

**NORGES KAMPSPORTFORBUND**

**Tilleggsbestemmelser for**

**Super-kata og Para-kata**

**Prøveprosjekt - utkast nr. 1.0**

Utkast revidert gjeldende fra 04.02.2026

**KAMP  
SPORT**

## Innholdsfortegnelse

1. Innledning og bakgrunn .....	3
2. Konkurranselokaler.....	4
3. Klasseinndeling.....	4
4. Registrering av utøver og fargesystem .....	5
5. Utøvers uniform (Gi).....	6
6. Ledsagers uniform .....	7
7. Ledsagers ansvar.....	7
8. Coach/Treners ansvar .....	7
9. Bedømmingskriterier og retningslinjer .....	7

## 1. Innledning og bakgrunn

Super-kata og para-kata er en konkurranseform tilrettelagt for utøvere med en funksjonsnedsettelse.

Dette dokumentet viser gjeldende tilleggsbestemmelser for norsk super-kata og para-kata, og er et tillegg til det ordinære reglementet for kata under Karateseksjonens grener i Norges Kampsportforbund (NKF). Dokumentet er utarbeidet av en arbeidsgruppe nedsatt av Karateseksjonen, med en representant fra hver grenkomitè og representant fra administrasjonen. Grenkomiteene/stilartene under Karateseksjonen i NKF er: Fullkontakt, Shobu Ippon og Sportskarate. Arbeidsgruppen ble nedsatt som resultat av en økt medlemsmasse i målgruppen og forespørsel om konkurransetilbud for parautøvere. Videre er dokumentet gjennomgått og godkjent av karateseksjonen.

Formålet med tilleggsbestemmelsene er at alle i NKFs medlemsmasse skal ha like muligheter til å konkurrere og et konkurransetilbud på breddenivå i Norges Kampsportforbund. Dette følger NIFs parastrategi 2022-2027 om "Èn idrett – like muligheter" og NKFs parastrategi. Dette vil igjen skape bredde i kampsport, og kampsportglede for alle.

Paraidrett er idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse. Norges Idrettsforbund (NIF) definerer i dag fire målgrupper tilhørende paraidretten: bevegelseshemming, synshemming, hørselshemming og utviklingshemming. Medlemmer i nevnte målgrupper bedømmes i utgangspunktet etter gjeldende ordinære regler, med de tilleggsbestemmelsene som er beskrevet i dette dokumentet. Disse tilleggsbestemmelsene gjelder for alle de offisielle regelverkene for de ulike stilartene i NKF. Tilleggsbestemmelsene er et prøveprosjekt, med mål om å etablere, standardisere og videreutvikle et nasjonalt konkurransetilbud for parautøvere i karate.

## 2. Konkurranselokaler

Konkurransarenaen skal være universelt utformet og tilgjengelig for alle utøvere, dommere og tilskuere uavhengig av funksjonsnivå. Dette innebærer blant annet:

- Tilrettelagte garderober og toalettfasiliteter
- Tilstrekkelig plass for manøvrering med rullestol eller ganghjelpemidler
- Alle utøvere skal kunne entre og forlate matten uten hindringer

Arrangør står ansvarlig for å sikre lokalenes tilgjengelighet.

## 3. Klasseinndeling

Tilleggsbestemmelsene deler deltakerne inn i to hovedklasser, super-kata og para-kata. Her følger underklasser, og klasser med hensyn til alder.

### 2.1 Super-kata

Super-kata er klassen for utøvere med utviklingshemming.

Utøvere med utviklingshemming utgjør en mangfoldig gruppe mennesker som først og fremst har nedsatt funksjonsevne på det kognitive, språklige og sosiale. Noen kjennetegn er langsommere innlæring, nedsatt motorikk, konsentrasjon og utfordringer med å huske instruksjoner. Det er en variert målgruppe, med stor variasjon i utviklingshemming.

Under hovedklassen Super-kata, deles klassen inn i følgende underklasser:

- Uten ledsager
- Med ledsager

### 2.2 Para-kata

Para-kata er klassen for utøvere med en fysisk funksjonsnedsettelse, herunder bevegelses- og synshemming. Hørselshemming inngår i ordinære klasser uten tilleggbestemmelsene i dette dokumentet.

