



GIJOMON-KAI KARATEJUTSU

TIEDOTE

10.11.2009

JUNIOREIDEN JA NUORISON SALIKILPAILUT 29.11.

Nyt ratkotaan karatejutsujaoksen mestaruudet! Järjestämme kamppailukeskuksella salikilpailut juniori- ja nuorisoryhmille **sunnuntaina 29.11. klo 17.30 - 19.30** (lopetusaika voi muuttua). Tarkoituksena on herätellä kilpailutoimintaa ja tarjota harrastajille tavoitteellisuutta harjoitteluun sekä helppo tapa tutustua kilpailemiseen. Kilpaileminen kehittää kamppailu-urheilussa tärkeitä ominaisuuksia, joita ei normaaleissa harjoitustilanteissa saada kehitettyä. Siksi toivomme, että kaikki vähänkin kilpailemisesta kiinnostuneet lähtevät mukaan, jotta saamme hyvät ja monipuoliset kisat pystyyn! Mukaan kannattaa tulla katsomaan ja kannustamaan, vaikka ei osallistuisikaan kisoihin tällä kertaa.

KISOJEN LAJIT JA SÄÄNNÖT

Pyykkipoikaottelu 8-10-vuotiaat

Pukuun kiinnitetään neljä pyykkipoikaa, joita vastustajalta nappaamalla saa pisteitä. Ottelussa ei ole tarkoitus painia, vaan nopealla lyönninomaisella liikkeellä tulee napata vastustajalta pyykkipoika. Pyyhkäisy on sallittu, mutta potkut eivät. Pisteeseen saa, kun tilanteen jälkeen pyykkipoika on edelleen kädessä. Pudonneesta pyykkipojasta ei tule pisteitä. Irrotetut ja irronneet pyykkipojat laitetaan aina tilanteen jälkeen takaisin paikalleen tuomarin toimesta. Omista pyykkipojista ei saa pitää kiinni, ottelualueelta ei saa poistua, eikä kasvoihin kohdistuvaa hyökkäystä sallita. Toistuvista rikkeistä annetaan vastapuolelle pisteitä. Erä kestää minuutin tai siihen asti kun toisella on kasassa 5 pistettä. Jos ottelu päättyy tasapisteisiin, jatketaan yliaikaa niin kauan kunne jompikumpi saa pisteen.

Pystyottelu 11-14-vuotiaat ja 15-17-vuotiaat

Pystyottelussa käytetään potkuja, lyöntejä ja kaatoja. Ottelijat käyttävät käsi- ja jalkasuojia sekä mahdollisesti kypärää. Pisteytys on seuraava: yksi piste yksittäisestä tekniikasta vartaloon, kaksi pistettä, jos vartaloon kohdistuva tekniikka tehdään väistön tai torjunnan jälkeen, kolme pistettä tulee päähän kohdistuvasta kontrolloidusta potkusta ja onnistuneen kaadon jälkeen onnistuneesta pistetekniikasta. Pisteitä saa vain puhtaista suorituksista. Ottelu voi jatkua muutaman sekunnin maassa, josta pystyssä oleva voi saada pisteitä. Maasta ei voi saada pisteitä, siellä voi vain suojata itseään niin kauan kunnes tuomari katkaisee tilanteen. Liian kovasta kontaktista vastapuoli saa pisteitä tai hyökkääjä hylätään suoraan. Lisäksi toistuvasta ottelualueen ylityksestä rangaistaan antamalla vastustajalle pisteitä. Ottelun voittaa se, jolla on enemmän pisteitä erän jälkeen tai joka on saanut ensin 6 pistettä. Jos ottelu päättyy tasapisteisiin, jatketaan yliaikaa niin kauan kunnes jompikumpi saa pisteen.

KÄÄNNÄ! →



SBK ry – Gijomon-kai karatejutsu – Riihimäki
www.karatejutsu.fi



GIJOMON-KAI KARATEJUTSU

TIEDOTE

10.11.2009

Positiopaini, 8-10-vuotiaat, 11-14-vuotiaat ja 15-17-vuotiaat

Positiopainissa on tarkoitus saada vastustaja sidottua niin, ettei hän pääse pois sidonnasta. Toisen luovuttaessa ottelu päättyy siihen. Pisteitä saa kerättyä sillä, että parantelee asemiaan. Parantuneesta positiosta saa aina yhden pisteen kerrallaan. Päällä olija saa pisteen, jos ohittaa alla olijan jalat. Alla olija saa puolestaan pisteen, jos erillisessä tilanteessa (5 sekunnin jälkeen) onnistuu sitomaan vastustajan jaloillaan guardiin tai half guardiin. Alta kilpikonna-asentoon kääntyminen tuo pisteen, samoin päällä olijalle, jos hän saa vastustajan käännettyä tai kilpikonna-asennon murrettua. Pyyhkäisystä ja onnistuneesta asennon vaihdosta saa kaksi pistettä. Lukkojen tekeminen tai kuristaminen ei ole sallittua, kyse on vain asennoista eli positiosta ja painin perusasioiden hallitsemisesta. Voittaja on se, jolla on enemmän pisteitä erän jälkeen, joka saa ensimmäisenä 8 pistettä tai joka on onnistunut saamaan vastustajan luovuttamaan. Jos ottelu päättyy tasapisteisiin, jatketaan yliaikaa niin kauan kunnes jompikumpi saa pisteen.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 22.11.2009 joko alla olevalla lapulla, joka palautetaan ohjaajalle tai samoilla tiedoilla sähköpostitse osoitteeseen karatejutsu@budokeskus.com.

Kisoissa on tarjolla mehua ja kahvia. Myös vanhemmat ovat tervetulleita kannustamaan.

Tervetuloa kisaamaan ja kannustamaan!

ILMOITTAUTUMINEN SALIKISOIHIN SU 29.11.2009

Nimi: _____

Ikä: _____

Vyöarvo: _____

Laji(t): _____



SBK ry – Gijomon-kai karatejutsu – Riihimäki
www.karatejutsu.fi