



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



The general rules and the rules that apply to freestyle are, in short, translated in English to accommodate any non-Dutch speaking competitors. If by any chance there's a difference between the Dutch and the English rule, the Dutch rule prevails.

Hoofdstuk	Pagina
Algemeen	1
Freestyle	3
Vormen	11
Technieken	13
Bijlage 1 Equipment	15
Bijlage 2 Vlagsignalen	16

ALGEMEEN WEDSTRIJDREGLEMENT KENPO-KARATE

Aansprakelijkheid en verzekering (*Liability and insurance*)

De organisatie is niet aansprakelijk voor schade aan of vermissing van eigendommen van deelnemers, noch voor enig letsel van de deelnemers ontstaan door het evenement of anderszins.

De leiders van de deelnemende scholen zijn verantwoordelijk voor deugdelijke verzekering van de deelnemende studenten van die school.

The organisation accepts no liability for any damage to or loss of the competitors belongings, nor for any injuries suffered by the competitors. The leaders of the participating schools are responsible for adequate insurance of the participating students of that school

De wedstrijdmat (*The ring*)

De wedstrijd wordt gehouden op een veld met een vlak oppervlak.

Het wedstrijdgedeelte is net als de neutrale lijnen waarachter de deelnemers hun wedstrijden starten duidelijk gemarkeerd. De afmetingen van de ring bedragen op zijn minst 4.88 m. bij 4.88 m.

The ring measures at least 4,88 x 4,88 meters. It is clearly marked.

Niet komen opdagen (*Not showing up*)

Voordat een divisie start wordt omgeroepen dat deelnemers zich bij het wedstrijdveld moeten melden. Deze melding wordt drie keer gegeven. Deelnemers die na de derde melding nog niet aan het veld zijn verschenen, worden van deelname aan het betreffende onderdeel uitgesloten.

Before a division starts, it will be announced three times (in Dutch), if competitors have not reported at the ring after third call, they will be disqualified.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Indien een deelnemer niet binnen 1 minuut nadat deze is omgeroepen om aan de wedstrijd te beginnen bij het wedstrijdveld verschijnt zal deze worden uitgesloten van verdere deelname aan het betreffende onderdeel. Bij de freestyle divisies wordt de tegenstander in dat geval uitgeroepen tot winnaar met een score van 3-1.

If a competitor does not show up at the ring within one minute after the match begins, he or she will be disqualified. In freestyle divisions the opponent will be announced winner with a score of 3 to 1.

Wedstrijdorganisatie (*tournament management*)

De wedstrijdorganisatie is gerechtigd van de regels af te wijken zolang dit duidelijk en op tijd kenbaar wordt gemaakt.

The tournament management is allowed to change any rule as long as this is announced clearly and timely.

Onvoorziene gevallen (*Unforeseen cases*)

In alle gevallen waarin niet is voorzien in deze reglementen regels nemen de scheidsrechters, de arbiter en/of de wedstrijdorganisatie een beslissing.

In any case that has not been foreseen in these rules, the judges, the arbiter and/or the tournament management decide on how to act.

Divisies (*Divisions*)

In de aankondigingen voor dit toernooi is een onderverdeling in divisies genoemd. Als de samenstelling of omvang van een divisie daarom vraagt kan de organisatie bepalen dat divisies worden samengevoegd of gesplitst.

Deelnemers die ten hoogste 16 jaar oud zijn moeten in principe deelnemen in de divisies voor de jeugd. Deelnemers die 17 jaar of ouder zijn moeten in de volwassenen divisies deelnemen.

Deelnemers die in de jeugdcategorie vallen, maar die mee willen doen in een divisie voor volwassenen, kunnen daartoe een verzoek doen bij de organisatie.

The announced division of competitors can be changed if tournament management decides that is appropriate. In general competitors under 17 should compete in the children's divisions. Children (competitors under 17 years of age) can if they wish compete in an adult division if tournament management permits them to.

Arbiter (*Arbiter*)

Behalve de scheidsrechters die bij het betreffende onderdeel zijn genoemd is er altijd een arbiter beschikbaar die samen met de hoofdscheidsrechter beslissingen neemt als de regels in een bepaalde situatie niet voorzien.

There's always an arbiter available to decide on situations to which these rules do not apply.

