



MOHAMED RASHAD

TEACHING ASSISTANT- DEPARTMENT OF SPORTS
TRAINING AND EXERCISE SCIENCE



AS AN ASSISTANT PROFESSOR IN THE DEPARTMENT, I AM PLEASED TO BE PART OF THIS DISTINGUISHED ACADEMIC COMMUNITY, WHERE WE WORK TOGETHER TO DEVELOP KNOWLEDGE AND SKILLS IN THIS EXCITING FIELD. WE LOOK FORWARD TO YOUR PARTICIPATION IN THE JOURNEY OF LEARNING AND DISCOVERY, AND WE HOPE THAT OUR WEBSITE WILL BE USEFUL TO YOU. THANK YOU FOR YOUR TRUST IN US, AND PLEASE FEEL FREE TO CONTACT US IF YOU HAVE ANY QUESTIONS OR SUGGESTIONS.

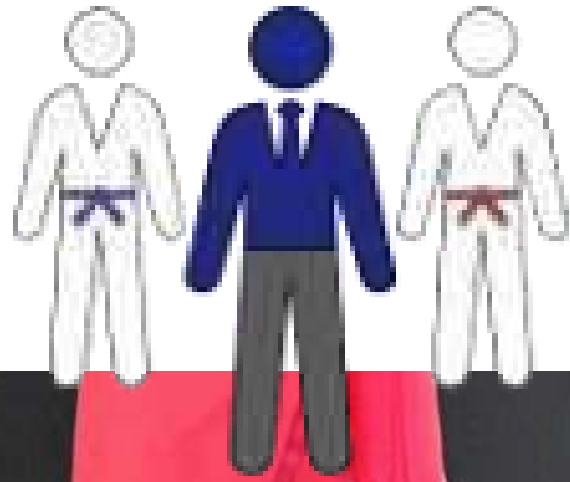




Sohag University
Faculty Of Physical Education
Vice Dean Office For Postgraduate
Studies & Researches



KARATE



"بعض النقاط الهامة في قانون الكوميّية والكاتا"



