



قسم الادارة الرياضية والترويج

إدارة رياضات الدفاع عن النفس

تحت إشراف

أ.د/ أحمد محمد أبو اليزيد

٢٠٢٢-٢٠٢٣



قسم الادارة الرياضية والترويح

إدارة رياضات الدفاع عن النفس

إعداد طالبات الفرقة الرابعة

تحت إشراف

أ.د/ أحمد محمد أبو اليزيد

٢٠٢٢-٢٠٢٣

الفهرس

الصفحه	الموضوع	م
٣	الفصل الاول :	
٤	تاريخ ونشأة الكراتية	٢
٨	التسمية	٣
٨	زي اللاعب	٤
٩	حزام الكراتيه	٥
١٠	مدارس الكراتية	٦
١٢	الفصل الثانى :	٧
١٣	الاساليب الفنية الاساسية للكراتيه	٨
١٣	أوضاع الوقوف	٩
١٣	أوضاع الرجلين الاكثر شيوعا	١٠
٢١	أنواع الدفاع فى رياضة الكاراتيه	١١
٢٣	حركات اليد الدفاعية	١٢
٢٨	طرق الهجوم بالقبضة المقفله	١٣
٢٩	طرق الهجوم بالمرفق	١٤
٢٩	لكمات القبضة الواحدة	١٥
٣٣	الماى جبرى	١٦
٣٣	المواشى جبرى	١٧
٣٤	اورا مواشى	١٨
٣٨	يوكو جرى	١٩
٤٠	اشبراي	٢٠
٤٢	الفصل الثالث :	٢١
٤٣	اللائحة العامه المنظمه لشئون الحكام	٢٢

٤٤	نموذج لتنظيم دوره رياضيه في الكاراتيه	٢٣
٤٥	الاسكورشيت	٢٤
٥٢	الفصل الرابع:	٢٥
٦٧	قانون الكاتا	٢٦
٦٩	قانون الكوميتيه	٢٧
٧٨	الفصل الخامس :	٢٨
١١١	الكاتا من ١ : ١٠	٢٩
١١٢	الفصل السادس	٣٠
١٨٤	فهرس المصطلحات الهامه	٣١
١٨٥	بنك الاسئله في ماده الكاراتيه	٣٢
٢٠٦		٣٣

A man in a white karate gi with a black belt is shown in a ready stance, with his hands raised in a fist. The background is plain white.

الفصل الاول تاريخ ونشاه الكاراتيه

تاريخ ونشأة الكاراتيه

أولا : الهند

تعتبر الهند موطن الكاراتيه منذ القدم وكانت الطريق الوحيدة التي استخدمت في ذلك الوقت هي فن اللكمة عن طرق قبضة اليد وكان يسمى هذا الفن بـ (فجرا موتشي) وتعني قبضة اليد وقد بدء الكاراتيه أو فن القتال منذ خمسة ألاف عام تقريبا علي يد احد الأغنياء وكان مهرجا هندي فكان يراقب الحيوانات الموجودة في بيئته بكل دقة وإمعان وبصورة خاصة عندما تستعمل أعضائها في الدفاع عن نفسها وبصفة خاصة علي مراقبة النمر وهو يفترس فريسته والطيور الجارحة وهي تهاجم بعضها البعض وكان يركز ذلك المهراجا علي حركة الأرجل و الأجنحة للدفاع عن النفس وقام باختبار تلك الحركات علي عدد كبير من رجالة وقد هلك عدد كبير منهم إلا أنه توصل إلي نتيجة هامة وهي معرفة مواقع القوة والضعف في أعضاء الجسم البشري.

ثانيا : الصين

يعتبر بوذي ضارما رجل الدين الهندي أول رجل ينقل فن الدفاع عن النفس إلي الصين في القرن الرابع الميلادي وذلك خلال حكم سلالة (سونج) الصينية وفي القرن السادس كانت الصين اقوي دولة ذات سلطة ونفوذ في البلدان المجاورة وقد تعددت فنون القتال في ذلك الوقت ومنها:
فن السومو : وهو عبارة عن مصارعة صينية تشبه الجو دو
فن الكيمبو : ويعني هذا المسمي قبضة اليد وكان يسمى شوفا
فن الجوجوتسو :وهو عبارة عن مسكات وتشبك بين فردين مستخدمين مفاصل اليدين والرجلين لإخلال بتوازن الجسم
ملحوظة : كان يطلق علي (الكونغوفو) لدي الصينيون اسم فن (الشوفا) و أيضا يطلق عليه اسم(تدي)

ثالثا : أو كينا : أو كينا

في القرن التاسع عشر الميلادي اعترفت الصين رسميا بدولة اليابان وبدء التبادل

التجاري والسياسي والثقافي بين الصين واليابان وجزر اوкинаوا ويعتقد أن الكاراتيه نقل إلى اوкинаوا ، عن طريق رجال الدين والمحاربين والتجار وكان يستخدم الكاراتيه في ذلك الوقت في الاحتفالات عن طريق رقصات شعبية وقد تطورت إلى فنون الكاراتيه وفي عام ١٦٠٩م غزت اليابان جزر اوкинаوا وانتهت استقلالها وجردها من السلاح واعتبرت كل فرد يحمل السلاح في اوкинаوا مجرماً وفي ذلك الحين بدأت فعالية الكاراتيه تظهر وبدأ الشعب الاوكيناوي يهتم بفن الكاراتيه كسلاح بدلا من الأسلحة وأصبح هذا الفن السلاح الذي يمكن أن يملكه الفرد

رابعا : اليابان

يقال أن أصل نشأة الكاراتيه في اليابان على جزيرة اوкинаوا وسبب موقعها الجغرافي الممتاز حيث قرابها من الصين ادا إلى تفاعل تجارة ناجحة مع جرانها الصينيين مما جعل بعضا من ثقافة الجزيرة متأثر قليلا بالثقافة الصينية وفنونها القتالية حيث كان الاوكيناويين يسافرون إلى الصين لتعلم فنون القتال وبذات الوشوو حيث طورو الكاراتيه من فنونهم القتالية المحلية وبعض من فنون قتالية صينة وهي الوشوو بتحديد.اوкинаوا كانت محكومة في تلك الفترة بنظام اقطاعي حيث قد كانت فترة الاقطاعيين في اليابان حيث كانت الحروب الاهلية كثيرة في اليابان وعندما اردت اليابان التوحد في فترة ميجي وإسقاط الحكم الاقطاعي في جميع اليابان هناك بعض المناطق في اليابان كانت لا بد وان توحد بالقوة ومن هذه المناطق ارخبيل ريوكو الذي يوجد فيه ولاية اوкинаوا التي ظهر فيها فن الكاراتيه فقد هاجمتها قوات هائلة من الساموراي عام ١٦٠٠ م واسقطت النظام الاقطاعي الحاكم للارخبيل وعند ذلك اطرت قوات الساموراي عملية حظر السلاح على ساكن الجزيرة خوفا من الثورات ضدهم فاراد الاوكيناويين ان يستعملوا اعضاء جسدهم كاسلح لردفاع عن النفس على جزيرة اوкинаوا وبعد ذلك وحدتها الحكومة اليابانية في فترة حكم الامبراطور ميجي عام ١٨٧٩ م وبعد أن ارجع ارخبيل ريوكو وجزيرة اوкинаوا إلى الحكم الياباني

وفي عام ١٩١٧م برز احد اليابانيين في هذا القرن وكان علي يد

(فونا كوشي جيشن) وهو او كيناوي ولد في او كيناوا عام ١٨٦٩م وبدأ يمارس هذا الفن وعمره ١١ عام ويعتبر (فونا كوشي جيشن) أول ياباني ينقل الكاراتيه عام ١٩١٥م وقد كان له الفضل في تطوير الكاراتيه الحديث وهو أول من استخدم مصطلحات يابانيه بدلا من الصينية وقد توفي مؤسس الكاراتيه الحديث عام ١٩٥٧ عن عمر يناهز ٨٨ عام قضي منها ٧٧ عام في ممارسة الكاراتيه.

اراد فوناكشي ومجموعة من خبراء فنون القتال اليابانيه في طوكيو ان يجعلو الكاراتيه فن قتالي عسكري ياباني مؤكد من جمعية اليابان لفنون القتال وبعد ذلك أساس الخبراء اليابانيون للكاراتيه وفوناكشي جيتشين جمعية اليابان للكاراتيه (Japan Karate Association) ومن هاذا المنطلق اشاعو اليابانيون الكاراتيه في جميع اليابان على الجزر الرئيسية والعالم الخارجي

فونا كوشي جيشن



خامسا : الوطن العربي.

انتقل الكاراتيه الي الوطن العربي في نهايه الستينيات حيث انتشر علي يد الخبير احمد هيديكي او كاموتو وكان يعد اعظم مدربي العالم حيث صنف ولقب برجل الكاتا الاول في العالم العربي وعاش بمصر فتره زمنيه طويله حيث تخرج علي يديه العديد من الخبراء المصريين والعرب في مجال رياضه الكاراتيه

سادسا : الكاراتيه في مصر

دخل الكاراتيه إلى مصر قبل عام ١٩٧١م ، وذلك علي يد الكابتن نادر إسماعيل شريف وهو أحد رؤساء اتحاد الكاراتيه المصري ، ويعتبر مؤسس الكاراتيه بمصر. أول مدرب كاراتيه بمصر عام ١٩٧١م في نادي الجزيرة هو مستر ماو وهو ياباني الجنسية وكان حاصلا على الحزام الأسود الثاني .
ثم مستر شمس الدين صوفاناتي وهو سوري الجنسية وكان حاصلا على الحزام السود الثاني ، وفي عام ١٩٧٥م ونتيجة التعاون المصري والياباني جاء الخبير الياباني

مستر هيديكي اوكاموتو {واسمه الآن} احمد اوكاموتو

ويعد هذا الخبير احد العلامات في تاريخ الكاراتيه في مصر وقد قام بتحكيم بطولة القاهرة والجيزة الأولى عام ١٩٧٦م ، ثم أتى مستر هوداكي تاكميو كان حاصل على الأسود الرابع ثم جاء بعده مستر اوكاموتو و استقر منذ ١٩٧٧م وحتى الآن وأصبح الخبير اليابان على مستوى الشرق الأوسط .
* تم انشاء الاتحاد المصري عام ١٩٧٢م

* مقره الحاليه مدينه القاهره كوبري القبه عماره الشروق رقم (٢٠) شارع الشهيد احمد نكي خلف دار المشاه

* تاريخ انضمامه للاتحاد الدولي من ١٩٧٢م حتي ١٩٨٥م

وانضم الاتحاد لعضوية الاتحاد الدولي للهواة بتاريخ ٢٨ / ١٢ / ١٩٧٣ م

* تعقد اجتماعات مجلس اداره الاتحاد مره كل شهر ميلادي

* أول من أسس الاتحاد المصري للكاراتيه كابتن /نادر إسماعيل شريف

* - أول رئيس لاتحاد مصر للكاراتيه السيد اللواء /شفيق عصمت

* - ثاني رئيس لاتحاد مصر للكاراتيه السيد اللواء/عبد الكريم نافع

* - ثالث رئيس للاتحاد المصري السيد الوزير/عبد الهادي قنديل

* - رابع رئيس للاتحاد هو الكابتن نادر إسماعيل شريف.

* - خامس رئيس للاتحاد السيد اللواء /نبيل زويد.

* - سادس رئيس للاتحاد السيد المستشار /زكريا عبد العزيز.

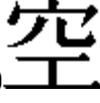
* - أول لاعب مصري يحصل على المركز الأول في بطولة الجمهورية للدرجة الأولى هو المرحوم اللاعب عمرو محمد فوزي عام ١٩٧٥ م .

* أول بطل عربي هو اللاعب / عاطف أباطة في بطولة العرب بلبنان عام ١٩٧٥ م

التسمية :

الكاراتيه كمعنى

عند كتابة كلمة كاراتيه باللغة اليابانية نجد أنها مكونة من مقطعين:

الأول :  وينطق " كارا " أو " كو " ويعني خالي أو فارغ.

والثاني :  وينطق " تيه " أو " شو " ويعني اليد .

فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي " اليد الفارغة " طبعاً لأنها قتال من دون سلاح.
معنى الكاراتيه الاصطلاحى:

الكاراتيه هو نظام قتال يَسْتَعْمِلُ الأيدي و الأقدام و الرُكَب و المرافق كأسلحة وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم

زي لاعب الكاراتيه

يرتدي لاعب الكاراتيه بدله ببيضاء اللون مع حزام مميز لرتبة اللاعب الذي عليه أن يكون حافي القدمين أثناء ممارسة لعبة الكاراتيه وتتألف البدلة من الأجزاء التالية:

١ . سترة : وهي مصنوعة من قماش قطني متين أبيض (الكتان) ويجب أن

تكون السترة واسعة لإعطاء حرية الحركة للساعدين.

٢ . البنطلون : وهو مصنوع أيضاً من نفس قماش السترة ويجب أن يكون

واسعاً لإعطاء حرية الحركة للساقين والرجلين.

٣ . الحزام : يجب أن يكون مصنوعاً من قماش القطن المتين عرضه ٤ سنتم

عن غيره من اللاعبين.

وسوف نتحدث في هذا الموضوع بطريقة أكثر في قانون الكاراتيه.



حزام الكاراتيه

يختلف ترتيب الاحزمة من مدرسة إلى أخرى أو من بلد إلى آخر. يربط جاكيت الكاراتيه بحزام، ويكون هذا الحزام من ألوان مختلفة للدلالة على مستوى المهارة القتالية التي وصل إليها مرتدي الحزام، والتي تتراوح بين المستوى المبتدئ "كيو KYU" والمستوى المتقدم

"دان DAN" واما الاساليب المختلفة فهي تعود على قدرة تحمله درجات الاحزमे بالترتيب

مبتدئ - حزام أبيض

حزام أصفر (حزامين) (٩،١٠)

حزام برتقالي (حزامين) (٧،٨)

حزام أخضر حزام أزرق (٦،٥)

حزام الازرق (٤ و ٣)

حزام بني (حزامين) (٢،١)

حزام ١- حزام اسود الدرجة الأولى

حزام ٢- حزام اسود الدرجة الثانية

حزام ٣- حزام اسود الدرجة الثالثة

حزام ٤- حزام اسود الدرجة رابعة



- حزام ٥- حزام اسود الدرجة خامسة
- حزام ٦- حزام اسود الدرجة سادسة
- حزام ٧- حزام اسود الدرجة سابعة
- حزام ٨- حزام اسود الدرجة ثامنة
- حزام ٩- حزام اسود الدرجة تاسعة
- حزام ١٠- حزام اسود الدرجة عاشرة

ويندر عدد الذين يحملون أحزمة سوداء متقدمة، لأن عدد المتدربين يقل عندما يصلون إلى درجات الأحزمة المتقدمة وذلك لظروف العمر أو الصحة أو عوامل أخرى، وفي حالة وصول أحد المتدربين إلى الحزام الأسود من الدرجة السادسة (دان ٦) له الخيار في ارتداء حزام أحمر وأبيض أثناء التمارين للدلالة أنه وصل إلى مرحله متقدمة في التدريب

مدارس الكاراتيه

هم ٥ مدارس مشهوره

الشوتوكان

الشوتوريو

الوادوريو

الجوجوريو

الكيوكشيناكي

الشوتوكان من أشهر المدارس ومن أكثرها لاعبين وبها ٢٦ كاتا منا ٢ كاتا إجبارية وهم الجى يون والكنكوداى وبها مجموعه الهيان وهم خمس كاتات وهم يطلق عليهم أيضا المجموعة الأساسية لوجوب تعلمهم أولا ١. هيان شودان ٢. هيان نيدان ٣. هيان سندان ٤. هيان يوندان ٥. هيان جودان وباقي الكاتات كما يلي

بساي داي، بساي شو

جى اون، جى إن، جى تى

كنكوداى، كنكوشو

كوجوشيهو شو، كوجوشيهو داي

تكى شودان، تكى نيدان، تكى سندان

مكيو، سوتشن، هنجتسو، ونكان، نجيجهو، انسو، جنكاكو، شنتيه، امبي

و
ل
ل
ل

الفصل الثاني

t r

o a

k t

A B

n



الأساليب الفنية الأساسية في رياضة الكاراتيه

الأساليب الفنية الأساسية للكاراتيه

تتضمن الأساليب الفنية للكاراتيه الأوضاع أي طرق الوقوف، وطرق الصد والركل واللكم والضرب.

أولاً: أوضاع الوقوف في الكاراتيه:

شينزين تاي

(تعني الوضع الطبيعي للجسم)

ويكون الجسم في هذه الحالة مسترخي ولكن متأهب للقيام بأي حركة. كما يكون وزن الجسم مقسم على الرجلين . وتكون الركبتين غير مشدودتين بل تكون في حالتها الطبيعية. وفي جميع وقفات الوضع الطبيعي يكون اللاعب قادراً على القيام بأي حركة هجوم أو دفاع بكل يسر وسلاسة . يضاف على أسم الوقفة عندما تكون الرجل اليمنى الى الامام مايجي + أسم الوقفة فمثلاً تسمى مايجي تيجي داتشي إذا كانت القدم الأمامية الى الامام وعندما تكون الرجل اليسرى الى الامام تسمى هيدري تيجي داتشي وهكذا في جميع الأوضاع التي تكون فيها الأقدام ليست على مستوى واحد

أوضاع الرجلين الأكثر شيوعاً في رياضة الكاراتيه

أولا الوقفات

١- (هيسكو داتشي { وضع الانتباه

وعادة ما تكون هذه الوقفة عند تأدية التحية حيث تكون الاقدام متلامسة والركب



مستقيمة ولكن غير مشدودة. ونرى هذه الوضعية عند البدء بتأدية الكاتا وعند الإنتهاء منها

٢. {موسوبي داتشي} انتباه مع فتح الارجل

وهي مثل وضعية هيسكو داتشي ماعدا القدمين تكون مفتوحة للخارج بقدر خمس



وأربعون درجة ، على أن تكون الأقدام متلامسة من جهة الكعبين وتكون هذه
الوضعية أثناء تأدية تحية المدرب

٣- {هاشيبي داتشي} وقفة الرجل المفتوحة

في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام
متجهة إلى الخارج بنحو خمس وأربعون درجة.



٤- {أشي هاشبي داتشي} الارجل المغلقة

في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام
متجهة الى الداخل بنحو خمس وأربعون درجة. أي عكس هاشبي داتشي



٥- (هيكو داتشي) وقفة الارجل المتوازية

في هذه الوقفة تكون الأرجل متباعدة بمقدار مسافة الكتفين تقريباً وأصابع الأقدام



متجهة إلى الأمام بشكل مستقيم ومتوازي.

٦- (تيجي داتشي) وقفة على شكل حرف تي

تكون القدمان يشكلان حرف تي (T) الانجليزي تقريباً بحيث كاحل الرجل الامامية تتقاطع مع وسط الرجل الخلفية كما في الصورة و تكون الارجل متباعدة بمقدار



مسافة الكتفين تقريباً.

٧- (رينوجي داتشي) وقفة الزاوية القائمة

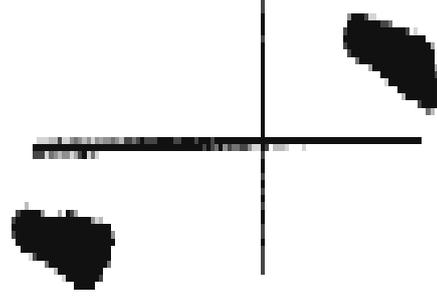
تشبه هذه الوقفة وقفة تيجي داتشي ما عدا أن كاحل الرجل الامامية يتقاطع مع كاحل الرجل الخلفية.



ثانياً: أوضاع الرجلين

١. زينكوتسو داتشي

يعتبر هذا الوضع من أهم الأوضاع في كاراتيه الشوتوكان فهو من أكثر الأوضاع المستخدمة في الكاتا وتكاد لا تخلو كاتا من هذا الوضع. تتحني الركبة الأمامية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم. أما



المسافة بين القدمين عرضاً بقدر عرض الكتفين أو أكثر قليلاً وطولاً بقدر ضعف عرض الكتفين كما هو مبين في الرسم.

كما يجب المحافظة على استقامة الرجل الخلفية أثناء الوضعية ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون أربعين بالمائة من الوزن على الرجل الخلفية وستين بالمائة على الرجل الأمامية. أما الوسط والحوض يكون في وضع منخفض في جميع الحالات

يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعية:

١. المسافات طولاً وعرضاً. فاختلال المسافات يؤدي إلى صعوبة الحركة

بانسيابية وتوازن

المحافظة على استقامة القدمين. فلا تكون الأقدام متجهة إلى اليمين أو اليسار ولاكن تتجه الأصابع إلى الأمام.

٢. تشد الأرداف إلى الداخل. بحيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين

لا تتسى توزيع الوزن على القدمين ٤٠ % إلى ٦٠ %. ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم أقرب إلى القدم الأمامية.

٣. حافظ على استقامة الظهر بحث لا يكون متجه إلى الأمام

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد

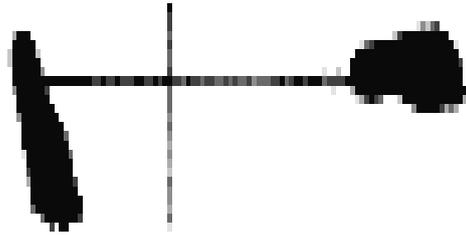
عدم ملامسة كاحل القدم الخلفية للأرض. وهذا يؤدي إلى فقد التوازن.
عدم اتخاذ مسافة العرض بين القدمين بشكل صحيح. بحيث تبدو القدمين على خط مستقيم.

عدم استقامة الرجل الخلفية. بحيث تكون متجهة إلى الخارج بدل أن تكون متجه بشكل متوازي مع القدم الأمامية أو بانحناء الركبة إلى الأمام.
ارتفاع الوسط أكثر من اللازم.

إمالة الركبة الأمامية أكثر من اللازم

٢. كوكتسو داتشي

لا يقل هذا الوضع في الأهمية عن الزينكو داتشي، فيكثر استخدامها في الكاتا والدفاع عن السكين والعصي، كما يسهل تغيير الوضع إلى أي وضع آخر بكل سهولة ويسر. تتحني الركبة الخلفية بحيث تكون حافة الركبة متعامدة مع أصل الإصبع الكبير من نفس القدم. إلى الخارج أما المسافة بين القدمين طولاً بقدر ضعف عرض الكتفين ويكون كاحل القدمين على خط مستقيم كما هو مبين في الرسم، بحيث تكون القدمين زاوية قدرها تسعين درجة.
ويتوزع وزن الجسم على الرجلين بحيث يكون سبعين بالمائة من الوزن على الرجل



الخلفية وثلاثين بالمائة على الرجل الأمامية. أما الوسط والحوض يكونا في وضع منخفض في جميع الحالات

ويجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية هذه الوضعيه
المسافة طوياً تكون بقدر ضعف عرض الكتفين . فاختلال المسافات يؤدي إلى
صعوبة الحركة بانسيابية وتوازن.
المحافظة على استقامة القدم الأمامية ، و الخلفية متجهة ناحية الجزء الأمامي من
الجسم بحيث يُكونان زاوية قائمة.
تشد الأرداف إلى الداخل . لأن ذلك يساعد على ثبات القدمين.
لا تتسى توزيع الوزن على القدمين ٧٠ % إلى ٣٠ % . ويكون نقطة ارتكاز ثقل
الجسم أقرب إلى القدم الخلفية.
حافظ على استقامة الظهر بحيث لا يكون مائل إلى الأمام
من أشهر الأخطاء التي يقع فيها المتدربين الجدد
انحناء الركبة الأمامية المفرط بحيث يكون الوزن أكثر على القدم الأمامية.
تقليل المسافة بين القدمين مما يؤدي الى ارتفاع الوسط.
عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح . فتكون مثلاً القدم الخلفية متجهة إلى
الخلف.
عدم شد كاحل القدم الخلفية مما يؤدي الى ضغط الجسم على القدم الخلفية.
توجيه الركبة الخلفية الى الامام أو الخلف

٣- كيبا داتشي

وقفة الفارس

من الأوضاع التي لا يخلو منها أي فن من فنون القتال والدفاع عن
النفس. وهو من أفضل الأوضاع المستخدمة في الضربات الجانبية مثل إمبي
أوكي وأوراكن أوكي ويكومي يري والقتال أمام جدار حيث تؤمن ظهرك.
لتشكيل هذا الوضع تنحني الركبتين إلى الأمام والقدمين مستقيمتين بحيث
تكون الأصابع متجهة إلى الأمام فيكون شكل الوضع كالفارس الذي يمتطي
الحصان



يجب مراعاة النقاط التالية أثناء

تأديتها هذه الوضعية

حافظ على استقامة ظهرك فميلان الظهر الى الأمام أو الخلف يؤدي الى خلل التوازن.

المحافظة على استقامة القدمين متجهين ناحية الجزء الأمامي من الجسم. تشد الأرداف إلى الداخل. حيث أن ذلك يساعد على ثبات القدمين. لا تنسى توزيع الوزن على القدمين بالتساوي. ويكون نقطة ارتكاز ثقل الجسم في المنتصف.

من أشهر الأخطاء التي يقع فيها المتدربين الجدد

إنحناء الركبتين المفرط أو المقل بحيث يشكل ضغط كبيراً على الركبتين. تقليل المسافة بين القدمين مما يؤدي الى ارتفاع الوسط. عدم توجيه القدمين في الاتجاه الصحيح. فتكون الى الداخل أو الخارج أو كل منهما في إتجاه مختلف.

استرخاء كاحل القدم الخلفية مما يؤدي الى ضغط الجسم على القدم الخلفية. توجيه الركبتين الى الداخل أو الخارج

٤- داتشي شيكو

الوقفة المربعة

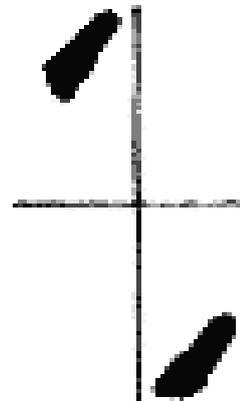
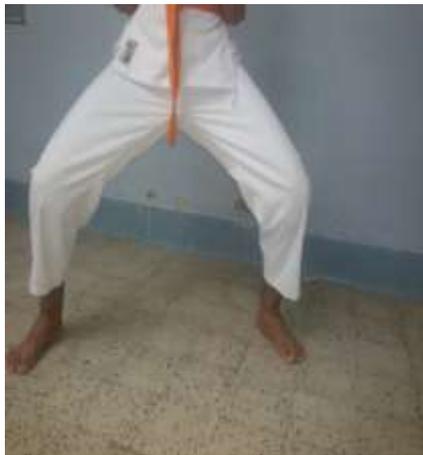
يعتبر هذا الوضع مشابه كثيراً للكيبا داتشي ما عدا أن القدمين متجهتين الى الخارج بمقدار خمسة وأربعون درجة ويكون الوسط منخفض أكثر



٥- داتشي فودو

الوقفة الجذرية

وتعرف أيضاً بـ"سوشين داتشي" و هي بين الزينكو داتشي و الكيبا داتشي كما هو واضح في الصورة. وكأنها جذور الأشجار العميقة. لتشكل هذه الوقفة نفتح الرجلين بمقدار ضعف عرض الكتفين وتتجه أصابع القدمين خمسة واربعين



درجة الى الأمام كليهما وتتنحني الركب الى الداخل بحيث أن لو رسمنا خط من الركبة الى الأرض

أنواع الدفاع في رياضة الكاراتيه

الدفاع عن الهجوم نظرياً هو أكثر تعقيداً مما يبدو من أول نظرة. ففي البداية يجب على المدافع أن يُقدر طبيعة وقوة واتجاه هجمة الخصم قبل أن يبدأ بالهجوم فيبادره بالدفاع . كما أن حركة المدافع يجب أن تحول هجوم الخصم إلى صالحه.

يمكننا أن نقسم طرق تأدية الحركات الدفاعية كما يلي

الدفاع بدون حركة دفاعية. وذلك بتجنب الهجوم وتحاشي الاحتكاك مع الخصم.

الدفاع بدون الهجوم

وهذا يُعتبر من أبسط طرق الدفاع، حيث يتم صد هجوم الخصم دون توجيه أي رد هجومي

الدفاع لامتناص الهجوم

وهذا النوع من الدفاع عند الدفاع عن هجوم سريع ومتكرر. فالمدافع يحاول عمل الدفاع متبوعاً بدفاع.

الدفاع متبوعاً بهجوم

وهو أشهر أنواع الدفاع وهنا يُتبع المدافع حركته الدفاعية بهجوم مضاد

الدفاع بالهجوم

وذلك بأن يصد المدافع الهجوم بهجوم. كأن يصد اللكمة الموجهة للوجه بكسر أو خلع الكتف.

الدفاع للهجوم

يقوم المدافع بحركته الدفاعية وذلك لصد هجوم متوقع ليؤمن حركته الهجومية.

الدفاع قبل الهجوم

وذلك بإخماد هجوم الخصم وهو في مهده

الدفاع بإخلال توازن الخصم

حيث أن المهاجم لن يستطيع إكمال هجومه. فمثلاً لو كان الخصم مهاجم
بلكمة موجهة للصدر فإن قيام المدافع بحركة كنس القدم سوف يؤدي إلى
سقوط الخصم وتضييع هجومه.

::حركات اليد الدفاعية على الأقسام التالية يحتوي قسم

الدفاع الى الداخل (أوشي أوكي)	الدفاع العلوي بالساعد .. (جودان أجي أوكي)
الدفاع بحرف اليدالخارجي ...	الدفاع المنخفض بالساعد ... (جيدان شوتو أوكي)
الدفاع الى الخارج { ... (سوتو أوكي)	براى

العوامل التي تساعد على أداء الحركة الدفاعية بشكل صحيح

وضع المرفق لليد التي تقوم بالدفاع
إيقاف الحركة الدفاعية في المكان المناسب
التوقيت المناسب
تغيير اتجاه حركة هجوم الخصم
لف الساعد في الوقت المناسب
لف الجزء العلوي من الجسم والوسط

حركات اليد الدفاعية

::جودان أجي أوكي::

للدفاع عن هجوم موجه الى الوجه أو الرأس. وتكون قبضة اليد فيها مغلقة و يتم تحريك الساعد من أسفل الى أعلى، ويلف حتى يكون بطن الساعد الى الأمام. ويكون شكل المرفق في النهاية كالزاوية القائمة تقريباً بحيث يغطي الساعد قمة الرأس ويبتعد عن الجبهة بمقدار قبضة اليد ويرتفع المرفق ليكون بالقرب من الأذن.



ويجب أن يبقى الساعد والرسغ والقبضة في حالة استقامة وقد تستخدم نفس الحركة بدافع هجومي وتسمى { فوميكومي أجي أوكي } وهي الدخول بخطوة من وضع زينكوتسو داتشي الى الخصم ويوجه الساعد الى إبط الخصم بقصد خلع كتفه أو كسر عضده. كما في كاتا هيان شودان.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد

- وضع الساعد بعيداً جداً عن الجبهة. مما يؤدي إلى إضعاف الصد.
- عدم رفع المرفق أو الساعد الى الوضع الصحيح. فلا يغطي قمة الرأس.
- عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.
- عدم خروج اليد في الوقت المناسب.
- عدم خروج اليد من المكان المناسب.

عدم لف الجزء العلوي من الجسم أو الحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس بتوجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد بعد الدفاع

جيدان براي

للدفاع عن هجوم موجه الى وسط وأسفل الجسم .وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن المعاكسة لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد من الأعلى الى الأسفل لتستقر عند ارتفاع شبر تقريباً من الركبة. غالباً ما تستخدم



للدفاع عن الركلات وبخاصة شودان مواشي كيري. تلتقي يد المدافع مع رجل المهاجم في منطقة الساعد القريبة من الرسغ

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد

وضع الساعد مرتفع جداً من فوق الركبة. مما يؤدي إلى دخول رجل الخصم الى بطن المدافع.

استقامة العضد والذراع الى الحد الأقصى. وهذا يؤدي الى إجهاد المرفق. فيجب ثني اليد قليلاً حتى يسهل امتصاص الهجوم.

عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.

عدم خروج اليد في الوقت المناسب

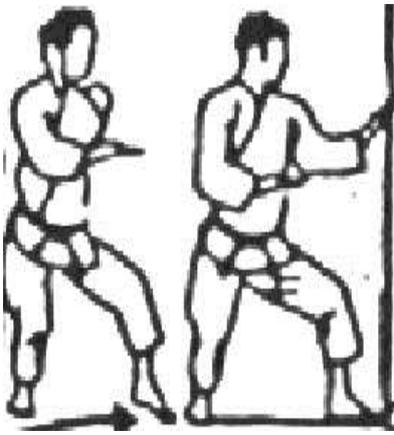
عدم خروج اليد من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد

عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة جانبية، وليس توجيه الصدر الى الخصم. فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من الرد، بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد بهجوم

شوتو أوكي

الدفاع بحرف اليد الخارجي

من أفضل الحركات الدفاعية ضد الهجوم بالعصي أو السكاكين ونحوهما. للدفاع عن هجوم موجه إلى المعدة والصدر أو الرأس أي للدفاع عن جميع الجزء العلوي من الجسم. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع يكون واليد مفتوحة بالقرب من الأذن لجهة اليد المعاكسة ومن ثم تنطلق اليد إلى الداخل لتستقر أمام الكتف تقريباً. وتنفذ الحركة في الغالب من وضع كوكوتسو دانتشي. ويمكن استخدام نفس الحركة بغرض الهجوم الموجه الى الرقبة والرأس، كما في كاتا هيان شودان.



يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية الشوتو أوكي:

في البداية تكون أصابع اليد مفرودة ومتجاورة بالقرب من أذن الجهة الأخرى لليد المنفذة.

يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون بطن اليد الى الأمام بنحوالي خمسة وأربعون درجة في آخر الحركة.

حافة اليد الخارجية تكون موازية لحافة الكتف. فلو رسمنا خط بين الحافتين لكان خط مستقيم.

بالنسبة للمرفق فيكون محور ارتكاز للحركة كما هو مبين في الرسم التوضيحي.
وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل.
وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة اليد تقريباً.
من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:
عدم لف الساعد في الوقت المناسب. مما يؤدي لحركة ضعيفة.
إصاق العضد بالجسم. مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها.
جعل الكتف كنقطة ارتكاز بدل من المرفق.
وضع الكف النهائي غير صحيح. فيكون بطن الكف موجه للأسفل أو حافة الكف
الخارجية لا تغطي الجسم.
إخراج اليد في توقيت غير صحيح.
خروج اليد ليس من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.
:**سوتو أوكي**..:

الدفاع من الخارج للداخل
للدفاع عن هجوم موجه الى الصدر أو الرأس. وطريقة تنفيذ هذا الدفاع تكون
وقبضة اليد مغلقة بالقرب من الأذن لجهة اليد المنفذة ومن ثم تطلق اليد الى الداخل
لتستقر أمام الوجه تقريباً



يجب مراعاة النقاط التالية أثناء تأدية السوتو أوكي:

عند بداية الحركة تكون القبضة مغلقة بالقرب من الأذن بمقدار قبضة تقريباً.

