

REGULAMENT PROBA KIHON – KUMITE

COMBINATIA

- Combinatia va cuprinde OBLIGATORIU 3 tehnici de kumite.
- Dintre cele 3 tehnici care vor fi executate, OBLIGATORIU una dintre ele va fi executata cu piciorul.
- Tehnicile vor fi executate succesiv astfel ca fiecare atac sa-si "atinga" adversarul imaginar (acesta va fi considerat de inaltimea sportivului care efectueaza atacul).
- Tehnicile de atac pot fi la nivel JODAN, CHUDAN sau GEDAN.
- Cele 3 tehnici vor fi executate OBLIGATORIU pe directia - in fata (adversarul imaginar se afla in fata sportivului care desfasoara atacul)
- Pe langa cele 3 atacuri, combinatia poate cuprinde blocaje sau eschive acestea neputand depasi numarul de 2 intr-o combinatie. Eschivele si blocajele nu fac parte din numarul tehnicilor de atac.
- Combinatia va fi executat in maxim 10 secunde.

PASI PROBA:

1. Sportivul intra pe tatami si se aseaza in partea stanga sau dreapta (in functie de cele indicate de Arbitrul Central)
2. Sportivul executa salutul.
3. Se transmite de catre Arbitrul Central comanda - HAGIME
4. Sportivul executa combinatia (combinatia se executa pe directia - in fata).
Combinatia se executa de 3 ori (se va pastra directia tuturor exercitiilor pe directia in fata.
Dupa executarea unei combinatii se poate reveni in pozitia initiala a sportivului, pastrandu-se directia atacurilor viitoare)
5. Timpul de executie a celor 3 combinatii nu poate fi mai mare de 40 secunde.
6. Dupa finalizarea celor 3 combinatii, sportivul revine in pozitia initiala si saluta. Asteapta decizia.
7. Arbitrii, la comanda Arbitrului Central (printr-un sunet lung de fluier urmat de unul ferm si scurt) vor ridica un steag pentru AKA / SHIRO sau Egalitate.
8. Dupa decizia finala sportivul saluta si paraseste suprafata de lupta.

Egalitate:

In caz de egalitate, fiecare sportiv este OBLIGAT sa schimbe continutul combinatiei.

Dupa finalizarea celor 3 exercitii arbitrii vor da decizie, fara a mai putea indica decizie de egalitate.

OBIECTIVE:

1. SPORTIV :

- Tehnicile de atac trebuie sa fie succesive, clare si precise (in tinta). Se vor executa cu kime iar ultima tehnica din fiecare combinatie se va executa OBLIGATORIU cu KIAI.
- Executia celor 3 combinatii trebuie sa fie identica.
- Deplasarile trebuie sa fie precise, ferme si executate cu viteza maxima.

2. ARBITRUL:

- Urmareste precizia fiecărei tehnici care trebuie sa-si atinga tinta.
- Urmareste fermitatea, viteza, forta fiecărei tehnici.
- Urmareste ritmicitatea celor 3 tehnici , inlantuirea si fluiditatea executiei lor in fiecare combinatie.
- Urmareste stabilitatea, precizia pozitiilor in momentul finalizarii fiecărei tehnici.
- Urmareste executia celei de a treia tehnici cu KIAI din fiecare combinatie.
- Urmareste ca cele 3 combinatii sa fie identice
- Urmareste maiestria de executie a combinatiei precum si nivelul de dificultate acesteia.