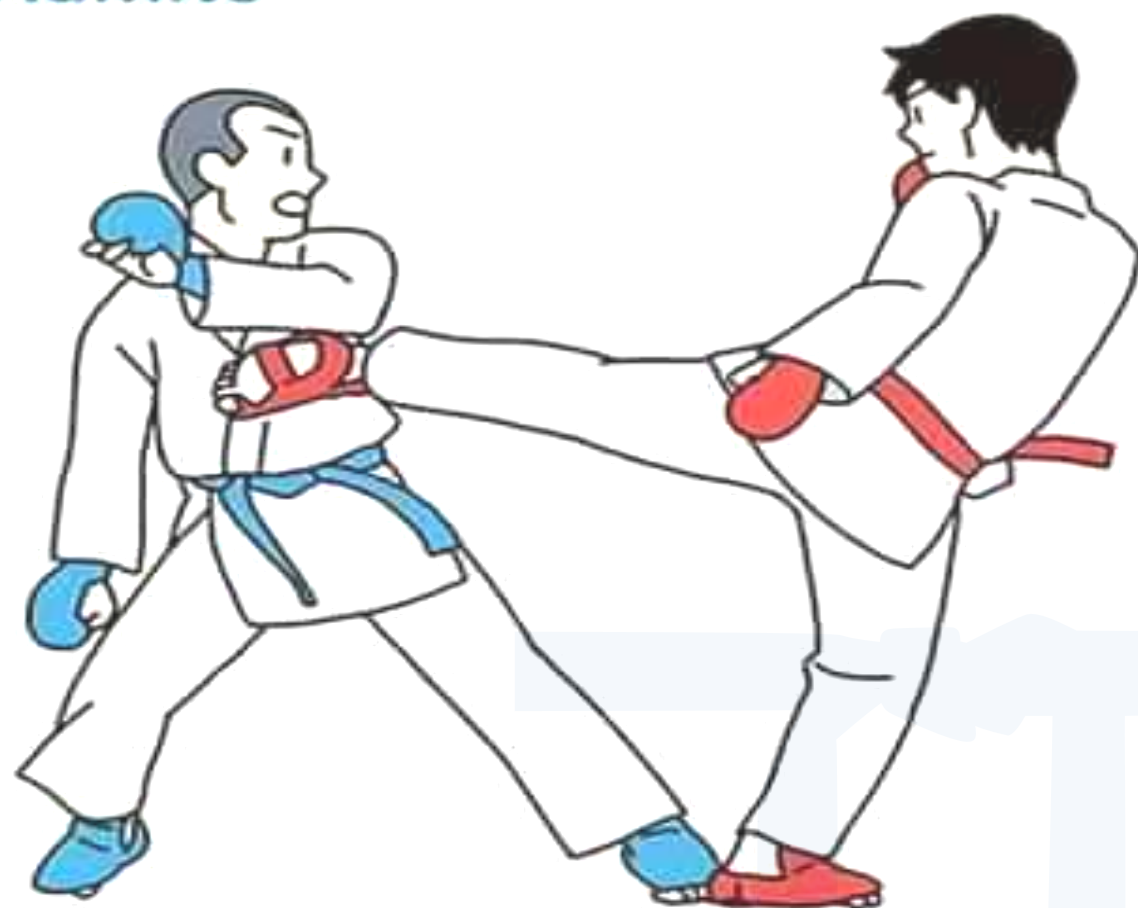
Karate Events

Karate has two different events: *kata* and *kumite*

Kata



Kumite



mohamed rashad



KATA



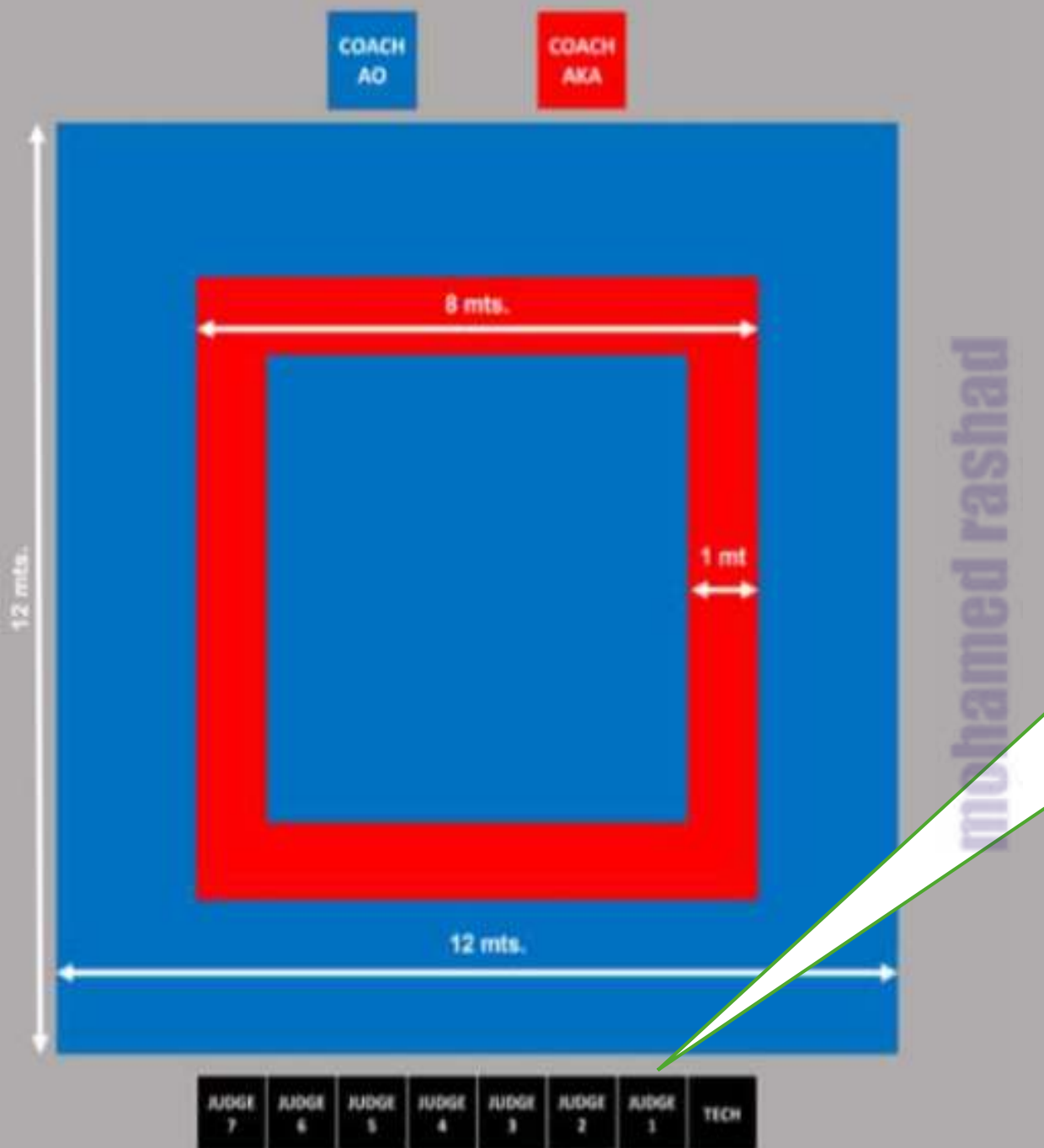
الغرض من قواعد الكاتا هو توفير قوانين موحدة لجميع مستويات البطولات التي يتم الترويج لها أو الاعتراف بها من قبل الاتحاد الدولي للكاراتيه (WKF)، والاتحادات القارية التابعة لـ WKF، والاتحادات الوطنية الأعضاء في WKF



منطقة منافسات الكاتا

يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) مربعة الشكل ومن النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه WKF بطول 8 أمتار لكل جانب (تقاس من الخارج) ، ويجب أن تكون هناك منطقة أمان خالية من العوائق من مترين على كل جانب.