يجب لف الساعد أثناء الحركة بحيث يكون ظهر القبضة الى الأمام في آخر الحركة.

إذا كانت الحركة من وضع زينكوسوداتشي فيجب لف الوسط بحيث يواجه المدافع الخصم من جانبه.

وضع القبضة النهائي يكون بمستوى أقل من الذقن وأعلى من الكتف بقليل. وضع العضد النهائي يبعد عن الجسم بمقدار قبضة تقريباً.

من أشهر الأخطاء التي يقع بها المتدربين الجدد:

عدم لف الساعد في الوقت المناسب. مما يعرض المدافع إلى خطر كسر عظمة الساعد.

إصاق العضد بالجسم. مما يؤدي إلى تضيق الحركة وعدم فعاليتها.

عدم لف الساعد. مما لا يساعد على امتصاص قوة الهجوم.

عدم خروج اليد في الوقت المناسب.

إخراج اليد في توقيت غير صحيح.

خروج اليد ليس من المكان المناسب. مما يضعف قوة الصد.

عدم لف الجزء العلوي من الجسم والحوض. إذ يجب مواجهة الخصم بطريقة

جانبيهة، وليس توجيه الصدر الى الخصم فذلك يفتح ثغرة تمكن الخصم من

الرد. بالإضافة إلى أن مواجهة الخصم بطريقة جانبية تسهل وتقوي من الرد

بهجوم

حركات اليد الهجوميه

تعتبر اليد من أهم الأسلحة للاعب الكاراتيه والفنون القتالية الأخرى . فقدره تحكم

الإنسان بيده تكون أكثر من الأعضاء الأخرى.

وهناك عدة طرق لتنفيذ الهجوم باليد ، ونستطيع تقسيمها كالتالي

طرق الهجوم بالقبضة المقفلة

وعادة ما توجه هذه الضربات للوجه أو للصدر أو للبطن أو لجانب الجسم.
وتعتمد قوة الضربة على أربع عوامل رئيسية، وهي

:

طريقة تطبيق الأصابع



تثنى الأصابع للداخل عدا الإبهام وبعد ذلك يُقفل الإبهام على العقلة الثانية من
إصبعي الوسطى والسبابة.

المسافة

إذ يجب أن تسلك القبضة أقصر طريق لبلوغ الهدف وهو طبعاً الخط المستقيم.

السرعة

فكلما زادت السرعة زاد تأثير فعالية الضربة. كما أن ارتداد اليد الأخرى
للخلف يزيد من سرعة الحركة تطبيقاً للنظرية الطبيعية لكل فعل ردة فعل
مساوٍ له في القوة معاكس له في الاتجاه

تركيز القوة

أي أن تصب جميع حركات الأجزاء المشتركة في الحركة في نقطة واحدة وهي القبضة لتشكل قوة جميع الأجزاء قوة القبضة.

وتشمل هذه الطريقة جميع اللكمات " زوكي " وضربات ظهر القبضة " كين " وضربات المطرقة " كينتسوي "

طرق الهجوم بالكف المفرد

وهذا النوع من الهجوم يوجه في الغالب إلى المناطق الحساسة من الجسم وأماكن تجمع الأعصاب والشرابين . مثل الحلق وخلف الأذن والترقوة وما شابهها.

وتشمل هذه الطريقة جميع الضربات بحافة اليد " شوتو " و رؤوس الأصابع " نوكتي " و راحة الكف " كاشو " وضربات ظهر

طرق الهجوم بالمرق

يعتبر المرفق من أقوى النقاط في الذراع وله فعالية كبيرة في الهجوم المباشر . وتوجه ضرباته إلى الرأس والصدر والرقبة والظهر وجانب الجسم

لكمات القبضة الواحدة

أوي زوكي - جياكو زوكي { اللكمة الطويلة المباشرة بالقبضة }:

تميز هذه الحركة بمفعولها القوي والمؤثر على الخصم وذلك بانطلاق قبضة اليد المغلقة من جانب الخاصرة وبشكل مستقيم ومباشر مع دورانها 180 درجة إلى الهدف وبأقصى سرعة.

توجه الضربة في الغالب إلى الجزء العلوي من الجسم.

إن دوران القبضة يعطي قوة للكمة كما تأثير دوران القذيفة من فوهة المدفع. كما أن حركة الوسط وإرتداد اليد الأخرى لهما فعالية كبيرة في ذلك.

تسمى هذه اللكمة (أوي زوكي) إذا كانت اليد المنفذة توافق قدم المهاجم الأمامية. وتسمى (جياكو زوكي) إذا كانت عكس ذلك. أما إذا كان المهاجم يقوم بلكم الخصم بطريقة متتالية بكلتا اليدين أي مرة أوي زوكي وأخرى جياكو زوكي فتسمى هذه الحركة (رين زوكي). (أما إذا كان يوالي لكماته بنفس اليد فتسمى) دان

زوكي . (وهناك أيضاً لكمة تعتبر من اللكمات الطويلة المباشرة وهي اللكمة العمودية) تأتي زوكي (وتكون فيها القبضة بشكل عامودي بدل من وضعها المعتاد .

بالنسبة للمرفق فيجب أن ينحني قليلاً للداخل فلا يكون في العضد والساعد في استقامة كاملة فذلك يؤثر على المرفق بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى ضعف اللكمة .



كما يجب أن تقف اللكمة عند الهدف وعدم إعطاء العنان للقبضة لتتجاوز الخصم .
فذلك لا يفيد في قوة الضربة كما يتوهم البعض .

(كزامي زوكي { اللكمة بالقبضة القريبة:

غالباً ما تستعمل هذه الحركة لخداع الخصم حيث أنها تتبع بلكمة مباشرة .
وتعتبر نوع من اللكمات المباشرة مثل لكمة أوي زوكي . وتعتبر هذه اللكمة أيضاً
لكمة دفاعية ولكنها في الغالب تستعمل بغرض إرباك وإخلال توازن الخصم
لإتباعه بهجوم آخر



(ورا زوكي) { اللكمة بالقبضة المقلوبة

تستعمل هذه الحركة الهجومية عندما يكون الخصم قريباً جداً من المهاجم. فتكون اللكمة سريعة وبدون دوران القبضة. وتوجه عادةً الى أسفل الذن وعلى جوانب الجسم وفم المعدة. ونجد هذه الضربة في كاتا تيكي شودان على سبيل المثال.



(جي زوكي) { اللكمة المرتفعة

اللكمة المرتفعة توجه بالعادة الى الذقن. تتحرك فيها القبضة من أسفل الى الأعلى. كما نراها كاتا في جانكوكو.

(مواشي زوكي) { اللكمة النصف الدائرية



توجه هذه اللكمة الى جانب الجسم أو الراس وتؤدى بتحريك القبضة في مسار نصف دائري من الوسط الى الهدف.

وهناك لكمة مشابهة لالمواشي زوكي وهي اللكمة الخطافية { كياجي زوكي } ويكون فيها العضد والساعد زاوية قائمة. وتوجه الى الحجاب الحاجز والكليتين والظهر

(أوراكن أوتشي { ضربة ظهر القبضة

تهدف هذه الحركة لضرب الوجه وجانب الجسم والأضلاع. وهي ضربة سريعة وفعالة. ولتنفيذ هذه الحركة تبدأ بوضع القبضة مقابل الصدر بالقرب من الترقوة " يجب عدم إصاق القبضة الى الصدر وذلك لتجنب أن تضرب الذقن أثناء الحركة ". تنطلق القبضة من مكانها الى الهدف بحيث يكون العضد ثابت والمرفق نقطة الارتكاز للساعد. وتتحرك القبضة في مسار شبه دائري. وبعد إصابة الهدف تترد القبضة الى مكانها الأول نجد هذه الحركة واضحة في هيان ساندان .

الرياضة

الرياضة القوية



ضربات القدم الاساسية
١- الركلة الامامية (ماى جى)



الخطوات الفنية :

- ١- الوقوف فى وضع الاستعداد يجعل الرجل اليسرى للامام والرجل اليمنى للخلف واليدين امام الصدر .
- ٢- رفع الركبة اليمنى لاعلى والنظر للامام على مكان الهدف المراد الضرب عليه .
- ٢- فرد الركبة اليمنى والضرب بكعب القدم اليمنى على الهدف المطلوب الضرب فيه
- (١٥ ركلة بالقدم اليمنى ثم التغيير ١٥ ركلة بالقدم اليسرى) .

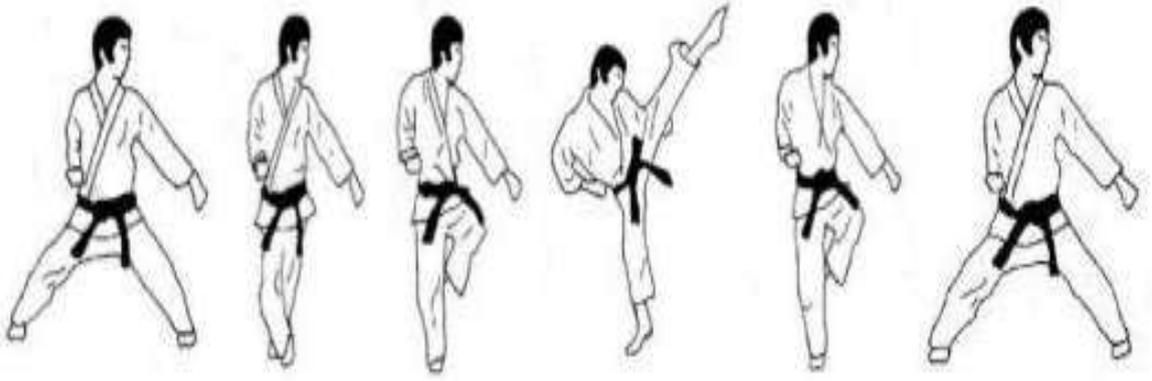
الخطوات التعليمية

- ١- التدريب على وضع الاستعداد بجعل الرجل اليسري للامام والرجل اليميني للخلف واليدين امام الصدر مع مراعاة الاتزان الجيد
- ٢- رفع الرجل اليميني لاعلي بحيث يكون الفخذ موازي للارض والفخذ والركبه زاويه قائمه والنظر للامام للمكان الموجهه اليه الضربه
- ٣- فرد الركبه اليميني والضرب بكعب القدم علي الهدف ببطي ويتم التدريب عليها اولا بالعدد ١- الوقوف وضع الاستعداد ٢- يتم رفع الرجل ٢- يتم فرد الرجل ٣- يتم الرجوع لوضع الاستعداد
- ٤- يتم تدريب اللاعب علي الاداء السريع مع سرعه الرجوع لوضع الاستعداد
- ٥- يودي اللاعب ٢٠ ضربه بالرجل اليميني وكذلك ٢٠ بالرجل اليسري

الاطاء الشائعة :

- ١- في وضع الاستعداد فتح الرجل ازيد من الوضع الطبيعي .
- ٢- عدم رفع ركبة الرجل الضاربة الى المكان الصحيح لها .
- ٣- عدم الضرب في منطقة الجزع .
- ٤- نزول الرجل في الوضع الغير صحيح لها .
- ٥- البطئ في اداء الركلة .
- ٦- الزراعين في وضع غير مناسب لحماية الوجه .

٢- الركلة الجانبية (يوكو جري)



الخطوات الفنية :

- ١- الوقوف بالجانب الايمن فى اتجاه الخصم .
- ٢- القيام برفع الركبة اليمنى لاعلى للداخل .
- ٣- توجيه كعب القدم وحافة مشط القدم اليمنى فى اتجاه الخصم .
- ٤- ثم فرد الرجل اليمنى ركلة جانبية بقوى (١٥ تكرارا) بالرجل اليمنى ثم (١٥ تكرارا) بالرجل اليسرى .

الخطوات التعليميه

- ١- التدريب علي وضع الاستعداد بمواجهه الخصم بالجانب
- ٢- رفع الرجل اليمنى لاعلي وللداخل بحيث تكون بين الركبه والفخذ زاويه قائمه والفخذ موازي للارض
- ٣- فرد الركبه اليمنى وتوجيه كعب القدم وحافه مشط القدم في اتجاه الخصم ببط ويتم التدريب عليها اولاً بالعدد

- ١- الوقوف مواجه بالجنب
- ٢- رفع الركبه لاعلي
- ٣- فرد الرجل ببط
- ٤- الرجوع لوضع الاستعداد
- ٤- يتم تدريب اللاعب علي الاداء السريع مع سرعه الرجوع لوضع الاستعداد
- ٥- يودي اللاعب ٢٠ ضربه بالرجل اليمني ثم ٢٠ ضربه بالرجل اليسري للتعود علي الاداء الصحيح والسريع

الاطاء الشائعة :

- ١- الوقوف فى وضع الاستعداد والرجل مفتوحة .
- ٢- الزراعين فى وضع غير مناسب لحماية الوجه .
- ٣- عدم دوران الجزع اثناء الركل .
- ٤- عدم توجيه الركلة على المكان الصحيح .
- ٥- عدم نزول الرجل فى المكان الصحيح .

٣- الركلة شبه الدائرية الامامية (مواشى جبرى)



الخطوات الفنية :

١- الوقوف بالقدم اليمنى للأمام ويمكن اداء نفس الركلة بجعل الرجل اليمنى للخلف .

٢- رفع الرجل اليمنى لأعلى بالركبة اولا وشد مشط القدم الرجل اليمنى .

٣- ثم اداء الركلة شبه دائرية من الامام او من الخلف (١٥ تكرارا) للقدم اليمنى ، (١٥ تكرارا) بالقدم اليسرى

الخطوات التعليمية

- ١- التدريب علي وضع الاستعداد ثم المواجهه بالجانب
- ٢- رفع الرجل اليمني لاعلي والميل لمواجهه الخصم بالجانب مع شد مشط القدم
- ٣- فرد الرجل بحركه دائريه من الامام او من الخلف ويتم التدريب عليها اولا بالاعداد ١- الوقوف وضع الاستعداد ٢- رفع ركبه الرجل اليمني ٣- الارتكاز بالجانب ٤ فرد الرجل بحركه دائريه سواء من الامام او الخلف
- ٤-الرجوع لوضع الاستعداد
- ٤- يتم تدريب اللاعب علي الاداء السريع مع سرعه الرجوع لوضع الاستعداد
- ٥- يودي اللاعب ٢٠ ضربه بالرجل اليمني و ٢٠ضربه بالرجل اليسري

٦-الايخطاء الشائعة :

- ١- عدم اتخاذ وضع السلاح بالطريقة الصحيحة .
- ٢-فرد الرجل الخلفية على كامل استقامتها .
- ٣-اتساع القدمين بمقدار اكبر من اتساع الحوض .
- ٤-بعد اليد الامامية عن الخلفية بمسافة اكبر من مسافة القبض الواحدة عن الجسم
- ٥-البطئ في اداء الركلة .
- ٦-عدم النظر الى الامام

الركلة الخلفية الدائرية المستقيمة بكعب القدم أو بطن الرجل (اورا مواشي)



الخطوات :-

- ١- وضع الاستعداد بالوقوف بالجانب الايسر .
- ٢- اللف بالجزع والرأس والرجلين للاتجاه الايمن .
- ٣- رفع الرجل اليمنى لأعلى مثنية .
- ٤- فرد الرجل فالهدف المطلوب اداء الركلة فيه
- ٥- ثم تثنى الرجل اليمنى بعد اداء الركلة فى الهدف .
- ٦- الرجوع بالقدم اليمنى فى مكانها مرة اخرى.

الخطوات التعليمية

- ١- التدريب علي وضع الاستعداد بالوقوف بالجانب الايسر
- ٢- يتم التدريب علي اللف بالجزع والراس والرجلين للاتجاه الايمن والرجل اليمني لاعلي مثنيه من الركبه
- ٣- يتم التدريب علي فرد الرجل وتوصيل الركله في البطن او الصدر بكعب القدم او باطن القدم
- ٤- يتم التدريب عليها بالاعداد ١- وضع الاستعداد ٢- رفع الركبه لاعلي والارتكازعلي الرجل الاخري ٣- فرد الرجل لتنفيذ الركله ٤- الرجوع بسرعه لوضع الاستعداد
- ٥- يتم تدريب اللاعب علي سرعه الاداء في تنفيذ الركله وفي الرجوع لوضع الاستعداد
- ٦- يتم تنفيذ ٢٠ ركله حتي يتسني للاعب التعودعلي الاداء الصحيح

الايخطاء الشائعة :

- ١- اتساع القدمين اكبر من اتساع الحوض .
- ٢- بعد اليد الامامية بمسافة اكبر من مسافة القبضة الواحدة عن الجسم
- ٣- اداء الركلة ببطئ .
- ٤- عدم فرد الرجل كاملة .

٥ - اخلال توازن الخصم بسحب القدم (اشبراي)



من الشكل السابق يتضح اختلال توازن الخصم واطاحة الفرصة للتسجيل ولنبدأ هنا بضبط المسافة بدقة وعناية وذلك من خلال العناصر الحركية للاعب ثم ينفذ مهارة الكنس لقدم الخصم كهجوم .. حيث من المهم جدا ان يعلم اللاعب ان هذه المهارة صممت بغرض اختلال توازن الخصم

وفي نفس الوقت تحضير فرصة لتسجيل النقاط حيث منها يمكن تسجيل نقطتان (وزاري)

وذلك في حالة اخلال توازن الخصم دون سقوطه على الارض وتسجيل لكمة او تسجيل ثلاث نقاط (ايبون)

وذلك في حالة سقوط الخصم علي الارض وتنفيذ هجوم عليه خلال ثواني . وحتى يتم تنفيذ مهارة كنس الرجل يجب على اللاعب المهاجم ان يغير وضع جسمه للأمام مرة واحدة وبسرعة

واستخدام القدم الاخرى لسحب قدم الخصم من الخارج من اتجاه الكعب الى الاقدام في اتجاه مقدمة القدم

لأخلال توازن الخصم بنسبة ١٠٠% كما هو موضح بالشكل .

وفي هذه الحالة لا تكون هناك فرصة للخصم في غضون ذلك ليرد بهجوم معاكس من خلال استخدام الذراعين كحارس لحركته ووقفته

الفصل الرابع

نموذج تنظيم دوره رياضيه
الائحه العامه المنظمه لشيون

الحكام

الاسكور شيت

قانون الكاتا

قانون الكومتيه

التدريب

الاجازات

الامور



اولاً نموذج لتنظيم دورة رياضية فى الكاراتية

اللجنة العليا للدورة:

تشكل اللجنة العليا للدورة التى تضم المسؤولين عن انشطتها من الذين يملكون سلطة اصدار القرار برئاسة رئيس مجلس الوزراء وعضوية الوزراء المختصين وذلك فى الدورات الأولمبية والبطولات العالمية إضافة إلى ممثلي الهيئات وتكون مهمة هذه اللجنة:

- ١- دراسة واعتماد ميزانية الدورة.
- ٢- تعيين رئيس اللجنة المنظمة ومدير للدورة.
- ٣- التنسيق بين الهيئات العاملة بالدورة
- ٤- اعتماد الدعوة التى ستوجه الى الدول المشتركة
- ٥- اعتماد ميزانية الدورة
- ٦- توفير الخدمات الخاصة بالدورة
- ٧- متابعة العمل ودراسة التقارير عن سير العمل
- ٨- اعتماد التقرير النهائي للدورة

ثم يتولى بعد ذلك مدير الدورة: اختيار رؤساء اللجان الفنية، وتحديد اختصاصات كل لجنة، على أن يقوم رئيس كل لجنة باعداد تصوره وبرنامج التنفيذ الزمني ومناقشته مع مدير الدورة: وذلك لضمان التنسيق فى عمل اللجان دون تضارب أو ازدواج.

لجان الدورة واختصاصاتها

١- اللجنة المنظمة للدورة فى الكاراتية

وتتكون من رؤساء اللجان، وتكون مهمتها متابعة سير العمل عن طريق الاجتماعات الدورية مع رئيس اللجنة المنظمة وتلقي التوجيهات والتعليمات وفقاً لدليل القواعد العامة للدورة، وتحديد الملحق الأولمبي بكل سفارة دولة تمت دعوتها.

٢- لجنة الاستقبال فى الكاراتيه:

- ١- طلب كشف باسما كل بعثة من اللجنة الفنية لمعرفة مواعيد الوصول والعدد وأهم الشخصيات بها وتحديد مستوى الضيوف المصاحبين للفرق والاتصال بلجنة المراسم لتحديد مستوى مندوب الاستقبال
- ٢- اقامة مكاتب استقبال بالمطارات تعمل ٢٤ ساعة فى استقبال الوفود التى حددت مواعيد وصولها وايضا لمن يصل خلاف الموعد المحدد.
- ٣- التأكد من وجود وسائل المواصلات المخصصة لنقل الضيوف الى اماكن اقامتهم مع مراعاة اختلاف نوعياتهم (لاعبين - مدربين - اداريين - حكام) مكان مختلف، كبار الزوار مكان آخر
- ٤- التأكد من وجود المرافقين والمترجمين.
- ٥- التأكد من حجز الفنادق وتعيين مندوبين للاستقبال بها
- ٦- الاتفاق مع الفنادق على ما هو مصرح به للضيف خلال فترة الإقامة
- ٧- اعداد الماكينات الخاصة باصدار بطاقات للدورة فى المطار او الفنادق لاستخراج بطاقات كبار الزوار
- ٨- توزيع كتيب على الضيوف عن الدورة موضح به اسماء وتليفونات وعناوين رؤساء اللجان واماكن تواجدهم
- ٩- تجهيز طاقم المطار من المسؤولين لهيئة (الاستعلامات - وزارة الداخلية... الخ) لتسهيل اجراءات الافراج عن اسلحة الرماية والاجهزة المصاحبة للاعلاميين.
- ١٠- اعداد برنامج الزيارات لكبار الزوار وموافقهم بالدعوات الخاصة بالاجتماعات والحفلات خلال ايام الدورة
- ١١- معرفة مواعيد المغادرة لكبار الزوار وتأكيدهم حجز تذاكرهم.
- ١٢- اعداد وسيلة للنقل المجمع لكبار الزوار والحفلات والمآدب الكبرى
- ١٣- اعداد وسائل المواصلات لنقل كبار الزوار الى المطار واستقبالهم بالمطار وانهاء اجراءات السفر.
- ١٤- تحديد مندوبين للوزير المسئول فى الاستقبال والتوديع.

- ١٥- ومن المستحسن ارسال بطاقات لاصقة لجميع الدول المشتركة قبل حضورهم لوضعها على أمتعتهم بحيث يمكن تمييز حقائب اللاعبين عن الحكام وعن الاعلاميين، وذلك لتسهيل تجميعها وارسالها موزعة على الاماكن المحددة للاقامة.

٣- لجنة البرامج فى الكاراتية:

- ١- وضع البرامج التنفيذية والزمنية لكل مسابقة.
- ٢- تحديد الملاعب التى تقام عليها المسابقات.
- ٣- اعداد اللوائح الخاصة لكل لعبة بناء على القواعد العامة للدورة
- ٤- تحديد الموقف النهائى للعبات التى ستقام بالدورة.
- ٥- اعداد دليل يوضح اماكن ومواعيد اجراء المسابقات باللغات المستخدمة فى الدورة.
- ٦- اعداد لوحات مكبرة باللغات المستخدمة بالدورة ونشرها بجميع اماكن الدورة
- ٧- ارسال البرامج لجميع الدول المشتركة قبل حضورها.
- ٨- الاتفاق مع الاتحادات القارية والدولية على قواعد تنفيذ المسابقات
- ٩- اعداد خريطة توضح ملاعب المنافسات والتدريب، بها شكل جغرافي للمدينة التى تقام بها المنافسات

٤- لجنة الافتتاح والختام فى الكاراتية:

- ١- تحديد موعد بداية ونهاية حفلي الافتتاح والختام
- ٢- وضع التصور العام لمحتويات كل حفل
- ٣- اختبار المشاركين فى العروض والاشراف على تدريبهم
- ٤- اعداد الاستاد الذى سيقام فيه الحفلين بالصورة التى تخدم اخراج العروض.
- ٥- تحديد اختيار المخرج الذى سيقوم بنقل الحفل لتلفزيونيا، والوقوف على احتياجاته من اماكن الكاميرات والألوان
- ٦- اختيار الملابس للمشاركين.

- ٧- معرفة المراسم الأساسية للافتتاح والختام لادخالها فى التوقيتات الخاصة بالحفلين
- ٨- اختيار اغنية الدورة وتحديد المطرب ومعرفة تحركاته والمدة التى تستغرقها
- ٩- اختيار وتحديد اماكن الموسيقىات التى تخدم العروض
- ١٠- تحديد التوقيتات الخاصة بتواجد جميع المشتركين فى الحفلين وأبواب دخولهم واماكن انتظارهم لحين الموعد المحدد لاشتراكهم فى الحفل.

٥- لجنة الاتصالات فى الكاراتية:

- ١- حصر أماكن المسابقات والتدريب واللجنة المنظمة والمراكز الصحفية
- ٢- تركيب وسائل الاتصال السلكية واللاسلكية لربط هذه الأماكن ببعضها (تليفونات - فاكس - تلكس...) وتليفونات استخدام المشتركين.
- ٣- تجهيز وسائل الارسال التليفزيوني وربطه بنظام المعلومات بالدورة لظهور فوراً على شاشات الارسال التليفزيوني العادي.
- ٤- دراسة ربط خطوط لشبكة الحاسب الآلي بجميع مواقع الدورة
- ٥- اعداد الترتيبات الخاصة بالنقل بالقمر الصناعي
- ٦- اعداد الدوائر اللاسلكية لخدمة نظام الاتصال بين قيادات الدورة والمواقع التى تتطلب الاتصال بينهم
- ٧- انشاء مكاتب بريد بالقرية الاولمبية واماكن التجمع
- ٨- اصدار بطاقات وطوابع بريد بمناسبة الدورة
- ٩- اصدار عملات معدنية تذكارية بمناسبة الدورة
- ١٠- التنسيق مع التليفزيون لبث احداث الدورة للخارج
- ١١- التكتيف الاعلامي عن الدورة من خلال البرامج المواجهة بالاذاعة
- ١٢- تجهيز المركز الصحفي الرئيسي والمراكز الصحفية الفرعية بكل ملعب وتسهيل تغطيتهم للدورة ونقل الأحداث
- ١٣- اصدار المطبوعات السياحية والثقافية عن الدولة بشهر على الاقل
- للاعلام يتصل بالدور التى تحوى اختبار اخري
- ١٤- التنسيق مع الهيئات المختصة لاعداد افلام تسجيلية لكل احداث الدورة.

- ١٥- الاتفاق على حق الاعلان للدورة
- ١٦- اصدار دليل الدورة بالغات المستخدمة، لتوزيعه على جميع المشتركين فور وصولهم ويحوي جميع المعلومات والبيانات والمواعيد الخاصة بالدورة.
- ٦- لجنة المقتنيات فى الكاراتية:
- ١- توزيع الهدايا على ضيوف الدورة وذلك بارسالها لرئيس كل بعثه
- ٢- اعداد شنطه لكبار الزوار توضع بها الهدايا التذكارية وتوزيعها عليهم
- ٣- يراعى فى هذه الهدايا البساطة وتسجيل احداث الدورة
- ٧- لجنة المؤتمرات فى الكاراتية:
- ١- اعداد اماكن المتحدثين وجدول الاعمال
- ٢- اعداد اماكن لتناول المشروبات اثناء الاستراحة
- ٣- تحديد موعد ومكان كل اجتماع واعداد الدعوات وتسليمها
- ٤- اعداد مجموعة من المتطوعين وتوزيعهم لاستقبال اعضاء الاجتماعات.
- ٨- اللجنة الفنية فى الكاراتية:
- ١- حصر الدول المشتركة والملاعبات
- ٢- الاتصال بالدول المشتركة لاستقبال بيانات الاشتراك
- ٣- ابلاغ نظام المعلومات بكل ما يصل اليها من بيانات
- ٤- تجميع اسماء اللاعبين والابطال الذين سيشتركون بالدورة
- ٩- لجنة النقل والمواصلات فى الكاراتية:
- ١- اعداد السيارات اللازمة لنقل المشتركين فى حفلي الافتتاح والختام واثناء البروفات
- ٢- تخصيص سيارات لنقل الحكام والاعلاميين من اماكنهم الى اماكن المباريات
- ٣- تخصيص اتوبيسات لنقل كبار الوزراء إلى حفلي الافتتاح
- ٤- تخصيص سيارات للجان العاملة بالدورة
- ٥- اعداد خريطة واضحة لجميع المنشآت وملاعب الدورة

- ٦- تخصيص سيارات لنقل الحكام واللاعبين من اماكنهم الى اماكن المباريات
- ٧- تخصيص سيارات لنقل العاملين بالدورة والمتطوعين من مقار اقامتهم او من اماكن تجميع الى موقع العمل.
- ١٠- لجنة نظم المعلومات فى الكاراتية:

- ١- تقسيم نظام معلومات الدورة الى مجموعة من النظم المختلفة
- ٢- طبع دليل يوضح كيفية الاستفادة من الحاسبات
- ٣- تحديد الهدف من النظام
- ٤- استخراج واصدار بطاقات الاعتماد
- ٥- ادارة الالعاب اثناء المباراة
- ٦- استخراج النتائج والتقارير النهائية للدورة
- ٧- خدمة الصحافة ووكالات الانباء
- ٨- تخطيط عمليات الاقامة والاعاشه لجميع المشتركين

١١- لجنة الاقامة والاعاشة فى الكاراتية

أولاً: اعداد مكان الاقامة من حيث:

- اماكن النوم .
- اماكن الطعام .
- اماكن للبنوك .
- وحدات الغسيل والكي .
- اماكن للبيع والتسويق
- اماكن للعيادات الخارجية
- اذاعة خارجية .

١٢- لجنة الامن في الكاراتية

- وتختص هذه اللجنة باتخاذ الاجراءات اللازمة مع الهيئات المختصة لتوفير الامن
- اماكن التدريب والمسابقات
- امن كبار الزوار فى الفنادق واثناء تحركاتهم

١٣- لجنة المرافقين فى الكاراتية:

- ١- اختيار من تنطبق الشروط وفقا للاعداد المطلوبة من اللجنة المنظمة
- ٢- اقامة دورات تدريبية لاعدادهم وتوعيتهم بامور الدورة والدول المشاركة
- ٣- توزيع المرافقين على اللجان والفرق واماكن العمل بالدورة ومتابعة اعمال المرافقين فى المواقع

١٤- لجنة المتابعة فى الكاراتية:

وتقوم هذه اللجنة بمتابعة ما يتم افراره فى اجتماعات اللجنة المنظمة على مستوى جميع اللجان وتجميع كل ما يختص بعمليات التنفيذ، وذلك تمهيدا لتحويلها الى غرفه للعمليات تضم مندوب عن كل لجنة وتكون غرفه العمليات التى يبدأ عملها قبل الافتتاح، بيوم مسؤولة عن الرد على جميع الاستفسارات والإبلاغ باي صعوبات قد تنشأ وعلاجها وذلك حيث تتحول جميع لجان الدورة من مكاتبها الى اماكن ومواقع التنفيذ فيكون من الصعب الرجوع الى اللجان بسهولة وسرعة.

ثانياً: اللائحة العامة المنظمة لشؤون الحكام

ماده (١) ماهية الحكم

الحكم هو كل من زوال مهمة التحكيم وقيده في سجلات الاتحاد بهذه الصفة ولا يجوز للحكم أن يقوم بالعمل كمدرّب او إداري لرياضه الكاراتيه سواء كان ذلك بأجر أو بدون أجر ويشطب من سجلات الحكام كل من يخالف ذلك بعد التحقيق معه بواسطة اللجنة الرئيسية العليا للحكام ورفع أمره لمجلس إدارة الاتحاد للاعتماد.

مادة (٢) تصنيف الحكام

أ- حكم عامل

اشتراطات الحكم العامل

- ١- ان يمارس بصفة مستمرة مهمة التحكيم في المسابقات والمباريات التي ينظمها او يشرف عليها الاتحاد او منطقة والتي تكلفه بها اللجنة الرئيسية العليا للحكام
- ٢- ان يجتاز دورة الصقل للموسم الرياضي طبقاً لخطة نشاط الاتحاد والتي تنظمها اللجنة الرئيسية العليا للحكام باشراف مجلس ادارة الاتحاد
- ٣- ان يكون مسددا لاشتراك الحكام السنوي المحدد بالاتحاد المصري للكاراتيه

ب- حكم غير عامل

ينقل الحكم من جدول الحكام العاملين الي جدول الحكام غير العاملين بناء علي توصية من اللجنة الرئيسية العليا للحكام وذلك في الحالات الاتية:

- ١- اذا لم يجتاز او يحضر دورة الصقل السنوية الاجبارية للموسم الرياضي التي تنظمها اللجنة الرئيسية العليا للحكام باشراف مجلس ادارة الاتحاد
- ٢- غدا انتخب او اختير ضمن تشكيل مجلس ادارة احد الهيئات الرياضية او تشكيل مجلس ادارة اتحاد الكاراتيه او فروعه علي ان يقوم بسداد اشتراكه السنوي ولا يقوم بالتحكيم خلال هذه الفترة
- ٣- بناء علي طلبه

٤- اذا فقد شرط من شروط الصلاحية المؤهلة للتحكيم والواردة في هذه

اللائحة

٥- اذا لم يقيم بتحكيم ٧٥% علي الاقل من المباريات التي كلف بها خلال الموسم

٦- عدم قيامه بالتحكيم لمدة تزيد عن موسم رياضي كامل سواء كان موجودا داخل جمهورية مصر العربية او خارجها
٧- عدم قيامه بسداد الاشتراك السنوي المقرر بالاتحاد المصري للكراتيه لمدته عام

ويجوز للحكم الذي ينتقل الي جدول الحكام غير العامل ان يطلب اعادة قيده كحكم عامل بعد انتفاء الصفه عاليه وذلك بالشروط الاتية:

١- يجب ان يجتاز أول دورة صقل وترقي للحكام والتي يتم عقدها سنويا من خلال الاتحاد

٢- تخصص المدة التي قضاها الحكام الغير عاملين من أقدميته في الدرجة بعد إعادته الي درجته من تاريخ تحويله الي جدول الحكام غير العاملين الي تاريخ اجتيازه الدورة للمدة التي قضاها في نفس الدرجة قبل احواله كحكم غير عامل

ينتقل الحكم الي جدول الحكام المتقاعدين في الحالات الاتية :

٢- بناء علي رغبته

٣- لعدم صلاحيته وفقا لما تقرره اللجنة الرئيسية العليا للحكام بأغلبية اعضاء

اللجنة واعتماد القرار من مجلس ادارة الاتحاد

٤- كل حكم يظل اكثر من اربع سنوات في جدول الحكام الغير عاملين علي ان

يتم حساب الاربع سنوات بدأ من تاريخ أول دورة صقل لم يحضرها الحكم أو

تاريخ قيده في هذا الجدول أيهما أسبق.