Vrijwilligers (*Volunteers*)

Iedere school is verplicht 2 vrijwilligers te leveren. Deze worden door de organisatie ingepland als scheidsrechter/jurylid en/of tijd-scorewaarnemer. Als een school op de toernooidag niet aan deze voorwaarde kan voldoen, zal de school worden uitgesloten van deelname aan het toernooi.

Each school must present at least 2 volunteers the organization can use for judging and time-scorekeeping. If on the day of the tournament a school does not have these 2 volunteers, the school can not participate at the tournament.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Gezondheid deelnemers (*Health of the competitors*)

Iedere deelnemer dient lichamelijk in een dusdanige conditie te zijn dat de kans op blessures bij de deelnemer zelf en bij anderen zo laag mogelijk wordt gehouden.

De verantwoordelijkheid voor het voldoen aan deze regel ligt in eerste instantie bij de deelnemer zelf, in tweede instantie bij de leraar/trainer van de deelnemer.

Every competitor should be in good physical shape to take part in this tournament. The responsibility for this lies with the competitor him/herself and with his/her trainer/teacher.

FREESTYLE, WEDSTRIJDREGLEMENT KENPO-KARATE

Uitrusting deelnemers (*Equipment*)

Deelnemers moeten een correct kenpo tenue dragen met de eigen kleur band. Het tenue moet schoon en gestreken zijn. Onder de kenpo-jas mag een t-shirt gedragen worden in de kleur van het tenue.

Op het gebied van beschermers wordt alleen door de organisatie goedgekeurde "foam"uitrusting geaccepteerd. Afbeeldingen van toegestane Safety Equipment is terug te vinden op pagina 15. Een mondbeschermer, kruisbeschermer, voetbeschermers (deze moeten de hiel en de tenen omhullen), hoofdbeschermer en vuistbeschermers zijn verplicht in alle Freestyle divisies. Zachte scheenbeschermers of een borstbeschermer zijn toegestaan, maar niet verplicht. Sieraden of andere kledij naast het kenpopak en de standaardbeschermers zoals hierboven genoemd worden niet toegestaan. Indien de deelnemer niet voldoet aan de kledingvoor-schriften krijgt deze 1 minuut de tijd om dit te herstellen. Indien dit niet lukt wordt de deelnemer gediskwalificeerd.

Competitors should be dressed properly. A t-shirt may be worn under the gi in the same colour the gi itself has. Safety equipment (head gear, gloves, foot gear, mouth guard, and groin protection) are mandatory in all freestyle events. Only foam dipped equipment are allowed in competition. See samples on page 15. Taping is not allowed on contact areas such as gloves and boots. Jewellery is not allowed. If a competitor does not meet the requirements to compete, he or she is allowed one minute to correct that, if he or she does not meet requirements after that minute, he or she will be disqualified.

Duur van de wedstrijd (*Duration of a match*)

Een wedstrijd duurt voort totdat een van de deelnemers 5 punten heeft gescoord of totdat 2 minuten zijn verstreken. De 2 minuten zijn reële minuten.

Dit houdt in dat bij onderbrekingen van het gevecht de wedstrijdklok wordt stilgezet.

Een deelnemer die 5 punten scoort zal automatisch worden uitgeroepen tot winnaar. In de zwarte band divisies zijn er 7 punten vereist.

Bij gelijke stand na 2 minuten vindt er verlenging plaats. Bij verlenging beslist het eerste punt wie de winnaar is van de wedstrijd.

A match lasts until one of the competitors has scored 3 points or until 2 minutes have past. These 2 minutes are real minutes, the clock will be stopped during breaks. During the finals 5 points are required to win. If there's no winner after 2 minutes, the match will continue with no time limit until the first point is scored.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Aantal scheidsrechters (*Amount of judges*)

Elke wedstrijd zal worden bijgewoond door 1 hoofdscheidsrechter, 2 of 4 scheidsrechters (te bepalen door de wedstrijdorganisatie) en een tijdwaarnemer/puntenteller.

Each match will be judged by 1 centre referee, 2 or 4 corner-judges and a score/timekeeper.

Rechten en plichten van de hoofdscheidsrechters (*Task of the center referee*)

De hoofdscheidsrechter is verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd. Hij zal de regels handhaven in het belang van "fair play", het verloop van de wedstrijd en zal streven naar veiligheid van de deelnemers. Alleen hij laat de deelnemers starten en stoppen, kent punten toe, verwerkt de stemming en roept de winnaar van de wedstrijd uit.