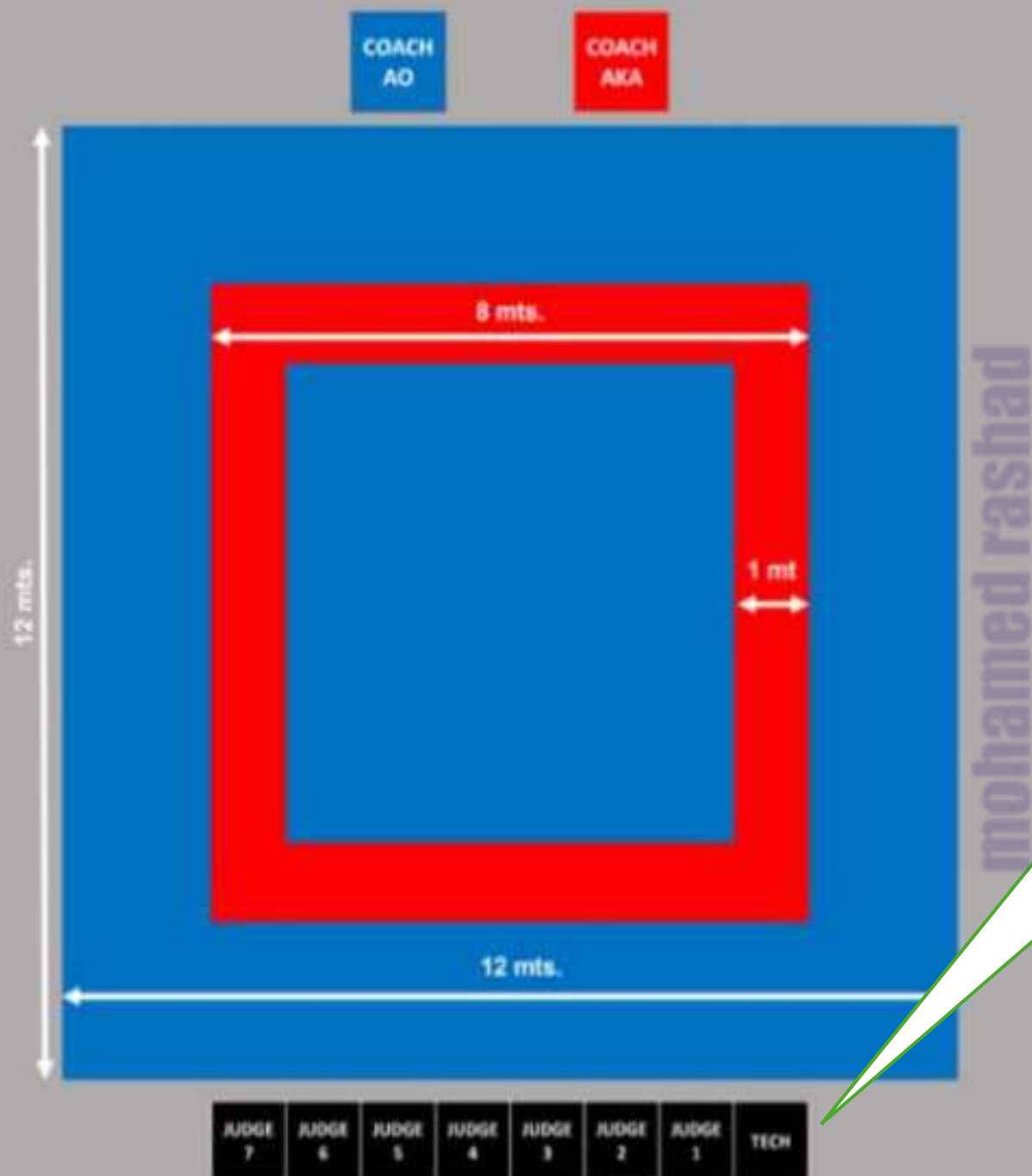




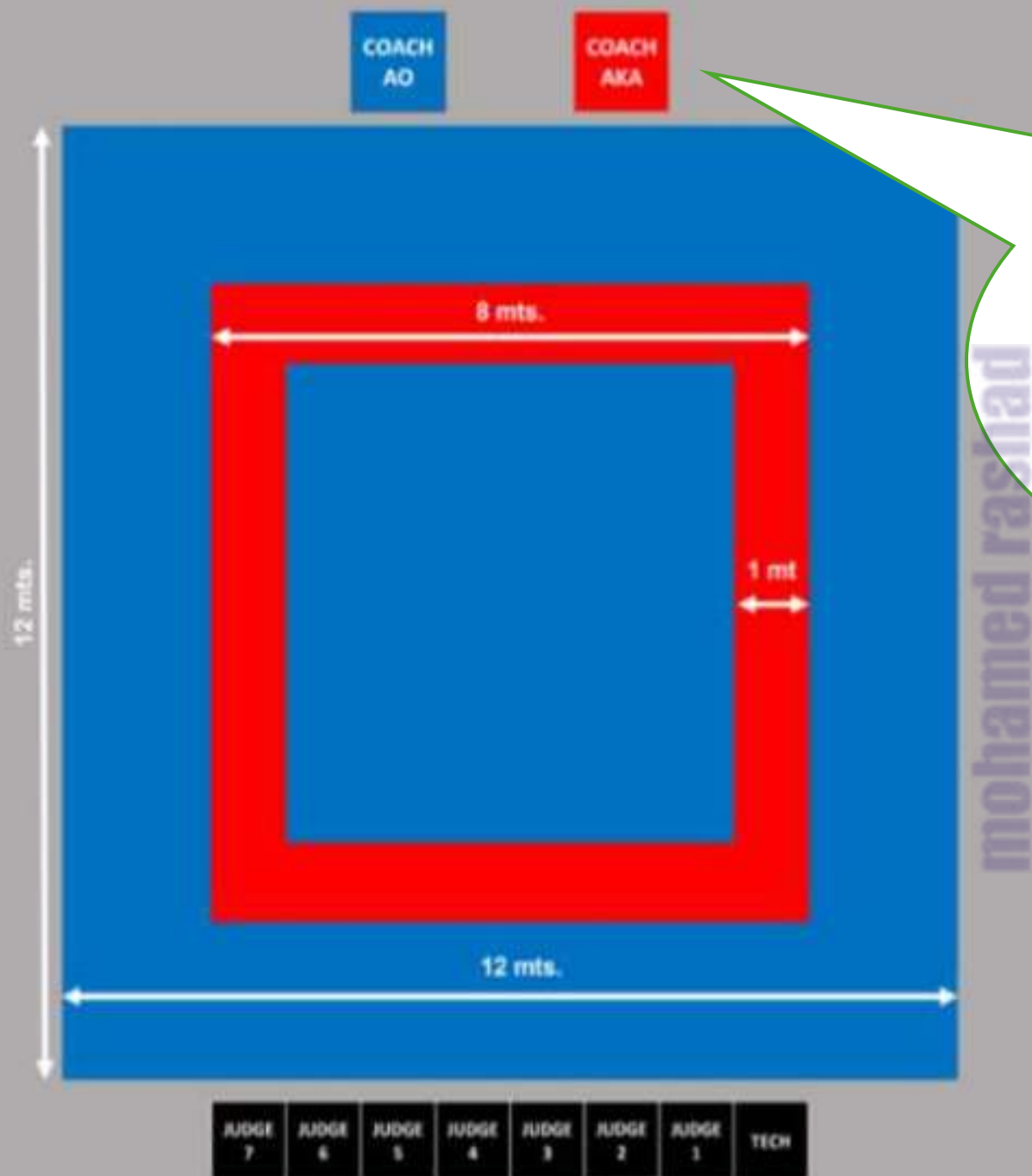
يجلس القضاة خلف طاولة في
مواجهة منتصف البساط مع وجود
AKA على اليمين وAO على
اليسار

AKA

AO



يجب ألا تكون هناك لوحات
إعلانية أو جدران أو أعمدة وما
إلى ذلك ضمن مسافة **متر واحد**
من المحيط الخارجي لمنطقة
الأمان.



سيجلس المدربون خارج منطقة الأمان ، على
جانبى البساط الخاص بهم باتجاه الطاولة
الرسمية. في الحالات التى يجعل فيها تكوين
البساط من غير العملى وضع المدربين في
مواجهة الطاولة الرسمية ، فقد يتم وضعهم
بدلاً من ذلك على جانبى الطاولة الرسمية.



