



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

## الفرقة الرابعة

مقرر مادة تخصص رياضات القسم التطبيقي كاراتيه

## المحاضرة الثالثة عشر

الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩-٢٠٢٠م

إعداد

م.د/ أحمد السيد عبدالسلام

## قانون الكاتا:

### المادة ١ : حلبة منافسات الكاتا :

- ١- يجب أن تكون منطقة اللعب مسطحة ومستوية وخالية من الأخطار أو العوائق .
- ٢- يجب أن تكون حلبة المنافسة ذات مساحة كافية تسمح بتنفيذ الكاتا دون تشويش او اعاقه .

### المادة ٢ : الزي الرسمي :

- ١- يجب أن يرتدي المنافسون والقضاة الزي الرسمي حسبما هو موضح في المادة ٢ من لوائح الكوميتيه.
- ٢- يجوز استبعاد أي شخص لا يتقيد بهذا النظام.

### المادة ٣ : تنظيم مسابقات الكاتا :

- ١- تكون منافسات الكاتا على شكل مباريات فرق وأفراد. تتكون مباريات الفرق من منافسة بين فرق تتكون من ثلاثة أشخاص. وتتكون كل فريق من الذكور فقط أو الإناث فقط. وتتكون مباراة الكاتا الفردية من أداء فردي في فرق رجال أو نساء منفصلة.
- ٢- يطبق نظام التصفية والترصيه. على ان يؤدي المتنافسون الكاتا الاجباريه في الدور النهائي.
- ٣- يتوقع أن يؤدي المتنافسون مباريات الكاتا (شيشتاي) الإلجباريه و (توكوي) الاختياريه خلال المنافسة. ستؤدي مباريات الكاتا وفقاً لمدارس الكاراتيه المعترف بها من قبل اتحاد الكاراتيه الدولي بناءً على أنظمة قوجو وشيتو وشوتو وودو، وفي الدورين الأوليين لا يسمح بأي اختلافات. وجدول الكاتا الاجباريه وقائمة الكاتا المميزه
- ٤- في الدورين الأوليين يجوز للمتنافسين اختيار نوع واحد من قائمة الكاتا الإلجباريه. ولا يسمح باختلاف في الكاتا التي يتم اختيارها.
- ٥- في الأدوار اللاحقة يمكن أن يختار المتنافسون من قائمة توكوي الواردة في الملحق ٧ ويسمح بالاختلافات التي يتم اختيارها حسب فروقات المدارس.
- ٦- سيتم إشعار مسؤولي طاولة النقاط والتسجيل عن اختيار الكاتا قبل بدء الدور.
- ٧- يجب أن ينفذ المتنافسون كاتا مختلفة في كل دور، وبمجرد تنفيذ الكاتا فلا يجوز إعادتها . غير أنه إذا تتطلب الأمر تنفيذ جولة تأهل ابتدائية نظراً للأعداد المتنافسة يجوز إعادة الكاتا التمهيدية التي يتم اختيارها من القائمة الإلجباريه في الجولة.

٨- في المنافسات النهائية لفرق الكاتا سينفذ الفريقان المؤهلات للنهائيات الكاتا التي قاما باختيارها من قائمة توكوي الواردة في الملحق ٧ بالطريقة العادية. وفيما بعد سيعرض الفريقان شرح لمعنى الكاتا المختارة (بونكاي) والزمن المسموح به لاستعراض البونكاي هو ثلاث دقائق.

#### المادة ٤ : طاقم القضاة والتحكيم :

- ١- يقوم مجلس الحكام أو مراقب المباريات بتعيين لجنة مكونة من ثلاثة قضاة لكل مباراة.
- ٢- بالإضافة إلى ذلك يتم تعيين مسجل النقاط والمذيعين.

#### المادة ٥: معايير اتخاذ القرار :

- ١- يجب أن تنفذ الكاتا بكفاءة ويجب أن تظهر فهماً واضحاً للمبادئ التقليدية التي تتضمنها . ينظر القضاة في الأمور التالية لإجراء تقييم المتنافسين أو الفريق :

أ- الاداء الواقعي لمعنى الكاتا.

