



e



e



e



e

## **Normativa KARATE**

Consell Esportiu Vallès Occ. Sabadell 2017-2018

La introducció del Karate dins el programa dels Jocs Esportius Escolars del Consell Esportiu de Sabadell neix amb l'objectiu d'incrementar i promocionar la pràctica d'aquest esport en edat escolar, potenciant l'esport educatiu i en valors, i d'oferir als nens i nenes de les entitats, clubs i associacions que practiquen aquesta disciplina esportiva la possibilitat de participar al llarg del curs 2017-2018 en una jornada ludico-esportiva (Trobada interclubs) i dues finals comarcals. On no preval el rendiment esportiu sinó una filosofia de JOC NET, d'esportivitat i participativa.

L'activitat de **karate infantil** és educativa, integradora i socialitzadora, en el sentit en què el karate no només educa físicament sinó que és portadora d'unes connotacions, característiques i formadores que consideren al nen com a ésser integral, capaç de pensar, sentir, interrelacionar-se, gaudir, aprendre i comprendre, i no només com a un simple nen executor.

Així, si analitzem les qualitats físiques motores en les que se centra l'ensenyament del karate infantil, podrem establir que les mateixes són un element conductor d'aprenentatges psicomotrius integrals.

Dins d'aquest ensenyament-aprenentatge, es valoren com a positius els continguts i criteris següents:

- Execució apropiada de la posició corporal
- Mobilitat
- Canvis de posició
- La relaxació i la respiració
- Sentit de l'orientació i el ritme

Sense oblidar la resta d'àmbits (habilitats motrius, qualitats físiques bàsiques, activitats esportives, jocs...) de l'educació motora, com a mitjà utilitzat per treballar els continguts abans mencionats.

Per establir els criteris socialitzadors (procés pel qual els individus actituds i valors per realitzar els rols presents o anticipats) entenem que:

· **Norma:** en general, una norma és una regla, una prescripció o direcció. Defineix una conducta que determina quin ha de ser el comportament davant d'una situació. Aquestes normes poden ser imposades externament (p.e la mida de les mànigues del karategui a un campionat) o autoimposades internament de forma lliure i voluntària (com la cortesia en la salutació a un company). Dins del procés d'ensenyament aprenentatge s'integren totes les normes que afecten la interacció entre professor i alumne.

· **Actitud:** són tendències a actuar davant dels altres d'una forma determinada. Són relativament duraderes i varien segons els individus i les cultures. Les actituds deriven fonamentalment dels valors. No són innates, són adquirides i per tant educables. *DOJO KUN: respecte als demés.*

· **Valor:** Ens referim als valors humans positius, tant per al nen com per a les persones que l'envolten. Ideals del comportament humà i representen més que el "ser", el "voler ser". *DOJO KUN: rectitud.*

Així doncs, després d'aclarir l'accepció de socialització podríem establir quins són aquests processos socialitzadors dins del **karate infantil**. Que tenint en compte la idiosincràsia de la pròpia activitat porta implícit una profunda voluntat per mantenir vives una sèrie de normes, actituds i valors filosòfics, ètics, morals... llegat de la pròpia cultura oriental, que el conjunt dels professionals de l'ensenyament del karate tenen presents al procés d'ensenyament aprenentatge.

Per explicitar aquests continguts socialitzadors hem de mirar el propi **Dojo Kun del Karate Do** (normes de funcionament del karateca), les regles i normes que regeixen les actituds a desenvolupar dins del procés educatiu del karate. En ell, s'estableixen uns principis que són vàlids per aquesta tasca encara que s'han de flexibilitzar i adaptar a l'àmbit infantil educatiu:

- Formació de la personalitat
- Rectitud
- Esforç i constància
- Respecte per als altres
- Reprimir la violència