- القضاة
- اللاعبون
- المدربون

• الملايس الرسمية



mohamed rasmy



• اولاً: القضاة

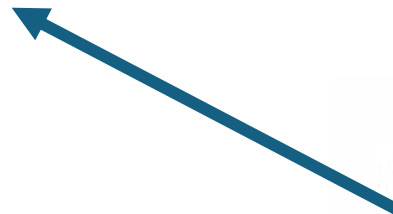


سترة زرقاء داكنة أحادية اللون رمز
اللون TPX 4023-19.

mohamed rashad

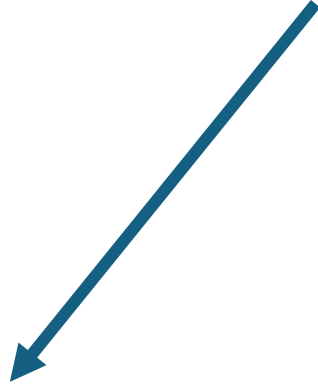


سروال رمادي فاتح (لون واحد) بدون ثنيات
رمز اللون TPX 0201-18





قميص ابيض باكمام قصيرة

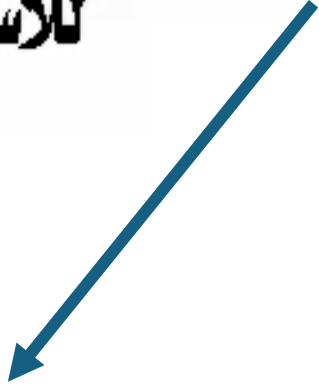


mohamed rashad





جوارب زرقاء داكنة او سوداء (لون
واحد) واحدة سوداء سهلة الارتداء
للاستخدام على البساط



mohamed rashad





ربطة عنق رسمية بدون دبوس



mohamed rashad





صافرة سوداء مع خيط ابيض للصافرة



يسمح بالإضافات التالية الى الملابس



خاتم زواج عادي

mohamed rashad



يسمح بالإضافات التالية الى الملابس



اغطية رأس دينية طوعية معتمدة من طرف
الاتحاد الدولي للكاراتيه WKF

mohamed rashad



يسمح بالاضافات التالية الى الملابس

يجب إزالة الشعر عن الكتفين
والمكياج يجب والمكياج يجب ان
يكون متحفظاً

لا يجوز ارتداء الكعب العالي
الذي يزيد عن 4 سم مع الزي
الرسمي



mohamed rashad

يمنع منعاً باتاً على القضاة ارتداء

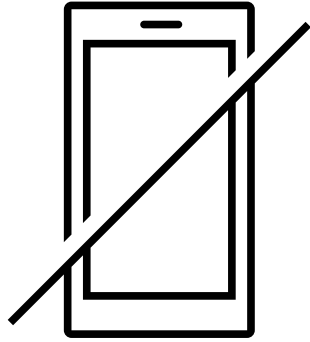
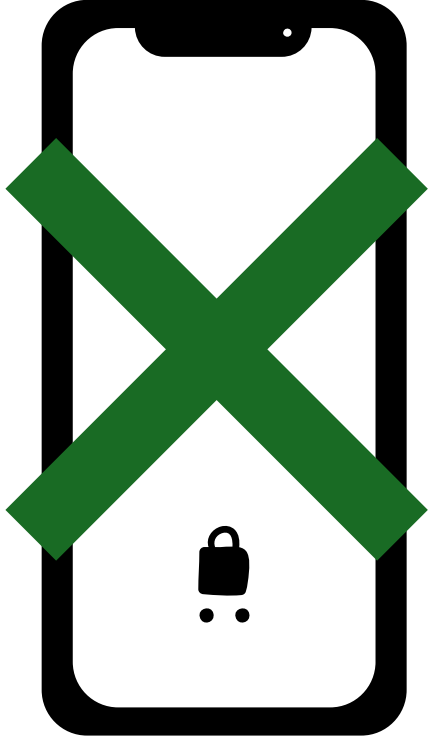


الساعات الذكية

mohamed rashad



يمنع منعاً باتاً على القضاة ارتداء



الساعات الذكية أو الأجهزة الإلكترونية
الخاصة داخل حدود مجال اللعب





إذا وافق
رئيس القضاة
فيسمح
للمسؤولين
خلع ستراتهم

مohamed rashad
空手道



اللاعبون

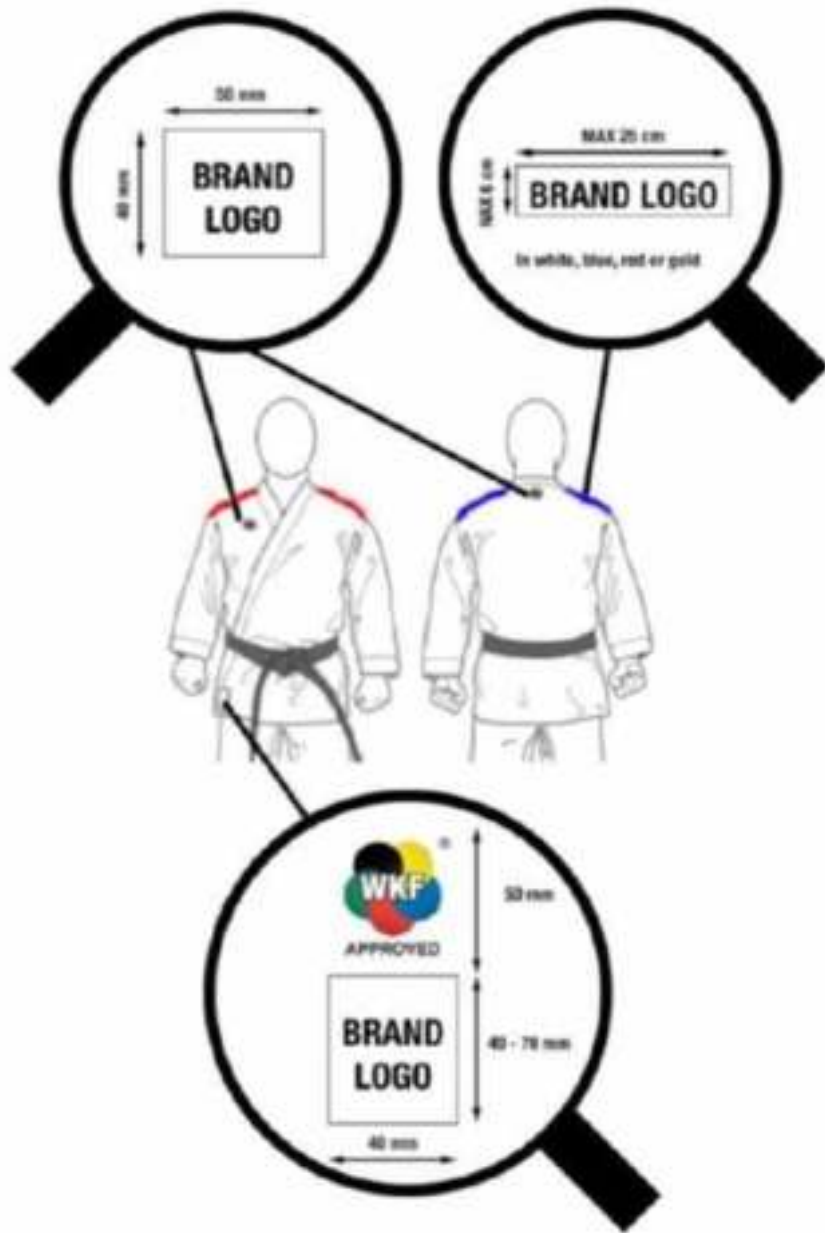
يرتدي اللاعبون بدلة كاراتية بيضاء معتمدة من
WKF بدون اهداب او حواف او تطريز شخصي
بخلاف ما هو مسموح به من الاتحاد