Bevegelseshemming defineres som en fysisk funksjonsnedsettelse som reduserer evnen til bevegelse og forflytning. Dette kan være medfødt eller resultat av skade/sykdom, som for eksempel cerebral parese, muskelsykdommer, amputasjon eller ryggmargsbrokk. Merk at tidsbegrenset skade som brudd, forstuing o.l. ikke alene definerer til en paraidrettsutøver. Utøvere med en bevegelseshemming kan være både sittende og stående.

Utøvere med synshemming varierer fra svaksynt til blind. Syn som kan korrigeres med briller eller kontaktlinser defineres ikke som en synsnedsettelse. For utøvere med synshemming benyttes blindfoldere for å sikre like forutsetninger i klassen.

Under hovedklassen Para-kata, deles klassen inn i følgende underklasser:

- Sittende
- Stående
- Synsnedsettelse

### 2.3 Alder

For å sikre så høy deltakelse som mulig i hver klasse så er det en anbefaling at klasser så deles inn med hensyn til alder:

- Barn (8-12 år)
- Ungdom (13-17 år)
- Senior (18-40)
- Veteran (41+)

Disse aldersinndelingene skal sees på som veiledende, hvorav man ved lav deltakelse skal kunne gjøre justeringer som faller utøverne til gode.

## 4. Registrering av utøver og fargesystem

For at en utøver skal kunne delta i konkurranser så kreves det at utøverens trener ved registrering fremviser gyldig legeerklæring som dokumenterer utøverens funksjonsnedsettelse. Legeerklæringen skal kun fremvises til arrangøren ved registrering, og skal ikke innsamles, lagres eller kopieres. Dette er for å ivareta personvern og unngå behandling av sensitive personopplysninger.

Fremvisning av legeerklæring gir dommerkomiteen er nødvendig grunnlag for å sikre at utøver havner i riktig klasse og plassering i fargesystemet, for at konkurransen skal gjennomføres på et rettferdig grunnlag. Dette bidrar også til å forhindre utilsiktet eller bevisst feilplassering.

En representant fra dommerkomiteen har det overordnede ansvaret, og har myndighet til å gjøre endringer i klasseinndelingene og fargekodene, dersom det ansees nødvendig. Den ansvarlige har siste avgjørelse i spørsmål knyttet til utøverens plassering i konkurransen.

Dersom det er første gang utøveren deltar i konkurranse, skal det i tillegg til legeerklæring fremvises en kort video av kata-gjennomføring ved registrering. Videoen skal gi dommerne et inntrykk av funksjonsnivå, og danne grunnlag for vurdering av hvilken fargekode utøveren skal tildeles.

Når en utøver har fått tildelt fargekode, gjelder dette for fremtidige konkurranser, med mindre ett av følgende punkt:

- Utøveren selv anmoder en ny vurdering, eller
- Det foreligger vesentlige endringer i funksjonsnivå

Dommerkomiteen vurderer hver deltaker basert på deres individuelle ferdigheter og presentasjon, uavhengig av funksjonsnedsettelse. Eventuelle justeringspoeng gis med utgangspunkt i følgende kriterier:

- 1) Koordinasjon og bevegelse
- 2) Forståelse av bevegelse og sekvenser
- 3) Flyt, rytme og balanse
- 4) Teknisk utførelse
- 5) Konsentrasjon og kraft
- 6) Spirit og kime
- 7) Bruk av ledsager (*kun super-kata*)

Fargesystemet (FS) som skal benyttes er trafikkløset som følger:

Fargekode	Grav av funksjonsnedsettelse	Justeringspoeng tildelt
Rød	Mild	0.1
Gul	Moderat	0.2
Grønn	Høy	0.3

Justeringen vil så bli gjort når den høyeste og laveste poengsummen er fjernet og gjenværende poengsum lagt sammen i hver runde.