De hoofdscheidsrechter is de officiële puntenteller. Hij is verantwoordelijk voor het duidelijk aangeven welke deelnemer een punt heeft gekregen, voor het doorgeven van deze punten aan de puntenteller en het mondeling en door handgebruik aangeven van elke score. Bij het toekennen van de punten moet de scheidsrechter de puntenteller aankijken.

De hoofdscheidsrechter zal dienen als intermediair tussen de deelnemers, officials en de toeschouwers. Hij kondigt alle beslissingen met luide en duidelijke stem aan en zal elke beslissing aangeven met de bijbehorende handbewegingen.

De scheidsrechters hebben de mogelijkheid om tijdens de wedstrijd voor **overmatig** of **overdadig** contact te vlaggen. De hoofdscheidsrechter kan op basis hiervan de wedstrijd onderbreken. Na overleg zal er ten eerste om **overdadig** contact geroepen worden. Indien hiervoor geen meerderheid wordt behaald zal er worden geroepen om **overmatig** contact. Indien hiervoor geen meerderheid wordt behaald moet er worden geroepen om een punt.

The centre referee is responsible to enforce the rules in favour of fair-play and safety of the competitors. Only the centre referee starts and stops the match and awards points and penalties.

The corner judges can only take the initiative to wave their flags without sign of the centre referee if they see any (excessive) contact. After consultation there will be a vote on possible penalties.

Veiligheid deelnemers (*Safety competitors*)

Bij het zien van bloed afkomstig van een van de deelnemers zal de wedstrijd worden beëindigd. In principe zal de tegenstander worden gediskwalificeerd. Na overleg met de scheidsrechters en de toernooiarts kan er besloten worden de tegenstander niet te diskwalificeren en tot winnaar uit te roepen. Naast de beslissing om een winnaar uit te roepen, kan in eerste instantie de arts en in tweede instantie de hoofdscheidsrechter de geblesseerde deelnemer uitsluiten van verdere deelname aan het toernooi. Dus als de arts beoordeelt dat de deelnemer door kan gaan kan de hoofdscheidsrechter alsnog beslissen om de deelnemer uit te sluiten van verdere deelname aan het toernooi.

If any blood is drawn, the match shall be ended. In general the opponent will be disqualified.

After consultation between referee, judges and medical staff however, the decision can be made that the opponent will not be disqualified, but declared winner instead. The injured competitor can be disqualified by either medical staff or centre referee for safety reasons.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Stemmen (Voting)

De scheidsrechters zullen de enige stemmers zijn. Andere belangrijke beslissingen betreffende het verloop van de wedstrijd zullen worden gedaan door de hoofdscheidsrechter. Als de hoofdscheidsrechter een punt ziet of denkt te zien is het zijn verantwoordelijkheid het gevecht te onderbreken en voor het punt roepen. De meerderheid beslist. Late vlagsignalen worden niet geaccepteerd.

Vlagsignalen/Handsignalen (hoofd)scheidsrechters

- 1. punt:**
hand met 1 vinger ter hoogte van de schouder (dit geeft aan dat je een **stoottechniek** in zijn geheel zag slagen)
hand met 2 vingers ter hoogte van de schouder (dit geeft aan dat je een **traptechniek** in zijn geheel zag slagen)
- 2. geen punt:**
handen gekruist voor het lichaam naar beneden gericht, afgestreekte armen
(Je hebt de techniek gezien, maar vond het niet gelden)
- 3. tegelijke aanval:**
vuisten wijzen elkaar aan op borsthoogte (beide deelnemers scoorden tegelijkertijd, geen punten)
- 4. niet gezien:**
gekruste handen voor het gezicht. (je zag niet de daadwerkelijke uitvoering van de techniek of je zag niet het moment waarop het wapen het doel raakte)
- 5. zwaar contact:**
de hand aan de kant van de overtreder in de lucht en kleine cirkels draaien.
(tegenstander krijgt punt, dader krijgt geen punt)
- 6. overmatig contact/diskwalificatie:**
de hand aan de kant van de overtreder in de lucht en grote cirkels draaien.
(deelnemer is gediskwalificeerd)

Punt en contact: gedurende een uitwisseling is het mogelijk dat een deelnemer een punt maakt en tegelijkertijd zwaar wordt geraakt door zijn/haar tegenstander. De hoofdscheidsrechter zal eerst voor contact en dan voor punt moeten roepen. Het is voorstelbaar dat een deelnemer 2 punten ontvangt, één voor het punt en één voor het contact.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Only the centre referee and the judges will vote. Other decisions can be made by the centre referee. Whenever the centre referee sees a possible point, he stops the match by calling a "break". After he declares what the vote is for (i.e. a point or a penalty) the judges point their flag to the side they vote for. Judges vote immediately. Late flags will not be accepted.