٥- ارتكابه أمر يقضي بذلك وفقا لما تراه الجنة العليا للحكام وبعد إجراء التحقيق

اللازم لفقده شرطا من الشروط التي تؤهله للتحكيم

ماده (٣) درجات الحكام

١- الدرجة الدولية

هو الحكم الذي اجتاز بنجاح دورة التحكيم الدولية التي تعقد ببطولة العالم بواسطة

الاتحاد الدولي للكاراتيه علي ان يقدم المستندات الدالة علي ذلك

وتقسم الدرجة الدولية كالآتي:

حكم كوميته أ & ب

قاضي كوميته أ & ب

قاضي كاتا أ & ب

ويشترط في من يقع عليه الاختيار للتقدم للاختبارات الدولية ان:

ترشحه اللجنة الرئيسية العليا للحكام ويصدق عليه مجلس إدارة الاتحاد.

ان يجيد احدي اللغات الاجنبية الانجليزيه ، والفرنسية او ما يعادلها بنسبة ٧٥%

ان يكون حاصل علي الحزام الاسود الخامس علي الأقل

ومن تنطبق عليه الشروط عاليه ويرغب في السفر فعليه التقدم بطلب رسمي للجنة

العليا للحكام قبل موعد اقامة الدورة بستين يوما علي الاقل مبديا رغبته في السفر

علي نفقته الخاصة علي انه من يجتاز الدورة عن المصاريف الرسمية التي تحملها

وذلك بعد تقديمه هذه المستندات ويوافق عليها مجلس ادارة الاتحاد وتعتمده الجهة

الإدارية

٢-الدرجة الافريقية

نفس ما جاء بالدرجة الدولية علي ان يجتاز دورة التحكيم الافريقية التي تعقد بواسطة الاتحاد الافريقية ويقدم المستندات الدالة علي ذلك.

ان يكون قد امضي بنجاح في الدرجة الاولي ثلاث سنوات علي الاقل

ان يكون حاصلا علي الحزام الاسود الرابع علي الاقل

ان يجيد احدي اللغات الاجنبية الانجليزية او الفرنسية او ما يعادلها بنسبة ٦٥%

٣- حكم درجه اولي:

شروط حكم الدرجة الاولي هي:

١- ان تقدم اللجنة الرئيسية العليا للحكام نشاطه بالكامل كحكم ويكون ذو نشاط

فعال وقام بتحكيم ٧٥% علي الاقل من اجمالي البطولات التي اسندت اليه

من خلال اللجنة الرئيسية العليا للحكام

٢- ان يكون قد امضي علي الاقل ينجح ثلاث سنوات كحكم عامل في الدرجة

الثانية

٣- ان يكون حاصل علي حزام اسود ٤ دان علي الاقل

٤- ان يجيد احدي اللغات الاجنبية الانجليزية او الفرنسيه او ما يعادلها بنسبة

٦٠%

٥- ان يتخطي الامتحان العملي والنظري الذي يعقد بواسطة اللجنة الرئيسية

العليا للحكام في دورة الصقل بنسبة ٩٠% علي الاقل

٦- ان لايزيد سنه وقت الاختيار للترقي عن ٤٠سنه ومن لم يستوفي هذا الشرط

ينقل لكشف الحكام المتقاعدين

٤- حكم درجه ثابتة

١- ان تقيم اللجنة الرئيسية العليا للحكام نشاطه بالكامل كحكم

٢- ان يكون قد امضي بنجاح ثلاث سنوات علي الاقل كحكم في الدرجة الثالثة

علاوة علي سنة الاختيار

٣- ضرورة اجتياز دورة الصقل الخاصة بالترقي

٤- ان يكون ذو نشاط فعال وقام بتحكيم ٧٥% علي الاقل من اجمالي البطولات التي اسندت اليه من خلال اللجنة الرئيسية العليا للحكام

٥- ان يتخطي الامتحان العملي والنظري الذي يعقد بواسطة اللجنة الرئيسية العليا للحكام في دورة الصقل بنسبة ٨٠% علي الاقل

٦- الحصول علي حزام اسود ٣ دان علي الاقل

٧- المامه بتحدي اللغات الاجنبيه الانجليزية او الفرنسية او ما يعادلها بنسبة ٥٥%

٨- ان لايزيد سنه وقت الاختبار للترقي عن ٣٥ سنة ومن لم يستوفي هذا الشرط ينقل لكشف الحكام المتقاعدون

٦- حكم درجه ثالثة:

١- قد مارس اللعبة بصفة عملية كلاعب ببطولات الاتحاد للدرجة الاولى

عمومي (رجال - أنسات) ولم تصدر ضده أحكام بالشطب أو الإيقاف

٢- أن لا يقل سنه عن ٢٢ سنة ولا يزيد عن ٣٠ سنة عند التقدم (تقدم شهادة ميلاده أو مستخرج رسمي منها)

٣- أن يكون حاصلًا علي مؤهل عالي ويمكن أن يستثني من يكون طالبا

بالسنوات النهائية باحد الكليات المعتمدة علي أن يقدم ما يثبت ذلك ولا يرقى

لدرجة الثانية الا بعد تقديم ما يثبت حصوله علي المؤهل وفي حالة عدم

تقديم ما يثبت حصوله علي المؤهل فيحول كحكم بمنطقته فقط

٤- ان يكون حسن السمعة والسلوك

٥- أن يكون حاصل علي الحزام الاسود ٣ دان علي الأقل

٦- أن يجتاز الاختبارات المخصصة لذلك من خلال الدورات التي يقيمها الاتحاد.

٧- ان يجتاز الامتحان العملي والنظري الذي يعقد بواسطة اللجنة الرئيسية العليا

للحكام بدورة الحكام الجدد بالاتحاد بنسبة ٧٥% علي الاقل

٨- يقيد الحكام في أول سنة كحكم تحت الاختبار ويمكن للجنة الرئيسية العليا شطبه من جدول الحكام العاملين اذا ثبت عدم فاعليته عمليا كحكم اتحاد بعد اعتماد قرار اللجنة بمجلس ادارة الاتحاد

٩-المامه باحدي اللغات الاجنبية الانجليزية او الفرنسية او ما يعادلها

ماده (٤) اختبارات الحكام

١-دورة الترقى والصقل واختبارتها

تنظم اختبارات الترقى والصقل للحكام مرة واحده في السنة بواسطة اللجنة الرئيسية العليا للحكام وهي اجبارية لجميع حكام الاتحاد العاملين

٢-دورة الحكام الجدد واختباراتها

تنظم دورة الحكام الجدد واختباراتها مرة واحدة في السنة علي الاقل بواسطة اللجنة الرئيسية العليا للحكام تقدم طلبات الترشيح لاجتياز اختبارات الحكام الجدد الي اللجنة الرئيسية للحكام من خلال فروع الاتحاد التابعين لها علي الاستمارة المعدة لذلك مصحوبة بالاتي

١-٥٠ جنيه مصري رسوم الدورة (مع مراعاة قرارات الجمعية العمومية في هذا الخصوص)

٢-شهادة الميلاد او مستخرج منها

٣-شهادة تقيد حصوله علي الحزام الاسود ٢ دان علي الاقل

٤- المؤهل العلمي الحاصل عليه

٥-أربعة صور فوتوغرافية

٦-إقرار بعدم قيامه بالعمل كمدرّب او إداري أو ضمن تشكيل مجلس إدارة أحد الهيئات الرياضية

تقوم اللجنة الرئيسية العليا للحكام بفحص حالة المتقدمين واستيفاء الاوراق وتحديد الموعد اللازم للامتحان

ويعلن هذا الموعد قبل انعقاد الدورة بأسبوعين علي الأقل

يجوز لمن رسب في اختبارات الحكام الجدد ان يتقدم للامتحان مرة أخرى بشرط ان يقدم طالبا ورسم دورة جديدة ولا يجوز لمن رسب مرتين قبول ترشيحه لدورة حكام مرة اخرى

كل من اختبارات القبول يقيد كحكم تحت الاختبار لمدة سنة
تقدم طلبات الحكام الذين يرغبون في دخول اختبارات للترقية الي الدرجة الاعلي الي اللجنة الرئيسية العليا للحكام علي الاستمارة المعدة لذلك مصحوبة برسم الدورة المقرر

لا يسمح للحكم الموقوف ان يتقدم للاختبارات الترقى او الصقل في اي درجة خلال مدة الايقاف علي ان تخصص مدة الايقاف من أقدميته

كيفية الاختبارات

تكون اختبارات الحكام في مختلف الدرجات علي النحو التالي:

- ١- للحكام الجدد تحريري / شفوي / عملي
- ٢- للترقية الي الدرجة الثانية تحريري / شفوي / عملي / تقرير سنوي
- ٣- للترقية الي الدرجة الاولى تحريري / شفوي / عملي / تقرير سنوي

ماده (٥) الشؤون المالية

١- يسدد كل حكم خلال شهر يوليو من كل عام رسم الاشتراك السنوي الذي يحدده الاتحاد وتسدد لخزينة الاتحاد ويستخرج الايصال الدال علي السداد والرسوم كالاتي:

- حكم دولي ١٠٠ جنية سنوي
- حكم قاري ٧٥ جنيه سنوي
- حكم اولي ٥٠ جنية سنوي
- حكم درجه ثانية ٣٥ جنية سنوي
- حكم درجه ثالثة ٢٥ جنيه سنوي

ويتم عمل كارانيه تحقيق شخصية للحكم المسدد لرسم الاشتراك ومستوفي الشروط نظير رسم قدره عشرون جنيها وفي حالة استخراج بدل فاقد يسدد رسم قدره ثلاثون جنيها

٢- اذا لم يسدد الحكم الاشتراك السنوي حتي نهاية يوليو من كل عام يوقف عن التحكيم وينظر في أمره بمعرفة اللجنة الرئيسية العليا للحكام وكما هو منصوص عليه في مادة ٢ عاليه

الانتقال وبدل السفر والاقامة للحكام

تصرف بدلات تحكيم لكل حكم عند قيامه بمباشرة أعمال التحكيم عن كل فترة مدتها ساعة زمنية كلا حسب درجته وطبقا

لجدول التالي وبحد ادني ٦ ساعات يوميا وبدلات التحكيم عن اليوم الواحد

كالاتي:

م	درجه الحكم أنواع المباريات	مباريات دولية وافريقية وعربية	مباريات الاتحاد	مباريات الهيئات والاندية والمراكز
١	دولي	٢٠	١٠	١٣
٢	قاري	١٥	٨	١٠
٣	درجه اولي	١٢	٧	٩
٤	درجه ثانية	-	٦	٨
٥	درجه ثالته تحت الاختبار	-	٥	٧

ويحتسب اي جزء من الساعة كاملة في حال زيادة ساعات التحكيم عن الحد

الادني وهو ٦ ساعات يوميا

١- يعمل بهذه الفئات المالية بعد اعتماد الجمعية العمومية والجهة الادارية يضاف بدل سفر في المباريات والبطولات التي يقيمها الاتحاد او فروعها او الهيئات طبقا للائحة المالية للاتحادات عن كل ليلة يقضيها الحكم خارج منطقتة لغرض التحكيم بالاضافة لما جاء بالنبد

١- طبقا للائحة المالية الموحدة للاتحادات

٢- يصرف للحكم الذي تعينه اللجنة الرئيسية العليا للحكام الالقاء المحاضرات في قانون الكاراتيه او عقد الدراسات والامتحانات بدل محاضرات طبقا للائحة المالية

للاتحادات عن كل ساعة عمل علي الاقل درجة الحكم الذي يتم تعيينه لذلك عن
الدرجة الاولي

ماده (٦)

ترشيح الحكام للدورات الخارجية

تقوم اللجنة الرئيسية العليا للحكام بفحص حالات ترشيح المتقدمين لدورات التحكيم
الدولية او القارية او العربية والعرض علي مجلس الادارة لاعتمادها

ماده (٧) إدارة شئون الحكام

يدير شئون الحكام بالاتحاد المصري للكاتاتية لجنة حكام تسمي اللجنة الرئيسية
العليا للحكام ويتبعها لجان حكام فرعية في فروع الاتحاد المتخلفة وجميع هذه اللجان
تابعة للاتحاد المصري للكاتاتية ولرئيس او سكرتير اللجنة الرئيسية العليا للحكام
الحق في حضور اجتماعات اللجان الفرعية في المناطق دون الاشتراك في
التصويت

جميع القرارات التي تتخذها اللجنة الرئيسية العليا للحكام واللجان الفرعية للحكام
نهائية كل في حدود اختصاصاتها اما القرارات التي تدخل في اختصاصاتها اما
القرارات التي تدخل في اختصاصات اعلي فلا تعتبر نهائية الي بعد التصديق عليها
من مجلس إدارة الاتحاد

ماده (٨) تكوين اللجنة الرئيسية العليا للحكام

اللجنة الرئيسية العليا للحكام تتكون من:

١- رئيس :حكم حاصل علي درجة دولية صالحة

٢-سكرتير :حكم قاري علي الاقل

٣-أمين صندوق: حكم قاري علي الاقل

٤-الاعضاء :عدد ٤ أعضاء من حكام الدرجة الاولي علي الاقل

ماده (٩) مدة عضوية اللجنة الرئيسية العليا للحكام

يتم تعين اللجنة الرئيسية العليا للحكام بواسطة مجلس إدارة الاتحاد

ماده (١٠) الاستقالات

استقالة رئيس اللجنة او السكرتير او أمين الصندوق يجب ان يبت فيها خلال شهر علي الاكثر من تاريخ تقديمها ولمجلس ادارة الاتحاد ان ينتدب بصفه مؤقتة من يراه مناسبا للقيام باعباء العمل لحين الفصل في الاستقالة وتعيين حكم اخر في المنصب الخالي:

ماده (١١) الاجتماعات

تجتمع اللجنة الرئيسية العليا للحكام مرة كل شهر علي الاقل وكلما دعت الحاجة الي ذلك.

تبت اللجنة الرئيسية العليا للحكام في كافة الموضوعات الداخلة في اختصاصاتها اولا بأول ولا يجوز تأخير النظر في أي موضوع لمدة تزيد عن شهر

ماده (١٢) الاختصاصات

اختصاصات اللجنة الرئيسية العليا للحكام

- ١- مراقبة وادارة شئون الحكام وادائهم من جميع الوجود
- ٢- تنفيذ كاهه قرارات مجلس إدارة الاتحاد فيما يتعلق بشئون الحكام
- ٣- تعيين الحكام لادارة جميع المباريات والمسابقات التي ينظمها الاتحاد وبطريقة دورية طبقا لتصنيف الحكام السنوي والاشراف علي هذه المباريات والمسابقات
- ٤- إنشاء سجل عام لجميع الحكام تدون فيه كل البيانات
- ٥- فحص الطلبات الواردة من لجان الحكام الفرعية بفروع الاتحاد او الحكام الجدد او الحكام المتقدمين للترقية
- ٦- وضع المناهج الدراسية والاختبارات اللازمة لدورات الحكام الجد وكذا الحكام المتقدمين للترقية في جميع المناطق وادارة هذه الدورات وبالتنسيق مع لجنة التدريب
- ٧- إعطاء الشهادات اللازمة للحكام لتحديد دراجاتهم بعد اعتماد هذه الدرجات من مجلس إدارة الاتحاد
- ٨- العمل علي رفع مستوي الحكام في جميع فروع الاتحاد المصري وذلك بمتابعة اللجان الفرعية للحكام لتنظيم المحاضرات والندوات بهذه الفروع والاشتراك معها في

لقاء الدروس الفنية في تلك اللقاءات ونشر التعديلات التي تصدر في قواعد اللعبة علي الحكام واصدار النشرات النية والتعديلات التي تطرا علي قانون اللعبة ٩- ترشيح الحكام الدولتين اللازمين لادارة المباريات الدولية التي تقامولا يعتبر هذا التعيين نهائي الا بعد تصديق مجلس الادارة علي ١٠- ترشيح الحكام لحضور دراسات او ندوات خارج الجمهورية علي ان تعتمد هذه الترشيحات من مجلس الادارة

١١- مراقبة جميع حكام المباريات التي يقيمها الاتحاد وكذا مباريات الاندية والهيئات التي يشرف عليها الاتحاد وكتابة تقارير عن كل ما يكتنف هذه المباريات او يحدث فيها بالمخالفة لقانون اللعبة في كافة النواحي الفنية وخلافة

١٢- تقديم تقرير سنوي عن اعمال جميع الحكام بالاتحاد المصري للكاراتية وفروعه بالاسترشاد بتقارير الجان الفرعية والواردة م نلجان الفروع بالاضافة الي تقييم اعمالهم بالنسبة للمباريات التي يقيمها او يشرف عليها الاتحاد

١٣- الفصل في الشكاوي التي تقدم من الحكام او ضدهم علي مستوي الجمهورية ١٤- الفصل في التظلمات المقدمة في شان القرارات التي تصدرها اللجان الفرعية

للحكام

١٥- ابداء الراي في الاحتجاجات التي ترد عن نتائج المباريات من الناحية الفنية من خلال تمثيلها في هيئة المحكمين

١٦- توقيع العقوبات الموضحة في لائحة الجزاءات علي الحكام والمنصوص عليها في المادة (١٤) لاحقا وذلك بعد اجراء التحقيق اللازم قبل اصدار القرارات التي توقع عليها عقوبات نتيجة مخالفت ارتكبتها الحكم

يراعي عند اجراء التحقيق مع اي حكام يرسل النية قبل موعد التحقيق بعشرة ايام خطاب مسجل بعلم الوصول يحدد فيه مكان وتاريخ وموعد اجراء التحقيق ولا تسند للحكم المستدعي للتحقيق ايه مباريات الا بعد انتهاء التحقيق معه وصدور القرار اللازم فاذا لم يحضر واعتذر يمنح فرصة اخري ويرسل له خطاب ثاني مسجل بعلم الوصول لحضوره للتحقيق في مدة ١٥ يوما من تاريخ موعد التحقيق الاول فاذا تخلف بعد ذلك يعتبر موقوفا ويعرض الموضوع علي مجلس ادارة الاتحاد للبت فيه

١٧- اصدار جدول بالحكام العاملين والغير عاملين واملتقاعدين من جميع الدرجات- في موعد غايته اخر شهر يوليو من كل عام والذي يتم علي اساسه التعيين لادارة المباريات خلال الموسم الرياضي.

ماده (١٣) اللجان شئون الحكام في كل فرع لجنة حكام فرعية مكونة من:

١-رئيس: حكم درجة أولي علي الاقل

٢-أعضاء: وعددهم اثنين من حكام الاتحاد او الفرع

يتم تشكيل اللجنة الفرعية للحكام عن طريق اللجنة الرئيسية العليا للحكام ويعتمد هذا التشكيل من مجلس إدارة الاتحاد

مدة عضوية اللجنة الفرعية للحكام تبدأ وتنتهي بنفس شروط اللجنة الرئيسية العليا للحكام والمنصوص عليها بالمادة (٩) عالية

الاستقالة المقدمة من الرئيس او احد اعضاء اللجنة الفرعية يبيت فيها في خلال شهر علي الاكثر من تاريخ تقديمها بمعرفة اللجنة العليا للحكام وتنتدب اللجنة العليا للحكام بصفة مؤقتة من تراه مناسباً للقيام بأعباء العمل لحين الفصل في الاستقالة وفي حالة قبولها يتم تعيين حكم اخر بواسطة اللجنة الرئيسية العليا للحكام بعد اعتماد مجلس ادارة الاتحاد وذلك في خلال شهر علي الاكثر من تاريخ تقديم الاستقالة تجتمع اللجنة الفرعية للحكام مرة كل شهر علي الاقل خلال الموسم الرياضي او كلما دعت الحاجة الي ذلك تبت اللجنة الفرعية للحكام في كافته الموضوعات التي تدخل في اختصاصاتها اولا باول ولا يجوز لها تاخير النظر في اي موضوع لمدة تزيد عن اسبوع

اختصاصات الجان الفرعية للحكام

١-تنفيذ قرارات اللجنة الرئيسية للحكام في دائرة فرعها

٢-الفصل فيما يقدم من شكاوي لها من الحكام في حدود اختصاصاتها

٣-الفصل في الاحتجاجات التي تقدم لها عن نتائج المباريات التي تنشأ عن النواحي فنية

٤-اقتراح العقوبات الموضحة في لائحة الجزاءات علي الحكام وعرضها علي اللجنة

الرئيسية العليا للحكام

- ٥- الاحتفاظ بسجل لجميع حكام المنطقة يشمل جميع البيانات الخاصة بهم وما ناله من تقدير او وقع عليه من جزاء
- ٦- النظر في الشكاوي التي تقدم من الحكام في مدة الا تتجاوز اسبوعين من تاريخ تقديمها وبعدها يجوز الحكم ان يتقدم بشكواه الي اللجنة الرئيسية العليا للحكام
- ٧- تعيين الحكام في جميع المباريات التي يقيمها الفرع او يشرف عليها مع ابلاغ اللجنة الرئيسية العليا للحكام وتقديم تقارير للجنة الرئيسية العليا للحكام عن سير هذه المباريات وما يحدث فيها من مخالفات لقانون اللعبة في كاهه نواحي الفنية
- ٨- تقديم سنوي للجنة الرئيسية العليا للحكام عن حكام الفرع وتقييم أعمالهم في المباريات المختلفة

مادة (١٤) المخالفات والجزاءات

كمدأ عام جميع شئون الحكام تفصل فيها وبصفة سريعة اللجنة الرئيسية العليا للحكام وترفع توصياتها الي مجلس إدارة للتصديق وتتحصر المخالفات الخاصة بالحكام في الاتي:

- ١- عدم تنفيذ القرارات والقوانين واللوائح
- ٢- التعدي بالقول او بالفعل
- ٣- الظهور بمظهر مناف للروح الرياضية
- ٤- التواطؤ او الانحياز بقصد التلاعب في النتائج الرسمية للمباريات
- ٥- إدارة اي مباراة رسمية او غير رسمية بدون تعيين من اللجنة الرئيسية العليا للحكام
- ٦- التغيب بدون عذر عن إدارة مباراة معين لها
- ٧- قيامه بمخالفة اي شروط من الشروط الواجب توافرها في الحكم والمنصوص عليها بالمواد السابقة
- ٨- عدم التزامه بالزي الرسمي للحكام المحدد بالقانون
- ٩- الاتصال بأي من وسائل الإعلام أو الإدلاء بأي أحاديث صحيفة بدون موافقه اللجنة الرئيسية العليا للحكام ومجلس إدارة الاتحاد

١٠- التقدم بأي شكاوي او مذكرات لاي جهة بدون التسلسل الإداري بدءاً من اللجنة الرئيسية العليا للحكام

١١- القيام بالعمل كمدرّب او إداري لرياضه الكاراتيه سواء كان ذلك باجر او بدون أجر

ماده (١٥) العقوبات والجزاءات

العقوبات والجزاءات التي يحق للجنة الرئيسية العليا للحكام

١-الانذار

٢-منعة من التحكم لفترة تحددها اللجنة الرئيسية العليا للحكام

٣-الايقاف لمدة لا تزيد عن عام مع نقلة الي جدول الحكام غير العاملين بانتهاء مدة الايقاف يحق له الرجوع الي جدول الحكام العاملين بعد اجتيازه لدورة تحكيم الاتحاد والتي تعقد بعد انتهاء مده الايقاف

٤-الحرمان من التمثيل الخارجي

٥-الحرمان من الترشيح للدورات الدولية

٦-الشطب نهائيا من سجلات الحكام بعد التصديق عليه من مجلس إدارة الاتحاد يراعي اجراء التحقيق مع الحكم بواسطة اللجنة الرئيسية العليا للحكام بويتم عرض التحقيق علي اللجنة القانونية للاتحاد للمراجعة قبل اصدار القرار وتوقيع اي جزاء من الجزاءات المذكورة عالية

الحكم الذي صدر ضده قرار يحق له استئناف القرار امام مجلس الاتحاد مع مراعاة احكام المادة السابقة خلال شهر من تاريخ اعلانه بالقرار.

ماده (١٦) الجمعية العمومية للحكام

تتكون الجمعية العمومية للحكام من

جميع الحكام العاملين بالاتحاد علي ان يكونوا مسددين لاشتراكاتهم السنوية تعقد الجمعية العمومية للحكام بالاتحاد اجتماعها السنوي خلال دورة الصقل والترقيي السنويه بناء علي دعوة رئيس اللجنة وترسل الدعوة قبل الموعد المحدد للاجتماع بعشرين يوما علي الاقل بخطاب للفروع محددًا بها موعد ومكان الاجتماع ومرفقا بها جدول الاعمال وتقرير اللجنة واسماء الحكام العاملين الذين لهم حق حضور

الجمعية العمومية يرأس الجمعية رئيس اللجنة الرئيسية العليا ويقوم السكرتير باعمال السكرتارية عالية وفي حالة تغيبه تنتخب اللجنة من يقوم باعمال السكرتارية يتم مناقشة جميع شئون واقتراحات الحكام خلال هذا الاجتماع.

مادة (١٧)

هيئة محكمين

تتشكل لجنة للمحكمين مكونة من رئيس اللجنة الفنية رئيسا وعضوية كل من:

١- حكم دولي من اللجنة العليا للحكام

٢- عضو لجنة المسابقات

٣- عضو لجنة الدربين

٤- عضو اللجنة الفنية

٥- عضو لجنة حكام البطولة من غير اطراف الاعتراض

٦- طبيب البطولة اذا دعت الية الحاجة

الاختصاصات

النظر في ماينشأ من نزاع خزل المسابقات ويصدر بشأنه قرار من حكام البطولة للفصل في اعتراض مقدم رسميا اثناء البطولة.

الاسكورشيت الخاص بالتسجيل

النتيجه		او		اكا		المباراه
او	اكا	الانذارات	النقاط	الانذارات	النقاط	

كيفية التسجيل في الاسكور شيت

١: نقطه = ○

٢: نقطتين = ●

٣: ثلاث نقاط = ○●●

٤: الفوز = □

٥: المهزوم = x

٦: الانذار الاول = تشوى ١ (c1)

٧: الانذار الثاني = تشوى ٢ (c2)

٨: الانذار الثالث = تشوي ٣ (c3)

٩: الانذار الرابع = هانسكو تشوى hc

١٠: الانذار الخامس = هانسكو H

قانون الكاتا

المادة الأولى : (ملعب الكاتا)

- ١ - يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) مسطحة وخالية من المخاطر .
- ٢ - يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) بحجم مناسب يسمح با داء الكاتا بانسيابية وبدون انقطاع.

الشرح

أ - لأداء الكاتا بشكل جيد وسلس يجب ان يكون الملعب ثابت .وعادة أبسطة-
الكوميتية تكون مناسبة لذلك.

المادة الثانية : (الزي الرسمي)

- ١ - يجب على اللاعبين ارتداء الزي الرسمي كما هو محدد في المادة الثانية منقانون الكوميتية.
- ٢- أي شخص لا يتمثل لهذه اللوائح ممكن اقصائه .

الشرح

- أ - لا يمكن نزع جاكيت بدلة الكراتيه اثناء اداء اللاعب للكاتا
- ب - اللاعبين الذين لا يرتدوا الزي المناسب والمنصوص عليه سيتم اعطائهم مهلة دقيقة واحدة لتصحيح اوضاعهم

الماده الثالثة: (تنظيم منافسات الكاتا)

- ١- منافسات الكاتا تكون في شكل مباريات فرق أو فردي .
مباريات الفرق تكون المنافسة فيها بين فرق مكونة من 3 لاعبين
كل فريق يكون بالكامل وحصريا من الذكور أو حصريا من الإناث.
مباراة الكاتا الفردي تتكون منلاعب واحد يودي الكاتا منفرداً سواء في منافسات
الذكور أو الإناث

2- يطبق نظام خروج المغلوب مع تطبيق نظام الترضيه.

3- السماح بالتغيير اثناء اداء الكاتا حسب الاسلوب (RYU-HA) STYLE -
الذي تعلمه اللاعب.

4- يجب اخطار طاولة التسجيل باسم الكاتا التي سوف يتم أدائها قبل بداية كل مباراة

5- يجب على اللاعب أداء كاتا مختلفة في كل جولة. لا يمكن تكرار أي كاتا تم
أداؤها من قبل.

6- في مباريات الميداليات لمنافسات الكاتا الجماعي (الفرق) سيقوم الفريق بأداء
الكاتا التي اختاروها بالطريقة المعتادة. بعدها سيقومون بأداء شرح لمعني
الكاتا (بونكاي). أجمالي الوقت المسموح به لأداء الكاتا والبونكاي هو 6
دقائق. يبدأ الميقاتي الوقت المعد لاحتساب الكاتا والبونكاي (6دقائق)
عندما يؤدي الفريق التحية وقت بدأ اداء الكاتا ,وسيقف التوقيت عندما
يؤدي الفريق تحية نهاية البونكاي.

يقصى الفريق الذي لا يؤدي تحية بدأ أداء الكاتا او تحية نهاية أداء البونكاي
او اذا تعدي وقت الأداء (6 دقائق) ،استخدام الاسلحة والادوات والملابس
الاضافية غير مسموح بها.

الشرح

أ - عدد الكاتا المطلوب أدائها يعتمد على عدد اللاعبين في الفردي أو عدد الفرق
كما هو موضح بالجدول أدناه، ويتم احتساب الباي كلاعب أو فريق.

اللاعبين او الفرق	الكاتات المطلوبه
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2

المادة الرابعة (طاقم القضاة للمباراة)

- ١- يتكون الطاقم من خمس قضاة لكل مباراة يتم تعيينهم من قبل مدير البساط
- ٢- قضاة المباراة يجب ألا يكونوا من نفس جنسية أي من المتنافسين.
- ٣- يجب تعيين ميقاتي ومسجل نقاط ومعلن النتيجة.

الشرح

- أ - يجلس رئيس القضاة في المنتصف مقابلا للاعبين بينما يجلس القضاة الآخريين في زوايا الملعب.
- ب - يتم تزويد كل قاضي بعلم أحمر وعلم أزرق، ولذا تم استخدام شاشات -
الالكترونية يتم تزويد القضاة بجهاز الكتروني

المادة الخامسة (معايير القرار)

القائمة الرسمية للكاتات :

علي الاعب اختيار كاتا من القائمة الموجوده ادناه

Anan	Jion	Papuren
Anan Dai	Jitte	Passai
Annanko	Jyuroku	Pinan 1-5
Aoyagi	Kanchin	Rohai
Bassai Dai	Kanku Dai	Saifa (Saiha)
Bassai Sho	Kanku Sho	Sanchin
Chatanyara Kushanku	Kanshu	Sanseiru
Chinte	Kosokun (Kushanku)	Sanseru
Chant	Kosokun (Kushanku) Dai	Seichin
Enpi	Kosokun (Kushanku) Sho	Seienchin
Fukyugata 1-2	Kosokun Shiho	Seipai
Gankaku	Kururunfa	Seirui
Garyu	Kusanku	Seisan (Seishan)
Gekisai (Geksai) 1-2	Matsumura Rohai	Shinpa
Gojushiho	Mattskaze	Shinsei
Gojushiho Dai	Matusumura Bassai	Shisochin
Gojushiho Sho	Meikyo	Sochin
Hakucho	Myojo	Suparinpei
Hangetsu	Naifanchin (Naihanshin) 1-3	Tekki 1-3
Haufa	Nijushiho	Tensho
Heian 1-5	Nipaipo	Tmorai Bassai
Heiku	Niseishi	Useishi (Gojushiho)
Ishimine Bassai	Ohan	Unsu (Unshu)
Itosu Rohai 1-3	Pachu	Wankan
Jiin	Paiku	Wanshu

ملاحظة/ بعض اسماء الكاتا مكررة بسبب الاختلاف بالنطق باللغة اللاتينية.
يختلف اسم الكاتا حسب الاسلوب المتبع RYU-HA ، وفي حالات استثنائية
ممكن

نفس اسم الكاتا يكون لكاتا مختلفة في ستايل اخر

التقييم

لتقييم أداء لاعب أو فريق على القضاة أن يقيموا الأداء على أساس ٣ معايير
التوافق ، الأداء الفني ، الاداء الرياضي .

تقييم الاداء يكون مع بداية التحية لاداء الكاتا حتي تحية نهاية الكاتا ، باستثناء
مباريات الفرق للميداليات حيث يكون التقييم مع بدأ التوقيت والتحية لاداء الكاتا
وينتهي مع تحية انتهاء البونكاي

- جميع المعايير الفنيه الثلاثة يجب إعطائها أهمية متساوية عند التقييم- .
- البونكاي ينظر له بنفس أهمية الكاتا نفسها.

أداء الكاتا	أداء البونكاي (يطبق علي مباريات الميداليات)
١- التوافق هي توافق الكاتا المؤده مع مقاييس الاسلوب المطبق	1-التوافق (مع الكاتا) باستخدام الحركات الفعلية التي تم أدائها بالكاتا
١-الأداء الفني أ.الوقفات. ب.التكنيكات. ج.الحركات الأنتقالية. د.التوقيت./التزامن هـ.التحكم. و.التركيز (الكيميه) ز.الصعوبة الفنية للحركات المؤده	٢-الأداء الفني أ.الوقفات. ب.التكنيكات. ج.الحركات الأنتقالية. د.التوقيت. هـ.التحكم. و.التركيز (الكيميه) ز.الصعوبة الفنية للحركات المؤده
٣-الأداء الرياضي أ.القوة. ب.السرعة. ج.الامتزان. د.الإيقاع	٣-الأداء الرياضي أ.القوة. ب.السرعة. ج.الامتزان. د.التزامن

الإقصاء

- أ - اللاعب أو الفريق ممكن اقصائه لأي من الأسباب التالية: -
 - ١ - أداء الكاتا الخطأ أو تسمية و اعلان الكاتا الخطأ.
 - ٢ - عدم التحية عند بداية او نهاية اداء الكاتا.
 - ٣ - توقف واضح/ بارز اثناء الاداء.
 - ٤ - التداخل مع وظيفة القضاة (كان يضطر القاضي للتحرك من أجل السلامة أو أن يتم التلامس مع القاضي).
 - ٥ - سقوط الحزام اثناء أداء الكاتا.
 - ٦ - تجاوز اجمالي الوقت المحدد ب ٦ دقائق للكاتا والبونكاي.
 - ٧ - عدم اطاعة أوامر رئيس القضاة أو أي سوء سلوك أو تصرف سلبي آخر

الإخطاء

الأخطاء التالية اذا بدت واضحة يجب أخذها بعين الاعتبار خلال التقييم مع المعايير السابقة.

- ١ - فقدان التوازن الطفيف.
- ٢ - أداء حركة بطريقة صحيحة أو غير كاملة (التحية - الانحناء - لهذا الغرض تعتبر جزءا من تحركات الكاتا)، مثلها مثل الفشل في الصد أو اللكم بعيدا عن الهدف.
- ١- حركة غير متزامنة، مثل تاديه تكنيك قبل إتمام الانتقال للجسم، أو في حالة كاتا الفرق الفشل في القيام بالحركة في انسجام تام.
- ٤ - استخدام المؤثرات الخارجية الصوتية (من أي شخص آخر، بما في ذلك أعضاء الفريق الآخرين) أو الأداء المسرحي مثل ضرب القدمين بالأرض الضرب على الصدر والذراعين، أو بدلة الكاراتيه، أو التنفس بشكل غير صحيح كل ذلك سيؤدي الى معاقبة اللاعب او الفريق وسوف يخصم القضاة من مجمل النقاط الممنوحة للاداء الفني للكاتا) وبذلك يخسر اللاعب او الفريق ثلث النقاط الممنوحة للاداء)
- ٥- ارتخاء الحزام وتغيير مكانه من حول الخصر اثناء الاداء.