Valorant tots els continguts citats anteriorment, podem afirmar que el karate és un esport educatiu i socialitzador on la seva pràctica és un bon mitjà a través del qual canalitzar les millores psicomotrius i actitudinals desitjables en edats primerenques. És una activitat, no violenta ja que es regeix pels principis ètics i morals descrits anteriorment i amb una normativa que protegeix en tot moment la integritat física dels participants ja sigui en la modalitat de **kumite** o **kata**. Al **kumite**, amb un reglament de competició molt estricte, amb el control de les tècniques per evitar qualsevol lesió de l'oponent. La **kata**, es tracta d'un exercici de realització de gestos tècnics predefinits i invariables executats dins d'un context on l'expressió corporal, el ritme, l'orientació espacial, agafen especial rellevància acostant el karate al concepte d'art, realitzant un kata harmoniós i estètic utilitzant com a material el nostre propi cos. En definitiva, estem parlant d'intentar aconseguir el domini corporal des d'un perfecte control de la psique.

**1. CATEGORIES, ANY DE NAIXEMENT I NIVELL ESCOLAR CORRESPONENT:**

CATEGORIA	ANY DE NAIXEMENT	Curs
1	Nascuts/des fins l'any 2012	P3-P4-P5
2	Nascuts/des 2010-2011	1r i 2n de Primària
3	Nascuts/des 2008-2009	3r i 4rt de Primària
4	Nascuts/des 2006-2007	5è i 6è de Primària
5	Nascuts/des 2004-2005	1r i 2n ESO
6	Nascuts/des 2002-2003	3r i 4rt ESO
7	Nascuts/des 2000-2001	Ed. Post-obligatòria

**2. SUBDIVISIÓ DELS GRUPS PER MADURESA TÈCNICA I PES (KATA I KUMITÉ):**

\*creació de dues categories "A" i "B" de cada grup d'edat en funció de la maduresa tècnica

ANY DE NAIXEMENT	Curs	Maduresa tècnica			Sexe	Pes
1. Nascuts/des fins l'any 2012	P3-P4-P5	grup únic, sense distinció			masc/fem	
2. Nascuts/des 2010-2011	1r i 2n de Prim.	A fins cinturó taronja	B Verd - Blau	x	masc/fem	
3. Nascuts/des 2008-2009	3r i 4rt de Prim.	A fins cinturó taronja	B Verd - Blau	x	masc. fem.	(-) 32 kg (+) 32 Kg
4. Nascuts/des 2006-2007	5è i 6è de Prim.	A fins cinturó taronja	B Verd - Blau	C Marró - Negre	masc. fem.	(-) 40 kg (+) 40 Kg
5. Nascuts/des 2004-2005	1r i 2n ESO	A fins cinturó taronja	B Verd - Blau	C Marró - Negre	masc. fem.	(-) 45 kg (+) 45 Kg
6. Nascuts/des 2002-2003	3r i 4rt ESO	A fins cinturó taronja	B Verd - Blau	C Marró - Negre	masc. fem.	(-) 58 kg (+) 58 Kg (-) 50 kg (+) 50 Kg
7. Nascuts/des 2000-2001	Ed. Post-obligatòria	A fins cinturó taronja	B Verd - Blau	C Marró - Negre	masc. fem.	(-) 63 kg (+) 63 Kg (-) 53 kg (+) 53 Kg

#### **4. CALENDARI**

COMPETICIÓ	DATA COMPETICIÓ	DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ	HORARI	INSTAL·LACIÓ
TROBADA	Dissabte 10 de febrer	2-02-2018	matí	Pavelló Nord
F.COMARCAL I	Dissabte 3 de març	16-2-2018	matí	Pavelló Nord
F.COMARCAL II	Dissabte 12 de maig	27-4-2018	matí	Pista Coberta

#### **5. INSCRIPCIÓ PARTICIPANTS:**

Per a poder-se inscriure a les competicions dels Jocs Escolars, cal disposar del full de llicències vigent per el curs 2017-2018.