Lijst met gebruikte termen(in het Engels) *(Terminology, already in English)*

Break: Stop

Judges call: Scheidsrechters roep voor punt

Point red/white: Punt rood/wit

Call for contact: Ik roep voor zwaar contact

Call for excessive force: Ik roep voor overmatig contact

Excessive force, disqualification red/white: Overmatig contact, diskwalificatie rood/wit

Contact, point red/white: Zwaar contact, punt rood/wit

Foul, 1st warning: Fout, 1e waarschuwing

Foul, point red/white: Fout, punt rood/wit

Positions: Posities

Fighting stance: Gevechtsstand

Fight: Begin gevecht

Bow to me: Groet naar mij

Bow to each other: Groet naar elkaar

Winner is red/white: Winnaar is rood/wit

No confirmation, no points: Geen beslissing, geen punt

No decision, overtime, first point wins, Geen beslissing, eerste punt wint

Timeout: Wedstrijdonderbreking

Buiten de lijnen komen *(Moving out of the ring)*

Een deelnemer mag alleen buiten de lijnen komen tijdens de wedstrijd als gevolg van het door fysiek contact van een tegenstander naar buiten worden gedreven of bij het achtervolgen van een zich terugtrekkende tegenstander.

De hoofdscheidsrechter zal 1 waarschuwing geven bij het overtreden van deze regel.

Daarna zal elke overtreding van deze regel resulteren in een punt voor de tegenstander. Als een deelnemer buiten de lijnen stapt zal de scheidsrechter 3 seconden wachten, tenzij binnen de 3 seconden de 2e deelnemer ook buiten de lijnen komt, voordat de klok wordt gestopt en de deelnemers naar de neutrale zones worden verwezen.

A competitor can only leave the ring if physically forced by his or her opponent, or in pursuit of an opponent leaving the ring. The centre referee will declare one warning in case of violation of this rule. After that each violation will result in a point for the opponent. The penalty will not be given if the competitor re-enters the ring within 3 seconds.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Fouten (*fouls*)

In de volgende situatie is er sprake van een fout:

1. Een blindelings uitgevoerde techniek, zonder focus en met voldoende kracht om een deelnemer te blesseren onafhankelijk of het contact heeft gemaakt.
2. Open-hand technieken naar het gezicht.
3. Anti-gewrichtstechnieken (technieken die tegen de richting ingaan die een gewricht normaal maakt).
4. Judo worpen, exclusief vegen (voet tegen voet).
5. Het grijpen van of trekken aan de haren.
6. Kopstoot.
7. Raken van de ruggegraat, keel, achterkant van de nek, de achterkant van het hoofd onder de toppen van de oren en het trappen naar de benen.
8. Contact met de intentie om blessures te veroorzaken of daarmee geen respect tonend voor de veiligheid van de tegenstander.
9. Het tegelijkertijd onderuithalen van beide benen van de tegenstander.
10. Praten in de ring.
11. Het opzettelijk belemmeren van de voortgang van de wedstrijd.
12. Onsportief gedrag.
13. Bemoeienis van buitenaf.
14. Het negeren van de instructies van de scheidsrechter.
15. Het toedraaien van de rug om het gevecht te ontlopen of het uitroepen van een eigen punt.

Fouten worden toegekend door de hoofdscheidsrechter. De eerste fout levert een waarschuwing op, vanaf de 2e keer levert dit een punt op voor de tegenstander. Zwaar en overmatig contact zijn fouten die zijn beschreven in de paragraaf “stemmen” omdat deze niet door de hoofdscheidsrechter alleen worden toegekend.