ب - فهم الأساليب الفنية المستعملة (بونكاي) .

ج -التوقيت الجيد والإيقاع والسرعة والتوازن وتركيز القوة .

د -الاستعمال الصحيح والمناسب للتنفس لدعم تركيز القوة .

هـ- التركيز الصحيح للانتباه (شاكوغان) والتركيز.

و- والوقوفات الصحيحة (دانتشي) مع شد جيد للرجلين والقدمان ملاصقتين للأرض.

ز- شد جيد للبطن (هارا) بدون هز أعلى الفخذين إلى أعلى أو أسفل عند الحركة.

ح- استعراض الهيئة الصحيحة للأوضاع والحركات (كيهون) على حسب المدرسة التابع لها.

ط- يجب تقييم الأداء أيضاً من حيث تمييز النقاط الأخرى.

ي- بالنسبة لفرق الكاتا يعتبر التزامن بدون تلميحات خارجية عاملاً إضافياً.

٢- في الدورين الأوليين لا يتأهل المتنافس الذي يعدل في أداء الكاتا ، والمتنافس الذي يتوقف أثناء أداء الكاتا أو الذي يؤدي كاتا مختلفة من الكاتا المعلنة يعتبر غير مؤهل.

## قانون الكومتيه

### ماده ١ : منطقه اللعب

- ١- يجب أن تكون منطقه اللعب مستويه وخاليه من العوائق .
- ٢- يكون الملعب مربع ضلعه ٨ م تقاس من خارج الخط ويمكن ان يكون مرتفع عن مستوى الأرض بمقدار ١م ويزاد مسافه ١م للأمان من كل جانب .
- ٣- من مركز منطقه اللعب وعلى مسافه ١.٥م يرسم خطين متوازيين طول كل منهما ١م ومتعامدين على خط وقوف الحكم وهذان الخطان لوقوف المتنافسين .
- ٤- يرسم خط طوله نصف متر وعلى مسافه ٢م من منتصف منطقه اللعب وذلك لوقوف الحكم .

### ماده ٢ : الملابس الرسميه:

#### أ/ ملابس الحكام

- ١- جاكيت كحلي غامق به ٢ زرار فضي .
- ٢- قميص أبيض .
- ٣- رابطه عنق رسميه .
- ٤- بنطلون رمادي فاتح بدون ثنيات بالأرجل .
- ٥- جورب كحلي أو إسود وسيلبر إسود خفيف .

#### ب/ زي المتنافسين

- ١- بدله كاراتيه بيضاء بدون علامات أو شعارات وعلم الدوله على الجانب الأيسر للسترة ولايزيد حجمه عن ١٠ اسم كما يسمح بعلامات الشركه المصنعه للبدله أسفل الركن الأيمن للستره .
- ٢- يرتدى أحد المتنافسين حزاماً أحمر بطول مناسب واللاعب الآخر حزاماً أزرق

- ٣- السترة عندما تثبت حول الوسط تكون بطول مناسب يغطي المقعده ولا يتعدى طولها نصف عظمه الفخذ ، وبالنسبه للسيدات يجب إرتداء فانله بيضاء تحت الستره .
- ٤- أقصى طول للأكمام لايتعدى رسغ اليد ولايقل عن نصف الساعد ولا يسمح بثنى الأكمام .
- ٥- البنطلون يجب أن يكون طويلاً بحيث يغطي ثلثى قصبه الساق ولايسمح بثنى أرجل البنطلون .
- ٦- عرض الحزام ٥سم وطول كل طرف على جانب العقده ١٥سم .
- ٧- يجب أن يتمتع اللاعبين بالنظافه الشخصيه { الشعر قصير - الأظافر قصيرة - عدم إرتداء أشياء معدنيه } .
- ٨- واقى اليد والأسنان إجبارى فى المباريات ومسموح بواقى خفيف للقصبه وممنوع إستخدام النظارات ومسموح بإستخدام العدسات اللاصقه على مسئوليهِ المتسابق .