**Aquestes imprescindible presentar-lo a totes les activitats (trobades i competicions) tant pels esportistes com per entrenadores i/o delegades.**

Per a poder participar a les diferents jornades i competicions s'han de tramitar les inscripcions tal i com s'anirà indicant dins els terminis establerts, **NO S'ACCEPTARÀ CAP INSCRIPCIÓ FORA DE TERMINI.**

#### **6. DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT FINALS COMARCALS I TROBADA:**

##### **6.1 COMPETICIONS: Finals Comarcals**

1) S'iniciarà la competició amb un escalfament de 15 minuts, sobre algun dels aspectes del karate (Uchi-Waza, Keri-Waza, Tachi-Waza...) dirigit per tècnics qualificats en el que participaran tots els inscrits.

2) Seguidament, s' iniciaran la fase de competició en la modalitat de **kata**. Aquesta es desenvoluparà mitjançant eliminatòria directa sense repesca, amb aparellament d'esportistes mitjançant sorteig previ.

Els diferents grups-categories participaran de la següent manera:

1	Nascuts/des fins l'any 2012	Ambdós esportistes executaran a la vegada el <b>kata</b> triat (poden executar sempre el mateix <b>kata</b> bàsic)
2	Nascuts/des 2010-2011	A: Ambdós esportistes executaran a la vegada el <b>kata</b> triat (poden executar sempre el mateix <b>kata</b> bàsic).
		B: Ambdós esportistes executaran a la vegada el <b>kata</b> triat (han d'executar-se dos <b>katas</b> bàsics mínim, alternant-los a cada eliminatòria).
3	Nascuts/des 2008-2009	A: Ambdós esportistes executaran a la vegada el <b>kata</b> triat (poden executar sempre el mateix <b>kata</b> bàsic).
		B: Ambdós esportistes executaran a la vegada el <b>kata</b> triat (han d'executar-se dos <b>katas</b> bàsics mínim, alternant-los a cada eliminatòria).
4	Nascuts/des 2006-2007	A: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se dos <b>katas</b> bàsics mínim alternant-los a cada eliminatòria).
		B: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se TRES <b>katas</b> bàsics, el <b>kata</b> de la primera ronda no es podrà tornar a utilitzar).
		C: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se tres <b>katas</b> bàsics, el <b>kata</b> de la primera ronda no es podrà tornar a utilitzar. A la final es pot realitzar una <b>kata</b> de la llista oficial "nascuts/des any 2004-05").
5	Nascuts/des 2004-2005	A: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se dos <b>katas</b> bàsics mínim alternant-los a cada eliminatòria).
		B: Cada esportista executarà de forma individual ek <b>kata</b> triat (han d'executar-se TRES <b>katas</b> bàsics, el <b>kata</b> de la primera ronda no es podrà tornar a utilitzar).
		C: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (ha d'executar-se a la 1ª ronda <b>kata</b> bàsic, a la resta de rondes triarà <b>kata</b> de la llista oficial (nascuts/des 2004-05), es pot alterna entre dos <b>katas</b> . A la final es pot realitzar un <b>kata</b> de la llista oficial "sènior").
6	Nascuts/des 2002-2003	A: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se dos <b>katas</b> bàsics mínim alternant-los a cada eliminatòria).
		B: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se TRES <b>katas</b> bàsics, el <b>kata</b> de la primera ronda no es podrà tornar a utilitzar).
		C: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat segons la normativa de la RFEK
7	Nascuts/des 2000-2001	A: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se dos <b>katas</b> bàsics mínim alternant-los a cada eliminatòria).
		B: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat (han d'executar-se TRES <b>katas</b> bàsics, el <b>kata</b> de la primera ronda no es podrà tornar a utilitzar).
		C: Cada esportista executarà de forma individual el <b>kata</b> triat segons la normativa de la RFEK

3) Un cop finalitzada la modalitat **kata** s'iniciarà la fase de competició en la modalitat **kumite**. Aquesta es desenvoluparà mitjançant lliga inicial de mínim 3 esportistes i següents fases amb eliminatòria directa sense repesca, amb aparellament d'esportistes mitjançant sorteig previ. **A tenir en compte: en funció dels participants es realitzarà eliminatòria directa sense repesca.**

### **6.2 Trobada: Entrenament general obert**

Abans de les dues competicions s'organitzarà una trobada entre tots els esportistes amb l'objectiu de potenciar la millora tècnica, alhora que la interrelació entre tots els esportistes i entitats. La trobada serà una jornada on es farà un entrenament general obert. S'iniciarà amb un escalfament conjunt i seguidament a mode de rotació i per estacions, diferents tècnics especialitzats dirigiran activitats específiques pel treball de diferents tècniques (**kata** i **kumite**).