In the following cases a foul will be declared:

1. *A blind technique without focus, even when no contact is made.*
2. *Open-hand techniques to the face.*
3. *Techniques that can injure joints.*
4. *Throws, excluding sweeps if performed boot-to-boot.*
5. *Grabbing or pulling hair.*
6. *Head-butts*
7. *Hitting any target that is not allowed (spine, throat, back of the neck, back of the head below the ears, or kicking to the legs).*
8. *Contact with the intention to hurt the opponent or with disrespect for the safety of the opponent.*
9. *Sweeping both legs*
10. *Talking in the ring*
11. *Obstructing the progression of the match on purpose.*
12. *Unsportsmanlike conduct.*
13. *Interference from outside the ring.*
14. *Neglecting the instructions from the referee.*
15. *Turning your back towards the opponent in order to refuse to fight or calling your own points.*

Fouls will be declared by the centre referee. First foul is a warning, every warning after that will result in a point for the opponent.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Contact naar het hoofd en gezicht (*Contact to the head and face*)

Alleen in de bruine band en zwarte band divisie is contact naar het gezicht toegestaan. In alle andere divisies moeten de slagen en trappen naar het gezicht ingehouden worden. In de lagere divisies is uitsluitend licht contact met de handschoen tegen de hoofdbeschermer toegestaan. Bij een juiste uitvoering van de techniek naar het hoofd kan ook in de lagere divisies een punt worden toegekend aan de uitvoerder. Contact op het gezicht in divisies onder bruin leidt tenminste tot een waarschuwing voor een fout, afhankelijk van de situatie oplopend tot zwaar contact of overmatig contact. In divisies waar deelnemers van verschillende niveaus aan meedoen, gelden altijd de regels van het laagst deelnemende niveau.

Only in brown and black belt divisions contact to the face is allowed. In lower-belt divisions a point can be awarded if a strike, punch or kick to the head is performed short of contact, or if light contact is made between the glove and the headguard. Actual contact to the face in those divisions will result in at least a call for contact. If competitors with brown or black belts compete against competitors with lower belts, the lower belt rules will prevail.

Diskwalificatie (*Disqualification*)

Diskwalificatie betekent uitsluiting van verdere deelname aan dit onderdeel. De naam van de gediskwalificeerde zal niet opgenomen worden in de uiteindelijke rangschikking. Alle deelnemers die onder de gediskwalificeerde staan genoteerd schuiven een plaats op in de uiteindelijke rangschikking.

Disqualification means that the competitor will not be allowed to participate in this event. He or she will not be listed in the ranking at the end of the tournament. Every competitor who was placed below the disqualified competitor will move a place upward.

Verloren verklaren van een wedstrijd bij uitvallen deelnemer

(Declaring a loss if a competitor can not continue the match)

Als een deelnemer om wat voor reden dan ook niet in staat is om een wedstrijd af te maken, niet als gevolg van een fout van de tegenstander, zal de wedstrijd worden toegekend aan de tegenstander. Als de deelnemer niet verder kan gaan door het toedoen van de tegenstander zal de tegenstander worden gediskwalificeerd.

If a competitor for a reason that is not inflicted by the opponent can no longer continue the match, the match will be declared won by the opponent. If the reason is inflicted by the opponent, he or she will be disqualified and the injured competitor will win.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Uitgevallen deelnemers (*Fallout of competitors*)

Als een deelnemers vanwege diskwalificatie, blessure of enige andere reden niet kan deelnemen aan vervolgwedstrijden zal als volgt worden gehandeld.

In de voorronden zal de daardoor opvallende plaats in nog komende wedstrijden niet worden ingevuld en zullen betreffende wedstrijden aan de overgebleven deelnemer als gewonnen worden toegewezen met een stand van 3-1.

Bij de vaststelling van de deelnemers die uit de voorronden doorgaan naar de knock-out ronden, wordt de opvallende plaats ingenomen door alle daarna komende deelnemers omhoog te schuiven. Als er in de knockout ronden deelnemers uitvallen, wordt hun plaats niet ingevuld, doch wordt de overgebleven deelnemer als winnaar uitgeroepen.

If a competitor falls out due to disqualification, injury or any other reason, the following will occur. In the preliminary rounds the fallen out competitor will not be replaced. The lasting competitor will be declared winner of that match with a score of 3-1. In the decision of who goes to the knockout rounds the open spaces will be filled by moving the competitors below the open space as many spaces up as needed. During the knockout rounds, the open spaces will not be filled. The lasting competitor will be declared winner.

