

## Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b> .....	1
1. Verboden en toegestane technieken/handelingen.....	2
2. Protectie.....	3
3. Waarschuwingen en Puntentelling .....	3
4. Waarschuwingen en Puntentelling Clickerwedstrijden Junioren van 6 t/m 11 jaar .....	5





Alvorens deel te kunnen nemen aan wedstrijden/kampioenschappen dient een geldig (jaarcontributie afgestempeld) en volledig ingevuld paspoort aan de wedstrijd coördinatie overhandigd te worden.

## 1. Verboden en toegestane technieken/handelingen

Hieronder volgt een opsomming van verboden technieken c.q. handelingen die gehanteerd worden tijdens

### 1.1. Junioren- en Seniorenwedstrijden:

- Praten, spugen, krabben, bijten, onsportief gedrag, enz.
- Stoten / slagen / vingersteken naar het hoofd.
- Ellebogen naar het hoofd.
- Kopstoten.
- Alle technieken naar de rug.
- Trappen of stoten naar het kruis.
- Rechte trappen naar de knie, mae-geri / yoko-geri of moedwillig op de knie schoppen.
- Vastpakken aan kleding, handen, om het hoofd, been vasthouden en clinchen.
- Duwtechnieken met de handen, moedwillig vallen, veel uit het wedstrijdvlak lopen.
- Doorvechten tegen een liggende tegenstander, buiten het wedstrijdvlak (shia-jo)
- Doorgaan na stopsignaal (yame)
- Koprotrap (verboden in Europa)

### 1.2. Extra verboden technieken voor Junioren van 6 t/m 15 jaar:

- Ellebogen naar het lichaam.
- Knietechnieken naar lichaam en het hoofd.
- Rechte trappen naar het hoofd / gezicht: bijv. jodan-mae-geri / yoko-geri, enz.
- Doorhalen van jodan-mawashi-geri (geen controle gevaarlijk)
- Haktrap van boven naar beneden: kakato-oroshi-geri.
- Achterwaartse draaischop: ushiro-mawashi-geri (360° draai geen controle)
- Gesprongen trappen (tobi-geri's)

### 1.3. Toegestane technieken voor Junioren van 6 t/m 15 jaar:

- Stoten naar het lichaam: rechte stoten /hoeken /opstoten.
- Trappen naar het lichaam: mae-geri / yoko-geri / mawashi-geri /ushiro-geri.
- Trappen naar de benen: gedan-mawashi-geri (lowkick) buiten/binnen kant.
- Trappen naar het hoofd: alleen jodan-mawashi-geri! gecontroleerd raken op de helm.
- Onderuit vegen en volgen in goede houding met een gecontroleerde stoot (gedan-tsuki)

### 1.4. Toegestane technieken Junioren van 16 t/m 17 jaar:

- Alle toegestane stoten naar het lichaam.
- Ellebogen naar het lichaam.
- Alle trappen naar het lichaam en benen (low-kick).
- Hiza-geri naar het lichaam.
- Jodan-mawashi-geri naar het hoofd, gecontroleerd met terugtrekken van de mawashi-geri.
- Ushiro-mawashi-geri op het lichaam / hoofd.
- Gesprongen trappen (tobi-geri's).

Let op: Niet toegestaan: rechte schoppen/trappen naar het gezicht.



## 2. Protectie

### 2.1. Protectie voor jeugd 6 t/m 15 jaar:

- Witte (katoenen) karatehandschoenen
- Witte (katoenen) scheen-/wreefbeschermers (kous ook toegestaan),
- Hoofdbescherming: helm met scherm

*Jongens:* kruisbeschermer (toque)

*Meisjes:* borstbeschermers (cups)

(facultatief: kruisbeschermers)

### 2.2. Protectie voor jeugd van 16 en 17 jaar:

Als junioren 6 t/m 15 jaar, maar

- geen karatehandschoenen (dus blote vuist)
- witte scheen-wreefbeschermers (katoen) met klittenband
- tevens toegestaan helm met bitje (in tegenstelling tot helm/scherm)

### 2.3. Protectie volwassenen:

Senioren kyu-graden van 9<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> kyu:

- Heren scheen-/wreefbeschermer wit (katoen) met klittenband, toque en bitje!
- Dames idem + borstbeschermers (cups) en evt. een damestoque.