### **6.3 Arbitratge**

Els Jocs Esportius Escolars de Karate neixen sota la filosofia de l'esport com a element formatiu i educatiu.

Aquest concepte està per sobre de qualsevol altre plantejament o disseny de la competició:

- La figura de l'àrbitre i jutge és entesa com la de tutor de joc i la seva competència serà, a més d'arbitrar, ajudar als participants durant el procés de competició a entendre les normes, facilitant la seva comprensió i participació.
- Els tutors de joc, a més de complir amb la seva funció específica, es comportaran amb els esportistes com a mestres, descartant la desqualificació de tipus tècnic.
- L'arbitratge en la modalitat **kumite** aplicarà les normes de la *Real Federación Española de Karate*.

## **6. BAREMS DE PUNTUACIÓ:**

Hi haurà una única entrega de trofeus, aquesta serà a la Final Comarcal II (dissabte 12 de maig), els podis de KATA i KUMITÉ s'establiran fent la mitjana de posició de les modalitats **kata** i **kumite** dels dies 3 de març (Final Comarcal I) i 12 de maig (Final Comarcal II). La resta de participants rebran una medalla de participació.

En cas d'empat, es resoldrà:

- a. 1r El participant que hagi guanyat més combats.
- b. 2n El participant que més punts hagi fet.

## **7. REGLAMENT TÈCNIC:**

### **7.1 Reglament "KATA"**

Per les categories del grup A i la dels esportistes nascuts/des fins l'any 2012 es permet l'execució de **katas** bàsics i repetir un mateix kata les vegades que sigui necessari.

Les categories del Grup C es regiran pel Reglament de Competició de la RFEK.

#### 7.1.1 Llista oficial de katas bàsics:

Taykyokus  
Pinan ó Heian  
Gekisai-Daini  
Gekisai-Daichi  
Gekisai-Daisan  
Fukio-Kata  
Geki-Ha

#### 7.1.2 Llista oficial de katas "esportistes nascuts/des anys 2006-2007-2004-2005":

Pinan ó Heian	Kanku-Dai, Koshokun-Dai, Kushanku
Gekisai-Daini	Kanku-Sho, Koshokun Sho.
Gekisai-Daichi	Kururunfa
Gekisai-Daisan	Naifanchin-Shodan, Tekki-Shodan
Fukio-Kata	Nipaipo
Ananku	Niseishi, Nijushijo
Bassai –Dai, Passai	Rohai
Enpi, Tomari no Wanshu, Wanshu (Wado Ryu).	Saifa
Geki-Ha	Sanseru
Jyuroku	Seienchin
Jiin	Sepai
Jion	Wankan
Jin-I	



### 7.1.3 Llista de katas “sènior”:

Annan	Jion	Papuren
Anan Dai	Jitte	Passai
Ananko	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
Chinto	Kosokun (Kushanku) Dai	Seichin
Enpi	Kosokun (Kushanku) Sho	Seienchin
Fukygata 1-2	Kosokun	Shiho
Seipai	Gankaku	Kururunfa
Seirui	Garyu	Kusanku
Seisan (Seishan)	Gekisai (Geksai) 1-2	Matsumura Rohai
Shinpa	Gojushiho	Matsukaze
Shinsei	Gojushiho Dai	Matusumura Bassai
Shisochin	Gojushiho Sho	Meikyo
Sochin	Hakucho	Myojo
Suparinpei	Hangetsu	Naifanchin (Naihanshin) 1
Tekki 1-3	Haufa	Nijushiho
Tensho	Heian 1-5	Nipaipo
Tomorai Bassai	Heiku	Niseishi
Useishi (Gojushiho)	Ishimine Bassai	Ohan
Unshu (Unshu)	Itosu Rohai 1-3	Pachu
Wankan	Jiin	Paiku
Wanshu		

## **7.2 Reglament “KUMITE”**

Per la competició de **kumite** es seguirà el Reglament de la Competició de la RFEK.

