. Veltrente utøvere kan ta imot relativt hard kontakt på muskuløse områder som f.eks. mageregionen, mens det er et faktum at hodet, ansiktet, nakken, ledd og skritt er spesielt utsatt for skader. Enhver teknikk som resulterer i skader vil føre til advarsel eller straff, med mindre den skadede utøveren selv er skyld i skaden. Utøverne skal utføre alle teknikker med kontroll og god form. Dersom utøverne ikke klarer å oppfylle dette kravet, uansett om teknikkene treffer motstanderen eller ikke, skal advarsel eller straff tildeles. Dette gjelder særlig i konkurranse for Barn, Ungdom, Kadett og Juniorer.

KONTAKT MOT ANSIKTET: Det er tillatt med lett, kontrollert berøring til ansiktet, hodet og nakken, men ikke til strupen.

Dersom Referee anser at kontakten har vært for hard, men ikke så hard at den reduserer motstanderens mulighet til å vinne kampen, skal det gis en advarsel (CHUKOKU). En ytterligere kontakt, under ellers de samme omstendigheter, skal tildeles KEIKOKU. En ytterligere kontakt vil resultere i HANSOKU CHUI. Kontakt etter dette, uavhengig av om graden av kontakt påvirker motstanderens evne til å vinne, vil medføre diskvalifikasjon ved HANSOKU.

HARD KONTAKT: I det en utøver utfører en scoringsteknikk og umiddelbart følger opp med en teknikk som resulterer i for hard kontakt, skal Judge ikke signalisere for scoring men i stedet signalisere en advarsel eller straff (så fremt kontakten ikke er et resultat av mottagerens egen feil)

HARD KONTAKT OG SPILL: Karate er kampkunst og utøverne er forventet å opptre på et høyt nivå. Det er derfor uakseptabelt at utøvere som blir utsatt for lett kontakt, gnir seg i ansiktet, går eller vakler rundt i svime, bøyer seg ned, drar eller spytter ut sin tannbeskytter, eller på annen måte forsøker å tilkjennegi at kontakten var veldig hard slik at Referee skal tildele en høyere advarsel eller straff til motstanderen. Slik oppførsel er juks og ikke verdig for karate, og skal straffes umiddelbart.

Dersom en utøver forsøker å vise dommerpanelet at en teknikk var veldig hard, men Judge og Referee er av den oppfatning at teknikken var kontrollert, og tilfredsstillende alle seks scoringskriterier, skal scoringen tildeles i tillegg til at det skal tildeles en advarsel for spill vil tildeles. Den korrekte straffen for å spille skadet når dommerpanelet faktisk har vurdert teknikken til å være en scoring er Shikkaku

Andre og vanskeligere situasjoner oppstår når en utøver mottar en hardere kontakt, faller ned på gulvet, reiser seg opp (for å stoppe ti-sekunders klokken), for så å falle på gulvet igjen.

Referee må holde en skadet utøver under konstant observasjon. Et lite opphold før tildeling av en avgjørelse, tillater eventuelle skadesymptomer som for eksempel neseblod å utvikle seg. Observasjon av en skadet utøver vil også avsløre forsøk på å forverre små skader som et ledd i et taktisk spill. Eksempler på slike forsøk kan være voldsom uthvitsing gjennom nesen, eller ved å gni seg kraftig i ansiktet

Skader fra tidligere kamper kan forårsake symptomer som ikke samsvarer med den grad av kontakt som ble benyttet, og Referee må ta hensyn til slike forhold ved bedømmelse av kontakt som er antatt å være for hard.. En relativt lett kontakt kan eksempelvis resultere i at en utøver ikke er i stand til å fortsette kampen på grunn av akkumulert effekt av skader fra tidligere kamper. Før en klasse eller kamp starter skal Tatami Manager sjekke utøvernes legekort for å forsikre seg om at utøverne er konkurransedyktige. Referee skal informeres dersom en utøver har blitt behandlet for skader tidligere.

En utøver som overreagerer i forhold til lett kontakt, i den hensikt at motstanderen straffes, skal øyeblikkelig advares eller tildeles straff. Slik overreagering/overdrivelse kan være å holde hendene foran ansiktet, rave omkring (sjangle) eller falle over ende uten grunn.

Overdrivelse av en skade som ikke eksisterer, er et alvorlig regelbrudd. Utøvere som spiller skadet ved å falle ned og rulle rundt på gulvet, og hvor bevis for slik oppførsel ikke blir bekreftet av stevnelegen, vil bli tildelt SHIKKAKU.

Overdrivelse av en faktisk skade er mindre alvorlig, men er fortsatt å anse som uakseptabel oppførsel og første gang en utøver overdriver en faktisk skade (spiller) vil denne utøveren bli tildelt HANSOKU CHUI. Mer alvorlig overdrivelse slik som å holde hendene foran ansiktet, rave omkring (sjangle) eller falle over ende uten grunn, reise seg for så å falle igjen, kan bli tildelt HANSOKU direkte avhengig av alvorlighetsgraden av forseelsen.

Utøvere som blir tildelt SHIKKAKU for å simulere skader (spill) skal umiddelbart tas vekk fra matteområdet og fremstilles til konsultasjon hos stevnelegen, som straks skal undersøke utøveren. Stevnelegen skal rapportere til Dommerkomité før stevnet er ferdig den aktuelle dagen, og Dommerkomiteen vil deretter foreta en vurdering av saken. Utøvere som simulerer skader vil bli tildelt de strengeste straffer, herunder suspensjon for livstid ved gjentatte overtredelser.

Strupen er et spesielt sårbart område, og selv den letteste kontakt skal derfor tildeles advarsel eller straff, så fremt det ikke er utøverens egen feil at han blir truffet.

Kasteteknikker deles inn i to typer. De «tradisjonelle» beinføingsteknikker som for eksempel ASHI BARAI, KO UCHI GARI, etc., hvor motstanderen blir satt i ubalanse eller kastet uten at man tar tak først – og kast hvor det er påkrevet at motstanderen holdes i det kastet blir utført. Det eneste tilfelle en utøver kan holde med begge hender er for å utføre et kast etter å ha fanget motstanderens spark. Rotasjonspunktet i et kast skal ikke være over motstanderens belte, og motstanderen må holdes under utførelsen av hele kastet for å sikre en trygg landing. Kast som utføres over skulderhøyde, som for eksempel SEIO NAGE, KATA GURUMA etc., er strengt forbudt, hvilket også gjelder for såkalte offerkast, som for eksempel TOMOE NAGE, SUMI GAESHI etc. Det er også forbudt å grabbe en motstander under beltet for deretter å løfte og kaste, eller å bøye seg ned for å dra beina vekk under motstanderen. Dersom en utøver blir skadet på grunn av en kasteteknikk, så skal dommerpanelet avgjøre hvorvidt det skal tildeles straff eller ikke.

Siden det, i enkelte tilfeller, er tillatt å holde i sin motstander og kaste, er det avgjørende at trenere forsikrer seg om at deres utøvere er trent i, og behersker bruken av fallteknikker. En utøver som forsøker en kasteteknikk, må forholde seg til forutsetningen for disse. Dersom en utøver kaster sin motstander og dette utføres i henhold til de gitte forutsetninger, og en skade oppstår som et resultat av motstanderens manglende fallteknikk, er den som blir skadet selv ansvarlig og den som utfører kastet skal ikke tildeles advarsel eller straff. Selvpåført skade kan bli resultatet dersom en utøver blir kastet og han i stedet for å utføre fallteknikk lander på en utstrakt arm eller albue, eller holder fast i motstanderen og drar denne over seg i fallet.

Utøveren kan forsøke å gripe tak i motstanderens arm eller karate GI med en hånd med den hensikt å utføre et kast eller en direkte scoringsteknikk – han kan ikke fortsette å holde for påfølgende teknikker. Holde fast med en hånd ved umiddelbar utførelse av en scoringsteknikk, ned tagging eller bruk av fallteknikk. Holde med begge hender er kun tillatt når utøveren holder motstanderens fot etter et spark for utførelse av en nedtagning.

En potensiell farlig situasjon oppstår i det en utøver grabber begge ben til motstanderen for så å kaste motstanderen på ryggen, eller i det en utøver dukker ned for så å løfte motstanderen og deretter forsøker å kaste han. Da det er svært vanskelig å sørge for en trygg landing, er slike kast definert som forbudte handlinger.

Teknikker med åpen hånd mot ansiktet er forbudt da slike kan påføre motstanderen skader på synet.

JOGAI defineres som en situasjon hvor en utøvers fot, eller andre deler av kroppen, berører gulvet på utsiden av kampområdet. Unntaket er når en utøver blir fysisk dyttet eller kastet ut av området av motstanderen. Merk at en advarsel må tildeles for første gangs JOGAI. Definisjonen «gjentatte

utganger» for å tildele JOGAI eksisterer ikke lenger da dette er endret til kun «Utgang fra kampområdet som ikke er forårsaket av motstanderen». Dersom det er mindre enn femten sekunder igjen av kampen vil Referee, som et minimum, tildele HANSOKU CHUI direkte til utøveren som har forbrutt seg.

