



2026 YARIŞMA KURALLARI



HAKEM NEDİR

**KARATE SPORUNU YAPMIŞ - YAPAN
VE BELİRLİ BİR SEVİYEYE GELMİŞ**

**KARATE YARIŞMA KURALLARINI
BİLEN**

**HAKEMLİK YAPARKEN
SADECE
KURAL KİTABINI DİKKATE ALAN**

**ÖZGÜVENİ VE BİLGİSİ İLE
MAÇI
SADECE KENDİSİ YÖNETİYORMUŞ
GİBİ SORUMLULUK ALAN**

ŞAMPİYONANIN BİR PARÇASIDIR



HAKEM NEDİR

HAKEMLER

**SPORCU – ANTRENÖR – TEKNİK KADRO –
ORGANİZASYON - İL TEMSİLCİSİ - YÖNETİM
KURULU – BAŞKANLIK MAKAMI GİBİ
ŞAMPİYONANIN BİR PARÇASIDIR.**

**GÖREVLERİ ADALETLİ KARARLARI İLE
KURAL KİTABINA GÖRE HAKEDENİN
KAZANMASINI SAĞLAMAKTIR.**



HAKEM LİSANSLARI



18 YAŞINI DOLDURMUŞ VE MİN.
1. DAN



HAKEM LİSANSLARI



**ADAY HAKEMLİK SONRASI 1 YIL BEKLEME SÜRESİNİ DOLDURMUŞ
ve SINAVDA BAŞARILI OLMUŞ AKTİF HAKEMLER
MİN. 2.DAN**

HAKEM LİSANSLARI



**BÖLGE HAKEMLİĞİNDE 2 YIL BEKLEME SÜRESİNİ DOLDURMUŞ ve
SINAVDA BAŞARILI OLMUŞ AKTİF HAKEMLER (MİLLİ SPORCULARDA
BEKLEME SÜRESİ 1 YILDIR) MİN. 2.DAN**

ULUSLARARASI HAKEM SINIFLARI



EKF REFEREE



WKF REFEREE

**C SINIFI
ULUSLARARASI
HAKEMLİK**

**BALKAN
KARADENİZ
AKDENİZ**

**B SINIFI
ULUSLARARASI
HAKEMLİK**

AVRUPA - EKF

**A SINIFI
ULUSLARARASI
HAKEMLİK**

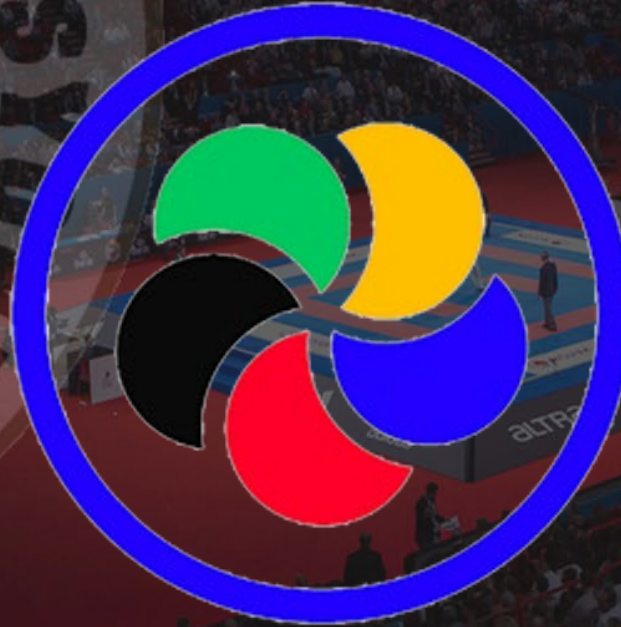
DÜNYA - WKF

HAKEM LİSANSLARI



25 YAŞINI DOLDURMUŞ , MİLLİ HAKEMLERDEN VİZELİ **KUMİTE ORTA A**
yada **KATA YAN A** OLAN HAKEMLER C SINIFI **ULUSLARARASI** HAKEMLİK
SINAVI İÇİN BAŞVURABİLİRLER. **MİN. 3.DAN**