mohamed rashad



mohamed rashad

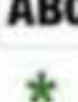




جميع احداث WKF
الرسمية
يجب ان يكون لدي
بدلة الكاراتيه
علامات تجارية
مطرزة على الكتفين
باللون **الأحمر** او
الأزرق



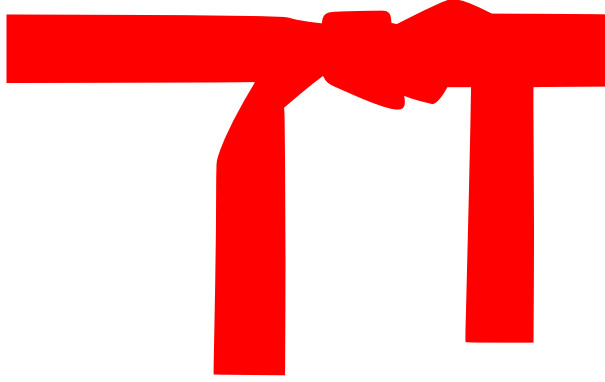


-  ADVERTISING SPACE FOR THE WKF OF 20 x 10 cm
-  ADVERTISING SPACE FOR THE N.F. OF 15 x 10 cm
-  ADVERTISING SPACE FOR THE ATHLETE OF 5 x 10 cm
-  BACK NUMBER OF 30 x 30 cm
DISPLAY THREE LETTER COUNTRY CODE
-  EMBLEM OF THE NATIONAL FEDERATION OF 12 x 8 cm
-  SPACES FOR THE MANUFACTURERS TRADEMARK OF 5 x 4 cm

سيتم اهداء الشعار
الوطني او علم
الدولة على الجانب
الايسر للجاكيت في
مستوي الصدر بحيث
لا يزيد حجمه عن
الإجمالي 8x12 سم



AKA

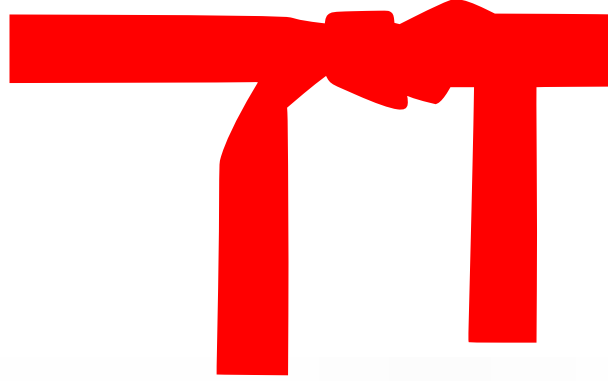


AO



يجب على اللاعبين أو الفريق ارتداء الحزام
الأحمر (AKA) أو الأزرق (AO)

AKA



AO



يجب ان يكون عرض الاحزمة 5 سنتيمترات ،
وان تكون بطول كاف بحيث تبرز عند
ربطها 15 سنتيمتر على كل جانب من
جوانب العقدة ، ولا يزيد كؤلها عن ثلاث
ارباع طول الفخذ

يجب ان يكون طول جاكيت بدلة
الكاراتية عند ربطها حول الخصر بالحزام
بحد ادنى يغطى الوركين ولكن لا تزيد
عن ثلاثة ارباع طول الفخذ