En utøver som leverer en scoringsteknikk, for deretter å gå ut av kampområdet før Referee roper YAME, vil bli tildelt den aktuelle scoring og vil ikke bli tildelt JOGAI Dersom et forsøk på å score i et slikt tilfelle ikke oppfyller alle scoringskriterier, vil utgangen av kampområdet resultere i JOGAI.

Dersom SHIRO går ut av kampområdet etter at AKA scorer med en godkjent teknikk, skulle YAME inntruffet øyeblikkelig, og SHIRO sin utgang skal derfor ikke resultere i JOGAI. Hvis SHIRO har trådt ut, eller trår ut i det øyeblikk AKA scorer (mens AKA fortsatt befinner seg inne på matteområdet), skal dette medføre både scoring for AKA og JOGAI for SHIRO.

Det er viktig å forstå at å «unndra seg kamp» (Avoiding Combat) relaterer seg til en situasjon hvor en utøver forsøker å forhindre motstanderen fra å score ved å benytte handlinger som forårsaker at tiden løper. En utøver som konstant rygger uten å kontre, som klinsjer unødig, eller som går ut av kampområdet med overlegg, og derved fratrar motstanderen muligheten til å score, skal advares eller straffes. Slike handlinger skjer ofte i slutten av en kamp. Dersom dette hender og det er femten (15) sekunder eller mer igjen på klokken, og utøveren ikke har en Kategori 2 advarsel fra før, vil dette resultere i en advarsel CHUKOKU. Dersom utøveren har blitt tildelt en Kategori 2 advarsel eller straff fra tidligere, vil dette resultere i KEIKOKU til utøveren. Dersom dette skjer og det er mindre enn femten (15) sekunder igjen av kamptiden, vil Referee tildele utøveren HANSOKU CHUI direkte (uavhengig om det har vært en Kategori 2 KEIKOKU eller ikke). Dersom det har blitt tildelt en Kategori 2 HANSOKU CHUI tidligere, vil Referee straffe utøveren med HANSOKU og tildele seier til motstanderen. Referee må, derimot, være helt sikker på at utøverens oppførsel ikke er forsvar fordi motstanderen opptrer uansvarlig eller farlig, hvilket skal resultere i at motstanderen blir advart eller straffet.

Passivitet refererer til en situasjon hvor begge utøverne ikke forsøker å utveksle teknikker for en viss tid.

Et eksempel på MUBOBI er i tilfelle hvor en utøver kaster seg inn i et angrep uten tanke på sin egen sikkerhet. Enkelte utøvere kaster seg inn i lange GYAKU ZUKI uten muligheten til å blokkere et motangrep. Slike ubeskyttede angrep regnes som MUBOBI og skal ikke gi poeng. Som en taktisk og teatralisk handling kan enkelte utøvere utrykke falsk dominans ved straks å snu seg bort for å demonstrere at de mener å ha scoret et poeng. De dropper garden og holder ikke lenger fokus på motstanderen. Å snu seg vekk på denne måten blir gjort for å tiltrekke seg Referees oppmerksomhet mot sin egen teknikk. Dette er en soleklar MUBOBI situasjon. Dersom den skyldige pådrar seg en skade eller blir truffet hard, vil Referee tildele en Kategori 2 advarsel eller straff og unnlate å straffe motstanderen.

Advarsel eller straff for MUBOBI tildeles i de tilfeller en utøver utsetter seg selv for fare, som et resultat av sin egen handling. Dette kan skje dersom utøveren snur ryggen til motstanderen, angriper med en lang og lav GYAKU ZUKI CHUDAN uten å ta hensyn til motstanderens JODAN kontrung, slutter å fighte før Referee sier – YAME, dropper garden eller konsentrasjonen, samt gjentatte ganger ikke klarer eller ønsker å blokkere motstanderens angrep. Forklaring sier følgende:

Dersom den skyldige pådrar seg en skade eller blir truffet hardt vil Referee tildele en advarsel eller straff, og unnlate å straffe motstanderen.

En utøver som blir truffet på grunn av sine egne handlinger og som overdriver effekten for å påvirke Judge kan tildeles en advarsel eller straff for MUBOBI og i tillegg tildeles straff for overdrivelse (spill), dette fordi det er begått to forbudte handlinger. Det gjøres oppmerksom på at en for hard teknikk ikke under noen omstendighet kan resultere i poeng.

Uverdigg eller dårlig oppførsel fra en representant for en offisiell delegasjon kan medføre diskvalifisering av en utøver, hele laget eller hele delegasjonen for det aktuelle stevnet.

ARTIKKEL 9: ADVARSEL OG STRAFF

CHUKOKU:	CHUKOKU tildeles for det første mindre regelbrudd for den aktuelle kategori.
KEIKOKU:	KEIKOKU tildeles det andre tilfelle av et mindre regelbrudd for den aktuelle kategorien, eller for brudd på reglene som ikke er tilstrekkelig alvorlig til å gi HANSOKU-CHUI direkte.
HANSOKU-CHUI:	Dette er en advarsel om diskvalifikasjon som normalt benyttes for regelbrudd hvor KEIKOKU er blitt tildelt tidligere i den kampen, men det kan også tildeles direkte for alvorlige regelbrudd som ikke er tilstrekkelig alvorlig til å gi HANSOKU direkte.
HANSOKU:	Dette resulterer i diskvalifikasjon av utøveren som et resultat av en veldig alvorlig hendelse, eller i de tilfeller hvor HANSOKU CHUI allerede er tildelt i den kategorien. I lagkonkurranser vil den fornærmede utøverens poengsum bli satt til seks (0) poeng, mens utøveren som har forårsaket HANSOKU vil få null (0) poeng.
SHIKKAKU:	Dette er en diskvalifikasjon fra det aktuelle stevnet, konkurransen eller kampen. For å avgjøre omfanget av SHIKKAKU skal Dommerkomiteen konsulteres. SHIKKAKU kan tildeles dersom en utøver nekter å adlyde Referee sin ordre, opptre ondskapsfullt, eller utfører en handling som krenker KARATE-DO prestisje og ære, eller andre handlinger som bryter med reglene og spiriten for det aktuelle stevnet. I lagkonkurranser vil den fornærmede utøverens poengsum bli satt til seks (6) poeng, mens utøveren som har forårsaket SHIKKAKU vil få null (0) poeng.

Det er tre grader av advarsler; CHUKOKU, KEIKOKU og HANSOKU CHUI. En advarsel er en korleksjon som tildeles utøveren som har forårsaket hendelsen, i den hensikt å fortelle utøveren at han har brutt reglene, men at dette ikke medfører straff.

Det er to grader av straff; HANSOKU og SHIKKAKU, som begge fører til diskvalifikasjon av utøveren som har brutt reglene ved i) diskvalifikasjon fra kampen (HANSOKU) – eller ii) diskvalifikasjon fra hele stevnet (SHIKKAKU) med påfølgende mulighet for suspensjon fra konkurranse for en viss ekstra tid.

En advarsel kan tildeles direkte for et regelbrudd, men i det den er tildelt må regelbrudd i samme kategori resultere i at advarsel nivået økes. Det er, for eksempel, ikke mulig å tildele en advarsel for hard kontakt for deretter å tildele en ny advarsel av samme nivå for nok et tilfelle av hard kontakt.

CHUKOKU tildeles normalt for første gangs forseelse og i de tilfeller motstanderens handling ikke har redusert utøverens mulighet for å vinne.

KEIKOKU tildeles normalt i de tilfeller hvor utøverens mulighet for seier i liten grad er redusert (dette etter dommerpanelets oppfatning) som et resultat av motstanderens handling.

HANSOKU CHUI kan tildeles direkte, eller etter en tidligere tildelt KEIKOKU, og benyttes i de tilfeller hvor en utøvers mulighet til å vinne er vesentlig redusert (dette etter dommerpanelets oppfatning) som et resultat av motstanderens handling.

HANSOKU tildeles for akkumulerte regelbrudd, men kan også tildeles direkte for alvorlige regelbrudd. HANSOKU tildeles når en utøvers mulighet til å vinne er redusert til tilnærmet lik null (dette etter

dommerpanelets oppfatning) som et resultat av motstanderens handling.

En utøver som blir tildelt HANSOKU for å ha påført motstander skader, og som etter dommerpanelet og Tatami Manager sin mening har opptrådt hensynsløst eller farlig, eller som ikke anses å ha de tilstrekkelige ferdighetene for en konkurranse, skal rapporteres til Dommerkomiteen. Dommerkomiteen vil avgjøre hvorvidt utøveren skal suspenderes fra resten av konkurransen og eller senere konkurranser.