Senioren vanaf 4<sup>e</sup> kyu:

- Gelijk aan 9<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> kyu, maar geen scheen-/wreefprotectie (zowel dames als heren). Uitzondering: Nederlands Kampioenschap 23-10-2011: scheen-/wreefprotectie zoals 9<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> kyu.
- Voor alle wedstrijdklassen geldt dat de been-/handprotectie wit (katoen) moet zijn.
- De protectie wordt vooraf bij de weging door een official gecontroleerd op deugdelijkheid.
- Uitzonderingen worden bepaald door de wedstrijdcommissie.

## 3. Waarschuwingen en Puntentelling

Iedere wedstrijd wordt voorafgegaan door een demonstratie m.b.v. hoofd- en hoekscheidsrechters.

Waarschuwingen:

- Chui-ichi: officieuze waarschuwing (bijv. bij vastpakken)
- Formele waarschuwingen in volgorde:  
Chui-ni,  
Kenten-ichi,  
Kenten-ni is gelijk aan Shikaku (diskwalificatie).

# Kyokushin-kan Nederland Tournooireglement



Punten:

- Waza-ari (half punt) bijv. na trap op been / trap of stoot op lichaam en jodan-mawashi op helm. Vechter moet binnen 3 seconden hersteld zijn.
- Ippon (vol punt) bijv. na stoot of trap op lichaam / hoofd. Vechter is langer dan 4 seconden buiten gevecht gesteld.  
Ook 2 × Waza-ari is Ippon.

De "puntingtelling/beoordeling" komt er als volgt uit te zien:

	chui 1 (0)	chui 2 (-1)	genten 1 (-2)	wazari (+3)	beste vechter(+1)	winnaar	score
wit	x					hikiwake	0
rood							0
wit	x				x	wit	1
rood							0
wit		x					-1
rood						rood	0
wit		x			x	hikiwake	0
rood							0
wit			x		x		-1
rood						rood	0
wit			x	x		wit	1
rood							0
wit			x	x		hikiwake	1
rood					x		1
wit			x	x	x	wit	2
rood		x					-1
wit			x	x		hikiwake	1
rood					x		1
wit			x		x	hikiwake	1
rood		x					1
wit			x	x			1
rood		x		x		rood	2
wit			x	x	x	hikiwake	2
rood		x		x			2



## 4. Waarschuwingen en Puntentelling Clickerwedstrijden Junioren van 6 t/m 11 jaar

Extra verboden technieken zelfde als junioren van 12 t/m 15 jaar.

Toegestane technieken zelfde als junioren van 12 t/m 15 jaar.

Bij clickerwedstrijden zijn er twee scheidsrechters aanwezig per wedstrijd, n.l. een hoofdscheidsrechter en een hulpscheidsrechter.

Elke scheidsrechter heeft twee clickers een voor Aka en een voor Shiro (rood lintje / wit lintje aan de clicker)

De hoofdscheidsrechter geeft alle commando's.

Aan het einde van de wedstrijd controleren de twee scheidsrechters welke vechter de meeste punten heeft behaald, door de clickerstanden te vergelijken. De hoofdscheidsrechter geeft aan wie de winnaar is.

### 4.1. Punten worden gescoord door:

- Stoten naar het lichaam: rechte stoten / hoeken / opstoten (stoten hoeven niet terug te worden getrokken). Stoten die niet worden geblokt zijn een punt, een click.
- Trappen naar het lichaam: mae-geri / yoko-geri / mawashi-geri / ushiro-geri. trappen die niet worden geblokt zijn een punt, een click.
- Trappen naar de benen: low-kick, niet geblokt, een click.
- Trappen naar het hoofd: Jodan-mawashi-geri (gecontroleerd / trap terug) twee clicks. (hoofdscheidsrechter stopt het gevecht, overlegt met zijn hulpscheidsrechter en geeft 2 punten).
- Onderuit vegen in goede houding met gecontroleerde stoot (gedan-tsuki), een click.
- Onderuit vegen snel/uitstekende houding/gecontroleerde stoot, twee clicks.

### 4.2. Waarschuwingen:

- Chui: officiële waarschuwing (bijv. te hard raken met stoten / schoppen) evt. een click voor de tegenstander.
- Kente; officiële waarschuwing,
- kente-ichi (bijv. schop in het kruis) twee clicks voor de tegenstander.
- kente-ni (bijv. rechte schop in het gezicht) vier clicks voor de tegenstander.
- kente-san (bijv. harde jodan-mawashi-geri) Shikaku.