يمكن للاعبات الاناث ارتداء تي-شرت
ابيض تحت جاكيت بدلة الكاراتيه

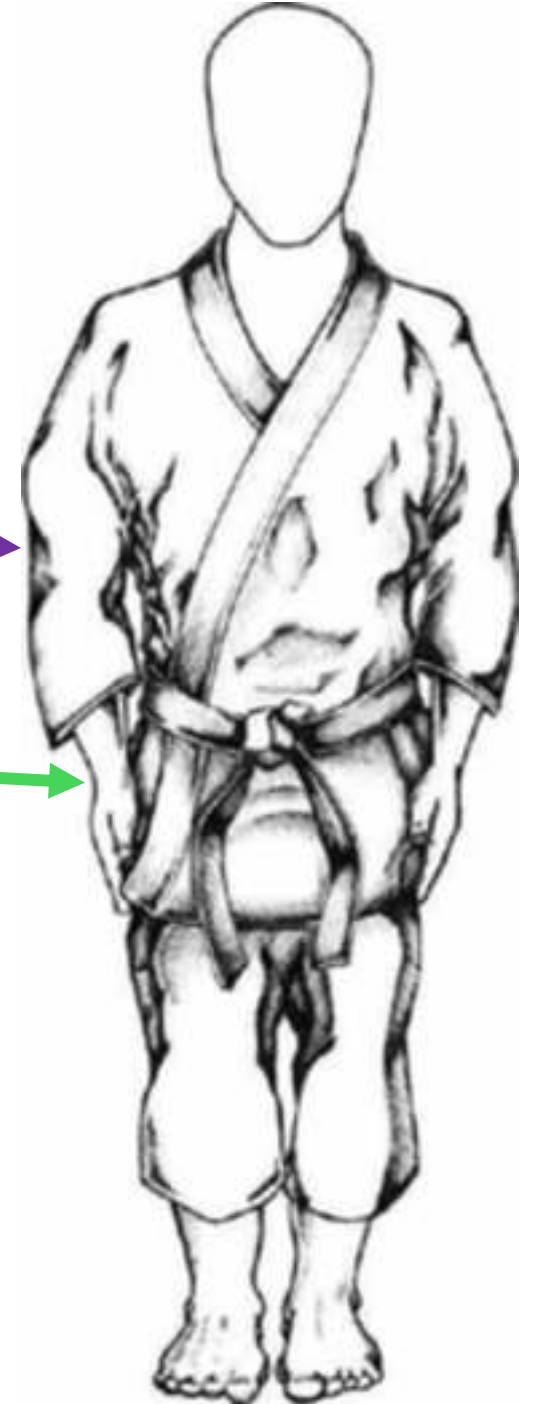


لا يمكن ارتداء جاكيت بدلة الكاراتيه
بدون اربطة الجاكيت التي تثبتها في
مكانها عند بداية الأداء



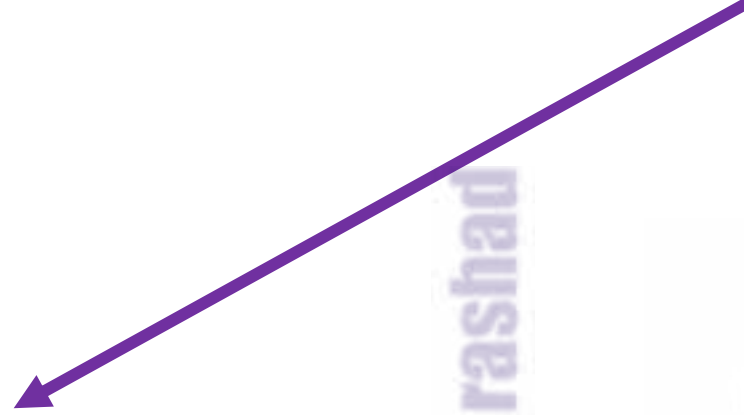
اقصى طول لأكمام
الجاكيت يجب الا يتجاوز
رسغ اليد ولا يكون اقصر
من منتصف الساعد

mohamed rasheed



لا يسمح بطلان اكمال
الجاكيت

mohamed rashad



يجب ان يكون السروال
طويلا بما يكفي لتغطية
ثلاثي الساق على الأقل
ويجب ألا يصل الى اسفل
عظم الكاحل ولا يسمح
بطي ارجل السروال

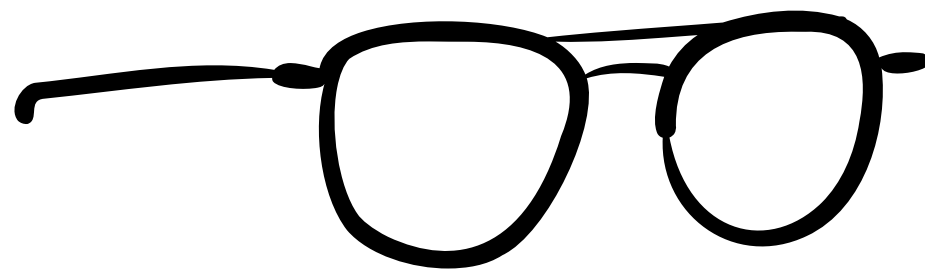
mohamedrashad



يجوز للاعبين ارتداء اغطية
رأس دينية طوعية معتمدة
من قبل الاتحاد الدولي
للكاراتيه wkf وشاح رأس
اسود من القماش يغطي
الشعر ،ولكن لا يغطي
منطقة الرقبة او الحلق

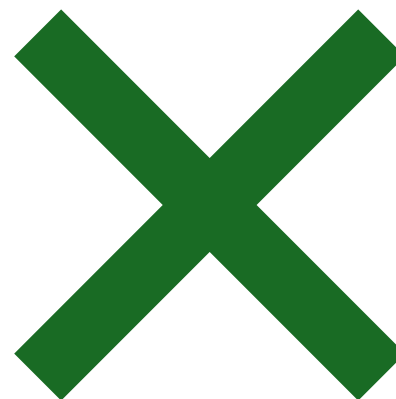
mohamed rashad





mohamed rashad

على مسئولية
اللاعب





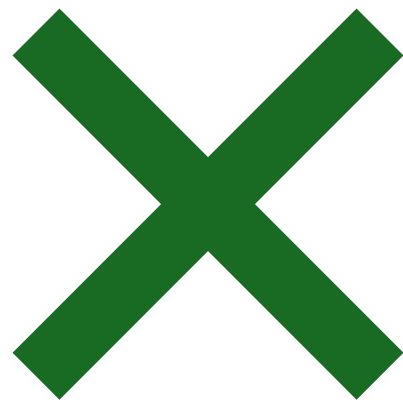
يجب على اللاعبين الحفاظ على
نظافة شعرهم وقصه بطول لا يعيق
الأداء.

mohamed rashad

لا يسمح باستخدام عصابة الرأس
Hachimaki



يحظر استخدام مشابك
الشعر المعدنية وكذلك
الشرائط والخرز والزخارف
الآخري



يسمح باستخدام شريط او
شريطين من المطاط الخفى
على شكل زيل حصان
واحد



يحظر ارتداء او استخدام أي أجهزة او ملابس او معدات غير مصرح بها



استخدام الضمادات او الحشوا والدعامات بسبب الإصابة يجب
ان يوافق عليها **الحكم** وان تفعل او يوافق عليها **طبيب**
البطولة



سيتم منح اللاعبين الذين يظهرون في منطقة
المنافسة بمعدات غير مصرح بها أو بدلة كارتيه
غير منتظمة **دقيقة واحدة** لتصحيح ملابسهم وقد
يتم تعليق رخصة التدريب الخاصة بالمدرّب بناء
على تقييم من **رئيس الحكام** لمدة تصل إلى **ستة**
شهور أشهر تبدأ من التاريخ التالي للبطولة المعمول
بها ما لم يتم فحص المعدات والملابس مسبقاً بواسطة