SHIKKAKU kan tildeles direkte uten advarsel av noe slag. Dersom Referee mener en utøver/ coach eller annet lagmedlem har handlet ondskapsfullt, uavhengig om det har oppstått en fysisk skade eller ikke, er SHIKKAKU og ikke HANSOKU den korrekte straffen.

SHIKKAKU skal annonseres offentlig.

ARTIKKEL 10: SKADER OG ULYKKER I KONKURRANSER

1. KIKEN eller tap er avgjørelsen i de tilfeller hvor en utøver ikke stiller på matten når tilkalt, ikke kan fortsette, trekker seg fra kampen eller nektes å fortsette av Referee. Årsak(ene) til å ikke fortsette kampen kan omfatte skader som ikke kan forklares med motstanderens handlinger. Tap ved KIKEN betyr at utøveren er diskvalifisert fra den klassen, med det ikke påvirker ikke deltakelsen i andre klasser.
2. Dersom to utøvere skader hverandre, eller lider av effekten av tidligere skader, og blir erklært uegnet til å fortsette av stevnelegen, skal seier tildeles den utøveren som har flest poeng. I individuelle kamper, og dersom antall poeng er like, skal seier avgjøres ved HANTEI. Dersom dette skjer i lagkamp vil Referee annonserer uavgjort HIKIWAKE. Dersom denne situasjonen oppstår i en ekstra kamp for å avgjøre en lagkamp, skal HANTEI benyttes for å bestemme hvem som vinner.
3. En skadet utøver som av stevnelegen har blitt erklært ute av stand til å fighte, kan ikke fighte igjen i det gjeldende stevnet.
4. En skadet utøver som vinner en kamp på grunn av diskvalifikasjon forårsaket av skade, kan ikke fighte igjen i den konkurransen uten tillatelse fra stevnelegen. Dersom utøveren blir skadet, kan han vinne en ny kamp på diskvalifikasjon, men blir da øyeblikkelig trukket fra alle KUMITE konkurranser i den aktuelle turneringen.
5. Når en utøver blir skadet skal Referee umiddelbart stoppe kampen og tilkalle lege. Legen skal kun undersøke og behandle skaden.
6. En utøver som blir skadet og som krever legebehandling mens kampen pågår, skal gis 3 minutter til å motta behandling. Dersom behandlingen ikke er ferdig i løpet av denne tiden, skal Referee avgjøre hvorvidt utøveren skal erklæres ute av stand til å fortsette, eller om behandlingstiden skal forlenges.
7. En utøver som faller, kastes eller slås ned, og som ikke står fullt oppreist innen 10 sekunder, skal erklæres ute av stand til å fortsette kampen og vil automatisk bli trukket fra alle KUMITE konkurranser i det aktuelle stevnet. Dersom en utøver faller, kastes eller slås ned og ikke øyeblikkelig kommer seg på bena igjen umiddelbart, skal Referee tilkalle legen, og samtidig starte en telling til ti og indikere tellingen ved å vise en finger for hvert sekund. I alle tilfeller hvor 10-sekunders telling har blitt startet, skal stevnelegen bes om å undersøke utøveren. For tilfeller som kommer under denne regelen, tillates det at legen undersøker utøveren på matten.

En utøver kan vinne ved diskvalifikasjon av motstanderen gjennom mindre akkumulerte regelbrudd. Utøveren trenger ikke ha pådratt seg vesentlig skade. Enda en seier på samme grunnlag resulterer i at den seirende trekkes fra konkurransen selv om utøveren kan være fysisk skikket til å fortsette.

Når en utøver er skadet og trenger medisinsk behandling skal Referee tilkalle legen ved å løfte armen og verbalt rope «lege».

Dersom det er fysisk mulig, skal den skadede utøver dirigeres ut av matten for behandling av legen.

Legen skal kun gi anbefalinger relaterte til medisinsk behandling av den skadede utøveren.

I lagkamper hvor en utøver blir tildelt KIKEN, HANSOKU eller SHIKKAKU, vil antall poeng, om noen, nullstilles og motstanderens poengsum vil bli satt til 6 poeng.

ARTIKKEL 11: OFFISIELLE PROTESTER

1. Ingen kan protestere mot en avgjørelse til medlemmene av dommerpanelet.
2. Dersom en dommeravgjørelse ser ut til å være i strid med reglene, er det kun lagleder eller den offisielle representant for klubben som har lov til å protestere.
3. Protesten skal være skriftlig og innleveres umiddelbart etter at kampen som protesten gjelder, er ferdig. Det eneste unntaket er når protesten gjelder en administrativ feil. Tatami Manager skal straks informeres når en administrativ feil oppdages.
4. Protesten skal leveres til en hoveddommer. Når all tilgjengelig fakta er vurdert skal hoveddommer lage en rapport og er da bemyndiget til å treffe de nødvendige tiltak i sakens anledning.
5. Avslag på protest.
Hvis en protest ikke tas til følge, skal hoveddommer underrette klageren om at protesten ikke er tatt til følge.
10. Protest som tas til følge.
Hvis en protest tas til følge, skal hoveddommer:
 - Gjøre om den tidligere dommeravgjørelsen som er imot reglene,
 - Gjøre om resultatene i de kampene som berøres av klagen i den poolen det er snakk om, og tilbake stille disse.
 - Gjennomføre på nytt de kampene som er blitt påvirket av hendelsen
 - Gi en anbefaling til Dommerkomiteen om at de involverte dommere i sakens anledning blir evaluert med tanke på korrigerende og/eller sanksjoner.

Ansvar for å treffe en fornuftig og sunn avgjørelse som ikke påvirker konkurransen negativt, ligger hos hoveddommer. Å reversere utslagningsprosessen anses å være den aller siste mulighet for å sikre et rettferdig resultat.

Hoveddommer skal informere den protesterende part om at klagen er tatt til følge.

Påfølgende konkurranser eller kamper skal ikke utsettes selv om en offisiell protest skal innleveres. Det er Tatami Manager sitt ansvar å sørge for at kampen har forløpt i henhold til gjeldende konkurranseregler.

I tilfelle det oppstår en administrativ feil i løpet av kampen, kan Coachen varsle Tatami Manager direkte. Tatami Manager vil igjen varsle Referee.

ARTIKKEL 12: ANSVARSOMRÅDER

TATAMI MANAGER

Tatami Manager sitt ansvarsområde og myndighet skal være følgende:

1. Å utnevne, utpeke og veilede Referee og Judges i alle kamper på deres matteområde.
2. Å overvåke Referee og Judges sin utøvelse av dommergjerningen, og å forsikre seg om at de dommere som er utnevnt er i stand til å utføre de oppgaver de er satt til.
3. Å beordre Referee til å stanse kampen når Match Supervisor signaliserer et administrativt regelbrudd.
4. Å levere en skriftlig rapport hver dag til Dommerkomiteen om den enkelte dommers innsats og utøvelse sammen med eventuelle egne anbefalinger (om noen).

REFEREE

Referee sin myndighet skal være følgende:

1. Referee (SHUSHIN) har myndighet til å lede kampen, herunder annonsere kampens begynnelse, stans og slutt.
2. Å stoppe kampen når en utøver er skadet, er syk, eller på annen måte ikke kan fortsette.
3. Å stoppe kampen dersom han mener det har vært scoret et poeng, utført et regelbrudd, eller utøveren på annen måte ikke kan fortsette.
4. Å stoppe kampen når Judge har indikert en skåring eller overtredelse.
5. Be om en bekreftelse av Judge sin avgjørelse i de tilfeller hvor det, basert på Referee sin oppfatning, kan være grunn til å be Judges om å revurdere sin oppfatning vedrørende advarsel eller straff.
6. Å innkalle Judge (SHUGO) for en vurdering av Shikkaku basert på Referee sin anbefaling.
7. Forklare Tatami Manager og Hoveddommer grunnlaget for en avgjørelse.
8. Tildele straff og advarsler.
9. Å lede dommernes avstemming (HANTEI) og annonsere resultatet.
13. Å løse et uavgjortresultat.
14. Å annonsere vinneren.
15. Referee sitt arbeidsområde og myndighet er ikke utelukkende avgrenset til konkurranseområdet, men gjelder også dets umiddelbare nærhet, inklusive å etterse coachenes oppførsel, andre utøvere, eller andre deler av utøverens omgangskrets, som befinner seg i konkurranseområdet.
16. Referee skal gi alle ordrer og annonseringer under en kamp.

JUDGE

Judge (FUKUSHIN) sin myndighet skal være følgende:

1. På eget initiativ signalisere scorede poeng eller overtredelser
2. Avgi stemme for advarsel eller straff basert på Referee sin indikasjon
3. Utøve sin rett til å stemme ved domsavgjørelse.

Ved HANTEI har Kansa, Judge og Referee hver sin stemme.