Klacht indienen (*Complaints*)

Als een begeleider (deelnemer dient van te voren mede te delen wie hem/baar vertegenwoordigt) meent dat er een regel is overtreden dan kan deze de hoofdscheidsrechter vragen de wedstrijd stil te leggen en om een heroverwogen beslissing vragen. De klacht kan alleen ingediend worden tijdens een onderbreking in de wedstrijd. De indiener van de klacht dient de hand op te steken. Het is de plicht van de deelnemende officials om de zaak te onderzoeken en op te lossen naar beste kunnen. Een arbiter zal worden toegevoegd om een juist gebruik en interpretatie van de regels te verzekeren.

De heroverweging zal als volgt plaatsvinden:

1. aanhoren klacht
2. scheidsrechters en arbiter beoordelen buiten de aanwezigheid van andere belanghebbende partijen. Tegen de aldus genomen beslissing is geen hoger beroep mogelijk.

If a trainer or coach (who needs to be appointed before the match) thinks a rule is violated, he or she can ask the centre referee to stop the match and decide again. Complaints can only be filed during breaks. After consultation between centre referee, judges and the arbiter a new decision will be made.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Doelen (*Targets*)

1. gezicht
2. hoofd (boven de toppen van de oren)
3. zijkanten van de nek
4. maag
5. borst
6. solar plexus/sternum
7. kruis
8. nieren
9. ribben

De deelnemer mag een punt scoren zolang beide voeten in de ring blijven tijdens het stoten, of 1 voet tijdens het trappen.

De deelnemer kan geen punt maken als enig deel van de voet buiten de grenslijn is.

1. *Face*
2. *Head, above the ears*
3. *Sides of the neck*
4. *Stomach*
5. *Chest*
6. *Solar Plexus*
7. *Groin*
8. *Kidneys*
9. *Ribs*

A competitor can score as long as both feet are inside the ring when punching, or one foot when kicking. If any part of the foot that's on the ground is outside the ring, no points can be scored.

Punten bij een deelnemer op de grond (*Points when a competitor is on the ground*)

Als een deelnemer als gevolg van een eigen techniek of door toedoen van de tegenstander op de grond komt te liggen, moet de scheidsrechter 3 seconden de tijd geven aan de deelnemers om een punt te scoren (zolang de veiligheid van de deelnemers niet in het gedrang komt). Dan moet de wedstrijd onderbroken worden. Echter, als een deelnemer naar de grond gaat om duidelijk de wedstrijd stil te leggen of een gevecht te ontlopen, zal na 1 waarschuwing, 1 punt worden gegeven aan de tegenstander elke keer dat dit weer gebeurt.

If a competitor due to his own actions or due to the actions of the opponent, falls on the ground, the referee allows 3 seconds for both competitors to score a point (as long as safety allows). After 3 seconds there's a break to allow both competitors to get on their feet again. If a competitor goes to the ground purposely to avoid the fight, the opponent is awarded a point.

Natuurlijke wapens (*Natural weapons*)

1. Alle delen van de voet, behalve de tenen
2. Alle delen van de gebalde vuist met uitzondering van de palmzijde van de vuist

1. *Any part of the foot, except for the toes.*
2. *Any part of the clenched fist, except the palm-side.*



VORMEN, WEDSTRIJDREGLEMENT KENPO-KARATE (traditioneel, open, creatief en wapens)

Loting

De volgorde van opkomst van de deelnemers wordt door loting bepaald. De loting wordt verricht op een tijdstip dat door de wedstrijdorganisatie wordt vastgesteld. De volgorde wordt op de volgende wijze bekend gemaakt: er wordt een lijst opgehangen, namen worden afgeroepen en de deelnemers moeten zich aan het begin van het onderdeel op de juiste volgorde opstellen.

Katakeuze

In de **Traditionele Kenpo Karate Vormen** divisie mogen alleen ongewapende vormen uit het Parker Systeem worden gebruikt (van korte vorm 1 t/m vorm 6). Er mogen geen vormen/sets worden gelopen die niet bij de eigen standaard-oefenstof behoren (bijv. een oranje band mag geen vorm/set lopen die voor de blauwe band vereist is; uiteraard wel een vorm/set die voor paars vereist is). In de **Open Vormen Divisie** mogen ook traditionele vormen worden getoond uit andere dan het Parker Systeem.