مراقب wkf

يجب على المدربين في جميع
الأوقات خلال البطولة
ارتداء البدلة الرياضية
الرسمية لاتحادهم الوطني
وارتداء الأحذية وإظهار
هواياتهم الرسمية



بإستثناء المباريات للحصول
على الميداليات في أحداث
wkwf الرسمية حيث يطلب
من المدربين الذكور ابتداء
بدلة داكنة وأحذية تغطي
القدمين وقميص وربطة عنق



قد تختار المدرجات ارتداء فستان
أو بنطلون البدلة أو مزيج من
السترة و التنورة بألوان وأحذية
داكنة ويمنع ارتداء الصنادل أو
أي أحذية أخرى مفتوحة من
الأمام مفتوحة الإصبع

mohamed rashad





mohamed rashad



يمكن لرئيس الحكام أن يسمح للمدربين باستخدام تي شيرت الفريق الرسمي للاتحادات أو تي شيرت عادي اللون بدون كتاب أو شعارات بدلا من سترة البدلة الرياضية

تنظيم منافسات الكاتا



الكاتا ليس رقص أو أداء مسرحي
يجب أن يلتزم بالقيم والمبادئ
التقليدية يجب أن تكون واقعية من
حيث القتال وأن تظهر التركيز
والقوة والتأثير المحتمل في تقنياتها
يجب أن تظهر مقاومة والقوة والسرعة
فضلا عن الجمال والإيقاع والتوازن





- جميع منافسات الكاتا تأخذ شكل تحريض متنافس ضد آخر أو فريق ضد آخر منافسة 1/1 يتم تعيين المتنافسين المردين أو الفريق باسم أحمر AKA وأزرق AO ويتم تحديد اللون عن طريق السحب العشوائي
- سيقوم اللاعب أو الفريق المعين باسم أكا أحمر AKA بالأداء أولاً

تتكون مباريات الفريق من
منافسة بين فريق من 3 أو 4
متنافسين يتنافس 3 منهم في
ذلك الوقت



mohamed hassan

3

في فريق الكاتا يجب على جميع
أعضاء الفريق الثلاثة بدء الكاتا في
نفس الاتجاه ونحو القضاة



يجب على أعضاء الفريق إثبات الكفاءة في جميع جوانب أداء الكاتا بالإضافة
إلى التزامن



في مباريات الحصول على ميداليات منافسة الكاتا الجماعية ستقوم الفريق بأداء الكاتا
التي اختاروها بالطريقة المعتادة بعد ذلك سيقومون بأداء شرح توضيحي هل معنى هذه
الكاتا BUNKAI



لا توجد تحية بين الكاتا والبنكاي أي كلا العنصرين جزء من نفس الأداء
إجمالي الوقت المسموح به لعرض الكاتا والبنكاي مجتمعين هو 5 دقائق



سيبدأ ضابط الوقت الرسمي ساعة العد التنازلي حينما يقوم أعضاء الفريق بأداء التحية عند بدء الكاتا وستوقف الساعة عند التحية الأخيرة بعد أداء البنكاي
اي اللاعب يمثل كأنه فاقد للوعي أو مستلقى أثناء أداء البنكاي فهذا التصرف غير مناسب ، بعد إسقاطه واجب على المتنافس إما أن يرفع رجل واحدة أو يقف خلال ثانيتين
على الرغم من حظر إجراء تقنية المقص على منطقة الرقبة أثناء البنكاي إلا أنه يسمح بها على الجسم والساقين





- بالنسبة لجميع منافسات الاتحاد الدولي للكراتيه الرسمية يتم تعيين طاقم مكون من سبع قضاة لكل جولة عن طريق الاختيار العشوائى باستخدام برنامج الكمبيوتر
- لكل بساط يتم تعيين قاضى واحد كرئيس للقضاة وستتولى القيادة في اجراء أي إتصال مطلوب مع فنى البرمجيات والتعامل مع أي مشكلة غير متوقعة بين القضاة

7 judge

الملحق 1 : القائمة الرسمية للكاتا

1	Anan	35	Jin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jin	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Jyusoku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kushanku	42	Kancho	76	Saifu
9	Chibana No Kushanku	43	Kokumono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinto	44	Kousokuun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousokuun Dai	79	Sanseru
12	Enpi	46	Kousokuun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kurumata	81	Selchin
14	Fukyugata Ni	48	Kusenku	82	Selchin (Seljunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Selpei
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Selryu
17	Gekisai (Gekisai) 1	51	Matsukaze	85	Setshan
18	Gekisai (Gekisai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Setsan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousokuun
20	Gojushiho Dai	54	Myojo	88	Shinga
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakuchu	56	Naitanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetau	57	Naitanchin Nidan	91	Souchin
24	Heifa (Haffa)	58	Naitanchin Sandan	92	Suparipai
25	Heian Shodan	59	Naitanahai	93	Tekki Shodan

26	Heian Nidan	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	96	Tencho
29	Heian Godan	97	Tontari Bassai
30	Heiku	98	Uwahu
31	Ichimine Bassai	99	Uwahu
32	Roku Rohai Shodan	100	Uwashi
33	Roku Rohai Nidan	101	Wanshu
34	Roku Rohai Sandan	102	Wanshu

عند الإبلاغ عن الكاتا التي ستستخدم الرقم المخصص لها وفي حالة وجود تعارض بين الرقم واسم الكاتا فسيتم اعتبار الرقم هو الكاتا المبلغ عنها التي ستستخدم.

- يمكن فقط أداء الكاتا من قائمة الكاتا الرسمية
- عند الإبلاغ عن الكاتا التي سيتم إجرائها سيستخدم الرقم المخصص لها وفي حالة وجود تعارض بين رقم واسم الكاتا فسيتم اعتبار الرقم هو الكاتا المبلغ عنها التي سيتم تنفيذها .