Dersom Referee ikke hører signalet for full tid, skal Tatami Manager stoppe kampen.

En Referee kan forby, utelukkende basert på hans/hennes egen vurdering, hvilken som helst coach som ikke klarer å oppføre seg tilstrekkelig, eller som i Referees mening forstyrrer roen i kampen, og kan utsette gjennomførelsen av kampen til coachen oppfører seg. Denne samme myndigheten til Referee gjelder også utøverens omgangskrets som befinner seg i konkurranseområdet.

ARTIKKEL 13: START, STOPP OG AVSLUTTNING AV KAMPER

1. Referee og Judge skal ta sine respektive plasser, og etterfulgt av at utøverne, som tar plass i senteret av deres anviste matte, bukker til hverandre vil Referee starte kampen med ordene SHOBU HAJIME!

2. Referee stopper kampen med å rope ordet YAME. Om nødvendig skal Referee be utøverne gå tilbake til sine utgangspunkter (MOTO NO ICHI).
3. I det Referee returnerer til sin utgangsposisjon vil Judge vise sin mening. Ved tildeling av poeng skal Referee først tilkjenne utøveren (AKA eller SHIRO), deretter området som ble truffet for så til slutt å gi poeng ved å benytte det foreskrevne tegn for dette. Referee starter kampen igjen ved å bruke ordene TSUTZUKETE HAJIME.
4. Når en utøver har oppnådd 6 poeng skal Referee rope ut YAME og beordrer utøverne tilbake til startposisjonene sine samtidig som han selv returnerer til sin egen startposisjon. Vinneren utropes så ved at Referee løfter den armen som er vendt mot vinneren og roper ut SHIRO (AKA) NO KACHI. Kampen avsluttes med dette.
5. Når kamptiden er ute skal den utøveren som har flest poeng utropes til vinner ved at Referee løfter den armen som er vendt mot vinneren og roper ut SHIRO (AKA) NO KACHI. Kampen avsluttes med dette.
7. I tilfelle stillingen er lik ved slutten av en kamp (lik poengsum eller ingen poeng), skal dommerpanelet, utpeke vinneren ved HANTEI
8. Når følgende situasjoner oppstår skal Referee rope "YAME" og midlertidig stoppe kampen:
 - a. Når en eller begge utøverne er utenfor matteområdet.
 - b. Når Referee ber utøverne rette på KARATE-GI eller beskyttelsesutstyret.
 - c. Når en utøver har brutt reglene.
 - d. Når Referee mener en eller begge av utøverne ikke kan fortsette kampen på grunn av skader, sykdom eller av andre årsaker. Referee skal ta hensyn til stevnelegens mening før han bestemmer seg for om kampen skal fortsette eller ikke.
 - e. Når en utøver griper tak i motstanderen uten å umiddelbart utføre en teknikk eller et kast.
 - f. Når en eller begge utøverne faller eller kastes og ingen av disse umiddelbart følger opp med en skåringsteknikk.
 - g. Når begge utøverne griper eller begynner å bryte uten umiddelbart å utføre et vellykket kast eller en skåringsteknikk.
 - h. Når begge utøverne står bryst-mot-bryst uten umiddelbart å utføre et kast eller en annen teknikk.
 - i. Når begge utøverne har falt, eller på annen måte ikke står oppreist etter et kast, og begynner å bryte.
 - j. Når en scoring eller JOGAI signaliseres av to eller flere Judges, for samme utøver.
 - k. Når det, basert på Referee sin mening, har blitt scoret et poeng eller er utført et regelbrudd, eller situasjonen tilsier det for å ivareta utøvernes sikkerhet.
 - l. Når Tatami Manager beordrer dette.

Ved kampstart skal Referee først kalle utøverne til sine respektive startlinjer. Hvis en utøver går frem for tidlig, skal de vises tilbake ut av matten. Utøverne skal utføre et korrekt bukk mot hverandre – et kort nikk er både uhøflig og utilstrekkelig.

Referee kan anmode om bukk dersom utøverne ikke gjør dette på eget initiativ ved å gi tegn som beskrevet i vedlegg 2 til reglene.

Når kampen skal startes igjen skal Referee påse at utøverne er ved sine respektive startlinjer og står stille. Utøvere som hopper opp og ned eller på annen måte er urolige, skal roes ned før kampen startes igjen. Referee skal starte kampen igjen uten unødig forsinkelse.

Når Referee stopper kampen vil han rope YAME, og på samme tid bruke det korrekte håndsignalet. I det Referee returnerer til sin startposisjon, skal Judge signalisere sin mening vedrørende poeng og/eller advarsel/straff. Referee er den eneste som kan vurdere utøverne, snakke med legen.

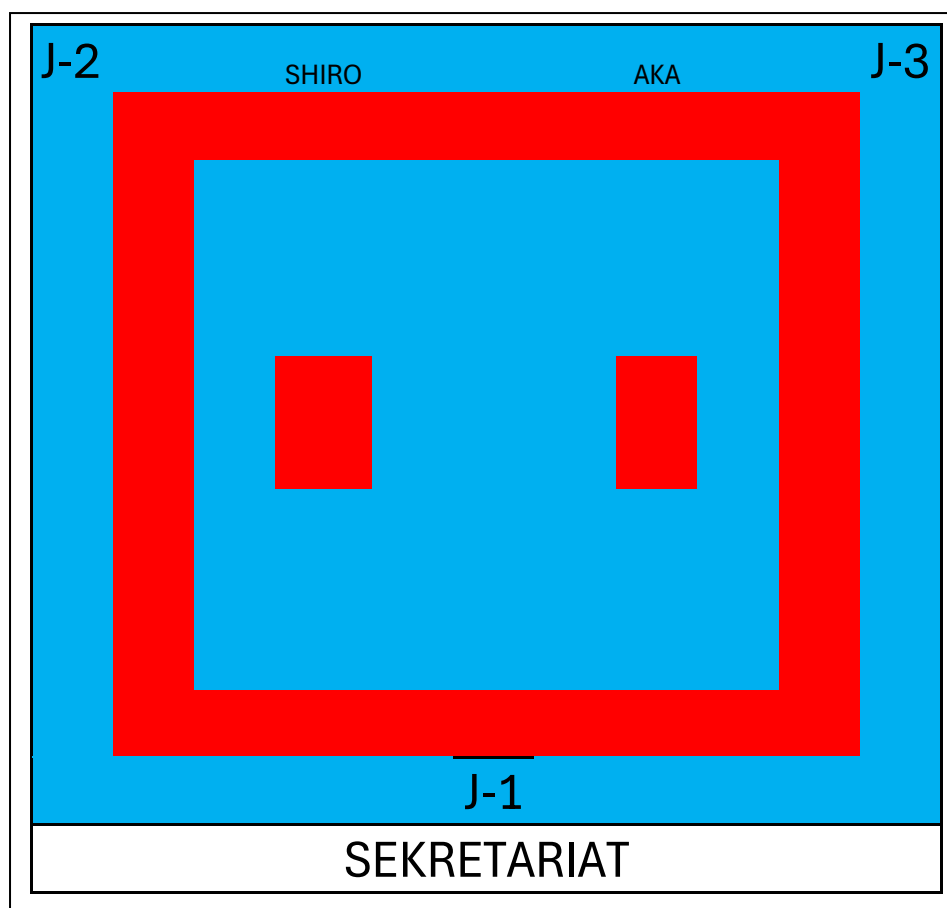
I de tilfeller hvor det er mer enn en årsak til at Referee stopper kampen, vil Referee håndtere hver enkelt situasjon etter tur. Eksempelvis dersom det er en scoring for en utøver og kontakt for den andre utøveren, eller i de tilfeller hvor det har vært en MUBOBI situasjon og overdrivelse fra en og samme utøver.

Utøverne skal bukke til hverandre ved start og slutt av hver kamp.

KATA REGLER

ARTIKKEL 1: KONKURRANSEOMRÅDET FOR KATA

1. Konkurransområdet skal være flatt og fritt for elementer som kan forårsake fare for utøverne. Vanligvis vil matteområdet som anvendes for KUMITE-konkurranse også være egnet for KATA



ARTIKKEL 2: OFFISIELT ANTREKK

1. Utøvere og dommere skal være kledd i henhold til bestemmelsen om offisielt antrekk slik det er beskrevet i KUMITE reglene.

KARATE-GI jakken kan ikke tas av under utførelse av KATA.

Utøvere som stiller opp på matten og som ikke er kledd i henhold til det korrekte antrekket, skal gis ett minutt for å rette opp i dette.