*Eksempel:* Utøver med Høy funksjonsnedsettelse

Runde 1 gir: 6.1, 6.7, 6.0, 6.9, 7.0 = 19.7 + 0.3 (FS) = 20.0

## 5. Utøvers uniform (Gi)

Utøvere skal benytte seg av bekledning i henhold til det regelverk det konkurreres i, med følgende tillegg:

Utøver skal ha på et fargebånd som viser tydelig hvilken FS-kategori man er tildelt, slik at det er enkelt for dommere og sekretariat å vite hvor mye tilleggspoeng utøveren har. Fargebåndet skal enten være et bånd hengende bak i beltet på ryggen eller som et bånd rundt det ene ermet. Formålet med fargebåndet er at det skal komme tydelig frem hvilken fargekode man er tildelt.

## 6. Ledsagers uniform

Det skal tydelig fremkomme at ledsager er der for å ledsage en utøver. Det er derfor ikke tillatt at ledsager bærer Gi/karateuniform. En ledsagers bekledning skal være en enkel svart treningsbukse og en enkel svart t-skjorte, og disse skal være uten reklame og klubbtilhørighet.

## 7. Ledsagers ansvar

Det er ledsagers ansvar å sørge for at deres utøver er ledsaget gjennom hele konkurranse, slik at utøver får vise sin kata på best mulig vis.

Det er tillatt at ledsager fører utøver gjennom kata ved fysisk berøring, eller ved å gå kata samtidig med utøver.

Ledsager skal ikke starte kata ved å gå foran utøver, men kan stille seg opp ved siden av utøver enten på høyre eller venstre side. Ledsager kan også stå utenfor tatami/matten.

Ledsager kan lede utøver gjennom muntlig veiledning.

## 8. Coach/Treners ansvar

Det er Coach/treners ansvar å sørge for at nødvendig informasjon er gitt ved påmelding, for å kunne plassere utøver i riktig klasse og riktig fargekode. Uriktig informasjon om utøver kan føre til at deltaker blir diskvalifisert.

Coach/trener er ansvarlig for å påse at utøver/ledsager/foresatt medbringer gyldig legeerklæring, som skal framvises ved registrering.

## 9. Bedømmingskriterier og retningslinjer

### 8.1 Retningslinjer

Alle kataer som benyttes i konkurranse, skal være hentet fra den til enhver tid gjeldende, godkjente kata-listen i de offisielle regelverkene for de ulike stilartene i NKF. Kataen kan

være en tilpasning av den valgte kataen, men må fortsatt inneholde gjenkjennelige elementer og egenskaper fra den ordinære kataen.

Selv om visse avvik fra standard utførelse kan aksepteres i samsvar med utøverens funksjonsnedsettelse, må følgende grunnkriterier være oppfylt:

**1. Standard**

Utførelsen av kataen må følge standarden av den ordinære kataen

**2. Retningsmønster**

Kataen må følge det opprinnelige retningsmønsteret

**3. Flyt og kontinuitet**

Kataen skal utføres med naturlig flyt hele veien og så lite avbrudd som mulig. Overdreven bruk av pauser er ikke tillatt.

For utøvere som benytter seg av rullestol eller ganghjelpemidler, må det i tillegg vises god kontroll og manøvreringsevne ved utførelse av teknikkene i kataen. Utøveren kan for eksempel svinge forhjulene på rullestolen opp, for å markere hvor et spark ordinært ville blitt utført.

### *8.2 Bedømmingskriterier*

I en katakonkurranse vurderes hver presentasjon ut fra flere aspekter, og ikke som enten «god» eller «dårlig». Ved bedømming benytter dommerne følgende hovedgrupper: Teknikk, styrke og spirit.

**Teknikk:**

- Korrekt form og teknikk
- Korrekt holdning og posisjon

**Styrke:**

- God timing, rytme, hurtighet, balanse og fokus på kraftbruken
- Korrekt pust for å hjelpe kraft og fokusering
- Korrekt spenning i magen

**Spirit:**

- En realistisk demonstrasjon av kataens mening
- Korrekt oppmerksomhet og konsentrasjon
- Vise riktig forståelse av teknikkene som utføres