### ج/ زى المدربين

يجب على المدرب إرتداء بدله تدريب مع إبراز بطاقه التدريب بصفه دائمه طول فترة البطوله .

### ماده ٣ : تنظيم مباريات الكوميتيه

- ١- تنقسم مباريات الكاراتيه إلى مسابقات الكوميتيه ومسابقات الكاتا وتنقسم مباريات الكوميتيه إلى جماعى وفردى ، المباريات الفرديه تنقسم إلى أوزان محدده ووزن مفتوح أما المباريات الجماعى { الفرق } فتعتبر مباريات فرديه بين أعضاء الفريقين .
- ٢- فى مباريات الفرق كل فريق يتكون من عدد فردى من اللاعبين .
- ٣- قبل كل مباراه يجب على الإدارى تقديم كشف بأسماء وترتيب المتسابقين إلى اللجنه المنظمه ولايسمح بتغير المتسابقين أو تبديل ترتيبهم بعد تسليم الكشف .
- ٤- فى المباريات الفرديه لايسمح بتغيير متسابق بأخر .

٥- المتسابقون فى الفردى أو الفرق الذين لا يصلون إلى منطقة اللعب فى الموعد المحدد قبل بدء البطولة يتم شطب اللاعب أو شطب الفريق .

#### ماده ٤ : الحكام

- ١- يتكون طاقم الحكام فى كل مباراه من حكم { شوشين } وعدد ٢ قاضى {فوكوشين} وحكم عام كانسا .
- ٢- يعين أكثر من { ميقاتى - مذيع - مسجل } .

#### ماده ٥ : زمن المباريات

الزمن فى مباريات الكوميتيه هو ٣ق للرجال { الفردى والجماعى } و٢ق للسيدات والناشئين ويبدأ الزمن مع إعلان الحكم إشاره البدء ويوقف الزمن فى كل مرة يعلن فيها الحكم ( ياميه) ويعلن الميقاتى بصفارة بأن الزمن المتبقى من المباراه ٣٠ث ويقوم بإطلاق صافرتين لإعلان إنتهاء زمن المباراه .

#### ماده ٦ : تسجيل النقاط

النقاط هى : السانبون {٣} نقط ، النيهون {٢} نقطه ، الإيبون {١} نقطه .

معايير إحساب النقاط :

الوضع الجيد \_ الوضع الرياضى للجسم \_ التطبيق الفعال \_ الإدراك والتركيز \_ التوقيت الجيد \_ المسافه الصحيحه .

يمنح السانبون لكل من :

- ١- ضربه رجل بمنطقه الجودان .
- ٢- الرمی أو كنس رجل الخصم متبوعاً بتسجيل فنى .

### يمنح النيهون لكل من :

- ١- ضربه رجل بمنطقه الشودان .
- ٢- ضربه يد فى الخلف { الظهر } .
- ٣- إسلوب مركب باليدين كلا منهم يعد التسجيل صحيح .
- ٤- × لال توازن الخصم والتسجيل بإسلوب فنى صحيح .

### يمنح الإيبون لكل من :

- ١- تسجيل باليد بمنطقه الجودان أو الشودان .
- ٢- تسجيل بإسلوب الأوتشى .

### المناطق الصرح بالتسجيل فيها :

الرأس \_ الرقبه \_ الوجه \_ الصدر \_ الأجناب \_ البطن \_ الظهر بإستثناء الأكتاف

### ماده ٧ : معايير إصدار القرار :

تحتسب نتیجه اللقاء عند حصول أحد المتسابقين على ٨ نقاط نظيفه أو بإنتهاء الوقت ويكون أحد المتسابقين حاصلًا على عدد أعلى من النقاط أو بقرار هانتى أو إصدار قرار هانسكو أو شيكاكو أو كيكن .

### ويؤخذ القرار تبعاً للقواعد الآتية :

- ١- الحاله المعنويه والروح القتاليه والأوضاع القويه .
- ٢- أساليب الهجوم والخطط التى تم تأديتها .
- ٣- أى من المتسابقين قام بهجمات أكثر من المتسابق الأخر .



٤- حصول أحد اللاعبين على عدد من السانويون أو النيهون أو الإيبون أعلى من اللاعب الأخر عند نهاية المباراه .