ARTIKKEL 3: ORGANISERING AV KATA KONKURRANSER

1. KATA konkurranser avvikles som par eller lag og som individuelle konkurranser.
2. Eliminasjonsmetoden skal benyttes.
3. Små variasjoner i henhold til utøverens stilart (Ryu-ha) i KARATE skal tillates.
4. Utøverne skal fremføre ulik KATA i hver runde. Dersom en KATA allerede er utført, kan denne KATA ikke fremføres flere ganger.
5. I de tilfeller der en utøver trekker seg etter at motstanderen har begynt sin utførelse av kata, kan utøveren bruke kataen om igjen i hvilken som helst senere runde, ettersom denne situasjonen regnes som vunnet ved Kiken.
6. Individuelle utøvere eller lag som ikke møter opp når de blir bedt om det vil diskvalifiseres (KIKEN) fra den klassen. Diskvalifikasjon ved KIKEN betyr at utøveren er diskvalifisert fra den klassen, men det påvirker ikke deltakelsen i andre klasser.

ARTIKKEL 4: DOMMERPANELET

1. Dommerpanelet skal bestå av 3 Judges og utnevnes av Tatami Manager foran hver kamp.
2. Judge i KATA kamp må ikke ha samme klubbtilhørighet som noen av utøverne.
3. I tillegg skal det utnevnes sekretariat
4. Chief Judge (Judge 1) skal sitte i senter slik at han har ansiktet mot utøverne, mens de andre Judgene skal sitte i hvert sitt hjørne.
5. Hver Judge skal ha et rødt og et hvitt flagg.

ARTIKKEL 5: VURDERINGSKRITERIER

Ved bedømmelse av en individuell utøver eller et lag, skal Judges vurdere utførelsen basert på følgende to (2) hovedkriterier; samsvar, teknisk utførelse og fysisk utførelse.

1. Teknisk utførelse
 - a. Stillinger
 - b. Teknikker
 - c. Forflytning mellom teknikker og vendinger
 - d. Timing og synkronisering
 - e. Korrekt pust
 - f. Fokus og kime (CHAKUGAN)
 - g. Teknisk vanskelighetsgrad

2. Fysisk fremførelse
 - a. Styrke
 - b. Hurtighet
 - c. Balanse
 - d. Rytme

Utførelsen skal vurderes fra og med bukket i starten av Kata, til og med bukket som avslutter Kata.

De to (2) hovedkriteriene skal vektlegges like mye.

Diskvalifikasjon:

En utøver eller et lag kan diskvalifiseres for enhver av de følgende grunner:

1. Fremførelse av feil KATA eller annonsering av feil KATA.
2. Unnlate å bukke ved start og slutt av Kata fremførelsen.
3. En distinkt pause eller et stopp i fremførelsen.
4. Forstyrrelse av Judges arbeid (som eksempelvis resulterer i at Judge må flytte seg av sikkerhetshensyn, eller ved kontakt med en Judge)
5. Beltet faller av i løpet av utførelsen.

Feil:

Følgende feil, dersom til stede, må tas med i vurderingen slik det er beskrevet i de tre (3) kriteriene ovenfor:

1. Mindre ustøheter.
2. Dårlig eller ufullstendig fremførelse av en bevegelse eller teknikk (bukker i denne sammenheng å betrakte som en del av KATA), eksempelvis en dårlig eller ufullstendig blokk eller et slag som ikke er sentrert/treffer området det er ment å treffe.
3. Bevegelser som ikke henger sammen, tilsvarende det å utføre en teknikk før kroppens bevegelse er fullført, samt ikke-synkrone bevegelser ved utførelse av KATA lag.
4. Bruk av eksterne signaler (fra hvilken som helst person, inkludert andre medlemmer av laget), samt teatraliske teknikker slik som tramping med føttene, slag i brystet, armene, drakten eller overdreven pusting, skal automatisk straffes av Judges slik at hele vurderingen relatert til teknisk utførelse av Kata blir trukket fra av den totale vurderingen av fremførelsen går tapt).
5. Beltet løsner på en slik måte at det faller av hoftene i løpet av fremførelsen.

6. Unødig bruk av tid, hvilket omfatter unødig og forlenget marsjering, unødig bukking eller andre unødige pauser i forkant av fremførelse av KATA.

KATA er verken en dans eller en teatralisk forestilling. KATA skal utføres i tråd med de tradisjonelle verdier og prinsipper. Den skal være realistisk i forhold til ordinær kamp, og skal vise konsentrasjon, kraft og potensiell effekt i teknikkene.

Den skal demonstrere styrke, kraft og hurtighet – så vel som eleganse, rytme og balanse.

I KATA lag skal alle 3 utøverne på laget starte KATA med ansiktet vendt i samme retning og mot Chief Judge.

Lagets utøvere skal på alle måter vise kompetanse ved fremførelse av KATA, og i tillegg å være synkroniserte.

Det er Coach eller utøverens ansvar å forsikre seg om at den KATA som utføres og meldes til sekretariatet, er godkjent for den aktuelle runden.

ARTIKKEL 6: GJENNOMFØRING AV KAMPER

1. Ved starten av en kamp og i samsvar med deres navn, skal utøverne, den ene med rødt belte (AKA) og den andre med hvitt belte (SHIRO), stille opp ved konkurranseområdets ytterkant med ansiktet mot Chief Judge. Etter å ha bukket for dommerpanelet, deretter til hverandre, tar SHIRO ett steg tilbake og forlater konkurranseområdet. Etter at AKA har beveget seg til startposisjonen vil AKA bukke og deretter tydelig annonsere hvilken KATA som skal fremføres, for så å begynne Kata fremførelsen. I det fremføringen av KATA er ferdig, og etter bukket på slutten av Kata, forlater AKA konkurranseområdet for å avvente SHIRO sin fremførelse som vil følge samme prosedyre ved fremførelsen av sin Kata. Etter at SHIRO er ferdig med sin KATA, skal begge utøverne returnere til sine startposisjoner og avvente dommerpanelets avgjørelse.
2. Dersom Chief Judge mener en utøver skal diskvalifiseres, kan han innkalle de andre Judge for å fatte en avgjørelse.
3. Dersom en utøver diskvalifiseres skal Chief Judge vise dette ved å krysse sine flagg frem og tilbake (en gang), for deretter å heve flagget for vinneren.
4. Etter at begge utøverne har fremført sine KATA, skal utøverne stille opp side ved side på matteområdets ytterkant. Chief Judge skal be om dommeravgjørelsene (HANTEI) og deretter hvitse et to-toners signal i fløyten, hvorpå Judge samtidig skal heve sine flagg og vise sine stemme. I tilfeller hvor både AKA og SHIRO diskvalifiseres i en og samme kamp, vil utøveren i neste runde vinne på walk-over (uten at det annonseres noe resultat), dette så lenge den doble diskvalifikasjonen ikke skjer i en medaljekamp, som igjen resulterer i at vinneren vil bli erklært via Hantei.
5. Avgjørelsen skal tas til fordel for enten AKA eller SHIRO. Det er ikke tillatt med uavgjort. Utøveren som får flertallet av stemmene erklæres som vinner av oppøringen.
6. I fall en utøver trekker seg etter at motstanderen har startet sin fremførelse, kan utøveren fremføre samme Kata i en påfølgende runde, da dette er å anse som om han har vunnet ved KIKEN. Diskvalifikasjon ved Kiken betyr at utøveren er diskvalifisert fra den klassen, men påvirker ikke deltakelse i andre klasser.
7. Når Chief Judge annonserer diskvalifikasjon ved KIKEN, skal det signaliseres ved å peke med flagget mot startposisjonen til utøveren det gjelder, og så signalisere Kachi (seier) til motstanderen.

8. Utøverne skal bukke til hverandre, deretter til dommerpanelet, før de forlater konkurranseområdet.
9. Startstedet for fremføring av KATA er innenfor konkurranseområdets yttergrense.
- 10 Chief Judge skal be om en avgjørelse (HANTEI), og deretter hvitse et to-toners signal i fløyten. Judge skal samtidig heve sine flagg. Etter å ha gitt tilstrekkelig med tid til for at resultatet kan telles (ca. 5 sekunder), skal flaggene tas ned i det Chief Judge hvitser ett kort signal i fløyten.
10. Dersom en utøver eller et lag ikke stiller når de blir ropt opp, eller trekker seg, (KIKEN), skal seieren automatisk tildeles motstanderen uten at denne trenger å utføre den Kata som på forhånd er meldt sekretariatet. I slike tilfeller vil den utøver eller det lag som tilkjennes seier kunne fremføre den allerede annonserte KATA i en påfølgende runde.