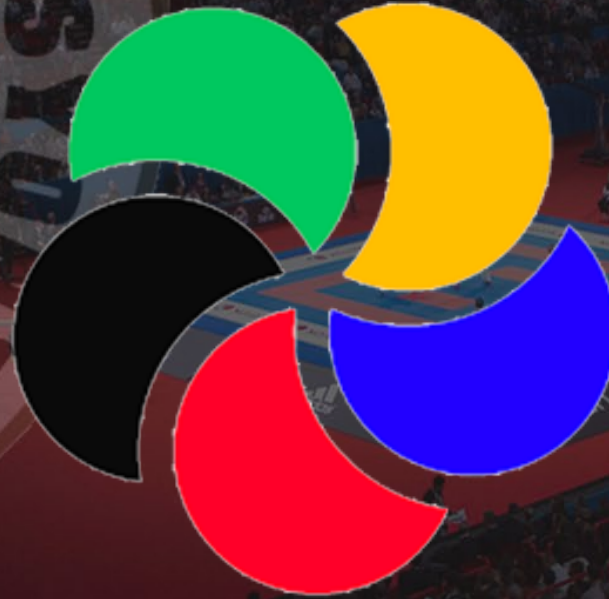
HAKEM LİSANSLARI



EKF REFEREE

**25 YAŞINI DOLDURMUŞ , C SINIFI ULUSLARARASI HAKEMLİKTE VİZELİ
KUMİTE ORTA A yada KATA YAN A OLAN HAKEMLER B SINIFI
ULUSLARARASI EKF HAKEMLİK SINAVI İÇİN BAŞVURABİLİRLER.
MİN. 3.DAN**

HAKEM LİSANSLARI



WKF REFEREE

**25 YAŞINI DOLDURMUŞ , B SINIFI ULUSLARARASI HAKEMLİKTE
KUMİTE ORTA HAKEM yada KATA HAKEMİ OLAN HAKEMLER A SINIFI
ULUSLARARASI WKF HAKEMLİK SINAVI İÇİN BAŞVURABİLİRLER.
MİN. 3.DAN**