- ٦- اضاعة الوقت , بما في ذلك الدخول البطيء للبساط ,والإفراط في التحية الانحناء أو التوقف لفترات طويلة قبل البدء في الأداء
- ٧- احداث لصابة بسبب عدم التحكم في التنكيك خلال أداء البونكاي.

الشرح

- ١- الكاتا ليست رقص أو أداء مسرحي. يجب الالتزام بالمبادئ والقيم التقليدية للكاتا. يجب أن يكون الأداء واقعيًا وكأنه قتال، وإظهار التركيز والقوة والأثر الفعال للتكنيكات المؤداة. يجب أيضًا أن تظهر القدرة والقوة والسرعة والإيقاع والالتزان وجمال الحركة.
- II - كل قاضي يجب ان يقيم او يضع بعين الاعتبار ما اذا كانت التغييرات التي احدثها اللاعب او الفريق بالكاتا تعتبر ضمن قائمة الكاتا الرسمية للwkf .
- III - في مباريات كاتا فرق جميع أعضاء الفريق الثلاث يجب أن يبدووا الكاتا وينهوها في نفس الاتجاه ومواجهين لرئيس القضاة.
- IV - يجب على أعضاء الفريق إثبات الكفاءة في جميع جوانب أداء الكاتا، فضلا عن التزامن.
- V - الأوامر لبدء ووقف الأداء، وضرب القدمين بالأرض، الضرب على الصدر والذراعين، أو بدله الكاراتيه، والزفير بشكل غير صحيح، كلها أمثلة لمؤثرات خارجيه خاطئه ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار من قبل القضاة عند اتخاذهم للقرار.

- VI - تقع على المدرب واللاعب وحدهم مسئولية التأكد بان الكاتا المؤداة هي نفسها التي تم اخطار طاولة التسجيل بها وانها صالحة لتلك الجولة بالتحديد

المادة السادسة (إدارة المباريات)

- ١- في بداية كل مباراة يقف اللاعبان او الفريقان علي حافة الملعب بخط مستقيم مقابل رئيس القضاة ، يؤدون التحية اولا للقضاة وثم لبعضهم البعض .
- اللاعب او الفريق الازرق سوف يبتعد عن ارضية الملعب الى الخلف تاركا الملعب للاعب الاحمر الذي يدخل الملعب لأداء الكاتا من نقطة البداية ، ويجب ان يؤدي تحية قبل اداء الكاتا داخل البساط ويقول اسم الكاتا بصوت

- واضح ومسموع ، وبعد نهاية اداء الكاتا يجب ان يؤدي تحيه ويخرج من الملعب تاركا البساط للاعب الازرق ليؤدي نفس الخطوات . وعندما ينتهي الاثنان من اداء الكاتا يقفان مرة اخري علي حافة البساط انتظارا لقرارالقضاء
- ٢- اذا كان رأي رئيس القضاة ان اللاعب يستحق الاقصاء فيجب عليه استدعاء (SHUGO) بقية القضاة للوصول الي قرار .
- ٣- اذا تم اقصاء اي لاعب او فريق فان رئيس القضاة يإشر بالعلمين بحركة عكسية تجاه اللاعب الخسران ويرفع العلم الاخر للفائز .
- ٤- بعد انتهاء كلا اللاعبين من أداء الكاتا، سوف يقف اللاعبان جنبا إلى جنب على مشارف البساط. سيقوم رئيس القضاة بطلب القرار (هانتيه) عن طريق إطلاق صافرته بنغمتين عندها سيقوم القضاة بإعلان قراراهم.في حال اقصاء اللاعبين او الفريقين بنفس المباراة فان الخصم بالدور الذي يليه يعتبر ةاطز بال (BYE) ويستثنى من ذلك مباريات الميداليات حيث يحدد الفائز بالهانتيه.
- ٥- سيكون القرار الصالح (اكا) أو لصالح (أو) غير مسموح بالتعادل. اللاعب الذي يحصل على أغلبية الأصوات هو الفائز ويتم إعلان الفائز بواسطة المعلن / المذيع.
- ٦- في حال انسحاب احد اللاعبين بعد بداية اداء اللاعب الاخر، فان اللاعب باستطاعته اداء نفس الكاتا التي اداها اثناء انسحاب اللاعب الثاني في الادوار التاليه، لان الفوز في هذا الدور يعتبر فوز بالانسحاب (كيكن) (هذاالبند استثناء للمادة ٣.٦)
- ٧- سيقوم اللاعبان بتحية بعضهما ثم تحية طاقم القضاة ويغادروا الملعب.

الشرح

- ١- نقطة بداية اداء الكاتا تكون ضمن محيط منطقة اللعب (البساط).
- II - رئيس القضاة سينادي (هانتية) للتوصل الي قرارويطلق صافرته،بنغمتين جميع القضاة يجب ان يرفعوا اعلامهم بنفس الوقت، وبعد اعطاء وقت كافي لاحصاء الاراء (تقريبا ٥ ثواني) يطلق رئيس القضاة صافره اخري لتنزيل الاعلام. ادا فشل اللاعب او الفريق بالحضور الي منطقة اللعب (البساط) بالوقت المحدد او انسحب لاي سبب، فان النتيجة تعطي للفريق او اللاعب الاخر من دون اداء الكاتا المسجله مسبقا، وفي هذه الحالة يستطيع الفريق او اللاعب الفائز الاستفاده من اداء نفس الكاتا في الادوار القادمه

قانون الكوميتيه

المادة الأولى :ملعب الكوميتيه

- 1- يجب أن تكون منطقة اللعب (البساط) مسطحة وخالية من المخاطر .
منطقة اللعب (البساط) مربعة الشكل ومن النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه بطول
(8ثمانية) أمتار لكل جانب (تقاس من الخارج) بالإضافة الي مترين اضافيين لكل
جانب
من جوانب الملعب كمنطقة أمان .
- ٢- يجب رسم خط طوله نصف متر ويبعد 2 متر من منتصف الملعب وذلك كمكان
للحكم
- ٣- توضع اثنان من الارضيات (تتامي)(جهة الاحمر الى الاعلى)على مسافة متر
واحد
في وسط الملعب لتحديد مكان وقوف اللاعبين .
- 4- يقف الحكم بالوسط بين اللاعبين بمسافه متر واحد عن منطقه الامان
- 5- سيتم اجلاس كل قاضي في احدى زوايا الملعب في منطقة الأمان ويمكن
للحكم التحرك في كامل منطقة البساط بما فيها منطقة الأمان التي يجلس عليها
القضاة كل قاضي سيزود بعلم أحمر وعلم أزرق .
- 6- مشرف المباراة سيتم اجلاسه خارج منطقة الأمان خلاف الحكام علي الجانب
الأيمان أو الأيسر وسيزود بعلم أحمر وصافرة .
- 7-مراقب المسجلين سيجلس علي طاولة التسجيل الرسمية بين المسجل والميقاتي
- 8-سيتم اجلاس المدربين خارج منطقة الأمان كالأعلي جانب لاعبه علي جانب
الملعب
بمواجهة الطاولة الرسمية .وفي حالة ارتفاع الملعب سيتم اجالاس المدربين خارج
المنطقة المرتفعة .
- 9 -يجب أن يكون آخر متر في حدود منطقة اللعب بلون مختلف عن باقي مناطق
الملعب

الشرح

١- يجب عدم وجود أي اعلانات أو حوائط أو دعائم الخ.. علي بعد متر واحد علي الأقل من منطقة الأمان.

- ٢ - الأبسطة المستخدمة يجب أن تكون غير منزلقة عند ملامستها الأرض عند وضعها وعند تثبيتها عليها وأن تكون ذات سطح ذو معامل منخفض الاحتكاك. يجب ألا يكون البساط سميك (مثال بساط الجودو)حيث أن ذلك يعرقل حركات الكاراتيه.
- ٣- يجب علي الحكم أن يتأكد من أن جزيئات البساط لا تتحرك عن بعضها خلال المباريات حيث أن وجود الفجوات في الملعب تسببا لاصابات وتشكل الخطوره.
- ٤- يجب أن يكون البساط من التصميم المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه.

المادة الثانية: الزي الرسمي

- ١- يجب علي الاعيين والمدربين ارتداء الزي الرسمي كما هو مبين هنا.
- ٢- يمكن للجنة الحكام استبعاد اي حكم او مدرب او لاعب لا يتقيد بهذه اللوائح

الحكام

- ١- الحكام والقضاه يجب ان يرتدوا الزي الرسمي المقرر من قبل لجنة الحكام ويجب ارتداء هذا الزي في جميع البطولات والدورات
- ٢- الزي الرسمي سيكون كما يلي :
- * جاكيت كحلي بزرارين فضيين
 - * قميص ابيض نصف كم
 - * رابطه عنق رسميه بدون وضع دبوس
 - * بنطلون رمادي فاتح اللون ساده من غير ثانتيه الرجل ملحق (١١)
 - * جوارب ازرق غامق ساده او اسود مع جزاء خفيف اسود اللون للاستخدام علي البساط

الحكام والقضاه النساء يستطيعون وضع ماسك للشعر ولاسباب دينيه ممكن لبس الحجاب المعتمد من قبل wkf

اللاعيبين

١- يجب ان يرتدي الاعبين بدله كاراتيه بيضاء بدون اي شرائط او خطوط او اي زخرفه شخصيه شعار الدوله او العلم يتم ارتدائه علي الجبهه اليسري من الصدر علي الجاكيه ولا يجب ان يتجاوز حجمه عن (٢١ سم x ٨ سم) (ملحق ٩) فقط علامات المصنع الاصلي تكون علي البدله بالاضافه لاي تعريفات من قبل اللجنه المنظمه وتوضع علي ظهر الجاكيه.

يجب ان يرتدي احد الاعبين حزام احمر والآخر حزام ازرق .
الحزام الاحمر والازرق يجب ان يكونا في حدود ٥ سم عرض وبطول مناسب يسمح بتدلي ٥ سم من طرفي عقده الحزام .

يجب ان تكون الاحزمه بلون احمر وازرق ساده بدون اي زخرفه او اعلانات اوعلامات بخلاف علامات المصنع

٢- علي الرغم من الفقره رقم ١ أعلاه يمكن للجنه التنفيذيه الترخيص لعرض ووضع بعض العلامات التجاربه الخاصه للرعاه الرسميين .

الحزام الاحمر والازرق يجب ان يكونا بدون اي زخرفه شخصيه او علامات او تظريز فقط علامات المصنع ويجب ان يرتدي الاعبين بدله كاراتيه بيضاء بدون اي شرائط او خطوط او اي زخرفه شخصيه .

٣- بعد ربط جاكيه البدله بالحزام فان الحد الادني لطول الجاكيه يجب ان يغطي الوركين والاي تعدي طوله ٤/٣ من طول الفخذ.
يمكن للاعبات الاناث لبس فانله (تيشيرت) ابيض سادة تحت جاكيه بدله الكاراتيه ، ويجب ربط رابط جاكيه بدله الكاراتيه .

٤- اقصي طول لاكمام الجاكيه يجب الا يتعدي معصم اليد ولا يكون اقصر من منتصف الساعد . غير مسموح بتشمير كم الجاكيه

٥- البنطلون يجب ان يكون بطول يسمح بتغطيه ثلثي الساق ولا يتعدي بالطول عظمه كاحل القدم وغير مسموح بتشمير البنطلون .

٦- علي الاعب المحافظه علي شعرة نظيفا ومقصوص وبطول يسمح له باللعب بدون عائق .

ربطه الراس (هاتشي ماكي) غير مسموح به . اذا كانت وجه نظر الحكم تجاه شعر اي لاعب بانه طويل جداً او غير نظيف فيمكن للحكم استبعاد اللاعب من المباراه .
شرائح الشعر وكذلك ماسك الشعر المعدني غير مسموح به ،الشرايط او اي زينه غير مسموح بها .الماسك المطاطي المخفي (الاستيك)او توكه مطاط لذيل حصان مسموح بها

٧-ممكن لبس غطاء للشعر (الحجاب)اسود بشعار wkf ولا يغطي منطقه الحلق
٨-اظافر اللاعبين يجب ان تكون قصيره وغير مسموح لاي لاعب بارتداء خاتم او اي شي معدني يودي الي اصابه الخصم .

استعمال الجسر المعدني للاسنان يجب ان يكون بموافقه الحكم والطبيب الرسمي .
اللاعب يتحمل المسئوليه الكامله لاي اصابه .
٩-معدات الوقايه التاليه الزاميه :-

١/٩-واقي اليد (القفاز)المعتمد من الاتحاد الدولي wkf بحيث يرتدي احد اللاعبين اللون الاحمر والآخر يرتدي اللون الازرق .
٢/٩-واقي الاسنان .

٣/٩-واقي الجسم المعتمد من الاتحاد الدولي (لجميع اللاعبين)بالاضافه الي واقي الصدر للاعبات الاناث .

٤/٩-واقي الساق المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي احد اللاعبين اللون الاحمر والآخر يرتدي اللون الازرق .

٥/٩-واقي القدم المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي احد اللاعبين اللون الاحمر والآخر يرتدي اللون الازرق .

٦/٩-ابتداءً من ٢٠١٦/١/١ سوف يتم الغاء واقي الوجه بالنسبه لفئه الناشئين .
واقي الخصيه ليس اجباري ولكن اذا تم ارتدائه يجب ان يكون من النوع المعتمد من الاتحاد الدولي للكاراتيه .

١٠-ممنوع ارتداء النظارات ويسمح بارتداء العدسات الاصقه علي مسئولييه اللاعب

١١-يمنع ارتداء اي مظاهر او ادوات او ملابس اضافيه

١٢- جميع ادوات الوقايه والحمايه يجب ان تكون مختومه بشعار الاتحاد الدولي للكاراتيه

١٣- التأكد من لبس الاعبين لادوات الحماية المعتمده قبل المباراه وهي مسئوليته مشرف المباراه (الكانسا) (في المسابقات القاريه والدوليّه والوطنية،يجب الاخذ في الاعتبار انه يجب قبول هذه الادوات ولا يمكن رفضها)

١٤- استعمال الرباط الضاغط والحشوات ومثبت المفصل بسبب الاصابه يجب ان تكون بموافقه الحكم بناءً علي نصيحة طبيب البطولة

المدرّبين

١- علي المدرّبين ارتداء بدله التدريب (تراكسوت) في جميع الاوقات خلال البطولةه كلها وكذلك وضع الهويه الرسميه الخاصه بالبطوله - في نهائيات بطولات الاتحاد الدولي (wkf) يجب علي المدرّبين الرجال لبس بدله رسميه داكنه اللون مع قميص وربطه عنق ،المدرّبات النساء ممكن ان يلبسوا بدله رسميه او جاكيت مع تنوره داكنه اللون وايضا ممكن لبس الحجاب المعتمد من (wkf)

الشرح

- ١- علي الاعب ارتداء حزام واحد فقط احمر اذا كان (اكا) وازرق اذا كان (او) وغير مسموح بلبس حزام الدرجه خلال اللقاء
- ٢- واقى الاسنان يجب ان يكون مثبت بشكل جيد
- ٣- اذا حضر الاعب او الاعبه علي البساط بلبس غير لائق فلن يتم اقصائه في الحال بل سيعطي دقيقه واحده لتعديل وضعه
- ٤- اذا وافقت لجنه الحكام ، يستطيع الحكام نزع الجاكيت خلال البطولةه

الماده الثالثه : تنظيم مسابقات الكومتيه

١- بطولات الكاراتيه ممكن ان تشتمل علي منافسات الكومتيه (القتال) ومنافسات الكاتا (القتال الوهمي) . ويمكن تقسيم منافسات الكومتيه (القتال) الي مبارايات الفردي او مبارايات جماعي ويمكن تقسيم مبارايات الفردي الي فئات عمريه واوزان كل وزن يقسم الي جولات . ومصطلح جولته ايضاً يمكن اطلاقه علي قتال فردي بين عضوين من كل فريق

٢- في مباريات الفردي لا يمكن استبدال لاعب بلاعب اخر بعد اجراء القرعه
٣- اذا تم النداء علي اللاعب او الفريق ولم يحضر علي البساط فانه يتم اقصائه من
الفئه ب (كيكن) . في مباريات الجماعي نتيجه المباراه التي لم تلعب ستحسب
٨/ صفر لمصلحه الفريق الاخر

٤- يتكون فريق قتال الرجال من سبعة لاعبين يلعب خمس لاعبين في كل لقاء
ويتكون فريق قتال النساء من اربعة لاعبات بحيث تلعب ثلاثه لاعبات في كل
لقاء

٥- لاعبوا الفريق جميعهم اعضاء في الفريق ولا يوجد احتياط ثابت بالفريق
٦- قبل كل لقاء يسلم مندوب الفريق كشف الذي سيلعب مبينا اسماء وترتيب لعبهم
في اللقاء الي طاوله تسجيل الاعبين . يمكن تغيير أسماء الاعبين في كل لقاء
(ضمن السبعة للرجال والاربعه للنساء)
ولكن عند تقديم الكشف لطاوله التسجيل فلا يمكن بعد ذلك تغيير وترتيب او اسماء
الاعبين الا بعد نهايه اللقاء كاملا

٧- سوف يعتبر الفريق خاسر اذا غير احد الاعبين او المدرب ترتيب أسماء
الاعضاء بالفريق خلال اللقاء بدون طلب مكتوب قبل بدايه اللقاء
٨- في مباريات الجماعي وعند خساره لاعب من الفريق بهانسكو او شيكاكو
فسيتم الغاء جميع النقاط المسجله للاعب الذي تم اقصائه وتعاد للصفر ويتم
احتساب نتيجه المباراه ٨/ صفر لمصلحه الفريق الاخر

الشرح

١- الدور عبارة عن محطة او مرحلة في البطولة يودي الي التعرف من خلاله علي
هويه من يصل الي الدور النهائي . في تصفيات مسابقات القتال تتم تصفيه نصف
المشاركين (٥٠%) الي الدور الثاني في تصفيات مسابقات القتال تتم تصفيه نصف
الاعبين الي المرحله النهائيه او الي دور الترضيه وتتم الترضيه اما بطريقه
المصفوفه او الدوري اما في نظام خروج المغلوب فانه يسمح للاعب ان يقاتل مره
واحد فقط

٢- استعمال اسماء اللاعبين بسبب صعوبه في نطق اسم اللاعب والتعرف عليه لذلك يجب استعمال نظام الارقام للاعبين في البطوله

٣- عند الاصطفاف قبل المباراه في مسابقه الفرق ،الفريق سيسطف بالاعبين المشاركين فقط اما المدرب وبقية اللاعبين غير المشاركين سيجلسون في الماكن المعده لهم

4 - لكي يتمكن الفريق من المشاركة يجب ان يتواجد علي الاقل ٣ من اعضاء الفريق للرجال ،و٢من اعضاء الفريق للنساء .الفريق الذي يقل عدده عن العدد المطلوب

يعتبر خاسر ب (كيكن)

5- كشف ترتيب مسابقه الفرق يقدم بواسطه المدرب او لاعب معين من الفريق ويجب علي المدرب تقديم كشف واضح باعضاء الفريق والا عاتبر الكشف مرفوضا يجب ان يتضمن الكشف اسم الدوله او الفريق ،ولون الحزام الذي سيرتديه الفريق في هذا الكشف ،ترتيب اللاعبين .يجب تدوين اسماء اللاعبين وارقامهم .ويجب علي من يقدم الكشف يوقع عليه من المدرب او الشخص المعين قبل تقديمه

6- يجب علي المدربين تسليم هويتهم مع هويه لاعبه او فريقه للطاوله الرسميه .يجب علي المدرب ان يجلس علي الكرسي المخصص له ويجب الا يتدخل في سير المباراه والا يوتر علي سلاسه ادارتها بالقول او بالفعل

7- اذا لعب لاعب بسبب خطأ في الجدول ،فبغض النظر عن النتيجة فيجب اعتبار هذا اللقاء باطل وملغي من الطرفين . ولتقليل هذه الحالات علي اللاعب ومدربه ان يتأكد من طاولة التسجيل ويؤكد نتيجته قبل ان يترك المكان

الماده الرابعه :طاقم التحكيم

١-يتكون طاقم الحكام لكل لقاء من ١ حكم (شوشن)+٤ قضاة

(فوكوشن)+١ مشرف مباراة (كانسا)

٢-الحكم والقضاه لمباراه الكومتيه يجب الايكونا من جنسيه اياً من اللاعبين او سبق لهم الحصول علي تلك الجنسيه

٣-وبالإضافة، ولتسهيل ادارة المباراة، يجب تعيين عدد من الميقاتيين والمسجلين ومذيع اسماء اللاعبين ومراقب للمسجلين والميقاتيين

الشرح

١- في بداية لقاء القتال (الكوميتيه) يقف الحكم علي الحافة الخارجية من منطقة اللعب ويقف القضاة رقم ١،٢ علي يسار الحكم وعلي يمين الحكم يقف القاضي رقم ٣ ثم القاضي رقم ٤

٢- بعد تبادل التحية بين اللاعبين وطاقم الحكام يخطو الحكم خطوة للخلف ويتجه القضاة للداخل باتجاه الحكم ويتبادلون التحية مع الحكم، ثم يتجه الجميع الي الاماكن المخصصة لهم

٣- عند تغيير القضاة، يصطف الطاقم المغادر للبساط كما اصطفوا في اول المباراه (ما عدا مشرف المباراه) علي خط الملعب ويتم تبادل التحية ثم يترك الطاقم البساط .

٤- عند تبادل احد القضاة ، يذهب القاضي الداخل للقاضي الخارج ويتبادلوا التحية (الانحناء) ويبدلوا الاماكن

٥- في مباريات الجماعي وبشرط ان يكون كامل طاقم التحكيم يحمل التاهيل اللازم يمكن تدوير اماكن الحكم والقضاة بين كل مباراة

الماده الخامسة : زمن المباراة

١-زمن مباراه القتال (كوميته) فردي او جماعي عباره عن ٣ دقائق اما الاناث فعباره عن ٢ دقيقة، فئه تحت ٢١ سنه عبارة عن ٣ دقائق للذكور ودقيقتان للاناث وكذلك الشباب والناشئين

٢-توقيت بدء المباراه يبداء عندما يعطي الحكم اشارة البدء، ويتوقف كلما امر الحكم بايقاف اللعب ببناء (يامية)

٣-علي الميقاتي ان يعلن بوضوح وبصوت مسموع اشارة او صافره اخر ١٠ ثواني من اللقاء (اوتوشبراكو) وعند انتهاء وقت المباراه .او صافرة انتهاء الوقت هي التي تحدد انتهاء المباراه

٤- يحق للاعبين الاستراحة لتغيير ادواتهم او الالوان بين المباريات ،ومده الاستراحة تساوي زمن مبارياتهم .اما في ادوار الترضيه فتكون فتره الاستراحة وتبادل الادوات واللون فتكون ٥ دقائق

الماده السادسة :تسجيل النقاط

١-التسجيل يكون :

أ-ايون = ثلاث نقاط

ب-وازاري = نقطتين

ت-يوكو = نقطه واحده

٢-تعطى النقاط عند تنفيذ المهارة حسب المعايير التالية:

أ-الشكل الجيد

ب-السلوك الرياضى

ج-تطبيق قوى

د-الانتباه(الزان شن)

هـ-التوقيت الجيد

و-المسافة الصحيحة

٣-تمنح ايون (٣نقاط) للاتي :

أ - ركلات الجودان .

ب- اي تكنيك سليم يسجل علي الخصم الملقي او الساقط علي الارض .

٤-تمنح وزاري (نقطتين) للاتي :

أ-ركلات شودان

٥-تمنح يوكو (نقطه واحده) للاتي :

أ- اي ضربه تسوكي باليد (شودان او جودان)

ب -اي ضربه (شودان او جودان)

٦-الهجوم محدد فقط علي المناطق التالية :

أ-الراس . ب-الوجه . ج-الرقبه ماعدا الحنجره . د-المعدة

هـ-الصدر . و-الظهر . ز- الجانب

٧-التكنيك الموثر والواصل في نفس توقيت نهايه وقت المباره يتم احتسابه ، اما
التكنيك ولو كان موثراً او فعالاً وتم ادائه بعد امر بايقاف اللعب او توقيف
اللعب او نهايه توقيت المباره فانه لا يحتسب ومن الممكن ان يتم توقيع عقوبه
علي المخالف .

٨-لن يتم احتساب اي نقطة ولو كانت صحيحة اذا كان كل المتنافسين خارج
بساط اللعب : علي اي حال اذا احرز احد الاعبين نقطه صحيحة وهو داخل
الملعب وقبل اعلان الحكم (ياميه) فانه يتم احتساب هذه النقطه .

الشرح

من اجل احتساب نقطه :يجب ان يصل التكنيك الي مناطق احراز النقطه كما
هو مبين في البند ٦ اعلاه . يجب ان يكون التكنيك بتحكم جيد الي منطقه
الهجوم يجب ان يتوافر فيه المعايير الستة المبينه في البند رقم ٢ اعلاه .

المفردات	المعايير التقنية
تمنح الإييون ثلاث نقاط لـ	١- ركلات الجودان .وتعريف جودان محدد بالوجه والراس والرقبه . ٢- اي تكنيك سليم يسدد للخصم الملقى او الساقط علي الارض لاي سبب .
تمنح الوزاري نقطتين لـ	ركلات الشودان - وتعريف شودان محدد بالمعده -الصدر - الظهر -الجانب
تمنح اليوكو نقطة واحدة لـ	١- اية ضربة تسوكي باليد لأي منطقة من مناطق التسجيل السبعة ٢- أية ضربة أو تشي لاي منطقة من مناطق التسجيل السبعة

١- لدواعي السلامه : فان الرميات التي يمسك فيها الخصم من تحت الخصر
او رميه من غير مسكه او رمية بصوره خطرة او كانت نقطه محور رفع الخصم
اعلي من مستوي خصر اللاعب ورميه : تعتبر رميات ممنوعه وتستوجب اعطاء
تحذير او جزاء لذلك .ويستسني من ذلك تكنيك الكنس التقليدي في الكاراتيه مثل
(اشبراي)- (كواتش جيرى)- (كاني وزار)...الخ

- ٢- عندما يطرح اللاعب حسب القانون او ينزلق او يقع او يفقد توازنه ويتم التسجيل عليه من قبل خصمه فان النتيجة يجب ان تكون نقطه ايبون
- ٣- التكنيك ذو الشكل الجيد يفترض ان يكون فيه الصفات التي تضيفي عليه الفاعلية بما يتماشى مع مبادي الشكل التقليدي للكاراتيه .
- ٤- السلوك الرياضي هو المكون للشكل الجيد ويعود لسلوك غير خبيث وامعان التركيز حين التسديد لاحراز نقطه
- ٥- تعريف التطبيق القوي هو قوه وسرعه التكنيك والرغبه الملموسة لانجاحه .
- 6- (زينشين) هو دائما المعيار المفقود عند محاوله التسجيل .وهو الانتباه الدائم والتركيز والملاحظة والحزر من الخصم الذي من الممكن ان يقوم بهجوم عكسي .
- بمعني عدم اشاحه الوجه حين تسديد التكنيك ويبقي في مواجهه الخصم بعد اداء الضربه .
- 7 - التوقيت الجيد بمعني ايصال التكنيم في الوقت الذي يكون في اكبر تاثير ممكن .
- ٨- المسافة الصحيحة معناها ايضا تسديد التكنيك في مسافه دقبه بحيث تودي الي اقصي طاقه من التأثير .وهكذا اذ تم تسديد التكنيك علي الخصم الذي يراجع بسرعه للخلف فان هذا التأثير يكون في تناقص .
- ٩ - المسافه ايضا تتعلق بالنقطه التي ينتهي عندها التكنيك او القريبه من الهدف .اي ان ضربه اليد او الرجل التي تصل الي الهدف بمسافه بين لمس الجلد حتي ٥ سم من الوجه او الراس او الرقبه يمكن اعتبارها بالمسافه الصحيحة . ومع ذلك فان تكنيكات الجودان والتي تقترب بمسافه معقوله من الهدف ولا يحاول الخصم سدها او تجنبها ستحسب مع الاخذ بعين الاعتبار بان التكنيك متوفر فيه بقيه معايير احتساب النقاط .في منافسات الاشبال والناشئين غير مسموح بان تلمس ضربات اليد الراس والوجه والرقبه (او واقي الوجه حتي تاريخ ٢٠١٦/١/١) .وممكن لمس خفيف للجلد في ضربات الرجل (جودان) وتم زياده مسافه التسجيل حتي ١٠ سم .

- ١٠- التكنيك السي يعتبر سياً بغض النظر عن كيفية ومكان تسديد التكنيك .
يعني ان تسديد التكنيك سي وبوضع جسماني جيد وخالي من القوه لا يساوي شيئاً.
- ١١- المهارات التي يتم تسديدها تحت الحزام ممكن احتسابها طالما انها فوق عظمه العانه .كذلك فان الرقبه والحلق ، وبرغم ذلك التكنيك الذي يتم تسديده بشكل جيد وبتحكم ولا يلامس الحلق فمن الممكن احتسابه نقطه
- ١٢- التكنيك الذي يتم تسديده بين عظمتي الكتف يمكن احتسابه.
اما المنطقه التي لا يحتسب التسجيل عليها هي منطقه وصلة عظمه الكتف العليا مع مفصل الكتف وعظمه الترقوه .
- ١٣- صفاره انتهاء الوقت تعلن انتهاء امكانيه تسجيل النقاط لهذه المباراة حتى وان تأخر الحكم بدون قصد عن اعلان نهاية وقت المباراة .ومع ذلك صافرة نهاية المباراة لا تعنى عدم امكانية توقيع الجزاءات .الجزاءات ممكن توقيعها بواسطة طاقم تحكيم المباراة حتى نقطة مغادرة المتنافس لارض الملعب بعد اعلان النتيجة . بعد ذلك يمكن توقيع الجزاءات فقط من قبل لجنة الحكام او لجنة القانون والنظام فقط.
- ١٤- لو الاثنين المتنافسين ضربوا بعض في نفس الوقت فان معيار التسجيل الخاص بالتوقيت لم يتوفر وبالتالي الحكم الصحيح هو عدم اعطاء اي نقطه .
وعلي اي حال يمكن لكلا المتنافسين الحصول علي نقطه مقابل تسجيل كلا منهم لو حصل كلا منهم علي علمين لصالحه ،والتسجيلين قد تم احرازهما قبل الياميه او صافرة النهاية
- ١٥- لو متنافس سجل اكثر من تكنيك متتالي قبل ايقاف المباراة سيمنح نقاط علي التكنيك الصحيح ذو القيمة الاعلي ، بغض النظر عن ترتيب التكنيك المسجل .
مثال : لو ضربه باليه تتبعها ضربه بالقدم فان نقاط الضربه التي سجلت بالقدم سيتم احتسابها بغض النظر عن ان ضربه اليد كانت هي المسجله اولاً حيث ان ضربه القدم لها نقاط اعلي في التسجيل

المادة السابعة : معايير القرار

يتم تحديد نتيجة المباراة اذا تقدم متنافس بفارق ثمانية (٨ نقاط) او ان يكون الاكثر نقاط عند اعلان اشارة نهاية المباراة او بقرار الترجيح (هانتية) او بالهانسكو او شيكاكو او كيكن يتم اعلانها ضد منافسه .

١- لن تنتهي اي مباراة فرديه بالتعادل . فقط في مباريات الفرق (الجماعي) ، عند انتهاء المباراة بنقاط متساوية او لا نقاط ، سيعلن الحكم عن التعادل (هيكى واكي) .

٢- في المباراة الفرديه عند انتهاء كامل وقت المباراة بالتعادل السلبي او الايجابي ، سيتم اتخاذ القرار النهائي بواسطة الربع قضاة مع الحكم في التصويت ولكلا منهم صوت . التصويت اجباري لصالح احد المتنافسين ويتم اتخاذ القرار بناءً علي المعايير التالية :
أ- حاله اللاعب والروح القتاليه والقوه المؤداه من المتنافس .

ب- التفوق والتكنيك المؤدي

ج- كثره المبادره بالحركة والهجوم

٣- الفريق الفائز هو الحاصل علي اكبر عدد من الفوز ، واذا تعادلا في ذلك (عدد الفوز) فسوف يتم احتساب نقاط كل فريق اخذاً في الاعتبار نقاط مباريات الفوز والخساره لكل منهما وان اقصي فرق لعدد النقاط او الفرق لاي مباراه هو ثمانية نقاط
٤- اذا كان لكلا الفريقين نفس العدد من الفوز والنقاط عندئذ تقام مباراه فاصله يمكن لكل فريق ان يختار اي من لاعبيه للعب هذه المباراه الاضافيه ، بغض النظر عما اذا كان هذا اللاعب شارك في احدي الجولات السابقه بين الفريقين .

