



## TIEDOTE

**19.4.2010**

### **JUNIOREIDEN JA NUORISON SALIKILPAILUT 9.5.**

Karatejutsujaoksen mestaruustaistojen toinen osa lähestyy! Järjestämme kamppailukeskuksella salikilpailut juniori- ja nuorisoryhmille **sunnuntaina 9.5. klo 17.30 - 19.30** (lopetusaika voi muuttua). Kilpaileminen kehittää kamppailu-urheilussa tärkeitä ominaisuuksia, joita ei normaaleissa harjoitustilanteissa saada kehitettyä. Toivomme, että kaikki vähänkin kilpailemisesta kiinnostuneet tytöt ja pojat lähtevät mukaan, jotta saamme hyvät ja monipuoliset kisat pystyyn! Tällä kertaa on tarkoitus saada tytöille oma sarja, joten erityisesti tytöt nyt innokkaasti kisaamaan!

### **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 napataan pyykkipoika vastustajalta. 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 kasvoin kohdistuvaa hyökkäystä sallita. Toistuvista rikkeistä annetaan vastapuolelle pisteitä. Erä kestää minuutin tai siihen asti kun toisella on kasassa 5 pistettä.

#### **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: a) yksi piste yksittäisestä tekniikasta vartaloon, b) kaksi pistettä, jos vartaloon kohdistuva tekniikka tehdään väistön tai torjunnan jälkeen, c) kolme pistettä päähän kohdistuvasta kontrolloidusta potkusta ja onnistuneen kaadon jälkeen onnistuneesta pistetekniikasta. 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. Ottelun voittaa se, jolla on enemmän pisteitä erän jälkeen tai joka on saanut ensin 6 pistettä.





# GIJOMON-KAI KARATEJUTSU

## TIEDOTE

**19.4.2010**

### 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 positioista 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 jotenkin kilpikonna-asennon murrettua. Pyyhkäisystä ja onnistuneesta asennon vaihdosta saa kaksi pistettä. Lukkojen tekeminen tai kuristaminen ei ole sallittua, kyse on vain asennoista eli positioista 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.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään **3.5.2010** joko alla olevalla lomakkeella, joka palautetaan ohjaajalle tai samoilla tiedoilla sähköpostitse osoitteeseen [karatejutsu@budokeskus.com](mailto:karatejutsu@budokeskus.com).

Kaikki osallistujat palkitaan. Kisoissa on tarjolla mehua ja kannustajille kahvia, lisäksi arvonnassa voi voittaa hienoja palkintoja!

Tervetuloa kisaamaan ja kannustamaan!

---

### ILMOITTAUTUMINEN SALIKISOIHIN SU 9.5.2010

Nimi: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_

Vyöarvo: \_\_\_\_\_

Laji(t), joihin osallistuu:

- Pyykkipoikaottelu/pystyottelu
- Positiopaini

**Täytä ja palauta ohjaajalle viimeistään 3.5.2010!**