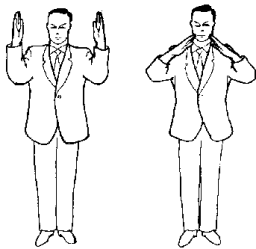

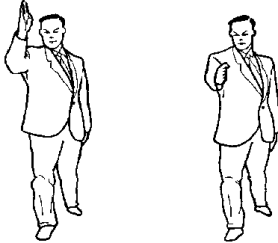
TILLEGG 1: TERMINOLOGI

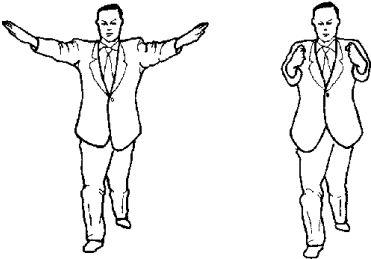
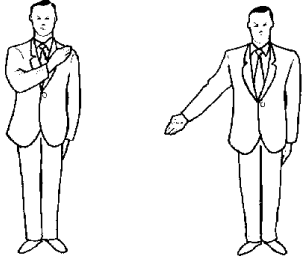
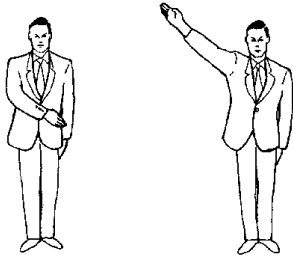
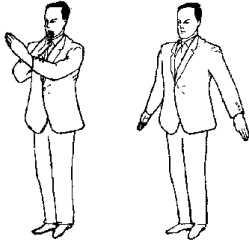
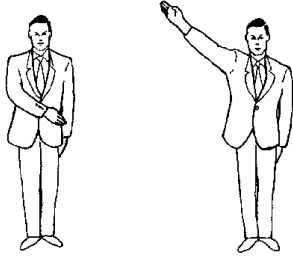
SHOBU HAJIME	Start kampen	Referee tar et steg tilbake etter at han har tilkjennegitt at kampen har startet.
ATOSHI BARAKU	Kort tid igjen	Et hørbart signal skal gis av tidtaker 15 sekunder før kampen er slutt. Referee annonserer ATOSHI BARAKU.
YAME	Stopp	Avbrytelse eller stans av kampen. Referee utfører et SHUTO slag raskt nedover samtidig som han annonserer "YAME".
MOTO NO ICHI	Tilbake til utgangsstillingen	Referee og utøvere går tilbake til sine plasser.
TSUZUKETE	Fortsett å fighte	Ordre om å fortsette å fighte hvis kampen avbrytes uten at Referee har beordret det.
TSUZUKETE HAJIME	Gjenoppta kampen, begynn!	Referee står på sin linje og går bakover inn i en ZENKUTSU-DACHI. Når han annonserer TSUZUKETE strekker han armene utover med håndflatene mot utøverne. Når han annonserer HAJIME vender han håndflatene mot hverandre og fører dem hurtig sammen, samtidig som han tar et steg tilbake.
SHUGO	Alle Judges innkalles	Referee innkaller Judges når kampen er slutt, eller for å anbefale SHIKKAKU.
HANTEI	Avgjørelse	Referee ber om avgjørelse etter ENCHO-SEN ved å hvitse i fløyten. Avgjørelsen vises ved flaggsignal. Referee viser samtidig sin egen avgjørelse ved å heve armen.
HIKIWAKE	Uavgjort	Referee krysser armene i 45° og fører dem nedover til hver side med håndflatene pekende utover.
AKA (SHIRO) NO KACHI	Rød (Hvit) vinner	Referee hever armen på skrå oppover til vinnerens side, og med håndflaten pekende opp.
AKA (SHIRO) IPPON	Rød (Hvit) scorer 2 poeng	Referee hever armen opp i 45 grader med åpen hånd mot utøver som scoret poeng.


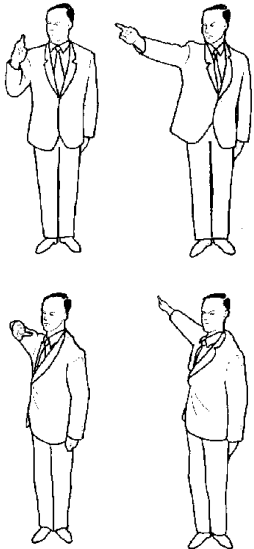
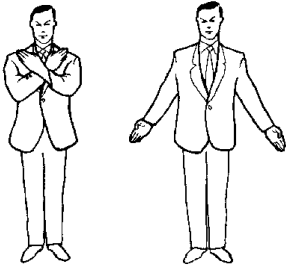
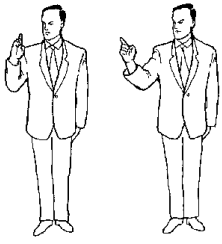
AKA (SHIRO) WAZA-ARI	Rød (Hvit) scorer 1 poeng	Referee strekker armen ut i skulderhøyde med åpen hånd mot utøveren som scoret poeng.
CHUKOKU	Advarsel	Referee viser tegn på forseelse
KEIKOKU	Advarsel	Referee viser tegn på forseelse, og peker så med pekefingeren nedover i 45 grader mot utøveren.
HANSOKU-CHUI	Advarsel om diskvalifikasjon	Referee viser tegn på forseelse og peker så med pekefinger rett mot utøverens bryst.
HANSOKU	Diskvalifikasjon	Referee viser tegn på forseelse, og peker så med pekefinger oppover i 45 grader mot utøverens hode. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.
JOGAI	Utgang fra kampområdet som ikke ble forårsaket av motstanderen	Referee peker med pekefinger mot utøveren for å vise at utøveren har gått utenfor kampområdet.
SHIKKAKU	Diskvalifikasjon, forlat kampområdet	Referee peker først oppover i 45 grader mot utøverens hode, og fører så hånden utover og bak samtidig som han annonserer AKA (SHIRO) SHIKKAKU. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.
KIKEN	En eller begge utøvere trekker seg fra kampen. "Walk over"	Referee peker nedover i 45 grader mot utøverens startlinje. I kata gjør Chief Judge det samme med flagg
MUBOBI	Advarsel for manglende hensyn til sin egen sikkerhet	Referee holder hånden foran ansiktet, og fører hånden med håndkanten ut fram og tilbake foran ansiktet for å vise at utøver utsetter seg selv for fare.

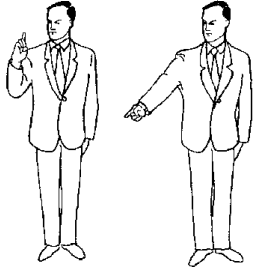
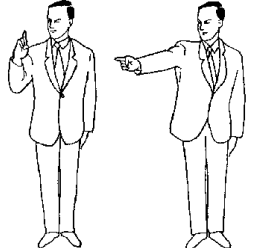
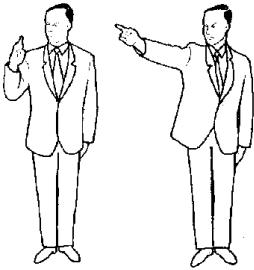


TILLEGG 2 TEGN OG FLAGG SIGNALER


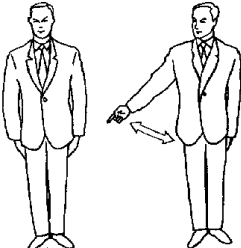

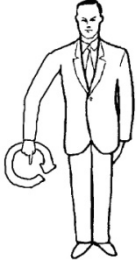

REFEREE - SIGNALER


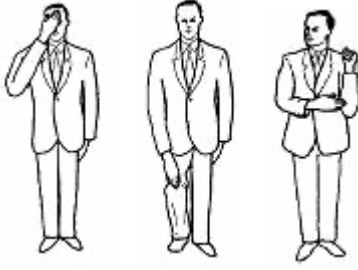

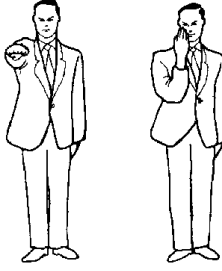
<p>SHOMEN-NI-REI</p> <p>Referee strekker håndflatene ut framover.</p>	
<p>OTAGAI-NI-REI</p> <p>Referee beordrer utøverne å bukke til hverandre.</p>	
<p>SHOBU HAJIME (Start kampen)</p> <p>Referee annonserer at kampen skal starte og tar deretter et steg bakover.</p>	
<p>YAME (Stopp)</p> <p>Avbrytelse eller stans av kampen. Samtidig som dommeren uttaler YAME slår han SHUTO raskt nedover. Tidtaker stopper tiden.</p>	