واذا كانت المباراه الاضافيه لم ينتج عنها فائز فالقرار سيتخذ بواسطة الترجيح (هانتية) وبنفس اجراءات مباراه الفردي .نتيجة الهانتية للجولة الاضافيه ستحدد ايضا نتيجة مباراه الفريق

٥- في مسابقه فرق الرجال ، عند احراز احد الفريقين عدد كافي من الفوز او عدد اكثر من النقاط الذي يوهله للفوز ، فيعتبر اللقاء منتهي ولا داعي لاقامة بقية اللقاءات

٦- في حال اقصاء اللاعبين اكا او او بنفس الوقت بنفس المباراه بالهانسكو ،فان اللاعب التالي بالجدول سوف يفوز (باي) بدون اعلان النتيجة ، اما اذا كان الاقصاء لمباريات الميداليات فان النتيجة تكون بالهانتيه (اذا كان الاعبان متساويان بالنقاط)

الشرح

١- عند تقرير لجنة المباراه عن طريق التصويت (هانتيه) في نهاية المباراه الاضافية فالحكم سوف يرجع الي حافه البساط وينادي هانتيه ثم يطلق صافرتين،القضاه سيعلنوا عن رايهم عن طريق الاعلام وكذلك الحكم في نفس الوقت سيعلن رايه مثل القضاة باشاره بيده تجاه احد اللاعبين .الحكم سيطلق صافرة واحده لينزل القضاه اعلامهم ثم يتجه الي مكانه في الملعب ويعلن عن القرار بتحديد الفائز بالطريقه العاديه

الماده الثامنه :الافعال الممنوعه

يتم تصنيف الافعال الممنوعه الي تصنيفين

التصنيف ١ (c1)

التصنيف الثاني ٢ (c2) كالاتي

التصنيف ١:

- ١-التكنيكات التي تؤدي بقوة مفرطة وذلك في الهجوم علي مناطق احراز النقاط ، والتكنيكات التي تؤدي الي لمس منطقة الحلق
 - ٢-الهجوم المباشر علي الازرع والارجل والخصيه والمفاصل ومشط القدم
 - ٣-الهجوم علي الوجه بتكنيكات باليد المفتوحة
 - ٤-تكنيكات الرمي الخطرة او الممنوعه
- التصنيف ٢:

- ١-اختلاق او المبالغة في الاصابة
- ٢-الخروج من منطقة اللعب (جوجاي) وليس بسبب الخصم
- ٣-تعريض اللاعب نفسه للخطر عن طريق اصابه من قبل الخصم بسبب الفشل
- ٤-تجنب القتال بهدف منع الخصم من التسجيل

- ٥- اللعب السلبي لا يمكن اعطاء تحديد اللعب السلبي خلال اقل من ١٠ ثواني
الباقيه من المباراة
- ٦-المسك او التصارع او الدفع او الحجز اوالوقوف صدر الي صدر ومن غير
محاولة تسجيل فوري او اداء مهارة اخري
- ٧-مسك الخصم بكلتا اليدين ، ما عدا مسك رجل الخصم التي في الهواء بيد واحدة
ومسك اللاعب باليد الاخري لتطبيق اسقاط امن
- ٨-مسك يد الخصم او بدلته بيد واحده من غير محاولة تسجيل او اسقاط فوري
،ومسك الخصم بيد واحده لتفادي الاسقاط
- ٩-التكتيكات التي بطبيعتها لا يمكن التحكم بها لسلامة الخصم وايضا الهجوم غير
المتحكم فيه
- ١٠-محاكاة الهجوم بالراس والركبه وكوع اليد
- ١١-التحدث الي الخصم او حثة ،عدم اطاعة اوامر الحكم ،السلوك الفظ او الاساءة
الي الحكام واي خرق للقواعد

تاسعا:

تعديلات القانون الدولي للكاراتيه

تطبق اعتباراً من 2023/1/1

الكوميتيه :-

1. تم ضم الإنذارات من الفئتين C1&C2 في صندوق واحد ويكون تسلسل الإنذارات (CHUI-1 – CHUI-2 – CHUI-3 – HC – H) ويكون للحكم سلطة إعطاء جميع الإنذارات والعقوبات دون طلب رأي القضاة .



2. تم إستبدال الأعلام بأجهزة تحكم إلكترونية وتقتصر سلطات القضاة فقط على إعطاء النقاط وإبداء الرأي في الترجيح وذلك في جميع مسابقات WKF بإستثناء دوري الشباب ويقوم القضاة بالضغط على جهاز التحكم لإعطاء النقاط (ضغطة على الزر الأمامي ل YUKO – ضغطة على الزر العلوي ل WAZA ARI - ضغطة على الزرين معاً ل IPPON) وتظهر النقاط على الشاشة ويقوم الحكم بإيقاف المباراة وإعطاء النقاط.

3. يجلس الكانسا ممسكاً بصافرته فقط ويطلقها في حال وجود خرق للقانون ويتحدث لحكم المباراة وليس مدير البساط .

4. يقوم الحكم بإستدعاء القضاة لإستشارة سريعة في الحالات التالية :-

- إعطاء قرار شيكاكو.
- في حالة قاعدة العشر ثواني.
- في حالة قرار الطبيب في عدم قدرة اللاعب على إستكمال المباريات.
- في حالة إعطاء قرار هانسوكو مباشرةً.



5. أي لاعب يقع على الأرض أو يتم كمنسه ويتم التسجيل عليه يحتسب IPPON بغض النظر عن ملامسه جذعه للأرض أم لا.

6. في حال تعادل اللاعبين ولا يوجد سينشو يتم إعلان اللاعب الفائز الحاصل على أعلى عدد من IPPON أو أعلى عدد من

WAZA ARI وإن لم نجد يتم إعلان HANTEI

7. في حالة الترجيح يرجع الحكم لحدود الملعب ويعلن هانتيه ويطلق صافرته ويقوم القضاة بالضغط على نقطة YUKO وتظهر التسجيلات على الشاشة وتكون النتيجة كالتالي :-

• في حال كانت النتيجة 4 - صفر أو 3 - 1 يدخل الحكم ويتم إعلان الفائز الحاصل على الأعلى.

• في حال كانت النتيجة 2 - 2 يدخل الحكم ويعطي رأيه كاسراً للتعادل ويعلن الفائز.



8. يتم إستبدال كروت مراجعة الفيديو بجهاز وعند الضغط عليه وطلب مراجعة فيديو يتم مراجعة اخر 6 ثوان أو 10 ثوان بحد أقصى دون تحديد أي تكنيك ويتم المراجعة وإحتساب أي نقطة صحيحة متواجدة ويتم إعلان النقطة النقطة المطلوب إحتسابها .



9. في حالة مراجعة الفيديو وتلاحظ وجود تكنيك مركب أو عدة تكنيكات متتالية وكلها صحيحة يتم احتساب التكنيك الأعلى ، وفي حالة طلب المدربين الإثنيين مراجعة الفيديو ووجد تكنيك صحيح للاعبين في نفس التوقيت يتم احتساب التكنيك الأسرع.

الكاتا :-

1. تم ضم الأداء الفني والأداء الرياضي في جدول واحد ويتم التقييم على أساس واحد .

KATA PERFORMANCE



Stances
Techniques
Focus (KIME)
Correct breathing
Transitional movements
Timing & synchronization
Conformance (Consistence of the KTHON)
Strength
Speed
Balance



2. يكون التقييم من 5 إلى 10 وبزيادة 0.1 وفي حالة طاقم مكون من 7 قضاة يتم شطب أعلى درجة وأقل درجة فقط .

Technical Performance →

Athletic Performance →

SINGLE
LINE OF
SCORES

JUDGE-1	JUDGE-2	JUDGE-3	JUDGE-4	JUDGE-5	JUDGE-6	JUDGE-7	TOTAL
7.6	7.5	7.8	8.3	7.7	7.4	8.0	38.6

The system will eliminate the highest and lowest scores

9. في حالة مراجعة الفيديو وتلاحظ وجود تكنيك مركب أو عدة تكنيكات متتالية وكلها صحيحة يتم احتساب التكنيك الأعلى ، وفي حالة طلب المدربين الإثنان مراجعة الفيديو ووجد تكنيك صحيح للاعبين في نفس التوقيت يتم احتساب التكنيك الأسرع.

الكاتا :-

1. تم ضم الأداء الفني والأداء الرياضي في جدول واحد ويتم التقييم على أساس واحد .

KATA PERFORMANCE



Stances
Techniques
Focus (KIME)
Correct breathing
Transitional movements
Timing & synchronization
Conformance (Consistence of the KTHON)
Strength
Speed
Balance



2. يكون التقييم من 5 إلى 10 وبزيادة 0.1 وفي حالة طاقم مكون من 7 قضاة يتم شطب أعلى درجة وأقل درجة فقط .

Technical Performance →

Athletic Performance →

**SINGLE
LINE OF
SCORES**

JUDGE-1	JUDGE-2	JUDGE-3	JUDGE-4	JUDGE-5	JUDGE-6	JUDGE-7	TOTAL
7.6	7.5	7.8	8.3	7.7	7.4	8.0	38.6

The system will eliminate the highest and lowest scores

١١- يجب اعلان عقوبة الشيكاتو للجمهور

المادة العاشرة: الاصابات والحوادث اثناء المباريات

١- كيكن هو قرار يعطى اذا لم يحضر اللاعب او لاعبي الفريق عند توجيه نداء بحضورهم للملعب ،او لعدم الاستطاعة فى تكملة اللعب او الانسحاب من المباراة او تم اعتباره منسحبا بناء على قرار الحكم .خلفية قرار الحرمان مع اللاعب قد لا يكون اللاعب متسبب فيه

٢- اذا اصاب اللاعبين بعضهما البعض ،او كانوا يعانون من تاثير اصابات مسبقة وقد تم الاعلان عن طريق دكتور البطولة بانهم غير قادرين على مواصلة القتال فى المباراة فسيمنح الفوز للاعب الذى سجل اكبر عدد من النقاط.وإذا كانا متعادلين فى النقاط فان قرار الفوز سوف يحدد عن طريق الترجيح ب هانتيه .اما فى مسابقات الجماعى فسيعلن الحكم التعادل هيكى واكى . اذا تكرر الوضع بعد اقامة مباراة فاصله فى الجماعى فان الحكم يطلب الترجيح هانتيه لتحديد الفائز فى المباراة وبالتالي الفوز بنتيجة اللقاء الجماعى .

٣- اللاعب المصاب والذى تم الاعلان بانه غير قادر على مواصلة القتال بواسطة طبيب البطولة لن يستطيع القتال مره اخرى فى هذه البطولة .

٤- اللاعب المصاب الذى يفوز بالمباراة بسبب الاصابة هانسوكو لن يسمح له باللعب الا باذن طبيب البطولة واذا اصيب مره اخرى وفاز فى المباراة التالية بسبب الاصابة للمرة الثانية سيستبعد فورا من المشاركة فى اى مسابقات قتال البطولة المتبقية .

٥- عند اصابة اللاعب سيقوم الحكم بايقاف المباراة فورا ،والطبيب مخول بتشخيص وعلاج الاصابة فقط .

٦- اذا اصيب اللاعب خلال سير اللقاء ويحتاج الى العلاج الطبى فسوف يتم اعطائه مهله ٣دقائق للعلاج واذا لم ينته العالج فى الوقت فان على الحكم ان يقرر عما اذا كان اللاعب غير مؤهل لمواصلة اللقاء (الماده ١٣ الفقره ٩) ا وان يمدد وقت علاج اللاعب .

٧- اى لاعبيع على الارض او يرمى على الارض او يسقط بالضربة القاضيه ولا
يسطتيع الوقوف كاملا على قدميه خلال ٠ اثنانى سوف يتم اعتباره ير لائق صحيا
لتكلمة القتال وسوف يتم استبعاده تلقائيا من جميع مسابقات القتال فى هذه البطولة
. اذا وقع اللاعب او رمى على الارض او سقط بالضربة القاضية فعلى الحكم
التأشير الى الميقاتى لرفع يده واطلاق صفارته لبدء العشر ثوانى ثم يتم استدعاء
الطبيب كما هو موضح فى البند ٥ اعلاة . الميقاتى سوف يوقف توقيت العشر ثوانى
باشارة من يد الحكم . فى كل احوال بدء توقيت ال ٠ اثنانى ، يجب طلب الطبيب
لمعاينة اللاعب . كافة الاحداث التى تتدرج تحت هذا البند يمكن فيها فحص
اللاعب على البساط .

الشرح:

- ١- عندما يقرر دكتور البطولة بان اللاعب غير لائق للعب يجب تسجيل ذلك على
بطاقة اللاعب . ويجب ابلاغ ذلك الى طاقم التحكيم لمباراة القادمة .
- ٢- اللاعب ممكن ان يفوز باللقاء بسبب تراكم اخطاء خصمه من التصنيف الاول
1C ويتحمل ان يكون الفائز غير مصاب اصابة مؤثره كى يفوز باللقاء . والفوز للمرة
الثانية بهذه الطريقة ستؤدى الى انسحاب اللاعب الفائز فورا من المنافسة حتى ولو
كان اللاعب قادر على العب .
- ٣- عند اصابة اللاعب واحتياجه للعلاج على الحكم النداء على الطبيب بقول
(دكتور) ورفع يده .
- ٤- فى حالة اسطاعة اللاعب الحركة يجب توجيهه خارج البساط لتبقى العلاج
اللازم من قبل الطبيب .
- ٥- الطبيب ملزم باعطاء توصية سلامة اللاعب بخصوص الاصابة التى يعانى
منها جزاء اصابته فى تلك الواقعة .
- ٦- عند تطبيق قاعدة العشر ثوانى سيتم احتساب الوقت عن طريق ميقاتى معين
خصيصا لها . سيصفر الميقاتى عند ٧ ثوانى كتحذير ثم تتبعها صافرة النهاية عند
انتهاء العشر ثوانى . الميقاتى سيبدأ التوقيت للعشر ثوانى فقط باشارة الحكم ويوقفها
عند وقوف اللاعب مستقيما و اشار الحكم برفع يده .

٧-القضاة سوف يحددوا الفائز في حالات هانسوكو ،كيكن وشيكاكو كلا حسب الحالة .

٨-في مسابقة قتال الفرق ، اذا حصل لاعب ما على كيكن فان اللاعب المنافس سوف يحصل على ٨ نقاط وتصبح نقاطه هو (صفر)

المادة الحادية عشر : الاحتجاج الرسمي

١-لايحق لاي احد ان يحتج علي تقديرات طاقم التحكيم

٢-اذا تبين ان قرارات الحكام تعارض القانون ، فان رئيس الاتحاد او المفوض الرسمي هما فقط يستطيعان تقديم احتجاج بذلك

٣-يجب ان يكون الاحتجاج بشكل تقرير كتابي ويقدم فورا بعد اللقاء(الاستثناء الوحيد هو اذا كان الاحتجاج بسبب وجود خطأ اداري في اللقاء ويجب اخطار مدير البساط مباشره للتحقيق في هذا الخطا)

٤ - الاحتجاج يجب ان يقدم الي مندوب لجنه التحكيم .واللجنه سوف تبحث في اسباب تقدم الاحتجاج .اللجنه سوف تقدم تقريرها بذلك اخذين بعين الاعتبار جميع الحقائق المتوفره حيث انها مخوله باتخاذ الاجراء المناسب لذلك

٥- اي احتجاج يتعلق بتطبيق القانون يجب ان يقدم حسب الاجراءات المتبعه والمقرره من قبل المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للكاراتيه .ويجب أن يقدم الاحتجاج كتابه ويوقع من قبل الممثل الرسمي للاعب أو الفريق

٦-يجب أن يودع المحتج رسم الاحتجاج المقرر من المكتب التنفيذي للاتحاد الدولي للكاراتيه ويقدم مع الاحتجاج الي مندوب لجنه الشكاوي .

٧-تكوين طاقم لجنه التحقيق تتالف من ثلاثة من الحكام القدامي تعينهم لجنه الحكام في كل بطوله يجب ألا يكونوا من جنسيه واحده . لجنه الحكام تعين أيضا 3 أعضاء بالترتيب من 1 الي 3 كاحتياط للجنه الاصليه وذلك في حاله وجود احتجاج من نفس جنسيه أحد أعضاء لجنه التحقيق أو له روابط عائلية بالدم أو قريب من الذي له علاقه بالاحتجاج وكذلك جميع اعضاء طاقم التحكيم ذو العلاقه بالاحتجاج المقدم .

٨- طريقه تقييم الاحتجاج :من مسؤوليه الجئه التي تتسلم الاحتجاج أن تقنع لجنه التحقيق وتسلم رسم الاحتجاج الي أمين الصندوق بعد اقتناع لجنه التحقيق بالاحتجاج تبدأ فوراً بالتحقيق لعمل اللازم لبحث الدليل في الاحتجاج كلا من الاعضاء الثلاثة ملزمين بالتصويت وابداء آرائهم عن مدي صحه الاحتجاج المقدم بالقبول أو الرفض ولا يجوز الامتناع عن التصويت .

٩- الاحتجاجات المرفوضه : اذا تبين أن الاحتجاج باطل فان لجنه التحقيق سوف تكلف أحد أعضائها بابلاغ مقدم الاحتجاج شفهيأ بأن الاحتجاج قد تم رفضه وختم كلمه (مرفوض) علي ورقه الاحتجاج الاصليه ومن ثم يوقع أعضاء لجنه التحقيق الثلاثة علي ورقه الاحتجاج وتسليم الاحتجاج لأمين الصندوق والذي بدوره يسلمه الي أمين السر .

١٠- الاحتجاجات المقبوله :عند قبول الاحتجاج لجنه التحقيق سوف تتسق مع اللجنه المنظمه ولجنه الحكام كافه الاجراءات الكفيله بتصحيح سوف تتسق مع اللجنه المنظمه ولجنه الحكام كافه الاجراءات الكفيله بتصحيح الوضع مع احتماليه ما يلي:

(أ)عكس القرارات التي اتخذها طاقم التحكيم والمخالفه للقانون .
(ب)إبطال نتائج المباريات المتأثره في نفس القرعة من ساعة الواقعه .
(ت)إعاده المباريات المتأثره بتلك الواقعه
(ث)إصدار توصيه إلي لجنه الحكام بمعاقبه الحكام المشاركين في هذه المباراه .
إن المسؤوليه تقع علي عاتق لجنه التحقيق في اتخاذ القرارات التي من شأنها تعكير صفو البطوله وعليها ضبط النفس في قراراتها .إن إعاده المباريات هو الخيار الاخير لتأمين نتيجته التعادل .

تقوم لجنه التحقيق باختيار أحد أعضائها لاخطار المحتج بأن احتجابه مقبول وختم ورقه الاحتجاج الاصليه بختم مقبول ومن ثم يوقع أعضاء لجنه التحقيق الثلاثة علي ورقه الاحتجاج قبل تسليم مبلغ الاحتجاج لامين الصندوق والذي بدوره يسلمه إلى المحتج ويسلم ورقه الاحتجاج الي امين السر .

١١-الابلاغ عن الاحداث :الحاقا لما ذكر اعلاه فستقوم لجنة التحقيق بعمل تقرير مبسط لواقعة الاحتجاج وعما وجوده من دلائل واسباب قبولهم او رفضهم للاحتجاج ويجب ان يوقع التقرير من ال٣ اعضاء ويسلم لامين السر .

١٢-السلطات والقيود : قرار لجنة التحقيق نهائى ولا يمكن تعديله الا بقرار من المكتب التنفيذى . لا يمكن للجنة التحقيق ان توقع عقوبات او جزاءات دورها فقط هو اصدار احكام على الاحتجاج المقدم وتقديم التوصية للجنة الحكام واللجنة المنظمة لتصحيح اى قرارات تحكيمية وجدت مخالفة للقانون .

١٣-النص الخاص بمراجعة استخدام الكاميرا /الفيديو
"فى بطولات العالم WKF والبطولات الاخرى يتطلب استخدام عرض الفيديو اثناء المباراة ، حث يحصل المدربين الاثنين على كرتين (كرت احمر للمدرب اللاعب اكا،كرت ازرق لمدرب اللاعب او) ويستخدم الكرت للاعتراض على نقطة يعتبرها المدرب صحيحة للاعبه ولم يحسب القضاة لهذه النقطة .
ويخصص مدير البساط اثنان من الحكام ذوى الخبرة لفحص النقطة من خلال الاعاده بالفيديو حيث انه يتم تغييرقرار طاقم التحكيم واحتساب النقطة اذا وافق فاحص الفيديو على النقطة .

اذا تم احتساب النقطة من قبل المراجعين . يعود الحكم الى مكانة الطبيعى ويحسب النقطة من غير اخذ راي القضاة ويتم اعادة الكرت الى المدرب حيث من الممكن الاعتراض مرات اخرى خلال المباراة اما اذا رفض الاعتراض فسيتم مصادرة الكرت من المدرب لباقي المباريات لهذا الوزن ما عدا مباريات المدليات والمركز الاول والثانى"

الشرح:

١- فى كتاب الاحتجاج يجب كتابة اسماء اللاعبين واسماء طاقم الحكام وتفصيل دقيق عن طبيعة الاحتجاج . لن يقبل الاحتجاج اذا كان يحمل صفة عامة للوضع المراد الاحتجاج عليه . مسؤليه اثبات صحة الاحتجاج تقع على عاتق المحتج .

- ٢- لجنة التحقيق سوف تبحث الاحتجاج المقدم وتدرس الشواهد المقدمة لاثبات الاحتجاج . وتستطيع اللجنة الرجوع الى شريط الفيديو وكذلك سؤال الحكام فى محاولة للتأكد من صحة الاحتجاج .
- ٣- لجنة التحقيق سوف تتخذ الاجراء المناسب اذا كان الاحتجاج المقدم صحيحا . بالاضافة الى ذلك سوف تتخذ اللجنة الاجراءات لعدم تكرار ذلك مستقبلا . والمبلغ المقدم مع الاحتجاج سوف يرد الى المحتج .
- ٤- اذا تبين للجنة التحقيق أن الاحتجاج باطل فان الاحتجاج سوف يرفض والمبلغ المقدم سوف يودع فى حساب الاتحاد الدولى .
- ٥- لضمان عدم تاخير اللقاءات .حتى وان تم تقديم احتجاج رسمى . مراقب المباراة مسئول عن التأكد من أن اللقاءات تدار حسب قانون التحكيم للاتحاد الدولى للكارتية .

٦- فى حالة وجود خطأ ادارى خلال المباراه يستطيع المدرب اخطار مدير البساط بذلك مباشرة وبناء عليه فان مدير البساط بدورة سوف يخطر الحكم بذلك

المادة الثانية عشر : السلطات والواجبات

لجنة الحكام

سلطات وواجبات لجنة الحكام تتكون كما يلي :

- ١- التأكد من الاعداد الجيد لكل بطوله بالتنسيق مع اللجنة المنظمه بالنسبه للصالة والملاعب وجميع الادوات وتأمين اجراءات السلامهالخ .
- ٢- تعيين مديرين البساط (رؤساء حكام)علي الملاعب واتخاذ القرارات المناسبه مايمكن حسب تقارير مديرين الملاعب .
- ٣- التنسيق والأشراف علي اداء الحكام ؟
- ٤- تعيين البدلاء من الحكام اذا احتاج الامر لذلك .
- ٥- تقديم حكم نهائي في الحالات الفنيه والتي تظهر خلال المباريات والتي لا يوجد لها نصوص صريحه في القانون ؟

مديرين البساط TATAMI MANAGERS

سلطات وواجبات مديرين البساطه تكون كما يلي :

١- اختيار وتعيين والاشراف علي الحكام والقضاء للمباريات علي الملاعب التي تحت إشرافهم .

٢- مراقبه أداء الحكام العاملين تحت إشرافهم والتأكد من أنهم قادرون علي إدارة المباريات .

٣- إصدار الأوامر إلي الحكام لاييقاف المباراه عندما يري (الكانسا) ان هناك خطأ من الحكم في تطبيق القانون .

٤- إعداد وكتابه التقرير يومي عن أداء الحكام الذين يشرفون عليهم مع بيان التوصيات اللازمه لذلك الي لجنه الحكام

٥- عليه تعيين طاقم (حكمن) ومراجعة الفيديو - الكاميرا

الحكام

سلطات وواجبات الحكام تكون كما يلي

١- الحكم (شوشن) له سلطه اداره المباراه ويتضمن ذلك الاعلان عن بدء اللقاء واييقاف اللقاء واعلان نهاية اللقاء

٢- يمنح النقاط للاعبين بناء علي قرارات القضاء

٣- اييقاف المباريات في حاله وجود اصابه واضحه اومرض او عدم قدرة اللاعب علي تكمله المباريات

٤- اييقاف المباراه عندما يكون في راي الحكم وجود تسجيل لنقطه او لخرق للقانون او لضمان سلامه اللاعبين

٥- يجب عليه ان يوقف المباراه اذا اشار اثنان او اكثر من القضاة الي وجود نقطه او جوغاي

٦- احتساب جميع انواع الانذارات والعقوبات (بما فيها الجوغاي) وطلب الدعم من القضاة

٧- طلب التأكد من القضاة عندما يريد الحكم من القضاة ان ياخذوا في الاعتبار وجود انذار او عقوبة

٨- يطلب من القضاة التجمع والتشاور شوغو (SHUGO) في حال طلب عقوبة الشيكافكو

٩-يفسر لمدير البساط او لجنة الحكام التحقيق اسس اصدارة للقرار اذا لزم الامر

١٠-اصدار التحذيرات والعقوبات المحسوبه من قبل القضاة والنطق بها

١١-اعلان راية في هانتيه مع القضاة (قرار الترجيح)ويعلن بعد ذلك عن نتيجة

المباراة

١٢-الاعلان عن المباراة الاضافيه وبدئها اذا تطلب الامر في مباريات الفرق

١٣-كسر حالات التعادل

١٤-الاعلان عن الفائز

١٥-سلطه الحكم لا تنحصر علي البساط كاملا بل تتعدي اللي المنطقه المحيطة

بالبساط

١٦-الحكم يصدر جميع الاوامر والاعلانات عن القرارات .

القضاة

سلطات وواجبات القضاة تكون كما يلي

١ احتساب النقاط

٢ الترجيح

مراقب المباراة

مراقب المباراة (الكانسا) يساعد مدير البساط علي ان تسير المباراة بشكل جيد .اذا

لاحظ (الكانسا) بان هناك خطأ في تطبيق القانون من جانب الحكم والقضاة فسوف

يعلن ذلك بواسطة الصافرة والعلم الاحمر .مدير البساط سوف يامر الحكم بايقاف

اللقاء وتصحيح الوضع او القرار . سجل المباراه لن يعتمد ما لم يوقع من قبل مراقب

المباراة (الكانسا) .قبل بدايه كل مباراه يجب علي مراقب المباراه (الكانسا) ان يتأكد

من ان كلا الاعبين يرتدي الزي المعتمد .

مراقب التسجيل

مراقب التسجيل سوف يكون له سجل خاص بتسجيل النقاط التي يمنحها الحكم اثناء

المباراة وفي نفس الوقت يشرف علي عمل المسجلين والميقاتيين المعينين اثناء سير

اللقاء

- ١- اذا اثنان من القضاة او اكثر اشاروا بنفس العلامة او اشاروا بالتسجيل لنفس اللاعب فسيقوم الحكم بايقاف المباراة واعطاء القرار بالتبعيه ولكن اذا لم يوقف الحكم المباراة فيجب علي مراقب المباراة ان يرفع العلم الاحمر ويطلق صافرة
 - ٢- اذا اثنان من القضاة او اكثر اشاروا بنفس العلامة او اشاروا بالتسجيل لنفس اللاعب الحكم يجب ان يوقف المباراة واعلان قرارات القضاة
 - ٣- عندما يقرر الحكم ايقاف المباراة لاي سبب اخر بخلاف اشارة من اثنان من القضاة او اكثر سيقول ياميه ويوشر للقضاة بيده بالاشارات الازمه ومن ثم سيقوم القضاة بالتاشير بقراراتهم وبعدها يقوم الحكم باعلان القرار الحائز علي صوتين او اكثر من القضاة
 - ٤- في حالة حصول كلا اللاعبين علي علمين او اكثر لتسجيل او انذار او جزاء سيحصل كلا اللاعبين علي نقاطهم او انذاراتهم او جزاءاتهم
 - ٥- اذا حصل احدي اللاعبين علي نقطة او انذار او جزاء من اكثر من قاضي ولكن بدرجات مختلفة سيتم احتساب النقطه او الانذار او الجزاء الادني ما لم يكن هناك اغلبيه علي نفس الدرجة
 - ٦- اذا كان هناك اغلبيه من القضاة اشاروا بنقطة او انذار او جزاء فان رغم الاغلبيه سيطبق بغض النظر عن قاعدة احتساب الادني
 - ٧- في الهانتيه (الترجيح) لكل من الحكم والاربعة قضاة صوت لكل منهما .
 - ٨- دور مراقبي المباراة هو ان يتأكد من ان المباراة تدار وفقا للقانون الخاص بالمنافسات وهو ليس قاضي اضافي وليس له صوت وليس له اي سلطة في اتخاذ القرارات مثل هل التسجيل صحيح ام لا او هناك خروج من الملعب او لا .مسئوليتة الوحيدة هي التأكد من الاجراءات .
 - ٩- عند شرح اسس اتخاذ القرار بعد المباراة القضاة يمكنهم التحدث الي مدير البساط او لجنة الحكام او لجنة التحقيق وليس لاي شخص اخر علي الاطلاق .
- المادة الثالثة عشر : بدايق وايقاف وانهاء المباريات**

١-المصطلحات والاشارات المستخدمه من قبل الحكم والقضاة مشروحه في الملحق

رقم ١ ورقم ٢ .

٢- بعد ان ياخذ الحكم والقضاه اماكنهم المنصوص عليها في البساط وبعد تحية الاعبين لبعضهم يقول الحكم شوبو هجمي معلنا بداية اللقاء .

٣- عند الحاجة سيوقف الحكم اللقاء بقول يامية ويامر الحكم الاعبين بالرجوع الي اماكنهم الطبيعية

٤- عند عودة الحكم الي مكانة سيقوم القضاة بابداء ارائهم بواسطة اشارات وفي حالة احرار نقطة من احدي الاعبين ، الحكم سيقوم بتحديد اللاعب (اكا) او (او) ثم المنطقه التي تم التوجيه الهجمه إليها ثم نوع التكنيك ثم قيمه النقطة المحتسبه باستخدام الاشارة الصحيحه ثم يعاود الحكم تكمله اللقاء بتسوز وكيديه - هاجمي

٥- عندما يتقدم أحد اللاعبين بفارق ٨ نقاط خلال اللقاء .فالحكم سوف يقول ياميه ويامر اللاعبين بالرجوع إلي اماكنهم كما يرجع هو إلي مكانه المخصص، ثم بإشاره من يده المتجهه إلي الاعلي نحو اللاعب الفائز ويقول(اكا - او /نوكاتشي) وبهذا ينتهي اللقاء عند هذا الحد .

٦- عند انتهاء الوقت اللاعب الحاصل علي اكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا ثم بإشاره من يده المتجهه إلي الاعلي نحو اللاعب الفائزويقول (اكا - او / نوكاتشي) وبهذا ينتهي اللقاء بينهم عند هذا الحد .

٧- عند انتهاء المباره وتكون النقاط متساويه مع نهايه الوقت يتم تحديد الفائز عن طريق الهانتيه (التريج) الحكم + ال 4 قضاة .

٨- عند مواجهه الحالات التاليه الحكم يقول ياميه

A- اذا خرج احد او كلا اللاعبين خارج منطقه اللعب

B - عندما يريد الحكم من احد اللاعبين ان يرتب ملابسه او ادواته الواقيه

C- عندما يرتكب احد اللاعبين مخالفه او خرق للقانون

D- عندما يعتبر الحكم احد او كلا اللاعبين غير قادر علي تكمله اللقاء بسبب

الاصابه او المرض او اي سبب اخر . اخذ بالاعتبار راي الطبيب البطوله

سيقرر الحكم عما اذا كان بالامكان تكمله اللقاء ام لا .

E- عند كس اللاعب لخصمه او اسقاطه وعدم تطبيق مهاره فورا.

F- عند سقوط احد اللاعبين او اثنائهما او اسقاط احدهما للاخر وعدم التسجيل
فورا .

g- عند مسك او التحام اللاعبين وعدم التسجيل او الاسقاط فوراً

H- عند وقوف الاعبان صدر بصدر وعدم تسجيل او اسقاط فوري

عندما يقع احد الاعبان او كلاهما علي الارض اثر التحام بينهما ويتصارعان .

J- عند احتساب قاضيان او اكثر لنقطة او جوغاي

K- عندما يري الحكم نقطة او خطأ او اي سبب يستدعي ايقاف المباراة من اجل

سلامة اللاعبين

١- اذا طلب مدير البساط من الحكم ايقاف المباراة

الشرح

١- عند بداية اللقاء الحكم يوشر للاعبين بالدخول الي اماكنهم علي البساط . اذا

دخل اللاعب قبل ان يامره الحكم فعليه اخراجه . يجب علي الاعبين تحية

بعضهم بشكل صحيح (التحية السريعه تكون غير مهزبة ولا تكفي)

اذا لم يودي الاعبان التحية فالحكم يستطيع امرهم باداء التحية لبعضهم

البعض . وذلك كما في الملحق رقم ٢ من القانون

٢- عند استئناف اللعب علي الحكم التأكد من ان الاعبان يقفان علي خطوطهما

المعدة لهما سلفاً . اللاعب الذي يقفز ويتحرك قبل بدء امر القتال يجب علي

الحكم بالثبات في حاله الاستعداد ويجب علي الحكم استئناف اللقاء باقل قدر

ممكن من التأخير

٣- كلا الاعبان سيقومان بالانحناء واداء التحية في بدايته ونهاية كل مباراة

المادة الرابعة عشر : التعديلات

فقط اللجنة الرياضية بالاتحاد الدولي للكاراتية الحق بتغيير او تعديل هذه

القوانين وبموافقه اللجنة التنفيذية لاتحاد الدولي للكاراتية .

A man in a white martial arts gi with a black belt is shown in a ready stance, with his fists raised and his right hand near his forehead. The background is plain white.

الفصل الخامس الكاتا الأولى

BEST M. Nakayama

KARATE

Heian. Tekki



1 *Hidari gedan barai*

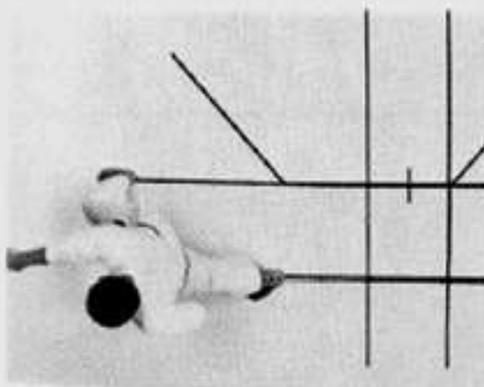


Left downward block The left fist should be about 15 centimeters above the left knee.

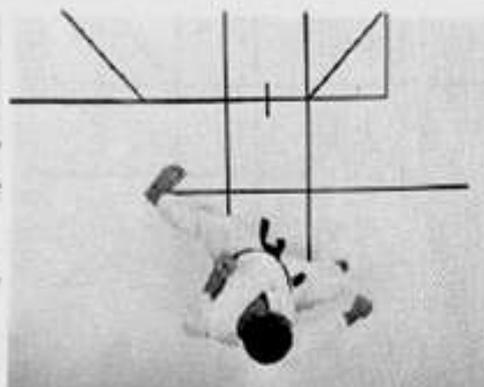
3 *Migi gedan barai*



Right downward block Left leg is *jiku ashi* (pivot leg). Move right leg in a wide arc.



2. *Migi zenkutsu-dachi*



3. *Migi zenkutsu-dachi*

From bow to shizen-tai

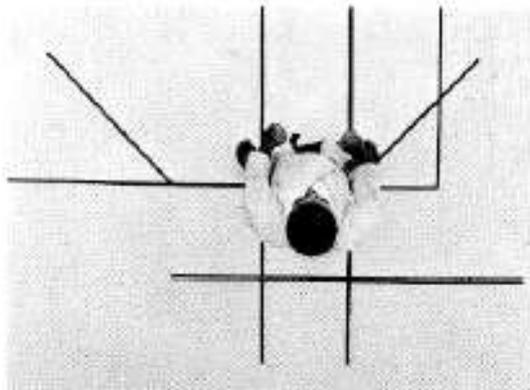


Move left foot first.

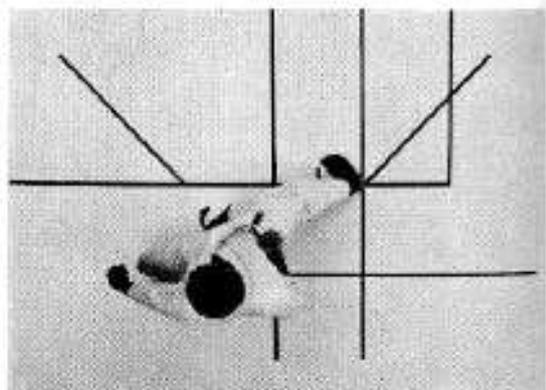
2 *Migi chūdan oi-zuki*



Right middle level lunge punch Keep left foot firm, Punch while sliding right foot forward.