### 7.2.1 Esportistes nascuts/des els anys: 2008-09/ 2006-07

- Durada dels combats: 90 segons

- L’Atoshi Baraku es senyalarà als 80 segons. El cronometrador farà sonar el gong clarament audible indicant que falten 10 segons, així com a la finalització del temps de combat.

- Abans de sonar l’Atoshi Baraku, cada entrenador tindrà la possibilitat de sol·licitar un temps de 10 segons per orientar a l’esportista sobre la seva actuació. L’entrenador es dirigirà a la taula d’anotació per demanar-l’ho. La taula o els jutges advertiran a l’àrbitre central de la sol·licitud.

- L'àrbitre no està obligat a aturar immediatament el combat. Haurà d'avaluar la situació i atendre la sol·licitud de temps mort sense que el moment d'aturada suposi avantatge o perjudici per cap competidor.
  - Tenint el compte l'anterior punt, l'àrbitre aturarà el combat en el moment oportú i indicarà als competidors que poden acostar-se als entrenadors, instant en el que començaran a comptar els 10 segons del temps mort.
  - Una vegada finalitzin els 10 segons s'avisarà des de la taula amb un toc de xiulet, perquè l'àrbitre indiqui als competidors que retornin a la seva línia.
- Els combats es disputaran sense límit de punts
    - Serà declarat guanyador d'un encontre, abans del final del temps, quan un dels competidors obtingui una diferència de sis (6) punts amb respecte de la puntuació de l'altre.
    - Al finalitzar el temps de competició, el competidor que tingui més punts serà declarat guanyador. En cas que les puntuacions siguin iguals, el resultat final serà decidit pel HANTEI.
- Hi haurà tolerància en els criteris per concedir punts a nivell *Jodan*, tant a les tècniques de braç com de cames.
    - Les tècniques puntuables han de ser controlades. La distància per puntuar serà des del toc superficial fins als 10 cm, és a dir, de 0 a 10 cm.
    - Amb la finalitat de premiar les tècniques *Jodan*, hem de considerar convenient quan la distància és raonament superior a 10 cm. I en els quals l'oponent no fa cap intent d'esquivar o bloquejar. Aquestes seran puntuades sempre que compleixi els requisits mínims exigits.
- Queden expressament prohibits les accions de desequilibris, escombrades i projeccions.
- Es tindrà especial cura per la seguretat dels competidors en aquestes edats i la regoritat en l'aplicació de les normes (Article 8 Competició de **Kumite** de la RFEK) en quant als contactes excessius, tècniques descontrolades i qualsevol situació que pugui suposar un risc per al competidor. Totes les tècniques al cap, cara i coll han de tenir control per ser puntuades. No obstant, a l'utilitzar el protector de cap, les tècniques amb els criteris adequats on el "toc" és molt superficial es consideraran vàlides per puntuar, tant les realitzades amb puny com amb la cama.

De la mateixa manera, les tècniques realitzades al cos han de tenir també un control correcte.