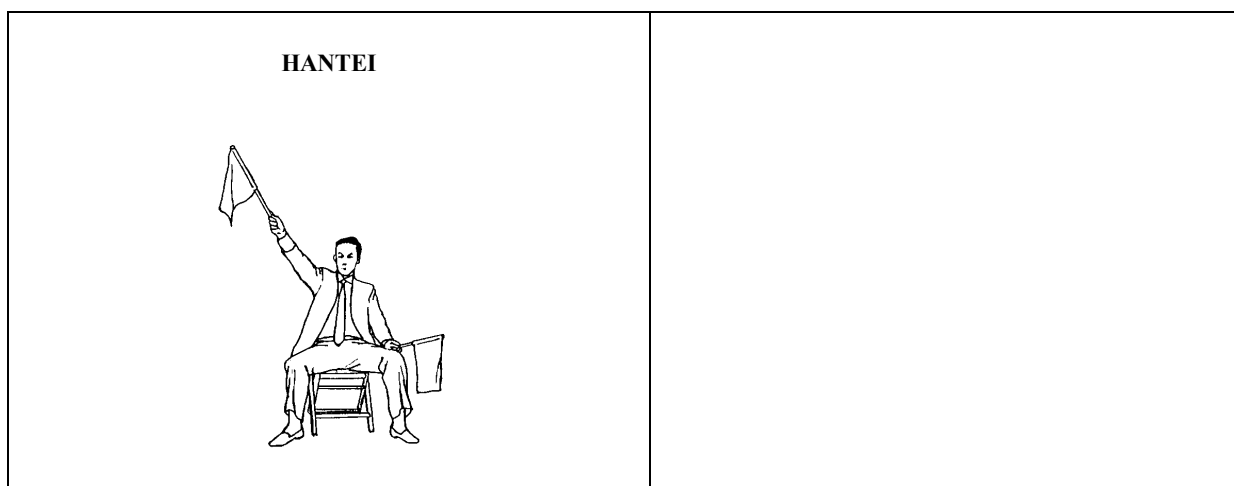
<p>TSUZUKETE HAJIME (Gjenoppta kampen, begynn)</p> <p>Når Referee sier TSUZUKETE strekker han armene med håndflatene utover mot utøverne. Når han annonserer HAJIME vender han håndflatene mot hverandre og bringer dem hurtig sammen, samtidig som han tar et steg tilbake.</p>	
<p>WAZA-ARI (Ett (1) poeng)</p> <p>Referee strekker ut armen 45 grader nedover mot den utøveren som scoret poeng.</p>	
<p>IPPON (To (2) poeng)</p> <p>Referee hever armen med åpen hånd oppover i 45 grader mot den utøveren som scoret poeng.</p>	
<p>ANNULLERE FORRIGE AVGJØRELSE</p> <p>For å vise at forrige avgjørelse annulleres, snur Referee seg mot utøveren og sier AKA eller SHIRO, og utfører tegnet for TORIMASEN.</p>	
<p>NO KACHI (Seier)</p> <p>Referee hever armen på skrå oppover med åpen hånd mot den utøveren som kåres som vinner.</p>	

<p>KIKEN (En utøver trekker seg fra kampen, walk over)</p> <p>Referee peker med pekefingeren nedover i 45 grader mot startlinjen til utøveren som trekker seg. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.</p>	
<p>SHIKKAKU (Diskvalifikasjon, forlat mattområdet)</p> <p>Referee peker først oppover i 45 grader mot den skyldige, så fører han hånden utover og bakover samtidig som han annonserer AKA (SHIRO) SHIKKAKU. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.</p>	
<p>HIKIWAKE (Uavgjort – kun gjeldene i KUMITE lag)</p> <p>Dersom det ved tidssignalet slutt er likt antall poeng, eller null (0) poeng til begge lag, vil Referee krysse armene og føre dem nedover til hver side med håndflatene pekende opp.</p>	
<p>ADVARSEL 1 (brukes uten ytterligere signal for CHUKOKU)</p> <p>Referee peker med bøyd arm mot utøvers ansikt advarende pekefinger.</p>	

<p>KEIKOKU (Advarsel 2)</p> <p>Først viser Referee om det er forseelse. og peker deretter med pekefingeren nedover i 45 grader mot den skyldiges føtter.</p>	
<p>HANSOKU CHUI (Advarsel om diskvalifikasjon)</p> <p>Referee viser først om det er forseelse, deretter peker han raskt mot den skyldiges brystparti.</p>	
<p>HANSOKU (Diskvalifikasjon)</p> <p>Peker 45 grader opp i retning av den skyldiges hode. Deretter utroper han motstanderen som vinner av kampen.</p>	
<p>PASSIVITET</p> <p>Referee roterer neven rundt hverandre foran brystet for å indikere en forseelse.</p>	
<p>FOR HARD KONTAKT</p> <p>Referee viser til Judges at kontakten var for hard.</p>	

<p>SPILLE SKADET ELLER OVERDRIVE SKADE</p> <p>Referee holder begge håndflatene inn mot kinnene sine.</p>	
<p>JOGAI</p> <p>Referee viser at utøveren har gått utenfor kampområdet ved å peke med pekefinger langs mattelinjen bak utøveren som gikk utenfor.</p>	
<p>MUBOBI (Advarsel for manglende hensyn til sin egen sikkerhet)</p> <p>Referee holder hånden foran ansiktet med håndkanten utover og fører den frem og tilbake for å indikere at utøveren utsetter seg selv for fare.</p>	
<p>UNNVIKELSE AV KAMP</p> <p>Referee gjør en sirkelbevegelse med pekefingeren pekende nedover.</p>	
<p>DYTTE, TA TAK I OG/ELLER HOLDE MOTSTANDEREN, ELLER STÅ BRYST MOT BRYST UTEN FØRSØK PÅ EN UMIDDELBAR TEKNIKK ELLER KAST</p> <p>Referee holder begge knyttnevener i skulderhøyde eller utfører en dyttende bevegelse med begge hender åpne</p>	

<p>FARLIGE OG UKONTROLLERTE ANGREP</p> <p>Referee fører sin knyttneve forbi siden av hodet.</p>	
<p>ANGREP MED HODET, KNÆR ELLER ALBU</p> <p>Referee berører sin panne, sitt kne eller sin albue med åpen hånd</p>	
<p>SNAKKE TIL ELLER HISSE OPP MOTSTANDEREN SAMT UVERDIG OPPFØRSEL</p> <p>Referee setter pekefingeren foran munnen.</p>	
<p>SHUGO (Judge innkalles)</p> <p>Referee innkaller alle fire Judges når kampen er slutt, eller for å anbefale SHIKKAKU.</p>	

JUDGE – KATA SIGNALER

TILLEGG 4: KANSA SINE TEGN

●	IPPON	2 poeng
○	WAZA-ARI	1 poeng
□	KACHI	Vinner
x	MAKE	Taper
▲	HIKIWAKE	Uavgjort
C	CHUKOKO	Advarsel
K	KEIKOKU	Advarsel
HC	HANSOKU CHUI	Advarsel om diskvalifikasjon
H	HANSOKU	Diskvalifikasjon
KK	KIKEN	Gir opp
S	SHIKKAKU	Alvorlig diskvalifikasjon

TILLEGG 4: KONKURRANSEREGLEMENT SPORTSKARATE

Alle sportskaratestevner i regi av NKF Sportskarate Grenkomité vil bli avviklet etter dette reglementet.

NB; Det er opp til region å avgjøre selv om de følgende stevnene, klassene, og aldersinndelingene passer for den enkelte region. Utover disse konkrete stevnene står enhver region/klubb fritt til å arrangere de stevner de måtte ønske og da med de oppsettene for klasser o.s.v. som er naturlig.

1.1 Regionsmesterskap

RM er per i dag vårt topp stevne i regi av Region. Mesterskap avvikles over en dag (lørdag).

1.1.1. Dato:

1.1.2. Klasser:

Kata individuelt jenter: ungdom, kadett, junior, damer: senior

Kata individuelt gutter: ungdom, kadett, junior, herrer: senior

Kata lag jenter: ungdom/kadett/junior/damer senior

Kata lag herrer: ungdom/kadett/junior/herrer senior

Kumite individuelt jenter ungdom: -43kg, -49kg, +49kg

Kumite individuelt jenter kadett: -47kg, -54kg, +54kg

Kumite individuelt jenter junior -48 kg, -53kg, -59kg, +59 kg

Kumite individuelt damer: senior: -50 kg, -55kg, -61kg, -68kg +68 kg, åpen

Kumite individuelt gutter ungdom: -45kg, -51kg, +51kg

Kumite individuelt gutter kadett: -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg

Kumite individuelt gutter junior: -55 kg, -61kg, -68kg, -76kg, +76 kg

Kumite individuelt herrer: senior: -60kg, -67 kg, -75 kg, -84kg +84 kg, åpen

Kumite lag jenter: ungdom/kadett/junior, damer senior

Kumite lag gutter: ungdom/kadett/junior, herrer senior

1.1.3 Alder: aldersgrensedato – stevnedag

Ungdom: må være fylt 12 år, må ikke være fylt 14 år

Kadett: må være fylt 14 år, må ikke være fylt 16 år

Junior: må være fylt 16 år, må ikke være fylt 18 år

Senior: må være fylt 18 år

1.1.4 Regler:

Klassene vil bli avviklet etter NKF reglement som basis, men med følgende norske tilpasning:

- Ungdomsklassene avvikles i henhold til reglement for kadett.

- Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserv

2.2 Regionalt Stevne for barn, ungdom, kadett, junior og senior

2.2.1 Dato:

– primo februar

- primo mars

- ultiomo september

– ultimo oktober

2.2.2 Klasser:

Kata jenter yngre barn 7 - 8 år

Kata jenter yngre barn 9 - 10 år

Kata gutter yngre barn 7 - 8 år

Kata gutter yngre barn 9 - 10 år

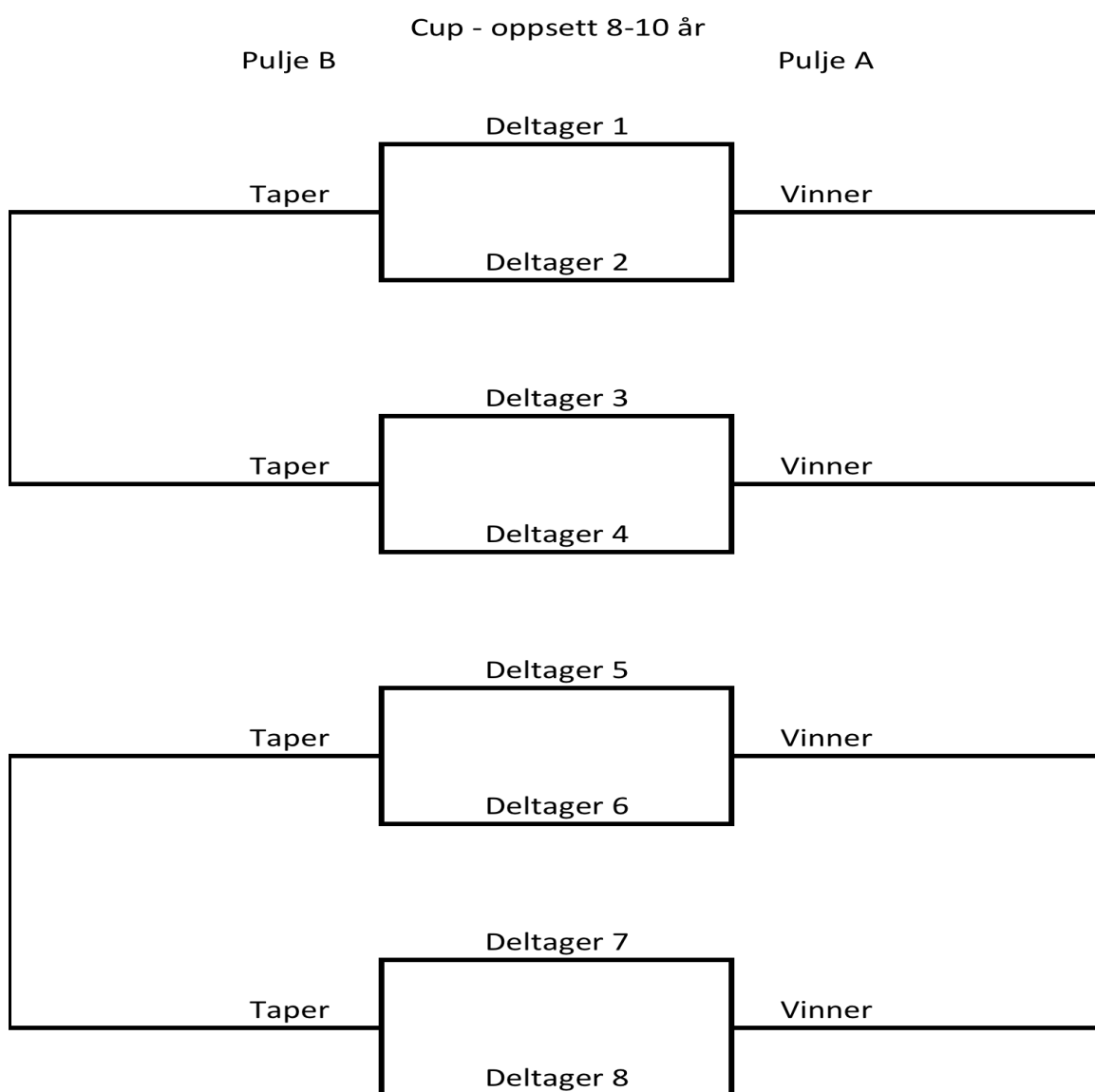
Kata jenter eldre barn 11 år
 Kata gutter eldre barn 11 år
 Kata lag gutter 7 – 11 år
 Kata lag jenter 7 – 11 år
 Kata lag mix 7 -11 år
 Kumite jenter yngre barn 7 år - 8 år
 Kumite jenter yngre barn 9 år - 10 år
 Kumite gutter yngre barn 7 år - 8 år
 Kumite gutter yngre barn 9 år - 10 år
 Kumite jenter eldre barn 11 år
 Kumite gutter eldre barn 11 år
 Kata individuelt jenter: ungdom, kadett, junior, åpen rekrutt klasse
 Kata individuelt damer senior, åpen rekrutt klasse
 Kata individuelt gutter: ungdom, kadett, junior, åpen rekrutt klasse
 Kata individuelt herrer senior, åpen rekrutt klass
 Kata lag jenter: ungdom/kadett/junior, damer senior
 Kata lag gutter: ungdom/kadett/junior, lag herrer
 Kumite individuelt jenter ungdom: -40kg, +40kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt jenter kadett: -45kg, +45kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt jenter junior: -55kg, +55kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt damer: -57 kg, +57 kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt gutter ungdom: -45kg, +45kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt gutter kadett: -50kg, +50kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt gutter junior: 65kg, + 65kg, åpen rekruttklasse
 Kumite individuelt herrer: -65 kg, -75 kg, +75 kg, åpen rekruttklasse
 Kumite lag jenter ungdom/kadett/junior, damer senior
 Kumite lag gutter ungdom/kadett/junior, lag herrer senior

- 2.2.3 Alder: aldersgrensedato – stevnedag
- Yngre barn: må være fylt 7 år, må ikke være fylt 11 år
 Eldre barn: må være fylt 11år, må ikke være fylt 12 år
 Ungdom: må være fylt 12 år, må ikke være fylt 14 år
 Kadett: må være fylt 14 år, må ikke være fylt 16 år
 Junior: må være fylt 16 år, må ikke være fylt 18 år
 Senior: må være fylt 18 år

- 2.2.4 Regler:
- Kata: Klassene vil bli avviklet etter NKF-reglementet som basis, men med følgende norske tilpasning:
- På lokale/regionale stevner kan man gå samme kata flere ganger, men man må endre kata i finalen (ikke bronsefinalen).
Gjelder ikke barn 7 – 11 år.
- Kumite: Klassene vil bli avviklet etter NKF reglement som basis, men med følgende norske tilpasning: (se også Tilleggsbestemmelser for yngre utøvere.)
- Ungdomsklassene avvikles i henhold til reglement for kadett.
 - Lag kumite utgjør 3 deltakere med 1 reserve

- 2.2.5 Praktisk gjennomføring:
- Klassene settes opp som cup.
 - Vinneren fra hver kamp i første runde går videre mot høyre i oppsettet (også ved walkover).
 - Taperen fra hver kamp i første runde går videre mot venstre i oppsettet.
 - Hver utøver skal få gå to kamper i klasse 7-10 år.
 - Hver utøver skal få gå minst to kamper i klasse 11 år
 - Dersom det er strykninger eller manglende antall deltageres i forhold til cup-t trekning vil matteansvarlig dommer sikre at alle barn minimum får to kamper.
 - I kata vil alle kamper bli bedømt med HANTEI, og ingen barn skal diskvalifiseres for å

- ikke utføre kata korrekt.
- Premieutdeling skjer rett etter klassen er avsluttet.
 - Konkurranser for barn skal stimulere til aktivitet og gjennomføres innen sikre rammer. Det er derfor viktig at konkurransene avvikles på en måte som bidrar til lyst og utvikling hos barna.
 - Klassene 7-10 år er rene aktivitetsklasser der alle skal gis mulighet til utvikling. Det er også viktig å gjøre stevnene effektive og gjennomføre stevner for barn i et kompakt tidsskjema



3.0 Loddrekning karate

3.1 Loddrekningen foregår fortrinnsvis minst en dag før konkurransen starter. Resultatet kan ikke forandres etter at konkurranseskjemaene er utfylt og underskrevet.

3.2 Det skal kun benyttes cupklasser i alle nasjonale karatestevner i Norge. Serieklasser kan benyttes regionalt og lokalt.

3.3 Det må stille minimum 2 utøvere/lag til start i alle klasser for at konkurransen innen disse skal kunne avvikles.

3.4 Sammenslåing av klasser kan gjennomføres i henhold til tidligere praksis.

3.5 Dersom en utøver ikke møter opp til selve konkurransen, vil motstanderen vinne på «walkover».