Shizen-tai. Hachinaji-dachi



1. Hidari zenkutsu-dachi

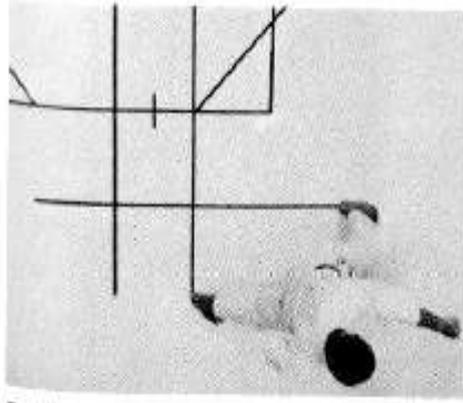


and strike. No power in elbow. Twist right arm so back of fist is to the right.

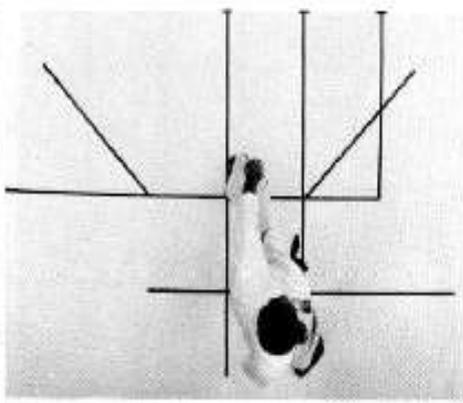
6 *Hidari gedan barai*



Left downward block Right leg is *jiku ashi*. Turn hips to left. Slide left foot to left.



5. *Hidari zenkutsu-dachi*



6. *Hidari zenkutsu-dachi*

4 *Migi kentsui tate mawashi-uchi*

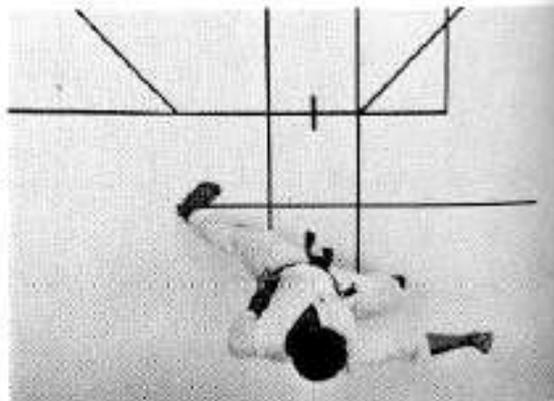
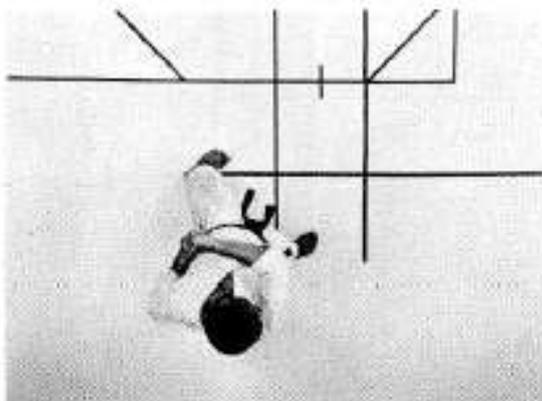


Vertical strike with right hammer fist First bring right foot halfway back and right fist back strongly. Advance right foot

5 *Hidari chūdan oi-zuki*



Left middle level lunge punch Slide left foot one step forward. Tighten right leg.



4. Migi zenkutsu-dachi



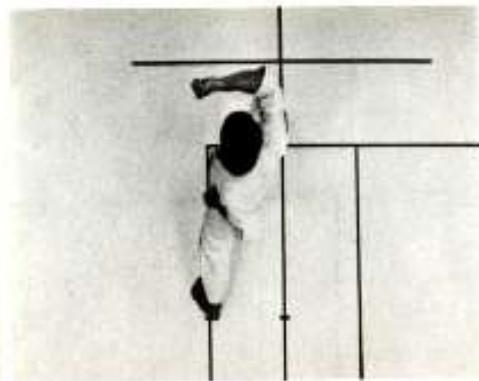
9 *Migi jōdan age-uke*



Right upper level rising block Open and close left fist, back of hand outward. Cross wrists.



8. *Hidari zenkutsu-dachi*



9. *Migi zenkutsu-dachi*

7 *Migi jōdan age-uke*

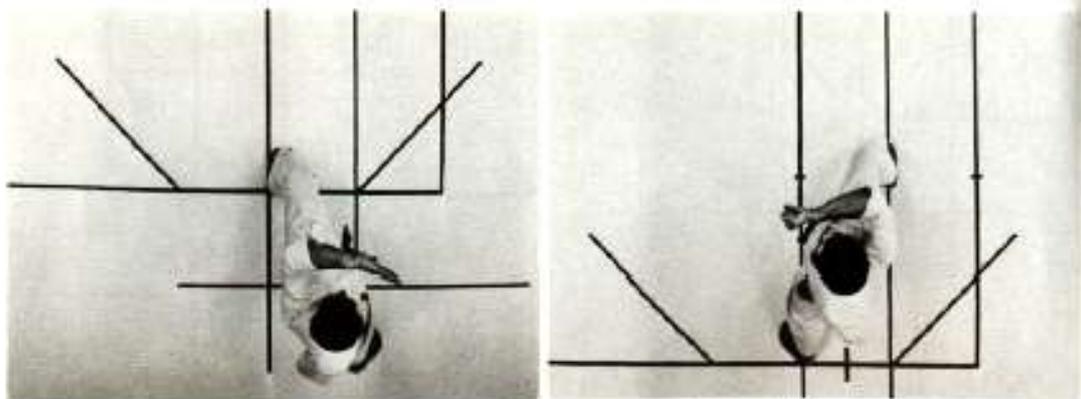


Right upper level rising block Cross left palm and right forearm in front of jaw. Slide right foot forward. Twist right forearm so back of fist is to the rear.

8 *Hidari jōdan age-uke*



Left upper level rising block Open and close right fist. Bring it to the right hip.



7. *Migi zenkutsu-dachi*

11 *Migi chūdan oi-zuki*



Right middle level lunge punch Slide right foot forward. Tighten left leg.

13 *Hidari chūdan oi-zuki*



Left middle level lunge punch Slide left foot forward. Tighten right leg.



12. *Migi zenkutsu-dachi*



13. *Hidari zenkutsu-dachi*

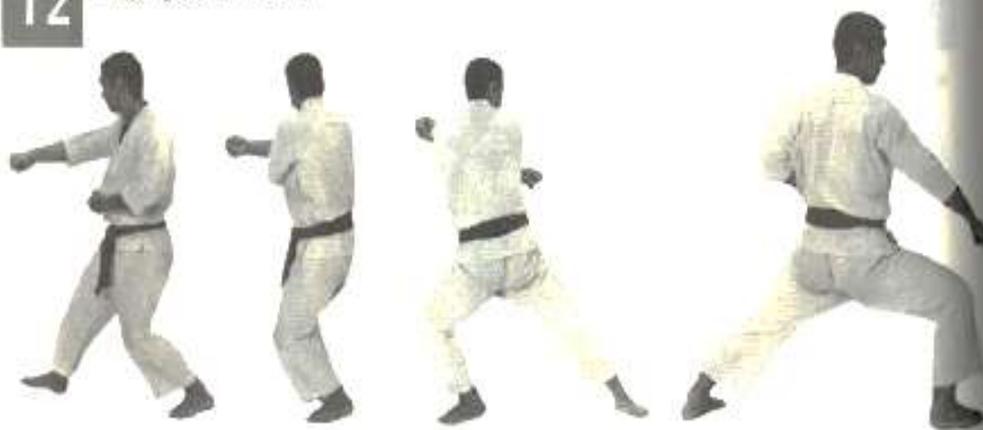
22

10 *Hidari gedan barai*

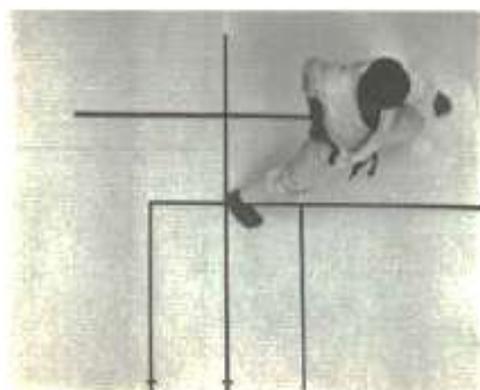


Left downward block Raise left fist to right shoulder, Pivot to the left.

12 *Migi gedan barai*



Right downward block With left leg as *jiku ashi*, turn hips to the right.

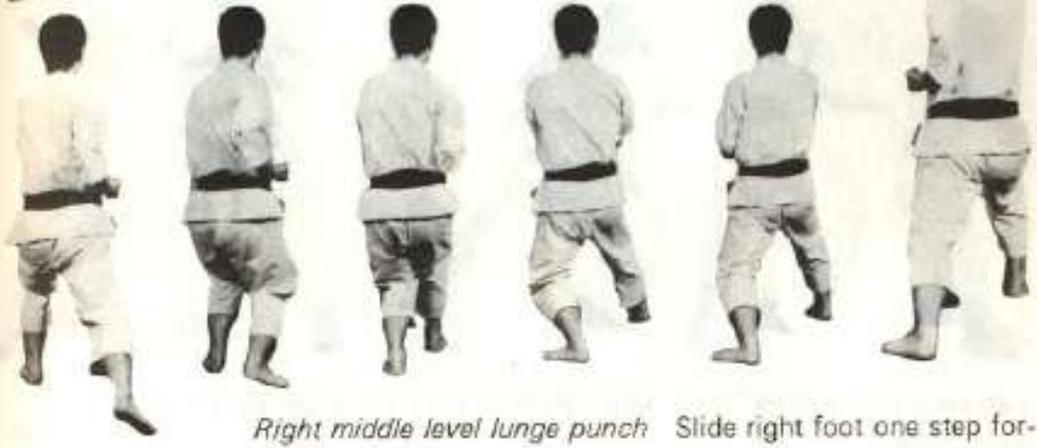


10. *Hidari zenkutsu-dachi*



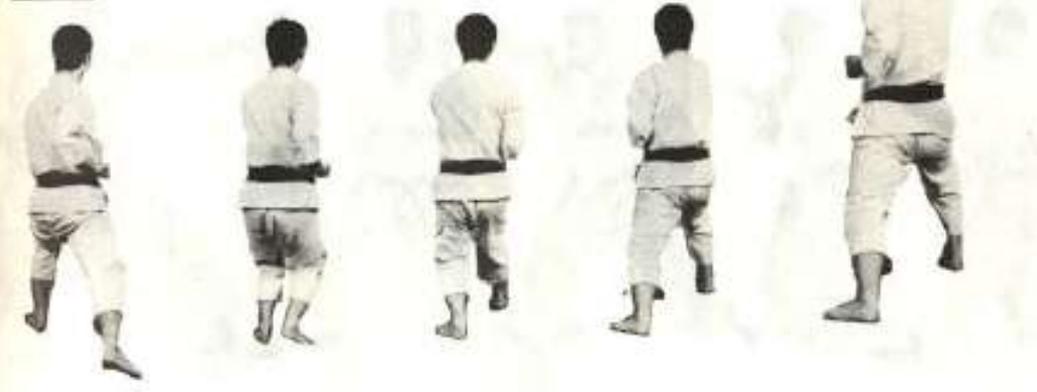
11. *Migi zenkutsu-dachi*

15 *Migi chūdan oi-zuki*

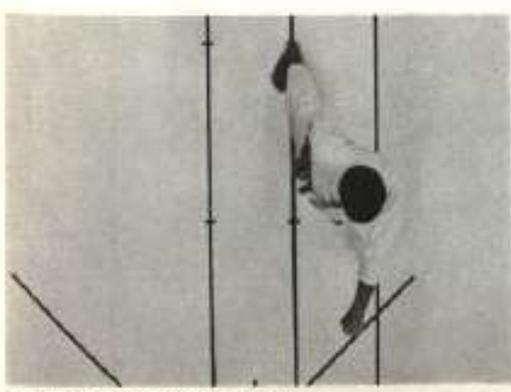


Right middle level lunge punch Slide right foot one step forward.

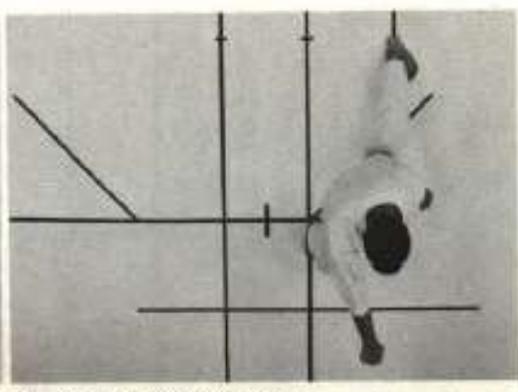
17 *Migi chūdan oi-zuki*



Right middle level lunge punch Slide right foot one step forward.



16. *Hidari zenkutsu-dachi*



17. *Migi zenkutsu-dachi*

14 *Hidari gedan barai*

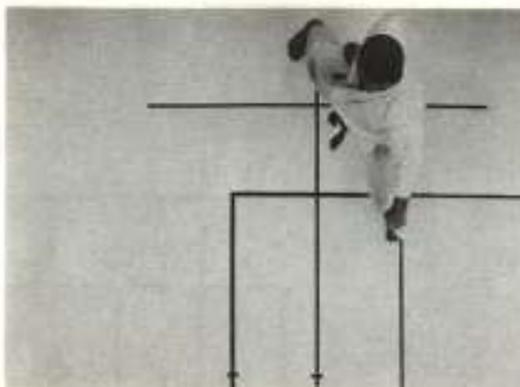


Left downward block Turn hips to left, move left leg to left.

16 *Hidari chūdan oi-zuki*

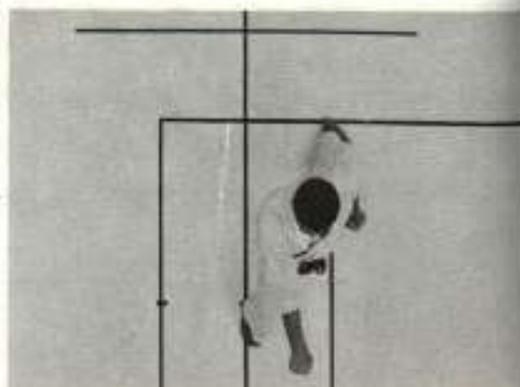


Left middle level lunge punch Slide left foot one step forward.



14. *Hidari zenkutsu-dachi*

2A



15. *Migi zenkutsu-dachi*

18 *Hidari shutō uke*



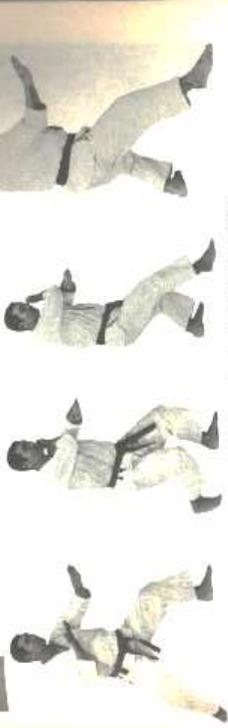
Left sword hand block Turn with right knee bent. Bring left leg to left side.

20 *Migi shutō uke*



Right sword hand block Keep left knee bent and pivot on left leg to the right.

19 *Migi shutō uke*



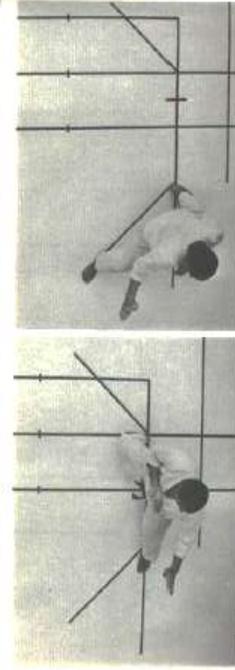
Right sword hand block With left knee bent, shift body weight to left leg.

21 *Hidari shutō uke*

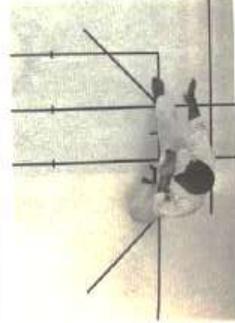


Yame

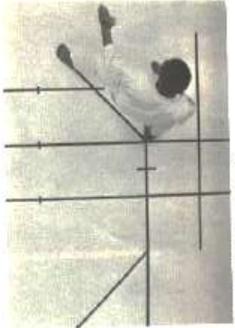
Left sword hand block Shift weight to right leg gradually. Turn diagonally to left. Clench both fists and bring back left foot.



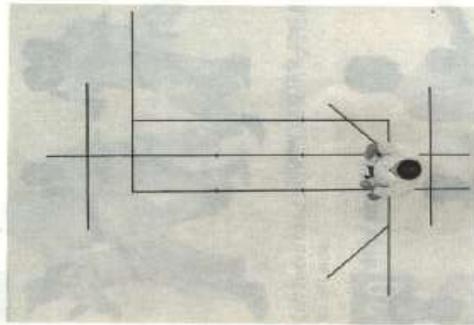
18. *Migi kokutsu-dachi*



20. *Hidari kokutsu-dachi*

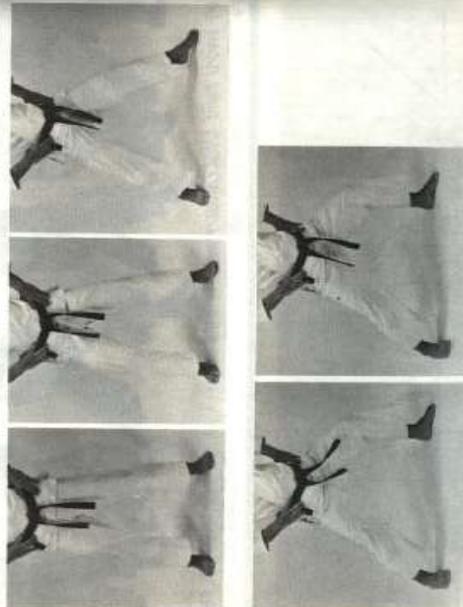


21. *Migi kokutsu-dachi*

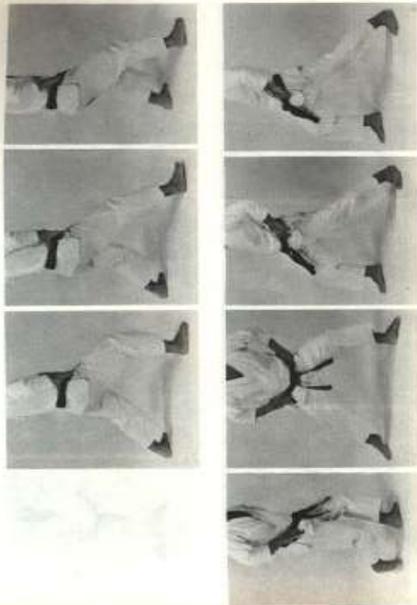


Heian 1 is composed of basic blocking techniques—downward block, upper level rising block, middle level block with the back of the sword hand—and the middle level straight punch. The stances are the front stance and the back stance. Also included is the method of countering when your wrist is grasped by a strong opponent. The most important things to master in this kata are reversing direction and leg movements.

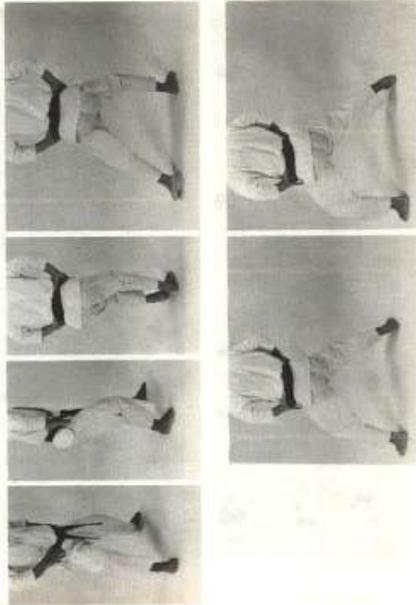
Twenty-one movements. About forty seconds.



1. To execute a technique to the left side from *shizen-tai*, turn hips to the left, slide left foot to the left.



2



3

2. In reversing direction, the feeling should be of quickly pulling the hips toward the heel of the pivot leg. Do not raise the heel of the pivot foot.
3. In circling to the right side with right leg as pivot, quickly rotate hips to the left and quickly slide left foot.

A man in a white martial arts gi with a black belt is shown in a fighting stance. He has his fists raised and is looking forward. The background is plain white.

الفصل السادس المصطلحات

المصطلحات الأساسية

النقاط	
نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي
نقطه	يوكو
نقطتين	وزارى
ثلاث نقاط	اييون
الإنذارات	
الانذار الاول	تشوى ١
الانذار الثانى	تشوى ٢
الانذار الثالث	تشوى ٣
الانذار الرابع	هانسكو تشوى
الانذار الخامس	هانسكو
المصطلحات العامه	
اليد الخالية	كاراتية
حكم البساط	شوشن
رئيس حكام	كانسا
اللاعب الازرق	او
اللاعب الاحمر	اكا
لا يستطيع الحكم	مينا
استدعاء الحكم للقضاء	شوجو
حركة دفاعية	جيدان براى
الكاتا الاولى	هيان شودان
باقى ١٥ اث	اوتوشوبراكو
الأحزمة الملونه	كيو
الحزام الاسود	دان
ايقاف	ياميه
تعادل	هيكواكى
الأفضلية	السينشو
الغاء السينشو	سينشو تراميسين
الترجيح	هانتيه
الفائز	نوكاتشى
استئناف المباراة	سيزوكتيه هجمي
بدء المباراة	شوبو - هجمي
الخروج من الملعب	جوجاى
الطرد	شيكاكو
الانسحاب	كيكن
اتزان	ذاتشى
تقسيمات الجسم	
الوجه	جودان
الصدر	شودان
اسفل الحزام	جيدان

الوقوفات

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	نوع الحركة
Musubi Dachì	هيسكو داتشي	وقفة التحية
Fudo Dachì - Shizen Dachì	فودو داتشي - شيزن داتشي	وقفة الاستعداد
Kiba Dachì	كيبا داتشي	وقفة تباعد الرجلين
Zenkutsu Dachì	زنكوتسو داتشي	وقفة الميل للأمام
Kokutsu Dachì	كوكوتسو داتشي	وقفة الميل للخلف
Heisoku Dachì	هيسوكو داتشي	وقفة المتوازي المغلقة
Heiko Dachì	هيكو داتشي	وقفة المتوازي
Uchi Hachi Ji Dachì	أوتشي هاتشي جي داتشي	وقفة رقم ٨
Sanchin Dachì	سانتشين داتشي	وقفة ثني الرجلين
Nekoashi Dachì	نيكواشي داتشي	وقفة القط
Tsuruashi Dachì	تسورواشي داتشي	وقفة الرجل المرفوعة
Moroashi Dachì	مورواشي داتشي	وقفة قدم للأمام
Kakeashi Dachì	كاكياشي داتشي	وقفة الخطاف
Kumite No Kamae	كوميتيه نو كاماي	وضع القتال

ضربات الرجل

نوع الحركة	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
قوس القدم: رفسة دائرية من الخارج	تيسوكو سوتو ماواشي غيري	Teisoku Soto Mawashi Geri
كرة القدم: رفسة أمامية أسفل	غيدان ماي غيري	Gedan Mae – Geri
كرة القدم: رفسة أمامية وسط	تشودان ماي غيري	Chudan Mae – Geri
كرة القدم: رفسة أمامية فوق	جودان ماي غيري	Jodan Mae – Geri
كرة القدم: رفسة دائرية أسفل	غيدان ماواشي غيري	Gedan Mawashi - Geri
كنس القدم	أشي باراي	Ashi Barai

مصطلحات متنوعة

الاسم	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
فارغة - يد	كارا - تيه	Kara – Te
أساسيات	كيهون	Kihon
قتال حر	جيو كوميتيه	Jiyu Kumite
التمارين الأساسية	كاتا	Kata
الفن العسكري	بودو	Budo
كلمة التحية والاحترام والإجابة	أوس	Osu

مصطلحات في التحكيم

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	نوع الحركة
Shushin-Ni	شوشن - ني - ري	قل تحية: (أوس) للحكم
Otagai - Ni - Rei	أوتاغاي - ني - ري	قل تحية: (أوس) لبعضكما
Kamaete	كاماتيه	استعداد
Rei	ري	قل تحية: (أوس)

الأسماء والألقاب

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	اللقب
Sensei	سنسي	الأستاذ (٣-٤ دان)
Senpai	سنباي	لاعب متقدم: حزام أسود ١-٢ دان
Kohai	كوهاي	لاعب مبتدئ

الاتجاهات

اللفظ الياباني/لاتيني	اللفظ الياباني/عربي	النوع
Gedan	غيدان	أسفل
Chudan	تشودان	وسط
Jodan	جودان	فوق
Migi	ميغي	يمين
Hidari	هيداري	شمال
Shomen	شومن	أمام
Ushiro	أوشيرو	خلف
Yoko	يوكو	جانبي
Mawashi	ماواشي	دائري
Uchi	أوتشي	من الداخل
Soto	سوتو	من الخارج

الأعداد

العدد	اللفظ الياباني/عربي	اللفظ الياباني/لاتيني
واحد	إيتشي	Ichi
إثنان	ني	Ni
ثلاثة	سن	San
أربعة	شي	Shi
خمسة	جو	Go
ستة	روكو	Roku
سبعة	شيتشي	Shichi
ثمانية	هاتشي	Hachi
تسعة	كو	Ku
عشرة	جو	ju



قسم الإدارة الرياضية والترويج

إشارات تحكيم إدارة رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه)
الفرقة الرابعة ٢٠٢٢/٢٠٢٣

تحت إشراف

أ.د/ أحمد محمد أحمد أبو اليزيد

إشارات حكم السنتر

١-الآن بدخول الملعب



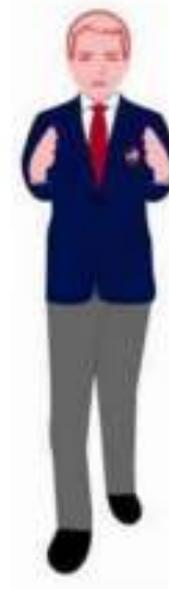
2- بدء المباراة (شوبو هجمي)



إيقاف المباراة (ياميه)



استئناف المباراة (تسوزكنتية هجمي)

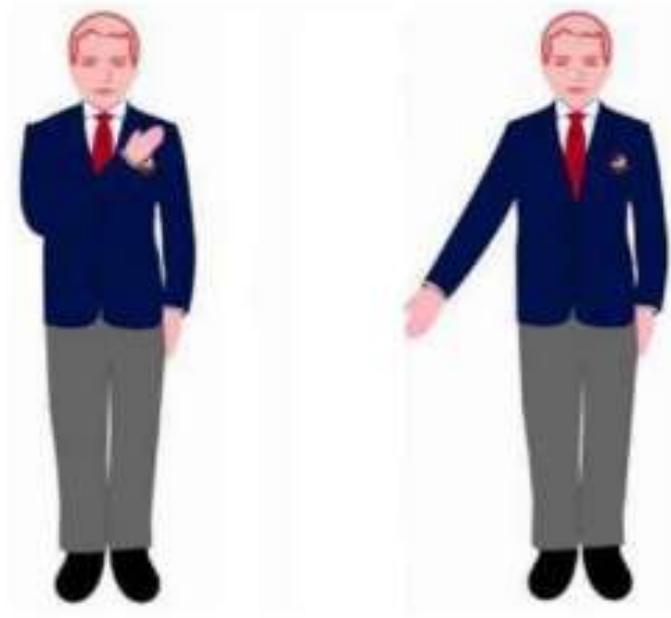


ما هي حالات انتهاء المباراة

اولا :تسجيل النقاط

١- نقطة واحده (يوكو)

مثال : اكا يوكو للاعب الاحمر- أو يوكو للاعب الازرق



٢- نقطتين (وزاري)

مثال :- اكا وزاري ، أو وزاري



٣- ثلاث نقاط (ايون)

مثال :- اكا ايون ، او ايون



إشارات حكم القضاة لاحتساب النقاط

١- نقطة واحدة (يوكو)



٢- نقطتين (وزاري)



3 - ثلاثة نقاط (ايون)



ثانياً: الإنذارات

تنتهي المباراة عند حصول اللاعب علي خمس انذارات من اي من الصندوقين

الصندوق الاول (c1)

١- الهجوم بالقوه الزائدة



٢-الهجوم باليد المفتوحة



٣-الهجوم بالاطراف

٤-الاسقاط
الخطر



الصندوق الثاني (c2)

- ١- الدخول متأخر قبل ١0 ثواني
- 2- الخروج من الملعب اثناء اللعب
- 3- الايماءات والإشارات
- 4- ان يعرض نفسه او الخصم للخطر
- 5- المبالغة في الاصابة او المبالغة في الفوز

إشارات الصندوق الاول (c1)

الإنذار الاول (تشوي ١)



CHUI #1

الإنذار الثاني (تشوي ٢)



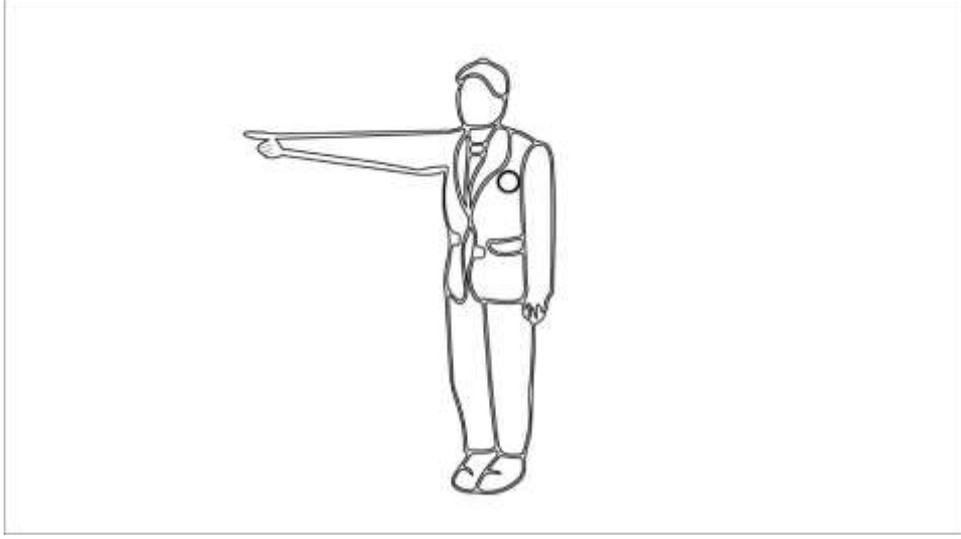
تشوي #2

الإنذار الثالث (تشوي ٣)



CHUI #3

الانذار الرابع (هانسكو تشوي)



الانذار الخامس (هانسكو)



هانزوكو
(2/2)

قسم الإدارة الرياضية

الافضليه (سنشو)

تعطي لاول لاعب يسجل نقطة



سينشو

ثالثاً: الانسحاب (كيكن)

الحالات:

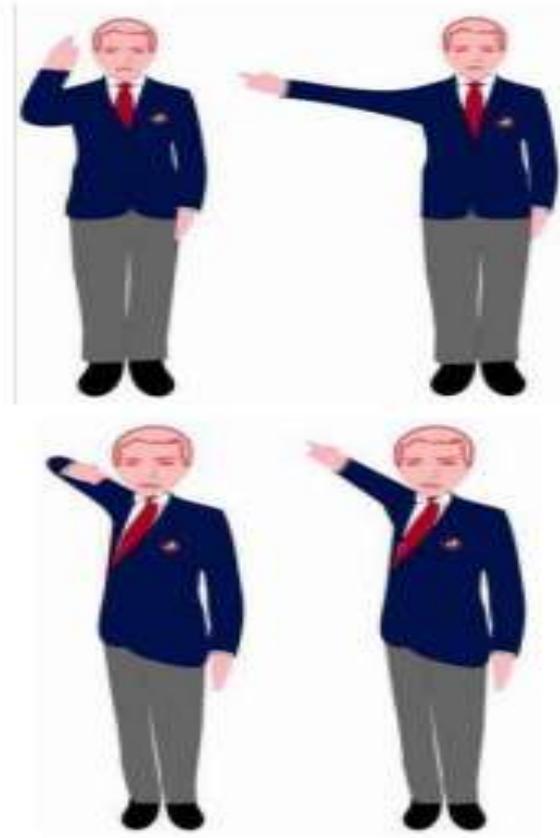
- (١) في حالة تاخر اللعب عن المباراة عن ١٠ ثواني
- (٢) في حالة اصابة اللاعب
- (٣) في حالة عدم الاهلية



رابعاً :الطرد (شيكاكو)

متي يطرد اللاعب :

- (١) في حالة الاعتراض علي الحكم
- (٢) في البصق علي الارض
- (٣) التلظظ
- (٤) خلع الحزام والقائه علي الارض

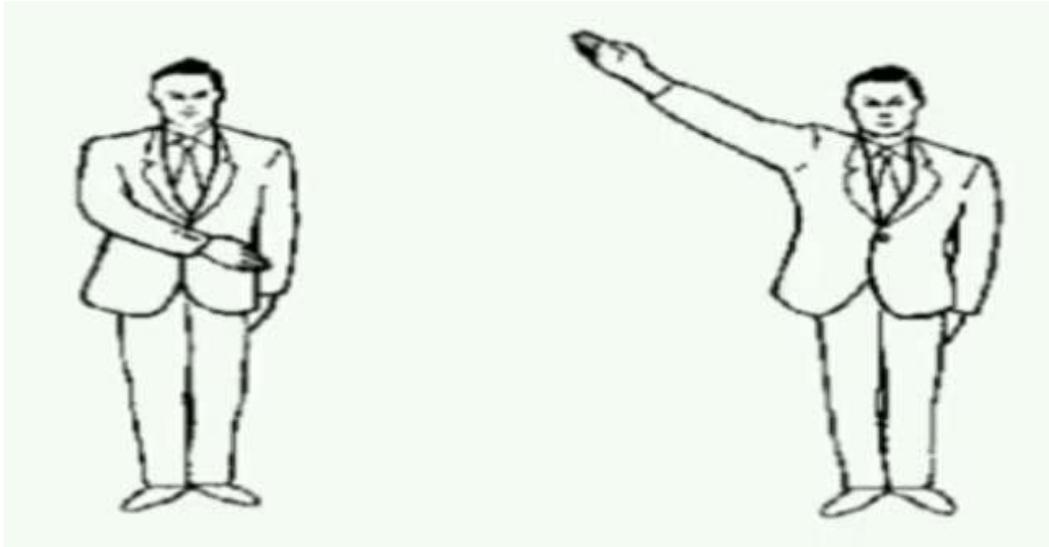


خامسا الوقت

- (١) زمن المباراة ثلاثة دقائق للرجال والسيدات
- (٢) زمن المباراة للناشئين دقيقتين