٥- إذا إنتهت المباراه بالتعادل يكون هناك (إنشوسن) مباراه إضافيه لمدة دقيقه.

٦- يتم نقل جزاء الإنذار أو التحذير الذى يوقع على أحد اللاعبين أو كليهما خلال زمن المباراه الأساسيه إلى زمن المباراه الإضافيه .

٧- فى مباريات الفرق يكون الفوز للفريق الذى يحقق أكثر إنتصارات .

٨- إذا تساوى الفريقان فى عدد الفوز ينظر إلى الفريق الذى سجل لاعبه أعلى عدد من النقاط الفنيه .

٩- إذا تساوى الفريقان فى عدد الإنتصارات وعدد النقاط تقام مباراه فاصله بين متسابق واح يختار من كل فريق وفى حاله التعادل تقام مباراه ( إنشوسن ) لنفس المتسابقين ، واللاعب الذى يحصل اولآ على نقاط يعتبر هو الفائز باللقاء

#### ماده ٨ : الأفعال الممنوعه

يوجد تصنيفان للأفعال الممنوعه وهما :

#### التصنيف الأول :

١- الأساليب التى تؤدى إلى إصدام شديد بغض النظر أنه سدد لمنطقه تسجيل والأساليب التى تؤدى إلى إصدام بالرقبه .

٢- الهجوم على المفاصل والخصيتين والأذراع ومشط القدم .

٣- الهجوم على الوجه بأحد أساليب اليد المفتوحه (تايشو ) أو ( نوكيتيه ) .

٤- إستخدام الرميات الخطر التى تضر بالمنافس .

#### التصنيف الثانى :

١- تكرار الهروب خارج منطقه اللعب ( جوجاى ) .

٢- التظاهر بالإصابه لتحقيق الفوز على المنافس .

٣- تعريض اللاعب نفسه للخطر .

٤- تجنب القتال لمنع الخصم من فرصه التسجيل .

- ٥- المسك والشد للرمى وأخذ الخصم للأرض بدون عمل هجوم حقيقى .
- ٦- الصراع بين المتنافسين أو دفع بعضهم البعض دون إتباعه بأحد الأساليب الفنيه فوراً .
- ٧- أى سلوك غير مهذب من أعضاء الفريق الرسمى .
- ٨- إستخدام إسلوب من طبيعته عدم السيطرة وعدم الأمان للمنافس .
- ٩- إستخدام الرميات الخطرة التى تضر بالمنافس .
- ١٠- الهجوم بالرأس أو الركبه أو المرفقين .

#### ماده ٩ : الجزاءات

- ١- شيكوكو : تحذير للمتسابق عند إرتكابه مخالفه بسيطه للمرة الأولى
- ٢- كيكوكو: جزاء يوقع على اللاعب ويضاف إلى منافسه (إيبون) ويوقع عندما يرتكب اللاعب مخالفه بسيطه تم تحذيرة عليها من قبل فى نفس المباراه .
- ٣- هانسكو تشوى : جزاء يوقع على اللاعب ويضاف إلى أى خصمه نقطتين (نيهون) عند تكرار مخالفه سبق أن توقع على اللاعب جزاء (كيكوكو) لإرتكابها فى نفس المباراه .
- ٤- هاتسكو : جزاء يوقع للمخالفات الخطيره ويحصل اللاعب الأخر على (سانبون) وكذلك يوقع على نفس اللاعب نفس المخالفه التى حصل منها على جزاء (هانسكو تشوى) .
- ٥- شيكاكو : هو إعلان عدم أهليه المتسابق للإشتراك فى البطوله أو المباراه ويضاف للمنافس ٨ نقاط إلى رصيده حتى لو كان هذا أعلى من رصيده

#### ماده ١٠ : الإصابه والحوادث خلال المباريات :

- ١- يصدر قرار (كيكن) الإنسحاب عندما لايستطيع اللاعب الأستمرار فى المباراه وعدم إطاعه تعليمات الحكم نتيجة إصابه غير منسوبه للمنافس .

