



Posúdenie technických a fyzických kritérií vykonanej kata

Sudcovia počas hodnotenia výkonu kata musia brať do úvahy nasledujúce chyby v kritériách hodnotenia:

1. Postoje:

- a) Nesprávne postoje - príliš široké, dlhé alebo krátke postoje, odpočet bodov predstavuje 0,2 až 0,6 bodu.
- b) Nesprávne rozloženie hmotnosti tela v postoji, odpočet bodov tvorí 0,2 až 0,6 bodu.

2. Techniky:

- c) Neúplné vykonanie bloku, kopu alebo úderu (nedokončená dráha techniky), odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.
- d) Techniky vedené mimo zásahovú plochu, zmena stupňov na ktoré má byť technika vedená (Jodan, Chudan, Gedan), odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu
- e) Plieskanie/ Udieranie sa po tele, pažiach alebo karate-gi počas vykonávania techniky, odpočet bodov od 0,4 do 0,6 bodu.

3. Premiestňovanie sa :

- f) Počas premiestňovania sa musí byť zaistené správne napätie v oblasti brucha bez dvíhania sa tela hore a dole pri premiestňovaní dopredu alebo dozadu s dodržaním **Embusen**, odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu
- g) Správne napätie nôh pričom chodidlá musia byť celou plochou na podlahe v postoji, pri premiestňovaní sa päta zadnej nohy v postoji nesmie dvíhať z podlahy, odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.

4. Kime, ohnisko :

- h) Správne napätie pri vykonávaní techník paží a nôh s primeraným výdychom - príliš hlasné výdychy, správna koncentrácia **Chakugan**, odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.

5. Časovanie:

- ch) Asynchronný pohyb, napríklad vykonanie techniky (blok,úder) pred dokončením premiestnenie sa tela v postojoch, odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.
- i) Dlhé pauzy po vykonaní jednotlivých sekvencií kata alebo po kombinácii techník (3 až viac sekúnd), odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.

6. Sila:

- j) Pohyby bez adekvátnej výbušnej energie pri vykonávaní techník, odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.

7. Rýchlosť:

- k) Rýchlosť premiestňovania sa z postoja do postoja a ich kontinuita, rýchlosť vykonávania útočných a obranných techník, odpočet bodov od 0,2 do 0,6 bodu.

8. Stabilita:

- l) Mierna strata rovnováhy, odpočet bodov od 0,2 do 0,4 bodu.

Počas hodnotenie jednotlivých cvičení, musí sudca udeliť bodové hodnotenie podľa hore uvedených kritérií, tak aby bolo stanovené objektívne poradie cvičencov v danej kategórii ktorú sudca posudzuje.

V prípade ak pretekár spĺňa jednotlivé uvedené kritéria mu udelí plný počet bodov.

Úlohou sudcu je v Eliminačnom kole súťaže určiť prvých šiestich pretekárov ktorí postúpia do finále.

Vo finálovom kole musí stanoviť pretekára na prvom, druhom, tretom až šiestom mieste.

Spracoval: Peter Baďura