الفائز (نو كاتشي)

يفوز اللعب بفارق ٨ نقاط



قسم الإدارة الرياضية

لاشي للجميع (تورماسين)



المناطق الصحيحة لتسجيل النقاط

* نقطة واحده (يوكو)

- 1- لكمة منطقة الجودان
الرأس - الرقبة ماعدا

(الوجه -
الحنجرة)



منطقة

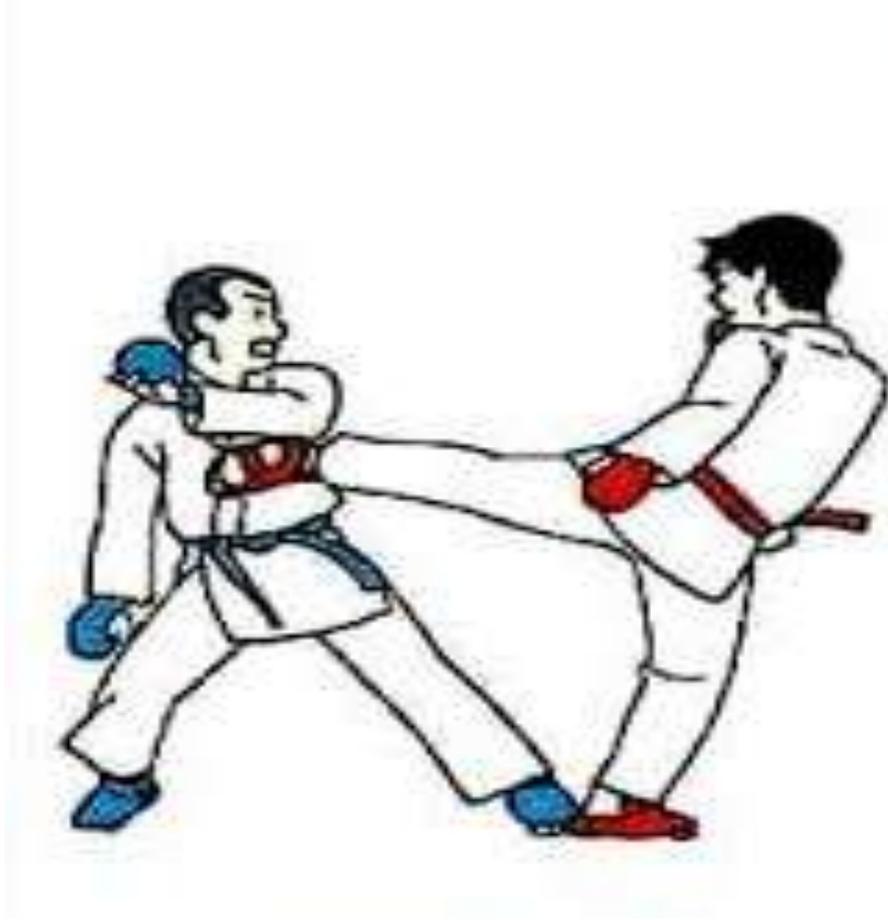
٢- لكمة في



**

تسجيل

نقطتين



(وزاري)

ركله في
الشودان



*** تسجيل

ثلاثة نقاط

ركله في
الجودان



قسم الادارة الرياضية والترويج

بنك اسئلة مادة إدارة رياضات الدفاع عن النفس

(كاراتيه) الفرقة الرابعة ٢٠٢٣ م



تحت اشراف : ا.د / احمد محمد احمد ابو اليزيد

السؤال الاول : ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة

١. من اسباب انتشار الكارتيه وسائل الاعلام . ()
٢. من اسباب عدم اعتماد الكارتيه كلعبة اولمبية هو فلسفة اللعبة . ()
٣. رميات اللاعبين منقسمة الى ثلاثة انواع من المهارات . ()
٤. .. يجب ان يحافظ المتنافسين علي نظافة الشعر . ()
٥. .. يمنح اللاعب دقيقه واحده لارتداء الزبي بطريقه صحيحه بعد النداء عليه. ()
٦. .. من اماكن التسديد المسموح بها منطقه الوجه بما فيه الحنجره. ()
٢٤. من اشهر الاخطاء التي يقع فيها المتدربين الجدد تقليل المسافه بين القدم مما يؤدي الي ارتفاع الوسط . ()
٢٥. كلما زادت السرعة زاد تأثير فعالية الضربه . ()
٢٦. وضع زانكوتسو داتشي يكون فيه القدمان علي استقامة واحده. ()
٢٧. يطلق علي وضع كيبا داتشي وقفه الفارس . ()
٢٨. من افضل الاوضاع المستخدمة في الضربات الجانبيه وضع رنكوتسو داتشي. ()
٢٩. وضع هيكو داتشي تكون اصابع الاقدام متجهه الي الامام بشكل مستقيم ومتوازي. ()
٣٠. وقفه زينوجي داتشي تكون القدمان بشكل حرف T . ()
٣١. اثبتت البحوث التاريخيه ان رياضه الكاراتيه نشأت في الهند. ()
٣٩. هيدان شودان الكاتا الاولي بينما هيان ساندان الكاتا الخامسة. ()
٤٠. ينقسم الكاراتيه الي ٣ مجالات وهم الكاتا والكوميتيه والكيهون. ()
٤١. الكيهون هو تدريب الحركات الأساسية في الكاراتيه. ()
٤٢. يهدف الكاراتيه الي زياده الطاقة البدنيه للأطفال ()
٤٣. اللون الابيض لزي الكاراتيه يعبر عن النوايا الحسنه ورفض الافكار الشريره ()

٤٦. من الصفات التي يجب ان يتحلى بها لاعب الكاراتيه الاحترام والفخر والتواضع .
()
٤٧. في كاتا الفرق يجب ان يبدا الاعضاء الثلاثة للفرق باتجاه واحد و بمواجهة رئيس القضاة .
()
٤٨. من مسؤولية المدرب التامة او اللاعب ان يتأكد من اداء الكاتا المسجلة . ()
٤٩. اسلوب الشوري هو اسلوب يعتمد علي الاداء من خلال انسيابية الحركة و التناوب حيث السرعة والبطيء .
()
٥٠. من كاتات مدرسة الشوتو-كان سوشن - جيين . ()
٥١. من كاتات مدرسة الوادو- ريو نيهانشي ، شيان . ()
٥٤. الكاراتيه رياضة عنيفة يسهل التدريب عليها . ()
٥٥. الهدف من رياضة الكاراتيه هو ارتفاع اكبر فرد للخصم باقل جسد بواسطة تقنيات دفاعية وهجومية مدروسة .
()
٦١. الاوى زوكى من الاساليب الهجومية فى الكاراتيه . ()
٦٢. وضع الطعن الامامى هو زنكو تسو داتشى . ()
٦٣. يجب على كل قاضى ان يكون معه علمين احمر وازرق . ()
٦٤. يجب اداء الكاتا بمهارة مع اظهار الفهم الجيد للمبادئ التقليدية لمحتويات الكاتا للمنافس .
()
٦٧. الكاراتيه هو نظام يستعمل الايدى والركب كاسلحة للدفاع عن النفس . ()
٦٨. الدفاع متبوعا بهجوم هو اشهر انواع الدفاع وهنا يتبع المدافع حركته الدفاعية بهجوم مضاد .
()
٦٩. العوامل التى تساعد على اداء الحركة الدفاعية بشكل صحيح والتوقيت المناسب .
()
٧٠. يهدف الكاراتيه الى تنمية الروح الرياضية وحسن استغلال وقت الفراغ. ()
٧١. يهدف الكاراتيه الى القتال باليد الخالية اى المجردة من السلاح . ()
٧٢. يهدف الكاراتيه الى اكتساب اللاعبين القدرة على التحكم فى الانفعالات. ()

٧٣. تتكون بدلة الكاراتيه من جاكيت ابيض وبنطلون ابيض وحزام . ()

٧٤. يعتبر الفريق مؤهل اذا قام احد الاعضاء او المدرب بتغيير الترتيب لنزول اللاعبين دون ابلاغ سابق . ()

٧٦. لا يمكن ارتداء اى شئ مثل العمائم والتمائم وحتى وان كانت تحت اسس دينيه حتى ولو تم اعلام لجنة التحكيم قبل المباراة . ()

٧٧. يجب ان يدخل لاعب الحزام الاحمر قبل لاعب الحزام الازرق فى مباراة الكوميتيه . ()

٧٨. تعنى كلمة كيكن بدء المباراة . ()

٧٩. يكون الجذع مربع فى مهارة جيدان براى . ()

٨٠. هيكاً واكى تعنى التعادل . ()

٨١. من الاخطاء الشائعة فى الكاتا رفع كعب القدمين من على الارض . ()

٨٢. من مهام الكانسا يقوم بتعيين الحكام فقط . ()

٨٣. يكون الجذع مربع فى مهارة الاوى زوكى . ()

٨٤. تعتبر وقفة الاستعداد شرط غير اساسى من شروط الكاتا . ()

٨٥. اللاعب اكا يقف على جهة اليمين . ()

٨٦. عند القيام بالطعن صحيحاً وكاملاً فان ذلك يحسب خطأ . ()

٨٧. عندما تكون القدمين على خط واحد يتم خصم درجات بدلاً من احتسابها خطأ . ()

()

٨٨. عند النداء على الصيحة كى بلا من كيا فذلك يحسب خطأ . ()

٨٩. عند اداء الصيحة بعد الانتهاء من الحركة فان ذلك يحسب خطأ . ()

٩٠. مهارة الشوتو اوكى يكون فيها الركبتين مثنيتين . ()

٩٢. فى وضع الاتزان كوكوتسو داتشى يجب ان يكون القدمان على استقامة واحدة . ()

()

٩٣. يعرف وضع الزنكو تسو داتشى باسم الاتزان الامامى . ()

- ٩٩ . اكا يوكو يقصد بها للازرق . ()
- ١٠٠ . اكا يوكو تقال من وضع الانتباه وتكون اليد جانبا مائلا اعلى . ()
- ١٠١ . الزمن بين الكيو والدان ٣ شهور . ()
- ١٠٢ . مواشى جبرى يتم تسديدها فى البطن او الراس او الصدر . ()
- ١٠٣ . عدد الاحزمة لكيو ٥ الوان . ()
- ١٠٤ . المسافة الزمنية للدان الثالث ٣ سنوات . ()
- ١٠٦ . من معايير تقييم الكاتا : الاداء الصحيح – الفهم الجيد . ()
- ١٠٧ . انتهت المباراة بفوز اللاعب الاكا ()

الاو	●	○	○
------	---	---	---

الاكا	○	○	○
-------	---	---	---
- ١٠٨ . انتهت المباراة عن طريق الوقت ()

الاو	○	○	○
------	---	---	---

الاكا	○	○
-------	---	---

تقسيمات اللعبة ومقاييس البساط

- ١ . يكون مساحة الملعب او البساط ٧ م x ٧ م . ()
- ٢ . الجودان هي منطقة الصدر والظهر للاعب . ()
- ٣ . كلمة كارتيه تتكون من مقطعين كارا وتيه وهي تعنى اليد حاملة السلاح . ()
- ٤ . الكاتا هي عبارة عن سلسلة مترابطة لمزيج من الاداء الحركى والمهارى والمتكون من اساليب دفاعية وهجومية ضد منافس وهمى . ()
- ٥ . يقتصر الهجوم وتسديد الضربات على منطقة الوجه والصدر والبطن فقط . ()
- ٦ . من شروط احتساب النقاط الوضع الجيد والمكان الصحيح والمسافة المناسبة . ()
- ٧ . كلمة مدرب فى رياضة الدفاع عن النفس تعنى جبرى . ()
- ٨ . الكومتيه نوع من انواع القتال الوهمى ويستخدم فيه الأيدي والاقدام والمرافق والاسلحة . ()
- ٩ . يعنى مصطلح سنسى ريه وقفه الاستعداد . ()
- ١١ . يطلق على اللاعب الذى يرتدى الحزام الاحمر هو "اكا" . ()
- ١٢ . مصطلح نوكاتشى يعنى المهزوم . ()
- ١٣ . مصطلح تورماسين يعنى استئناف اللعب . ()
- ١٥ . يعنى مصطلح اوتيجينى رى تحيه المعلم . ()

١٧. اللاعب "اكا" هو الذى يقف على يسار حكم البساط . ()
١٨. اللاعب " أو" يقف على خط طوله ١ م . ()
١٩. يبعد خط الحكم عن منتصف الملعب ٢ م . ()
٢٠. يقف رئيس الحكام على البساط على خط طوله نصف متر. ()
٢١. لابد ان تكون منطقة اللعب مسطحة وخالية من المخاطر . ()
٢٢. يجلس مشرف المباراة داخل منطقة الامان . ()
٢٣. على اللاعبين والمدربين ارتداء الزى الرسمي للعبة . ()
٢٤. مسموح للاعبين ارتداء اى ملابس او ادوات او مظاهر اضافية . ()
٢٥. جميع ادوات الوقاية والحماية يجب ان تكون مختومة بشعار الاتحاد الدولى للكراتيه . ()
٢٦. يتم استبدال لاعب بلاعب اخر بحيث يلعب خمسة لاعبين في كل لقاء . ()
٢٧. يتكون فريق قتال النساء من خمسة لاعبات بحيث تلعب اربعة في كل لقاء . ()
٢٨. الحكم والقضاة في مباراة الكومتيه يجب ان يكونوا من جنسية أي من اللاعبين او سبق لهم الحصول على تلك الجنسية . ()
٢٩. التكنيك المؤدى والواصل في نفس التوقيت وقت نهاية المباراة يتم احتسابه . ()
٣٠. الامتناع عن القتال يعنى ان اللاعب يمنع خصمه من احراز النقطة باتباعه التصرفات لإضاعة الوقت . ()
٣٥. تكون المسافة بين اللاعبين ٣ م أي المسافة بين اللاعب الاحمر والخط ١.٥ م والمسافة بين اللاعب الازرق والخط ١.٥ م . ()
٣٧. يكون البساط مربع الشكل بطول ٨ م وعرضه ٨ م بالإضافة الى منطقة امان ٢ م . ()
٣٨. تكون المسافة بين اللاعبين ٣.٥ م . ()

٣٩. المسافة بين الحكم واللاعبين وخط المنتصف ٢ م ()
٤٠. يوجد خارج ملعب الكارتيه مسجل و ٢ ميقاتى . ()
٤١. منطقة اللعب تكون ملساء . ()
٤٢. يسمح بوضع شعار الشركة المصنعة بقياس (٤ x ٥) . ()

متى تنتهى المباراة

١٦. عند اعلان الحكم بفوز لاعب الحزام الاحمر فيقول مصطلح اكا نوكاتشى .
()
١٧. حكم البساط هو المسئول الاول عن المباراة . ()
١٨. فى حالة الضربة القاضية من احد اللاعبين يقوم الميقاتى باحتساب ١٥ ثانية لاحتساب الفوز للاعب الاخر .
()
١٩. وقت مباراة الكومتيه يحدد بخمس دقائق للرجال للقتال الفردى والجماعى .
()
٢٠. تعطى النقاط عند تنفيذ المهارة حسب الشكل الجيد . ()
٢١. لن يتم احتساب اى نقطة ولو كانت صحيحة اذا كان كلا اللاعبين خارج البساط الخاص باللعب .
()
٢٢. يتم احتساب ايون اذا وقع اللاعب او فقد وزنه من قبل خصمه . ()
٢٧. من ضمن الحالات التى تنتهى فيها المباراة الكومتيه هى فوز احد اللاعبين بفارق ٨ نقاط .
()
٢٨. تنتهى المباراة عند طرد احد اللاعبين . ()
٢٩. تنتهى المباراة عند انتهاء الوقت . ()
٣٠. يتم انسحاب اللاعب عند اصابة او اداء ضربة قاضية . ()
٣١. وقت المباراة فردى رجال يكون ٣ دقائق . ()
٣٢. زمن المباراة لدى الناشئين شباب ٢ دقيقة . ()

٣٣. يعتبر الانسحاب من الطرق الفنية الصحيحة من الحالات التي تنتهي به المباراة .
()

٣٥. تنتهي المباراة عند تعدى احد اللاعبين على الاخر .
()

٣٦. عند انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل يتجه الحكم الى الترجيح .
()

٣٧. صافرة نهاية الوقت تعلن انتهاء امكانية تسجيل النقاط حتى ولو تأخر الحكم بدون اعلان نهاية الوقت .
()

٣٩. سبب الانسحاب الفني هو عدم تكافؤ الفرص بين اللاعبين .
()

٤٠. الانسحاب القانوني من القرارات التي يأخذ بها الحكم لإنهاء المباراة .
()

٤٥. تحتسب وزارى فى كل الركلات التي تم تسديدها فى الصدر والظهر او الجانبين بالرجل .
()

٤٦. تحتسب ايون فى كل الركلات التي تم تسديدها فى الوجه والرقبة .
()

٤٨. يراعى عند اداء اللكمة الصحيحة الانتباه والتركيز والمسافة الصحيحة .
()

()

٤٩. يمكن ان تنتهي مباراة الكوميتيه بالطرد والانسحاب .
()

مهام الحكام

١. السلوك الرياضي هو مكون الشكل الجيد ويعود الى السلوك الغير حيث امعان التركيز والتسديد .
()

٢. من شروط اللكمة المستقيمة الامامية ان تكون المسافة مناسبة وتسمح باللمس للمنافس .
()

٣. يمكن للاعب ان يفوز بالمباراة بسبب تراكم اخطاء خصمه .
()

٤. لعبة الكارتيه من الالعب المهمة للدفاع عن النفس والتنمية المهارية والبيئية .
()

٥. كيكن تعنى الانسحاب بينما شيكاكو الطرد .
()

١٠. من مخالفات الصندوق الاول الخروج من منطقة اللعب .
()

١٨. يتم تعيين ميقاتى ومسجلين ومذعين فى تحكيم رياضة الدفاع عن النفس .
()

١٩. المتنافس الذى يؤدى كاتا غير مؤهلة او مكررة سوف يشطب . ()
٢١. الاسم العلمى او المهارى للكلمة المستقيمة الامامية هى جياكو سوكى . ()
٢٢. اذا وقع لاعب او سقط او رمى على الارض والضربة القاضية فان الحكم يرفع يده ويطلق صافرته لبدء العشر ثوانى . ()
٢٣. يحق لاي لاعب ان يحتج على تقديرات طاقم التحكيم . ()
٢٤. كلا اللاعبين يقومان بالانحناء لاداء التحية فى بداية المباراة فقط . ()
٢٦. كلما زادت السرعة زاد تاثير فاعلية الضربة . ()
٢٨. من العوامل المؤثرة فى قوة الضربة المسافة والسرعة . ()
٢٩. الكاتا هى سلسلة الحركات القتالية لخصم مجهول وتتميز بالضربات المتفجرة . ()
٣٠. الكاتا هى قتال فعلى بين شخصين بينما الكومتيه هى القتال الوهمى بين عدة اشخاص . ()
٣١. يتشابه فن الكاراتيه بالعديد من الفنون الاخرى منها الجودو والتايكواندو . ()
٣٢. يحصل اللاعب على ايبون عند اداء حركة مركبة . ()
٣٤. يتم التصويت اجبارى من قبل الاربعة قضاة لاحد المتنافسين خلال حالة اللاعب والروح القتالية والتكنيك . ()
٣٥. فى منافسات الناشئين الهجوم على الراس و الوجه باليد غير مسموح حتى و لو كان طفيف . ()
٣٦. على الحكم ان يدقق بنفسه فى المتنافس المصاب بدقة ليساعد على ظهور الاصابة التى تحدث مثل نزيف الانف . ()
٣٧. اختلاف الاصابة التى تحدث اصلا يعتبر خرق للقانون و لابد من معاقبته . ()
٤٠. هانسكوشوي تعني الاقصاء و خسارة المباراه . ()
٤١. هانسكو تعني انذار بالاقصاء . ()

٤٢. يعتبر قرار شيكاكو هو الطرد من المباراة و البطولة و المنافسات . () .

()

٤٤. عند اصابة اللاعب يقوم الحكم بايقاف المباراة و استدعاء الطبيب . ()

٤٥. اذا اصاب لاعب خلال سير المباراة يعطى له مهلة عشرة دقائق للعلاج .

()

٤٦. اللاعب الذي يقع علي الارض او يسقط بالضربة القاضية و لا يستطيع الوقوف خلال عشر ثواني يتم اعتباره غير لائق و يستبعد تلقائيا . ()

٥٠. من واجبات الحكم توقيع الجزاءات و كتابة تقرير يومي عن اداء الحكام .

()

٥١. من واجبات القضاة ان يلاحظ الاصابة للاعبين . ()

٥٩. عند اداء حركة اوى زوكى فى الكاتا وادى اللاعب الحركة فى اتجاه خطأ يعطيه الحكم صفر . ()

٦٠. من مهام الميقاتى تبدأ ساعته مع كلمة شوبو هجمى وتتوقف وع كلمة ياميه .

()

٦٢. يجوز للاعب دخول المباراة بعد النداء عليه ومرور ١٠ ثوانى . ()

٦٥. الراس فى الخلف ليس لها ضمن المناطق المسموح الضرب فيها . ()

()

٦٦. اكا يوكو يقصد بها للازرق .

()

٦٧. اكا يوكو تقال من وضع الانتباه فتكون اليد مائلا اعلى . ()

()

٦٨. تؤدى الشوبو هجمى من وضع الطعن خلفا . ()

٦٩. اثناء صافرة انتهاء المباراة قام احد اللاعبين بتسجيل نقطة لا تحتسب . ()

()

٧٠. اذا قام اللاعب بتسديد ركلة فى المفصل تحتسب نقطة . ()

٧١. من المناطق المسرح بها للكم هى الوجه والراس والحنجرة والركبة . ()

٧٢. لا يجوز للجنة التحكيم طرد اى ادارى او منافس لا يرتدون الزى الرسمى المحدد .

()

٧٣. يمنح اللاعب دقيقة واحدة لارتداء الزى بطريقة صحيحة بعد النداء عليه .

()

٧٧. على مراقب الوقت اعطاء اشارة واضحة موضحا انه بقى من الزمن ٣٠ ثانيه او انتهى الوقت عن طرق الجرس .

()

٧٨. مراقب المسجلين يجلس على طاولة التسجيل بين الميقاتي والمسجل . ()

٨٠. يمكن احتساب نقطة اذا تم ضرب فى الحجرة بدون اصابة . ()

٨٨. عند فتح اليد ف القبضة فعلى الحكم ان يقوم بانقاص الدرجات . ()

٨٩. ليس من مهام رئيس الحكام تعديل قرار حكم البساط . ()

٩٤. الانسحاب القانونى من القرارات التى ياخذ بها الحكم لانهاء المباراة . ()

٩٩. علامة هانسكو شوى CH . ()

١٠١. تتكون بطاقة التسجيل من ثلاث خانات لتسجيل اللاعبين والمباراة . ()

تقسيمات اللعبة ومقاييس البساط

السؤال الثانى : اكمل العبارات الاتية :

١. يستغرق وقت المباراة للرجال دقائق بينما السيدات والناشئين دقائق .
٢. وضع الاستعداد فى الكاراتيه يعنى
٣. اللكمة المستقيمة الامامية تعنى
٤. تحية المدرب فى الكاراتيه تعنى بينما تحية الزميل تعنى
٥. يعنى مصطلح كيكن بينما مصطلح شيكاكو
٦. منطقة اللعب مربعة الشكل ومن نوع معتمد من الاتحاد الدولى للكاراتيه وبطول لكل جانب .
٧. يجب رسم خط طوله ويبعد ٢م عن منتصف الملعب .
٨. يجب ان يرتدى اللاعبين بدلة كاراتيه بيضاء بدون و و
٩. يجب رسم خطان بطول ١م وبزاوية قائمة على خط الحكم .
١٠. شعار الدولة او العلم يتم ارتدائه فى الجهة من صدر الجاكيت .
١١. يجب ان يرتدى اللاعب الحزام الاحمر والاخر

المهام التحكيمية

- ١ . يستخدم الحكم مصطلح لاييقاف المباراة اثناء اللعب .
- ٢ . عند تسديد لاعب الحزام الاحمر ركلة صحيحة فى الصدر للاعب الازرق يقول الحكم
- ٣ . عند تسديد لاعب الحزام الازرق لكمة صحيحة فى الراس لاعب الاحمر يقول الحكم
- ٤ . عند تسديد لاعب الحزام الازرق ركلة صحيحة فى راس اللاعب الاحمر يقول الحكم
- ٥ . للفوز بالضربة القاضية يقوم الحكم باحتساب ثوانى .
- ٦ . يعنى مصطلح الركلة الامامية وتحتسب بنقطتين عندما توجه الى الصدر .
- ٧ . مصطلح يقال لمرة واحدة فى بداية المباراة فقط وهو يعنى
- ٨ . التأكد من لبس اللاعبين لادوات الحماية المعتمدة قبل المباراة هى مسئولية
- ١٠ . كلمة نوكاتشى تعنى
- ١٢ . شودان تدل على
- ١٣ . عند ايقاف المباراة يتم النداء بينما عند الاستئناف
- ١٤ . يستخدم الحكم مصطلح لالغاء او تعديل القرار .
- ١٥ . الجودان تدل على
- ١٧ . تحتسب الضربة او اللكمة اذا كانت اليد
- ١٨ . اذا توقف اللاعب اثناء الكاتا ياخذ

النشأة

- ١ . من العوامل الرئيسية المؤثرة فى قوة القبضة
- ٢ . من حركات اليد الدفاعية
- ٣ . يعتبر من ابسط طرق الدفاع حيث يتم صد هجوم الخصم دون توجيه اي رد هجومي
- ٤ . يستخدم باخماد هجوم الخصم و هو فى مهده
- ٥ . من افعال الصندوق الاول ، ،
- ١١ . من الافعال المسموح بها فى C2 هي ، ،
- ١٢ . من شروط احتساب اللكمة الصحيحه ، ،
- ١٣ . فى المباريات الفردية التعادل .

السؤال الثالث : اذكر المصطلح الدالة علي الجمل الاتية :-

١. هو وضع الانتباه و تكون القدمين علي شكل (V) و اليدين مفردتين علي جانبي الجسم . ()
٢. هو وضع الاستعداد و تكون اليدين امام الجسم بانثناء خفيف مع ضم راحتي اليد و القدمان باتساع الحوض . ()
٣. تعليم تحية المدرب و تتم من خلال وضع الانتباه مع انثناء بسيط لجذع اللاعب للامام لاداء التحية ()
٤. تعني تحية الزميل و تؤدي عندما يسمح الحكم لكلا اللاعبين لاداء التحية لبعضهما قبل البدء في المباراة و بعد تحية الحكم . ()
٥. تعني توقف اللعب و تؤدي من وضع الطعن اماما و الذراع للامام مع انثناء بسيط . ()
٦. هو اللاعب الذي يتم النداء عليه اولاً و يقوم بارتداء الحزام الاحمر . ()
٧. هو اللاعب الذي يتم النداء عليه بعد لاعب الركن الاحمر و يقوم بارتداء الحزام الازرق . ()
٨. هي منطقة الصدر او البطن . ()
٩. هي منطقة الوجه . ()
١٠. تعني الضربة (اللكمة) المستقيمة للأمام . ()
١١. تقال عند اعلان الفوز للاعب بعد نطق اسم اللاعب اولاً و فرد الذراع ناحية اللاعب الفائر عالياً . ()
١٢. تعني الانسحاب و يقوم الحكم فيها علي اللاعب الذي يريد الخروج و الانسحاب من المباراة و نطق اسمه و يقوم الحكم بالإشارة له و يده يشكل مسدس بالذراع ناحية اللاعب و لاسفل . ()
١٣. تقال عند الغاء الحكم لقراره او لعدم اتخاذ قرار صحيح . ()
١٤. تقال عند بدء المباراة و تقال لمرة واحدة فقط طوال فترة المباراة و يكون الحكم فيها في وضع الانتباه . ()
١٥. تقال عند استئناف المباراة بعد كل توقف . ()
١٦. تعني حدوث تعادل بين اللاعبين و يقوم الحكم فيها برفع زراعيه ناحية كلا اللاعبين . ()
١٧. تعني الترجيح و تقال عند انتهاء المباراة بالتعادل ليقرر الحكام و يرفع كلا من حكاه الرايه راياتهم بفوز احد اللاعبين . ()

١٨. من المناطق الغير مسموح التسدسد فيها و يتم تحديدها بالحزام و لاسفل . ()
١٩. يقولها الحكم عند طرد احد اللاعبين . ()
٢٠. تقال عند احراز احد اللاعبين نقطة واحدة و ياديهما الحكم من وضع الانتباه مع فرد الذراع لاسفل ناحية اللاعب المحرز النقطة . ()
٢١. تقال عند احراز احد اللاعبين نقطتين و ياديهما الحكم من وضع الانتباه مع فرد الذراع بمحازاه الكتف ناحية اللاعب المحرز النقطتين . ()
٢٢. تقال عند احراز احد اللاعبين ثلاث نقاط و ياديهما الحكم من وضع الانتباه مع فرد الذراع لاعلي ناحية اللاعب المحرز الثلاث نقاط . ()

السؤال الرابع: اختر مما بين القوسين :

١. يستغرق وقت المباريات الكوميتية للرجال
(١دقيقة - ٢دقيقة - ٣دقائق)
٢. يبلغ وقت المباريات دقيقتان .
(رجال - سيدات - ناشئين - سيدات و ناشئين)
٣. عند احتساب الضربة القاضية يتم العد علي اللاعب تواني.
(٥ - ٨ - ١٠)
٤. يستخدم مصطلح شوبو هجمي في المباراه .
(مرة واحدة - مرتين - ثلاث مرات)
٥. عند الخروج من البساط من اللاعب نفسه يجب ان يعاقب ب
(انذار - طرد - ابعاد)
٦. عند نجاح عملية الاسقاط علي الارض و تنفيذ لكمة في اقل من ٢ ثانية تحتسب ب
(نقطة واحدة - نقطتان - ثلاث نقاط)
٧. في مسابقات الكوميتيه يفوز اللاعب بفرق
(٦نقاط - ٧نقاط - ٨ نقاط)
٨. المقصود بكلمة شودان هو مصطلح ل
()

(منطقة الصدر – منطقة الوجه – منطقة الظهر)

٩. كلمة هانتيه تعني مصطلح

(تعادل – ترجيح – فوز)

١٠. تعني كلمة كيكن في مباريات الكومتيه

(فوز – هزيمة – انسحاب)

١١. من شروط احتساب الفوز في قانون الكومتيه

(اضاءة الوقت – استغلال الحكم – الضربة القاضية)

١٢. تعني كلمة او مصطلح شيكاكو

(الطرد – الانسحاب – الانذار)

١٣. في مباريات الكوميتيه يقف الحكم علي خط طوله

(٢متر – ١متر – ٠.٥ متر)

١٤. الوضع الذي يستخدم لاداء التحية هو

(يوي – هيسكوداتشي – يامي)

١٥. عند اداء ركلة في منطقة الجودان تحتسب بـ

(يوكو – وزارى – اييون)

١٦. عندما يعلن الحكم فوز اللاعب الاحمر بالمباراه فيقول

(اكا نوكاتشي – او نوكاتشي – اكا كيكن)

١٧. اللاعب الذي يسجل ضربة في الراس بالقدم يحصل علي

(اييون – وزارى – يوكو)

١٨. لاستئناف المباراه يستخدم الحكم مصطلح

(تسوكتيه – يامي – هايسكوداتشي)

١٩. مصطلح نوكاتشي تعني

(التعادل – الفائز – المهزوم)

٢٠. من شروط احتساب الضربات

(الوضع الجيد- الاداء الجيد -المسافة المناسبة -جميع ما سبق)

٢١. سمك خطوط الملعب

(٥سم – ١٠سم – ١٥سم)

٢٣. بعد ان ياخذ الحكم و القضاة اماكنهم في البساط و تحية اللاعبين لبعضهم يقول الحكم
لبداية المباراة .

(يامي – تورماسين – شوبو هجمي)

٢٤. عند انتهاء الوقت يقف الحكم و يعطي اشارة من يده متجهة الي تجاه اللاعب الفائز .

(اسفل – في محازاه الكتف – اعلي)

٢٥. يبلغ طول الخط الذي يقف عليه اللاعب

(٢متر – ١متر – ٠.٥ متر)

٢٦. اللكمة المستقيمة الامامية تعني

(اوي زوكي – جياكو زوكي – ماي جيرى)

٢٧. كلا مما ياتي من شروط اللكمة المستقيمة ماعدا

(الضربة القوية – المسافة المناسبة – في الاتجاه الصحيح)

٢٨. كاراتيه تعني الدفاع عن النفس باستخدام اليد

(المسلحة – المملؤة – الخالية)

٣٠. لكل لقاء من واحد حكم + قضاة + ١ مشرف مباراة .

(٧ قضاة – ٤ قضاة – ٩ قضاة)

٣١. يظهر المتنافسون اثناء اداء الكاتا

(الروح الرياضية – الروح التنافسية – السلوك الرياضي)

٣٢. يرتدي لاعب الركن الاحمر الحزام الاحمر و يسمى

(اكا – او – تاو)

٣٣. في حالة عدم اهلية احد المتنافسين يقوم القاضي الرئيسي بحركة

(رفع الاعلام لأعلي – رفع الاعلام للجانب – تقاطع الاعلام)

٣٤. يسمى لاعب الركن الازرق

(او – شاو – اكا)

٣٥. يجب ان تكون منطقة اللعب

(مستوية – مستطيلة – منحدره)

٣٦. يسمح بوضع الشعار الركني علي هيئة مستطيل قياسه

(١٢×٨ - ١٥×١٠ - ١٤×٧)

٣٧. توضع الارقام التعريفية للاعب

(من الخلف ٣٠×٣٠ – من الامام ٣٠×٣٠ – من الجانب ٣٠×٣٠)

٣٨. تعطي النقاط عند تنفيذ مهاره حسب

(الشكل الجيد – ضربه اليد – ضربه الرجل)

٣٩. من اماكن التسديد الصحيح هي

(الوجه – الرقبة- الراس- جميع ما سبق)

٤٠. تحتسب المسافة الصحيحة عند ضرب المنافس في الهدف بمسافه لمس الجلد حتي

(٧سم - ٥سم - ٣ سم)

٤٢. يعتبر هذا القرار هو الطرد من البطوله والمباره

(شوكوكو – شيكاكو - كايكوكو)

٤٣. هناك درجات من الانذارات .

(٣ - ٤ - ٥)

٤٤. يمنح النقاط لاعبين بناء علي قرارات

(الحكم – رئيس الحكام - القضاة)

٤٥. وافي القدم المعتمد من الاتحاد الدولي بحيث يرتدي احد اللاعبين اللون الاحمر والاخر باللون

.....

(اخضر – اصفر – ازرق)

٤٦. من واجبات الحكم التصرف المناسب بناء علي اراء.....