In de **Creatieve Vormen Divisie** mogen alleen vormen waaraan een creatief element zit worden gelopen. Dit creatieve element kan bestaan uit een zelf verzonden vorm of een traditionele vorm op muziek, met meerdere mensen of anderszins aangepast.

De **Wapenvormen Divisie** is de enige divisie waarin wapens gehanteerd mogen worden tijdens de vorm. De Wapenvorm mag traditioneel of creatief zijn.

Competitiewijze

- De naam van de deelnemer wordt afgeroepen, waarop deze zich onmiddellijk naar de wedstrijdvloer begeeft.
- Buigen naar de mat, daarna de mat oplopen.
- De deelnemer groet in attention stance de jury en noemt luid en duidelijk zijn/haar naam en eventueel de vorm/set die zal worden uitgevoerd
- De deelnemer start met de uitvoering van de vorm.
- Na de beëindiging van de vorm moet de deelnemer op de wedstrijdvloer blijven staan tot de beoordeling van de juryleden heeft plaatsgevonden.
- Na het gebaar van het hoofd van de jury verlaat de deelnemer de wedstrijdvloer.

Uitrusting deelnemers

Deelnemers moeten een correct kenpo tenue met de juiste emblemen en de eigen kleur band dragen. Het tenue moet schoon en gestreken zijn. Voor iedereen geldt dat onder de kenpo-jas, een t-shirt in de kleur van de jas gedragen mag worden. Sieraden of andere kledij naast het kenpopak, tenzij het gaat om een onmisbaar hulpmiddel, worden niet toegestaan. Indien de deelnemer niet voldoet aan de kledingvoorschriften krijgt de deelnemer 1 minuut de tijd om dit te herstellen. Indien dit niet lukt wordt de deelnemer gediskwalificeerd.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Niet komen opdagen

Indien een deelnemer niet binnen 1 minuut nadat hij/zij is omgeroepen bij het wedstrijdveld verschijnt zal hij/zij worden uitgesloten van verdere deelname aan het onderdeel vormen.

Aantal juryleden

De jury zal bestaan uit minimaal 3 leden.

Puntensysteem

- Alle juryleden zullen punten toekennen variërend van 7 tot 10, waarbij 10 de perfecte score is.
- Als een deelnemer zijn/haar vorm niet afmaakt, zal hij/zij altijd 7,0 punten ontvangen. Bij het toekennen van punten mag er gebruikt gemaakt worden van decimale punten.
- De punten van de afzonderlijke juryleden zullen uiteindelijk worden verwerkt door de "scorekeeper", het totaal van de punten zal als score voor de deelnemer gelden.

Beoordelingscriteria

- Uitstraling
- Moeilijkheidsgraad (bij het lopen van een vorm/set 2 niveau's onder het eigen niveau zal aftrek van punten plaatsvinden; dus als je als oranje band korte vorm 1 (alleen rechts) loopt vindt er aftrek van punten plaats)
- Coördinatie
- Bij een technische fout of hapering vindt er telkens puntenaftrek plaats op de totaalscore. Indien een deelnemer het niet lukt om een vorm/set af te maken, heeft deze het recht om de vorm/set voor een tweede keer te lopen. Er vindt wel puntenaftrek plaats op de totaalscore. Bij een tweede "stoppen", dient de deelnemer te stoppen. Er worden 7,0 punten toegekend.

Na de eerste 3 vormen overleggen de juryleden met elkaar over de scores van deze 3 vormen. Dit overleg is bedoeld om onduidelijkheden over het toekennen van punten weg te nemen.



TECHNIEKEN, WEDSTRIJDREGLEMENT KENPO-KARATE

Loting

De volgorde van opkomst van de deelnemers wordt door loting bepaald. De loting wordt verricht op een tijdstip dat door de wedstrijdorganisatie wordt vastgesteld. De volgorde wordt op de volgende wijze bekend gemaakt: er wordt een lijst opgehangen, namen worden afgeroepen en de deelnemers moeten zich aan het begin van het onderdeel op de juiste volgorde opstellen.

Techniekkeuze

De deelnemer moet ten minste 4 technieken naar keuze laten zien. De aanvallen moeten ten minste een greep, een stoot, een trap en een wapen omvatten. De deelnemer laat de technieken zien in samenwerking met een of meerdere partners. Bij gebruik van hulpmiddelen zoals muziek, wapens en dergelijke moet voor aanvang van het toernooi toestemming worden gevraagd bij de wedstrijdorganisatie. De deelnemer krijgt 2 minuten de tijd om de technieken(serie) te tonen.