التقييم في الكاتا





كما نحل يتم منح الأداء درجة باستخدام مقياس من 5.0 إلى 10.0 بزيادات قدرها 0.1 حيث تمثل 5.0 أدنى درجة ممكنة لكتاتا مقبولة عند أدائها ويمثل 10.0 أداء مثاليا يشار إلى عدم الأهلية أو الإقصاء بدرجة 0.0



سيقوم الجهاز بإزاله ادنى درجة واعلى درجة

فائسي 1	فائسي 2	فائسي 3	فائسي 4	فائسي 5	فائسي 6	فائسي 7	المجموع
7.6	7.6	8.2	7.7	7.6	7.8	8.1	38.8

لغرض التطبيق الموحد للمقياس المستخدم في تسجيل النقاط يتم تطبيق المبدأ التوجيهي التالي

ممتاز	10
ممتاز	9.9 - 9
جيد جدا	8.9 - 8
جيد	7.9 - 7
مقبول	6.9 - 6
ضعيف	5.9 - 5
الضياء	0



6.5 معايير التقييم :

أداء الكاتا	أداء البونكاتي (ينطبق على أداء الفريق للميداليات)
1. الوقفات. 2. التقنيات. 3. الحركات الإنتقالية. 4. التوقيت والتزامن. 5. التنفس الصحيح. 6. التركيز (الكيميه - KIME). 7. التوافق : التناسق في أداء الكيهون ويعني توافق أداء الكيهون مع الأسلوب المطبق (RYU-HA) في الكاتا. 8. القوة. 9. السرعة. 10. التوازن.	1. الوقفات. 2. التقنيات. 3. الحركات الإنتقالية. 4. التوقيت والمسافة (Ma-Ai). 5. التحكم. 6. التركيز (الكيميه - KIME). 7. التوافق (مع الكاتا) : استخدام الحركات الفعلية التي تم أدائها في الكاتا. 8. القوة. 9. السرعة. 10. التوازن.

يجب مراعاة الأخطاء التالية، إذا كانت واضحة :

1. الإعلان عن الكاتا قبل التحية وليس بعدها.
2. فقدان التوازن الطفيف.
3. أداء حركة بطريقة غير صحيحة أو غير كاملة، مثل الفشل في الصد أو الضرب بعيداً عن الهدف.
4. حركة غير متزامنة، مثل تادية تقنية قبل اكتمال انتقال الجسم، أو في كاتا الفرق الفشل في القيام بالحركة في انسجام تام.
5. استخدام المؤثرات الخارجية المسموعة من أي شخص آخر (بما في ذلك أعضاء الفريق الآخر)، أو الأداء المسرحي مثل ضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو بدلة الكاراتيه، أو التنفس بشكل غير صحيح... كل ذلك يعتبر أخطاءً خطيرة للغاية تؤخذ بالحسبان من قبل القضاة عند تقييمهم للأداء، على نفس المستوى الذي يعاقب به المرء على فقدان مؤقت للتوازن.
6. إرتخاء الحزام إلى الحد الذي ينزل عن الوركين أثناء الأداء.
7. إضاعة الوقت، بما في ذلك السير لفترة طويلة، أو الإنحناء المفرط، أو التوقف لفترة طويلة قبل بدء الأداء، بما في ذلك استخدام أكثر من 35 ثانية من إعلان اسم المتنافس / الفريق على الشاشة حتى أول تقنية للكاتا.
8. إحداث إصابة بسبب عدم التحكم في التقنية خلال أداء البونكاي.
9. محاكاة فقدان الوعي لأكثر من اثنتين في ذلك الوقت كجزء من البونكاي (Bunkai).

قد يتم استبعاد أي متنافس أو فريق من المتنافسين لأي من الأسباب التالية :

1. عدم الإعلان عن الكاتا أو الإعلان عن الكاتا الخاطئة أو أداء كاتا أخرى غير المعلن عنها مسبقاً في الجدول الرسمي.
2. عدم التحية عند بداية أو نهاية أداء الكاتا.
3. عدم بدء الكاتا في مواجهة القضاة.
4. انقطاع أو توقف واضح أثناء الأداء.
5. حذف أو إضافة حركات أو تغيير الأداء بشكل كبير عن شكله الأصلي.
6. الإضطرار إلى اتخاذ خطوة تصحيحية للتعافي من فقدان كامل للتوازن أو السقوط.
7. سقوط الحزام أثناء أداء الكاتا.
8. تجاوز إجمالي الوقت المحدد ب (5) دقائق للكاتا والبونكاي.
9. حركة المقص بالأرجل على الرقبة أثناء أداء البونكاي (Jodan Kani Basami).
10. عدم إطاعة أوامر أو تعليمات رئيس القضاة أو أي سوء سلوك آخر (SHIKKAKU).

1.6 قبل كل جولة، يجب على المنافسين أو الفرق تقديم الكاتا التي اختاروها إلى المراسلين (Runners) المعيّنين الذين سيقومون بنقل هذه المعلومات إلى فني البرمجيات في نظام التحكم الإلكتروني.

2.6 تقع على عاتق المدرب وحده، أو في حالة غياب المدرب المنافس أو الفريق، التأكد من أن الكاتا التي تم إخبار المراسل بها مناسبة لتلك الجولة المحددة.

3.6 في حالة وجود أي تعارض بين الرقم واسم الكاتا المسجلة للأداء، فإن الرقم وفقاً للقائمة كاتا WKF الرسمية هو الذي ستكون له الغلبة (الرقم هو الذي يؤخذ به وليس الاسم).

5.6 تكون نقطة البداية لأداء الكاتا في أي مكان داخل محيط منطقة المنافسة.

6.6 عندما يتم توفير ساعة للعد التنازلي على الشاشة، يُسمح للمنافس أو الفريق بـ 35 ثانية ابتداءً من إعلان اسم المنافس أو الفريق على الشاشة حتى تنفيذ التقنية الأولى للكاتا.

7.6 بعد التحية، يجب على المنافس أو الفريق أن يعلن بوضوح اسم الكاتا التي سيؤديها ثم يبدأ الأداء.



التدريب ما ينتهي هنا... التميز يبدأ
من تطبيقك
الذي قلناه اليوم هو التمرين...
والتطبيق هو المباراة

Contact us:



Facebook/ [Mohamed Rashad](#)



Linkedin/ [Mohamed Rashad](#)



Twitter/ [Mohamed Rashad](#)



web/ [Mohamed Rashad](#)