



## REGULAMENT PROBA KIHON – KUMITE

### COMBINATIA

- Combinația va cuprinde OBLIGATORIU 3 tehnici de kumite.
- Dintre cele 3 tehnici care vor fi executate, OBLIGATORIU una dintre ele va fi executată cu piciorul.
- Tehnicile vor fi executate succesiv astfel ca fiecare atac să-și “atingă” adversarul imaginat (acesta va fi considerat de înălțimea sportivului care efectuează atacul).
- Tehnicile de atac pot fi la nivel JODAN, CHUDAN sau GEDAN.
- Cele 3 tehnici vor fi executate OBLIGATORIU pe direcția în față (adversarul imaginat se consideră a se afla în față sportivului care desfășoară atacul)
- Pe lângă cele 3 atacuri, combinația poate cuprinde blocaje sau eschive acestea neputând depăși numărul de 2 într-o combinație. Eschivele și blocajele nu fac parte din numărul tehnicilor de atac.
- Combinația va fi executată în maxim 10 secunde.

### PASI PROBA:

1. Sportivul intră pe tatami și se așază în partea stângă sau dreaptă (în funcție de cele indicate de Arbitrul Central).
2. Sportivul execută salutul.
3. Se transmite de către Arbitrul Central comanda - HAGIME
4. Sportivul execută combinația (combinația se execută pe direcția - în față). Combinația se execută de 3 ori (se va păstra direcția tuturor exercițiilor pe direcția în față. După executarea unei combinații se poate reveni în poziția inițială a sportivului, păstrandu-se direcția atacurilor viitoare)
5. Timpul de execuție al celor 3 combinații nu poate fi mai mare de 40 secunde.
6. După finalizarea celor 3 combinații, sportivul revine în poziția inițială și salută așteptând decizia.
7. Arbitrii, la comanda Arbitrului Central (printr-un sunet lung de fluier urmat de unul ferm și scurt) vor ridica un steag pentru AKA / SHIRO sau Egalitate.
8. După decizia finală sportivul salută și părăsește suprafața de luptă.

### ***Egalitate :***

În caz de egalitate, fiecare sportiv este OBLIGAT să schimbe conținutul combinației (se va executa o altă combinație). După finalizarea celor 3 exerciții arbitrii vor da decizie, fără a mai putea indica decizie de egalitate.

## **OBIECTIVE:**

### **1. SPORTIV :**

- Tehnicile de atac trebuie sa fie succesive, clare si precise (in țintă). Se vor executa cu kime iar ultima tehnica din fiecare combinație se va executa OBLIGATORIU cu KIAI.
- Execuția celor 3 combinații trebuie sa fie identica.
- Deplasările trebuie sa fie precise, ferme si executate cu viteza maxima.

### **2. ARBITRUL:**

- Urmărește precizia fiecărei tehnici care trebuie sa-si atingă ținta.
- Urmărește fermitatea, viteza, forța fiecărei tehnici.
- Urmărește ritmicitatea celor 3 tehnici , înlănțuirea si fluiditatea execuției lor in fiecare combinație.
- Urmărește stabilitatea , precizia pozițiilor in momentul finalizării fiecărei tehnici.
- Urmărește execuția celei de a treia tehnici cu KIAI din fiecare combinație.
- Urmărește ca cele 3 combinații sa fie identice.
- Urmărește măiestria de execuție a combinației precum si nivelul de dificultate acesteia.