Competitiewijze

- De naam van de deelnemer wordt afgeroepen, waarop deze zich, met de partner(s), onmiddellijk naar de wedstrijdvloer begeeft.
- Buigen naar de mat, daarna de mat oplopen.
- De deelnemer groet in attention stance de jury en noemt luid en duidelijk zijn/haar naam.
- De deelnemer start met de uitvoering van de technieken.
- De technieken worden eerst langzaam, daarna snel gedemonstreerd.
- Na de beëindiging van de technieken moet de deelnemer op de wedstrijdvloer blijven staan tot de beoordeling van de juryleden heeft plaatsgevonden.
- Na het gebaar van het hoofd van de jury verlaat de deelnemer de wedstrijdvloer.

Uitrusting deelnemers

Deelnemers moeten een correct kenpo tenue met de juiste emblemen en de eigen kleur band dragen. Het tenue moet schoon en gestreken zijn. Voor iedereen geldt dat onder de kenpo-jas, een t-shirt in de kleur van de jas gedragen mag worden. Sieraden of andere kledij naast het kenpopak, tenzij het gaat om een onmisbaar hulpmiddel, worden niet toegestaan. Indien de deelnemer niet voldoet aan de kledingvoorschriften krijgt de deelnemer 1 minuut de tijd om dit te herstellen. Indien dit niet lukt wordt de deelnemer gediskwalificeerd.

Aantal juryleden

De jury zal bestaan uit minimaal 3 leden.



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Puntensysteem

- Alle juryleden zullen punten toekennen variërend van 7 tot 10, waarbij 10 de perfecte score is.
- Als een deelnemer zijn/haar technieken(serie) niet afmaakt, zal hij/zij altijd 7,0 punten ontvangen.
- Bij het toekennen van punten mag er gebruikt gemaakt worden van decimale punten
- De punten van de afzonderlijke juryleden zullen uiteindelijk worden verwerkt door de "scorekeeper", het totaal van de punten zal als score voor de deelnemer gelden.

Beoordelingscriteria

- Uitstraling
- Moeilijkheidsgraad
- Coördinatie
- Bij een technische fout of hapering vindt er telkens puntenaftrek plaats op de totaalscore. Indien het een deelnemer niet lukt om een techniek of de techniekenserie af te maken, heeft deze het recht het een tweede keer te proberen. Er vindt wel puntenaftrek plaats op de totaalscore. Bij een tweede "stoppen", dient de deelnemer te stoppen. Er worden 7,0 punten toegekend.

Na de eerste 3 deelnemers overleggen de juryleden met elkaar over de scores van deze 3 techniekenseries. Dit overleg is bedoeld om onduidelijkheden over het toekennen van punten weg te nemen



Reglementen Nederlandse Kampioenschappen Forms & Selfdefence en Freestyle



Bijlage1:

Toegestane en verplichte Safety Sparring Equipment



* open en gesloten vingers zijn toegestaan.

**alleen zachte scheenbeschermers zijn toegestaan.

I.K.K.A.-Nederland adviseert om geen zwarte Safety Equipment te dragen.
Dit kan namelijk het zien en toekennen door de scheidrechters van gescoorde punten, enigszins in negatieve zin voor de deelnemer beïnvloeden.



Bijlage 2:

Vlagsignalen Pointsparring



Startpositie wachtend op call van de
scheidrechter



Punt toegekend



Punt toegekend



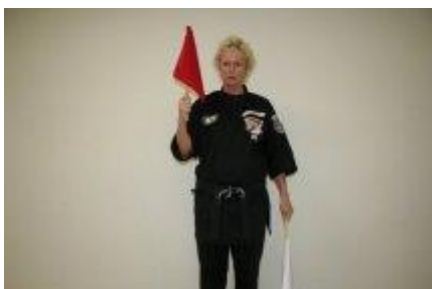
Je hebt een techniek gezien, maar
deze trof geen doel



Beide deelnemers scoorden tegelijk
een punt.



Je hebt geen punt gezien



Waarschuwing of zwaar contact.
De vlag van de overtreder in de lucht
en kleine cirkels draaien.



Overmatig contact/diskwalificatie.
De vlag van de overtreder in de lucht
en grote cirkels draaien.