- El quadre arbitral haurà de tenir especial atenció a les tècniques dirigides al cap, cara i coll per poder valorar de forma precisa el que es considera com a “toc” molt superficial o el que és un contacte amb possibilitat d’advertir o penalitzar.
  - Per tant, aquelles accions valorades com “més que un toc superficial” en funció de la intensitat i l’efecte que pugui produir el contacte, s’advertirà o penalitzarà. Excepte que sigui causada per la falta de protecció o negligència del receptor (MUBOBI).
  - Amb aquesta norma es pretén que un competidor passiu no obtingui avantatge immerescuda sobre el competidor que executa accions amb dificultat tècnica i que pel fet d’un “toc lleuger” al casc o al petó i que gairebé no és apercebut pel receptor pugui comportar un advertiment o penalització.
- Les proteccions obligatòries són:
    - Masculí: guantilles vermelles o blaves, espinilleres vermelles o blaves, peto, coquilla, protector bucal, protector de cap, protector d’avantbraç.
    - Femení: guantilles vermelles o blaves, espinilleres vermelles o blaves, peto, protector de pit, protector bucal, protector de cap, protector d’avantbraç.

#### 7.2.2 Esportistes nascuts/des els anys: 2004-05

- Durada dels combats: 2 minuts
- Els combats es disputaran sense límit de punts
  - Serà declarat guanyador d’un encontre, abans del final del temps, quan un dels competidors obtingui una diferència de sis (6) punts amb respecte de la puntuació de l’altre.
  - Al finalitzar el temps de competició, el competidor que tingui més punts serà declarat guanyador. En cas que les puntuacions siguin iguals, el resultat final serà decidit per HANTEI.
- Hi haurà tolerància en els criteris per concedir punts a nivell *Jodan*, tant a les tècniques de braç com de cames.
  - Amb la finalitat de premiar les tècniques *Jodan*, hem de considerar convenient quan la distància és raonament superior a 10 cm. I en el qual l’oponent no fa cap intent d’esquivar o bloquejar. Aquestes seran puntuades sempre que aconsegueixi els requisits mínims exigits.

- Es tindrà especial cura per la seguretat dels competidors en aquestes edats i la rigurositat en l'aplicació de les normes (Article Competició de Kumite de la RFEK) en allò referent als contactes excessius (abdomen, pit i esquena), tècniques descontrolades, projeccions perilloses i qualsevol situació que pugui suposar un risc per al competidor.

- Totes les tècniques al cap, cara i coll han de tenir control per ser puntuades. No obstant, a l'utilitzar protector de cap, les tècniques amb els criteris adequats on el "toc" és molt superficial es consideraran vàlides per puntuar, tant les realitzades amb puny com amb la cama.

De la mateixa manera, les tècniques realitzades al cos han de tenir també un control correcte.

- El quadre arbitral haurà de tenir especial atenció a les tècniques dirigides al cap, cara i coll per poder valorar de forma precisa el que es considera com a "toc" molt superficial o el que és un contacte amb possibilitat d'advertir o penalitzar.

- Per tant, aquelles accions valorades com "més que un toc superficial" en funció de la intensitat i l'efecte que pugui produir el contacte, s'advertirà o penalitzarà. Excepte que sigui causada per la falta de protecció o negligència del receptor (MUBOBI).

- Amb aquesta norma es pretén que un competidor passiu no obtingui avantatge immerescuda sobre el competidor que executa accions amb dificultat tècnica i que pel fet d'un "toc lleuger" al casc o al petó i que gairebé no és apercebut pel receptor pugui comportar un advertiment o penalització.

- Les proteccions obligatòries són:

- Masculí: guantilles vermelles o blaves, espinilleres vermelles o blaves, peto, coquilla, protector bucal, protector de cap, protector d'avantbraç.

- Femení: guantilles vermelles o blaves, espinilleres vermelles o blaves, peto, protector de pit, protector bucal, protector de cap, protector d'avantbraç.

### 7.2.3 Esportistes nascuts/des els anys: 2002-03/2000-01

Pel desenvolupament de la competició de **kumite** en aquestes categories, s'aplicarà el reglament de la Real Federació Espanyola de Karate, buscant sempre la major protecció possible per als esportistes participants, tant en l'apartat de protecció com en els criteris arbitralis a aplicar durant el combat.

*AMB LA COL·LABORACIÓ DE:*



**Senshi Dojo**  
ESCOLA DE KARATE - ESCOLA DE VALORS