(الحكام - المسجل – القضاة)

٤٧. يكون حذاء اللاعب

(اسود خفيف - ازرق داكن - ابيض خفيف)

٤٨. يتم حسم نتيجة المباريات عند تقدم احد المتنافسين بتقديم واضح وقدره

(٦ نقاط - ٨ نقاط - ١٠ نقاط)

٤٩. في مباريات فرق الرجال يكون الفريق الفائز هو الذي يحرز تقدما بانتصارات في

(٣ جولات - ٤ جولات - ٥ جولات)

٥٠. في مباريات فرق السيدات يكون الفريق الفائزة هو الذي يحرز تقدما في

(٤ جولات - ٣ جولات - جولتين)

٥١. اساليب الفنية ممنوعه نظرا لما يتعرض له المنافس من اضرار.

(اليد المفتوحة – اليد المغلقة - الذراع المثنية)

٥٢. يجوز تطبيقه علي المنافس الذي يرتكب مخالفه بسيطة .

(شوكوكو – هانسكو – شيكاكو)

٥٣. الرئيس يعني

(سنسي – سوساي – سنباي)

٥٤. اللفظ الياباني للحزام الاسود ٢ دان

(نيدان – سيندان – جودان)

٥٥. مصطلح هاجمي يعني

(استعد – ابدأ - قف)

٥٦. عند فوز لاعب الحزام الاحمر ينطلق المصطلح

(اكا نوكاتشي – اكا شوكونو – اكا يوكو)

٥٧. اللمة المستقيمة الامامية تعني

(اوي زوكي – اوي شوتي – جيدان براي)

٥٨. وضع الاتزان الخلفي يسمى

(كوكوتسو داتشي – كييا داتشي – زكوتسوداتشي)

٦٢. اذا حضر اللاعب او اللاعبة الي البساط بلبس غير لائق يقوم الحكم بـ

(اقصائه – اعطائه دقيقه واحده لتعديل اللبس – اعطائه انذار)

٦٣. كيكن تعني

(الانسحاب – الفوز – التعادل)

٦٤. هذا النوع الذي يتميز بسمه الحرية المحدودة

(قتال المنافسات – القتال التعليمي – فن الدفاع عن النفس)

٦٥. تورماسين تعني

(لا شيء – ترجيح – تعادل)

٦٦. يساعد مدير البساط علي ان تسير المباراة بشكل جيد .

(الحكم – القضاة – مراقب البساط)

٦٧. له سلطه الاعلان عن مباره اضافيه وبدئها .

(مراقب البساط – القاضي – الحكم)

٦٨. من الاساليب الهجوميه ويكون فيها اللاعب مواجهها المنافس بالصدر

(اوي زوكي – جيدان براي – سوتو اوكي)

٦٩. يوجد عدد من الصناديق الخاصة بالمخالفات .

(صندوق فقط - ٢ صندوق - ٣ صناديق)

٧٠. يعني مصطلح التعادل .

(هيكاً وأكى - شودان - نوكا تشى)

٧١. كل ما ياتى من شروط اللكمة الصحيحة ماعدا

(الضربة القوية - المسافة المناسبة - الاتجاه الصحيح)

٧٢. نوكاتشى مصطلح يطلق على

(الفوز - الهزيمة - المخالفات)

٧٣. مخالفة يحصل عليها اللاعب من صندوق C1

(الهجوم على الاطراف - اللاعب السلبى - الخروج من الملعب)

٧٥. مخالفة يستوجب اللاعب عليها انذار من الC2

(شوبو هجمى - يامى - تسوزكتيه)

٧٦. كلمة تقال مرة فى مباريات الكوميتيه

(ياميه - شوبو هجمى - كيكن)

٧٧. كلمة تقال اكثر من مرة فى مباريات الكوميتيه

(شوبو هجمى - يامى - كيكن)

٧٨. عند الاذن باستئناف المباراة ينطق الحكم كلمة

(سوزكتيه هجمى - يامى - نوكاتشى)

٧٩. اوراكن تضرب فى الوجه وبظهر اليد وتحتسب

(نقطتين - نقطة - ٣ نقاط)

٨٠. تتكون الكاتا من حركة

(٢٣ - ٢١ - ٢٠)

٨١. تعتبر الاوى زوكى من المهارات

(الهجومية - الدفاعية - الاثنين معا)

٨٢. يوجد فى الكاتا الاولى

(صيحتين - ٣ صيحات - صيحتان)

٨٣. من المهارات الدفاعية مهارة

(شوتو اوكى - جیدن براى - اوى زوكى)

٨٤. يطلق على التحية فى الكاراتية

(هايسكوداتشى - يامى - شوبو هجمى)

٨٥. يطلق على لفظ الكاتا

(السماء الصافية - الذهن الصافى - الاثنان معا)

٨٦. عند تعادل القرار فى حالة احتدام المنافسة بين القضاة وحكم البساط

(هاكى واكى - هانتيه - توريماسين)

٨٧. عند احراز تسديد فى نفس الوقت وعدم احتساب اى نقطة

(ايوتشى - انتشوسين - كايكوكو)

٨٨. فى مهارة شوتو اوكى يكون الزاوية

(١٨٠ - ١٢٠ - ٩٠)

٩١. سمك جميع خطوط الملعب سم

(٦ - ٥ - ٤)

٩٢. الضربة القاضية مدتها ثانية

(٨ - ١٠ - ١٣)

٩٣. كلمة كيكن تطلق فى حالة

(الانسحاب - الانسحاب الفنى - الاثنان معا)

٩٤. مجموعة من الحركات المتسلسلة المتفق عليها يقوم بها اللاعب ضد لاعب اخر

(الكوميتيه - الكاتا - الاثنان معا)

٩٥. هى التى تؤدى الى فقدان الخصم لوعيه

- (الضربة القاضية - الضرب فى الاطراف - الضرب على الظهر)
٩٦. الانسحاب فى حالة عدم تكافؤ المستوى يكون انسحاب
- (فنى - طرد - مرض)
٩٨. الانذار الثالث شكوكو هانسكو تشوى يشار بالسبابة على
- (الركبة - الكتف - الراس)
٩٩. التظاهر بالاصابة يعتبر من انذارات الصندوق
- (C1 - C2 - لا تحتسب انذارات)
١٠٠. تعنى الكاراتيه لكمة
- (زوكى - جودان - او)
١٠١. يعنى مصطلح جوجاى
- (الخروج من الملعب - الدخول للملعب - الاثنيين معا)
١٠٢. من مهام انذار اللاعبين والمدربين داخل الملعب
- (كانسا - الميقاتى - حكم السنتر)
١٠٣. تسجيل الجزاءات والنقاط من مهام
- (المسجل - الحكم - الميقاتى)
١٠٤. فى حالة تعدى اللاعب على الحكم يتم اعطائه فى هذه الحالة
- (انسحاب - طرد - مخالقات)
١٠٥. هو وضع الاتزان الخلفى
- (كييا داتشى - زنكو داتشى - كوتسو داتشى)
١٠٦. يعتبر وضع الكييا داتشى من الاوضاع
- (الخلفى - الامامى - الاتزان المتكافئ)
١٠٨. تعتبر الشوتيريو نوع من انواع
- (مدارس الكاراتيه - المخالقات - انواع الكاتا)

١٠٩. الصد بالساعد من الخارج للداخل لمهارة تعرف
 (اوى زوكى - شوتو اوكى - سوتو اوكى)
١١٠. مصطلح REL فى الكاراتيه تعنى
 (انتباه - تحيه - استعداد)
١١١. الاحزمة فى الكيو فى رياضة الكاراتيه عددها
 (٥ - ٦ - ٨)
١١٢. تؤدى اشارة ايقاف المباراة من وضع
 (الانتباه - الحركة - الطعن)
١١٣. عدد الاحزمة فى الدان هى مستويات
 (١٠ - ٥ - ١٥)
١١٥. اعلام الريا تكون طولها وعرضها
 (٢٠ : ١٠ سم - ١٥ : ١٠ سم - ٢٠ : ١٥ سم)
١١٦. كل مدرب له بطاقة يعترض بها على الحكم من المرات
 (مرة واحدة - مرتين - ثلاث مرات)
١١٧. تعنى كلمة هزيمة
 (C - O - X)
١١٩. كلمة قتال تعنى
 (FIGHT - GODAN - REL)
١٢٠. تكون مساحة البساط اجمالى
 (٨م - ١٠م - ١٢م)
١٢١. عند احتساب نقطتين للاعب الاحمر فانه يقول
 (اكا ايون - اكا وزارى - ايون وزارى)
١٢٤. التسديد لا يتجاوز

(٣ ثوانى - ٥ ثوانى - ١ دقيقة)

١٢٥. التظاهر بالاصابة من الاسباب التى تؤدى الى انذار من انذارات الصندوق

(الاول - الثانى - الثالث)

١٢٦. فى حالة الطرد تكون اشارة اليد والاصابع على هيئة او شكل

(متوازى - اليد مفرودة - مسدس)

١٢٧. فى حالة الانسحاب الفنى تحتسب النتيجة الى اللاعب

(نفسه - الخصم - لا تحتسب نتيجة)

١٣٠. يجب على اللاعب تنفيذ رمياته فى وقت يتراوح بين

(٣ ثوانى - ٢ : ٣ ثوانى - ٣ : ٤ ثوانى - ٤ ثوانى)

١٣٢. تسجيل الجزاءات والنقاط من مهام

(الميقاتى - المسجل - حكم السنتر)

١٣٣. تنتهى المباراة عند حصول اللاعب على

(٥ - ٧ - ٨)

١٣٦. من حالات الطرد

(الهروب من الخصم - الايماءات والالفاظ - الدفاع السلبي)

١٣٧. كيكن تقال عند

(الانسحاب - الحصول على نقطتين - استئناف المباراة)

١٣٨. يوجد قضاة فى المباراة

(٤ - ٣ - ٦)

١٤٠. من تقسيمات الكاراتيه

(الاشارة من خلال التقاليد والاعدات - الكاتا - الطرد)

١٤٤. لى تحتسب اللكمة صحيحة لابد ان تكون المسافة للمس الوجه للناشئين

(٦ : ٥ سم - ٥ : ٣ سم - ٤ : ٢ سم)

١٤٧. من الأفعال التي تستحق انذار من C2 هي
(اللعب السلبي - التظاهر بالإصابة - جميع ما سبق)
١٤٨. يوضع الحزام عند منطقة
(الصدر - الحوض - البطن)
١٤٩. الضربة المركبة تحتسب
(نقطتين - نقطة - ٣ نقاط)
١٥١. من الإجراءات التي يقوم بها الحكم قبل المباراة
(اشارة بدا المباراة فقط - التأكد من ملابس اللاعبين فقط - الاثنين معا)
١٥٣. من شروط الضربات المركبة ما يلي
(الاسقاط التام - الاسقاط الامن - اخلال مركز ثقل الجسم - جميع ما سبق)
١٥٤. يستغرق زمن اداء الكاتا الاولى ثانية
(٦٠ : ٣٠ - ٩٠ : ٦٠ - ٢٠ : ١٠)
١٥٥. يحصل اللاعب على صفر في الكاتا عند حدوث اى مما يلي
(السقوط الصحيح على الارض - اداء الصيحة في غير مكانها - كلاهما صحيح)
١٥٦. اللكمات في الكاراتيه تستمد قوتها من
(الساعد - الكتف - العضلات)
١٥٧. يبعد اى من اللاعبين عن مركز البساط مسافة متر
(١ - ١.٥ - ٢)
١٥٨. تعادل في رياضة الدفاع عن النفس تعنى
(هانتيه - لوكاتشى - جيدان)
١٥٩. طول الخط الذى يقف عليه اى من اللاعبين الاحمر او الازرق متر
(١ - ٥ - ٤)
١٦٠. يبعد حكم البساط عن مركز البساط مسافة متر

(٢ - ٣ - ١)

١٦٢. طول منطقة الامان على الجوانب متر

(٤ - ٦ - ٢)

١٦٥. عدد حكام البساط بينما عدد حكام الطاولة

(٥ : ٣ - ١ : ٤ - ٨ : ٤)

١٦٦. يكون الادوات التى يرتديها اللاعب الاحمر واللاعب الازرق

(نفس الادوات بالضبط - نفس الادوات باختلاف اللون - لا يوجد تشابه فى الادوات)

١٦٧. يوجد عدد حكام داخل البساط حكام على الجوانب

(٤ : ٣ - ٠ : ٣ - ١ : ٤)

١٦٨. اللاعب الازرق يرتدى

(ستناكار احمر - واقى ازرق - حزام اى لون)

١٦٩. يوجد عدد حكام على طاولة التسجيل

(٤ - ٨ - ٣)

١٧٠. تحتسب يوكو عند اداء اللاعب فى منطقة الجودان و الشودان

(اللكمة - الركلة - الاثنين معا)

١٧١. تحتسب اداء ركلة صحيحة فى منطقة الشودان

(يوكو - وزارى - ايبون)

١٧٢. من مناطق التسجيل الصحيحة للنقاط ماعدا

(الراس والوجه - الرقبة ماعدا الحنجرة - الصدر والبطن - الرقبة والحنجرة)

١٧٣. مصطلح يستخدم عند استئناف اللعب بين اللاعبين هو

(شوبو هجمى - ياميه - سوزكتيه هجمى)

١٧٤. مصطلح يستخدمه الحكم عند ايقاف المباراة لاحتساب نقاط

(شوبو هجمى - ياميه - سوزكتيه هجمى)

١٧٥. من اشهر الاخطاء التى يقع بها المتدربين الجدد
 (التوقيت الجيد - المكان المناسب - عدم رفع المرفق او الساعد الى الوضع الصحيح)
١٧٦. من افضل الحركات الدفاعية ضد الهجوم بالعصى او السكين
 (اوزكى - شوتو اوكى - يامى)
١٧٧. من انواع الدفاع فى رياضة الكاراتيه
 (الدفاع بدون هجوم - الدفاع لامتصاص الهجوم - الدفاع متبوعى بالهجوم - كل ما سبق)
١٧٨. الدفاع بحرف اليد الخارجى يسمى
 (شوتو اوكى - اوش اوكى - سوتو اوكى)
١٧٩. عند احتساب نقطة اللاعب يكون الذراع فى الوضع
 (لكمة فى الوجه - ركلة فى الصدر - ركلة فى الوجه)
١٨٠. عند اعلان الحكم النتيجة يكون الحكم فى وضع
 (الطعن اماما - الطعن خلفا - الانتباه)
١٨١. يعنى الرمز (x)
 (الفوز - الهزيمة - التعادل)
١٨٥. تنتهى المباراة فى الحالات الاتية ماعدا
 (الطرد - الضربة القاضية - شوبو هجمى - الانسحاب)
١٨٦. ياخذ اللاعب صفر فى اداء الكاتا عند
 (عدم اداء التحية - التحية الصحيحة - وقت صحيح)
١٨٧. بونكاي مصطلح يعنى
 (اداء الكاتا - شرح الكاتا - عمل الكاتا)
١٨٨. الهجوم باليد اليسرى للامام فى مستوى الكتف بالتقدم خطوة واحدة اثناء الضرب تسمى
 (شيتو اوكى - اجى اوكى - اوى زوكى)
١٨٩. تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للمعايير الفنية

(سبق)



(الاداء الجيد - التوقيت الجيد - المسافة الصحيحة - جميع ما

١٩٠. الوضع الذى يستخدم لاداء التحية هو

(يوى - هيسكو داتشى - يامى)

١٩١. الانذار الثالث شكوكو هانسكوتشوى يشار بالسبابة الى

(الركبة - الكتف - الراس)

١٩٢. الانذارات فى الصندوق الاول تحتسب عندما يرتكب اللاعب

(القوة الزائدة - الهجوم على المفاصل - الهجوم على الاطراف - جميع ما سبق)

١٩٣. من مناطق التسديد الصحيحة فى رياضة الكاراتيه

(الاجناب - الحجرة - الركبة)

١٩٤. يتم احتساب اللكمة او الركلة الصحيحة من خلال

(اداء اللكمة بطريقة صحيحة - المسافة الصحيحة - كلاهما معا)

١٩٥. يحصل اللاعب على عدد فرص اساسية خلال المباراة

(٣ - ٥ - ٤)

١٩٦. يكون طول علم الميقاتى

(٢٠ سم - ١٠ سم - ١٠ متر)

النشأه

السؤال الاول ضع علامه ✓ او ×

دخل الكاراتيه مصر علي يد نادر اسماعيل عام ١٩٧١ ()

• العالم فوناكوشي هو الذي طور في الكاراتيه ووضع القوانين والانظمه)
(

• نشاه الكارتيه في الصين ثم الهند ثم اليونان عام ١٩٥٠ ()

• يوجد اكثر من سبعة مدارس في الكاراتيه ()

• انتقلت لعبه الكاراتيه الي اليابان عن طريق رجال الدين ()

• اطلق جيش فوناكوشي علي اللعبة اسم الكاراتيه عام

١٩٣٧

• الشوتوكان احد اساليب الكاراتيه ()

• يطل علي مدرسه الشيتوريو اسم النمر ()

• مؤسس مدرسة الوادوريو هوشوچين مياج ()

• الجوجوريو هو اسلوب عنيف نوع ما يمتاز بلوي مفاصل الجسم ()

• تتكون مدرسه الشوتوكان من ٢٦ كاتا

• ينقسم الكاراتيه الي ٣ مجالات وهم كاتا كوميتيكيهون ()

• الكيهون هوتدريب الحركات الاساسية في الكاراتيه ()

• يهدف الكاراتيه الي اكساب الصفات القيادية بالنسبه للبالغين ()

١٥- يهدف الكاراتيه الي تحسين عمل الاجهزه الفسيولوجية ()

١٦- من اسباب انتشار الكارتيه هو زي اللاعب ()

١٧- اثبتت البحوث التاريخيه انرياضه الكارتيه نشات ف الهند ()

١٨- من اسباب انتشار اللعبة اصاله اللعبة فقط ()

١٩- تاسست مدرسه الشوتوكان عام ١٩٣٦ ()

• اختر الاجابه الصحيحه

- ١- يطلق علي الكاتا الاولي اسم
 - ٢- تعتبر الشيتوريو نوع من انواع (مدارس الكاراتيه-المخالفات-انواع الكاتا)
 - ٣- اول منشا لرياضه الكاراتيه(الصين -الهند-اليابان)
 - ٤- تعتبر موطن الكاراتيه منذالقدم(اليابان - الصين-الهند)
 - ٥- يعتبر بوذي ضارما رجل الدين الهندي اول رجل ينقل فن الدفاع عن النفس الي(الهند-الصين -اليابان)
 - ٦- يقال ان اصل نشأة الكاراتيه ف...علي جزيرة اوкинаوا (اليابان -الصين-الهند)
- دخل الكاراتيه الي مصر قبل عام....علي يد الكابتن نادر اسماعيل(١٩٣٧-١٩٧١-١٩٨٧)
- ٨- اول من أسس الاتحاد المصري للكاراتيه (شفيق عصمت-نادر اسماعيل-نبيل زويد)
- ٩- من اسباب انتشار رياضة اكاراتيه(زي اللاعب-الحاجه للدفاع عن النفس-الصالات فقط)

مقاييس البساط



- ١- يكون مساحة الملعب او البساط 7×7 متر ()
- ٢- المسافه بين اللاعبين في منتصف الملعب ٣ متر ()
- ٣- ملعب الكوميتيه بطول 10×8 ()
- ٥- لابد ان تكون منطقة العب مسطحة وخاليه من المخاطر ()
- ٦- يبعد الحكم عن منتصف الملعب بمسافة ٤متر ()
- ٧- ترسم خطوط الملعب بسمك ٧سم ()
- ٨- المسافة بين كل لاعب ومنتصر الملعب متر ونصف ()
- ٩- لا يمكن للحكم التحرك في جميع أنحاء البساط ()
- ١٠ - - يكون البساط مربع الشكل بطول ٨م وعرضه ٨م
بالإضافة إلى منطقة الامان ٢م ()
- ١١- يحاط الملعب ب ٥م من كل جانب ()
- ١٢- يرتفع البساط عن الارض من ٧:٥سم ()
- ١٤- kتعني في صحيفة التسجيل كايكوكو ()

اختر الاجابه الصحيحه

١- ارتفاع بساط الكاراتيه من

٨:٦ - ٥:٧ - ١٠:١٢

٢- ارتفاع البساط يكون

٧:٥ - ٨:٦ - ٥:٩

٣- طول منطقة الامان علي الجوانب

٤ - ٦ - ٢

٤- مساحة البساط من دون منطقة الامان

٧×٧ - ٨×٨ - ٩×٩

النقاط و الانذارات و التعادل :

ضع علامة (صح) او (خطا) :

- من مناطق التسديد غير صحيح الصدر ()
- الضرب في المفاصل تحسب من صندوق c1 ()
- الرأس في الخلف ليس من ضمن مناطق المسموح الضرب فيها ()
- الاسقاط من مخالفة التابعه ل c2 ()
- من شروط احتساب النقطة اصابه الهدف بقوة و تعرض المنافس للخطر ()
- اذا قام اللاعب بتسديد ركلة صحيحة في الوجه او الرأس تحسب له ايبون ()
- ضربة اليد اوي زوكي في الوجه تحسب بثلاثة نقاط ()
- اللاعب الذي سدد ركله في الوجه تحسب ب ٢ نقاط ()
- من شروط احتساب الفوز في كوميته الضربه القاضيه ()
- في مسابقة كومتية يفوز اللاعب بفرق 5 نقاط ()
- عند اداء لكمة فب منطقة الشودان صحيحة يحصل اللاعب علي يوكو ()
- عند اداء لكمة في منطقة الجودان صحبة يحصل اللاعب علي وزاري ()
- تعطي النقاط عند تنفيذ المهارة حسب الشكل الجيد ()
- لن يتم احتساب اي نقطة ولو كانت صحيحة اذا كان كلا اللاعبين خارج البساط الخاص باللعب ()
- يتم احتساب ايبون اذا وقع اللاعب او فقد وزنه من قبل خصمة ()
- عند انتهاء الوقت الاصلي بالتعادل ننتجه الحكم الي الترجيح ()
- تحسب وزاري في كل الركلات التي تم تسديدها في الصدر و الظهر او الجانبين بالرجل ()
- ضربه اوراكل تحسب نقطة و تضرب في اي مكان بالجسم و بظهر اليد ()
- تحسب ايبون في كل الركلات التي تم تسديدها في الوجه و الرقبه ()
- فوز اللاعب في البطولة عند حصول اللاعب المنافس علي ثلاثة انذارات من نفس الصندوق ()
- يحصل اللاعب علي ايبون عند اداء الحركة مركبة ()
- يحسب جوجاي عندما تلمس القدم او اي جزء من جسم اللاعب خارج خط الملعب ()
- هانسكو تعني انذار بالاقضاء ()
- يعتبر قرار شيكاكو هو الطرد من المباراه و بطولة و منافسات ()
- من بنود الصندوق الاول c1 الهجوم باليد المفتوحة ()
- اللعب السلبي من بنود الصندوق الثاني c2 ()
- من الانذارات c1 التظاهر بالاصابة ()
- تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربه وفقا للداء الجيد ()
- اثناء صافرة الانتهاء المباراه قام احد الاعيين بتسجيل نقطة لا تحسب ()
- اذا قام اللاعب بتسديد ركله في المفصل تحسب نقطة ()
- يمكن احتساب نقطة اذا تم ضرب في الحجرة بدون اصابة ()
- تحسب ثلاث نقاط للاعب اذا تم ضرب في الحجرة بدون اصابة ()
- تحسب اللكمة الصحيحة اذا كانت في الوضع الصحيح و مسافة مناسبة و من الاتجاه الجيد ()

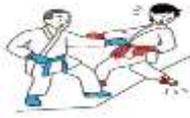
- يتم احتساب اي ضرب بدون النظر الي مسافات ()
- تمنح النقطة عندما يتم تنفيذ الضربة وفقا للاداء الجيد ()

اكمل العبارات الاتيه :

- من افعال الصندوق الاول
- من الافعال المسموح بها في C2 هي
- من شروط احتساب اللكمة الصحيحة (.....)
- في مباريات الفردية التعادل

اختر الاجابه الصحيحه :

- عند خروج من بساط من اللاعب نفسه يجب ان يعاقب
(انذار ، طرد ، ابعاد)
- عند نجاح عملية الاسقاط علي الارض و تنفيذ لكمة في اقل من ٢ ثانيه تحتسب ب
(نقطة ، نقطتان ، ثلاث نقاط)
- في مسابقة الكومتية يفوز اللاعب بفرق
(6نقاط، 7 نقاط ، 8 نقاط)
- من شروط احتساب الفوز في قانون كومتية
(اضاعة الوقت ، استغلال الحكم ، الضربة قاضية)
- اللاعب الذي يسجل ضربة في الرأس بالقدم يحصل علي
(ايبون ،وزاري ، يوكو)



- من شروط احتساب الضربة
(الوضع الجيد ، الاداء الجيد ، مسافه مناسبة ، جميع ما سبق)
- هناك درجات من الانذارات (3, 4, 5)
- من تصنيف الافعال الممنوعه..... (A1, B1, C1)
- من افعال الصندوق الاول
- (الضرب باليد مفتوحة ، الخروج من الملعب ، المبالغة في الفرع بالفوز)
- اذا حضر اللاعب او اللاعبة الي البساط بلبس غير لائق يقوم الحكم.....
(اقصاة ، اعطائة دقيقة واحده لتعديل اللبس ، اعطائه انذار)

يوجد..... من الصناديق الخاصة بمخالفات

- (صندوق واحد ، ٢صندوق ، ٣ صناديق)
- مخالفة يحصل عليها اللاعب من صندوق C1
(الهجوم علي الاطراف ، اللاعب السلبي ، الخروج من الملعب)
- اوراكن تضرب في الوجه و بظهر اليد و تحسب.....
(نقطتين ، نقطة ، ٣ نقاط)

التظاهر بالاصابة يعتبر من انذارات الصندوق

(C2, C1 ، لا تحسب انذار)

• في حالة تعدي اللاعب علي الحكم يتم اعطائه في هذه الحالة

(انسحاب ، طرد ، مخالفات)

• عند احتساب نقطتين للاعب الاحمر فانه يقول

(اكا ايبون ، اكا وزاري ، ايبون وزاري)



- التظاهر بالاصابة من اسباب التي تؤدي الي انذار من انذارات صندوق
- (**الاول** ، ثاني ، ثالث)
- من الافعال التي تستحق انذار من C2 هي
- (**اللعب السلبي** ، التظاهر بالاصابة ،جميع ما سبق)
- الضربة مركبة تحسب
- (نقطتين ، نقطة ، ٣ نقاط)
- من مناطق التسجيل الصحيحة للنقاط ماعدا
- (الرأس و الوجه ، الرقبة ماعدا الحنجرة ، الصدر و البطن ، **الرقبة و الحنجرة**)
- عند احتساب نقطة اللاعب يكون الذراع في الوضع
- (**لكمة في الوجه** ، ركلة في الصدر ، ركلة في الوجه)
- الانذارات في الصندوق الاول تحتسب عندما يرتكب اللاعب
- (القوة الزائدة ، الهجوم علي مفاصل ، الهجوم علي الاطراف ، **جميع ما سبق**)
- يتم احتساب اللكمة او الركلة صحيحة من خلال
- (اداء اللكمة بطريقة صحيحة ، مسافة صحيحة ، **كلاهما معاً**)

اشارات

- شوبو هجمي يطلقها الحكم لانتهاء المباراة ()
- عند انتهاء المباراة يوجه الحكم يده الي اسفل جهة اللاعب الفائز ()
- شوبو هجمي مصطلح يقال مره واحده فى بدايه المباراة ()
- عندما يعلن الحكم الفوز احد اللاعبين يتم استئناف المباراة ويقول سيزوكتيه هجمي ()
- عند استئناف الحكم المباراة يعطي الامر نوكاتشي ()
- يقال مصطلح ياميه من وضع الطعن اماما ()
- فى حالة الضربه القاضيه من احد اللاعبين يقوم الميقاتي باحتساب ٣٠ ث لاحتساب فوز اللاعب الاخر ()
- عند انتهاء المباراة يقول الحكم ياميه ()
- يطلق الميقاتي صافرتين عند انتهاء المباراة ()
- اوتوشبراكو يقوم بنطقها الميقاتي ()
- سيزوكتيه تقال عده مرات للاستئناف المباراة ()
- تودئ شوبوهجمي من وضع الطعن خلفا ()
- يتم ايقاف المباراة عندما ينادي الحكم سيزوكتيه ()
- يشار الحكم اليد بمحاذاة الكتف لإعطاء ايون ()
- رفع الحكم اليد لاعلي لإعطاء ايون ()
- يشار الحكم اليد علي جهة الركبه لإعطاء إنذار ثاني ()
- يعلن الحكم سنشو عند تسجيل كل نقطه ()
- من مهام حكم السنتر الاذن ببدأ المباراة شبو هجمي ()
- مناطق التسديد الصحيحة منطقية الرأس والصدر ()
- لاييقاف المبارا٠ يعلن الحكم ياميه واليد لاعلي ()

مهام الحكم

- لا يجوز للحكم تهدئه الجمهور ()
- الحكام يحددون الفائز في حالات هانسكو ، كيكن ، شكاكو ، كلا حسب الحالة ()
- سلطة الحكم لا تنحصر علي البساط فقط بل تتعدي الي المنطقه المحيطة بالبساط ()
- الحكم له سلطه ايقاف المباراة لتسجيل النقاط وحساب المخالفات ()
- القاضي يمكن أن يوقع الجزاءات ويصدر الانذارات ()
- يمكن للجنة الحكام استبعاد اي حكم او مدرب او لاعب لا ينفذ اللوائح التحكيمه ()
- يمكن للحكم التحرك في كل مساحة البساط ما عدا منطقة الامان التي يجلس عليها القضاة ()
- الطاقم مكون من ٤ قضاة لكل مباراة ويتم اختيارهم من قبل لجنة الحكام ()
- القضاة لكل مباراة يجب ان يحملو نفس جنسيه اي من المشاركين ()
- تتكون هيئة التحكيم من ٤ قضاة ()
- في بدايه مباراة الكوميتيه يقف الحكم خارج الملعب ()
- تتكون طاولة التسجيل علي الاقل من مسجل وميقاتي فقط ()
- من مهام الميقاتي تبدأ ساعته مع كلمة شوبو هجمي ()
- ليس من مهام رئيس الحكام تعديل قرار حكم البساط ()
- يوجد ٤ قضاة في مباراة الكوميتيه ()
- من واجبات لجنة الحكام التنسيق والاشراف علي أداء الحكام ()
- الحكم يصدر جميع الاوامر والإعلانات عن القرارات ()
- لكل قاضي علامين احمر واخر ازرق ()
- من مهام حكم السنتر الاذن بدخول الملعب ()



- من مهام حكم السنتر احتساب النقاط ()

واجبات الحكم

- ١- مسؤل عن تعيين الحكام وتعديل قرار الحكام
(حكم البساط - مسجل - رئيس الحكام)
- ٢- يوجد عدد حكام داخل البساط حكام علي الجانب
(٥:٣ - ٠ : ٣ - ١ : ٤)
- ٣- عدد حكام البساط بينما عدد حكام الطاولة.....
(٥ : ٣ - ١ : ٤ - ٨ : ٤)
- ٤- تسجيل الجزاءات والنقاط من مهام
(الميقاتي - المسجل - حكم السنتر)
- ٥- لكل لقاء واحد حكم + قضاة + ١ مشرف مباراة
(٧ قضاة - ٤ قضاة - ٩ قضاة)
- ٦- يمنح النقاط للاعبين بناء علي قرارات القضاة
(الحكام - مديرين البساط - القضاة)
- ٧- عليه تعيين طاقم حكمين ومراجعه الفيديو والكاميرا
(مدير البساط - لجنة الحكام - الحكام)
- ٨- استخدام حقهم في التصويت علي اي قرار يتخذ
(الحكام - مراقب المباراة - القضاة)



اشارات حكم السنتر

١- عند انتهاء الوقت يقف الحكم يعطي إشارات من يده متجها الي.... اتجاه اللاعب الفائز



(اسفل - **اعلي** - محازاة الكتف)

2- مصطلح يستخدمه الحكم عند ايقاف المباراة لاحتساب نقطه

(شوبو هجمي - سوزكتيه - **ياميه**)

٣- بعد ان ياخذ الحكم او القضاة اماكنهم في البساط وتحية اللاعبين لبعضهم البعض يقول الحكم لبدايه المباراه



(**شبو هجمي** - يامي - تورماسين)

٤- عند إعلان النتيجة يكون الحكم في وضع

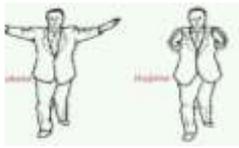
(الطعن الامامي - **الانتباه** - الطعن خلفا)

٥- عند الاذن باستئناف المباراة ينطق الحكم كلمة

(**سوزكتيه** - يامي - نوكاتشي)

6- كلمه تقال مره واحده في المباراه

(**شوبو هجمي** - ياميه - تسوزكتيه)



8- نوكاتشي مصطلح يطلق علي

(**الفوز** - الهزيمة - المخالفات)

الملابس و الاحزمة



- يرتدي اللاعبون زي الكاراتية السود المعروف ()
- عرض الاحزمة ٧ اسم في اداء اكاتا ()
- لايتعدي طول البنطلون للبدلة عظمه الكاحل ()
- بدلة الحكم زرقاء ذات صف واحد من الازرار بها زرارين فضيين اللون ()
- يقوم الحكم بارتداء قميص ازرق باكمام طويلة تحت البدلة ()
- بدله الكاراتية بيضاء ليس بها خطوط ولا اشربة تزيين ويجوز وضع علم الدولة بالحجم والمكان القانوني ()
- يوضع علم الدولة علي الجانب الايمن من البدلة ولا يتعدي ١٠ اسم مربع ()
- يوضع رقم اللاعب علي الظهر البدلة ()
- عرض الحزام الازرق والاحمر لا يتعدي ٥ سم ويجب ان يكون طولة كافيًا لتوفير ٢٠ سم حره علي جانبي العقدة ()

- اللون الابيض لزي الكاراتية يعبر عن النوايا الحسنه ورفض الافكار الشريرة ()
- الوان الاحزمة علي اترتيب الاصفر - البرتقالي - الاخضر - الازرق - بني - الاسود ()
- "أو" هو اللاعب الذي يرتدي الحزام الاحمر. ()
- عدد الوان الاحزمة ٨ الوان ()
- يسمح بتدلي ٢٠ سم من طرفي عقدة الحزام ()
- يرتدي الحكم حذاء ابيض وخفيف
- الوان الاحزمة اصفر واسود فقط
- يمكن ان يضع الحكم دبوس شعر
- يمكن ان يتعدى كم الجاكت مفصل رسغ اليد
- يتعدى طول البنطلون للبدله عظمه الكاحل
- بدلة الحكم سوداء ذات صفيين من الازرار
- يوم الحكم بارتداء قميص ابيض ذات اكمام طويلة تحت البدلة
- بدلة الكاراتية بيضاء وبها خطوط واشرطة تزيين ويجوز وضع علم الدوله بالحجم والمكان الضروري

W.K.F زى الكاراتيه المعتمد من الاتحاد العالمي



The Karate Uniform