HAKEMLİK SEVİYELERİ

ORTA A

ORTA B

YAN A

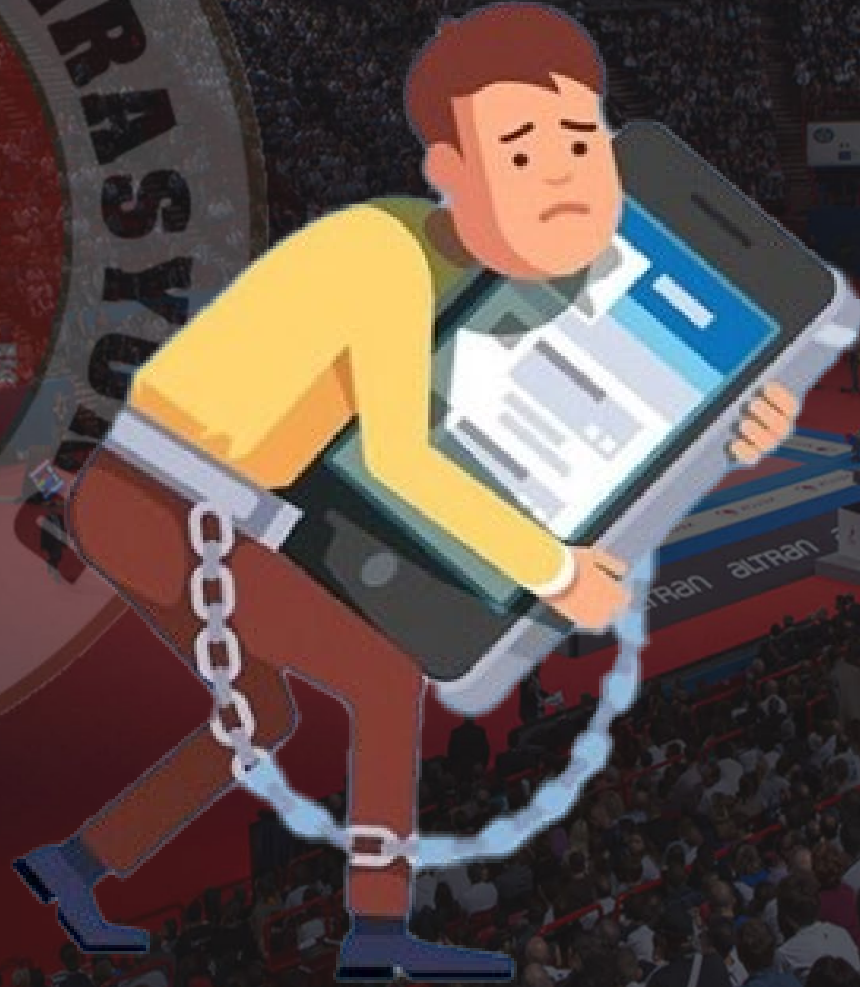
YAN B

BÖLGE VİZE





paintmaps.com



SAHA İÇİNDE TELEFON KULLANIMI YASAKTIR

RC BAŞKANI , BAŞ HAKEM , AJ1 ve RC SEKRETERİ HARİÇTİR

CEKETLER ve PANTOLONLAR



HAKEM PANTOLONLARI



**GÖMLEK BOĞAZI KAPALI VE
KRAVAT TAM BAĞLANMIŞ
OLMALIDIR**



HAKEMLER SADE ALYANS , KÜÇÜK KÜPE ve WKF ONAYLI HİJAB TAKABİLİRLER



HAKEM DÜDÜĞÜ



**BEYAZ İPLİ SİYAH BİR DÜDÜK
KULLANILACAKTIR**

HADEM OLDUĐUNUZU UNUTMAYIN



WKF ONAYLI HİJAB SERBESTTİR

BAYAN
MÜSABIKLAR

ERKEK
MÜSABIKLAR

BAYAN HAKEMLER
VE
ANTRENÖRLER



KARATE PROPOSED by 2020



ANTRENÖRLER



ANTRENÖRLER



ANTRENÖRLER



ANTRENÖR MALZEMELERİ



MÜDAHALE EDİN





KATA



**MÜSABIKLAR ÇİZGİSİZ DÜZ VE ÜZERİNDE
HERHANGİ BİR KİŞİSEL İŞARET VEYA YAZI
OLMAYAN KARATE-Gİ GİYMELİDİRLER**



KARATE – Gİ MANİPLASYON



**ÖRDEK KUYRUĞU ŞEKLİNDE ELBİSE ETEK
MANÜPLASYONU UYGUN DEĞİLDİR – DÜZELTME
İÇİN 1 DAKİKA VERİLİR**

KARATE – Gİ MANİPLASYON



**ÖRDEK KUYRUĞU ŞEKLİNDE ELBİSE ETEK MANÜPLASYONU
UYGUN DEĞİLDİR – DÜZELTME İÇİN 1 DAKİKA VERİLİR**

ELBİSELER



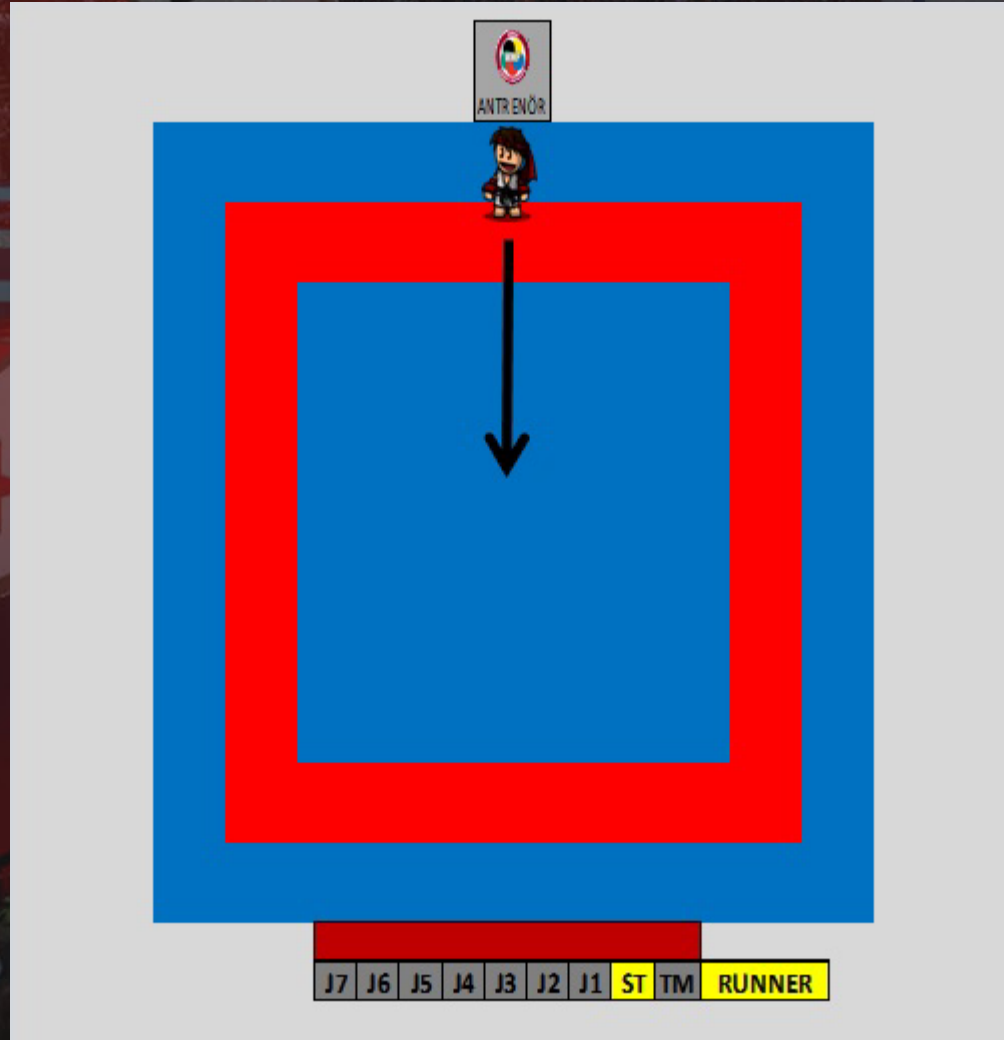
**DÜNYA – AVRUPA – PL – SERIES A –
YOUTH LEAGUE ZORUNLUDUR**

GÖZLÜK KULLANIMI

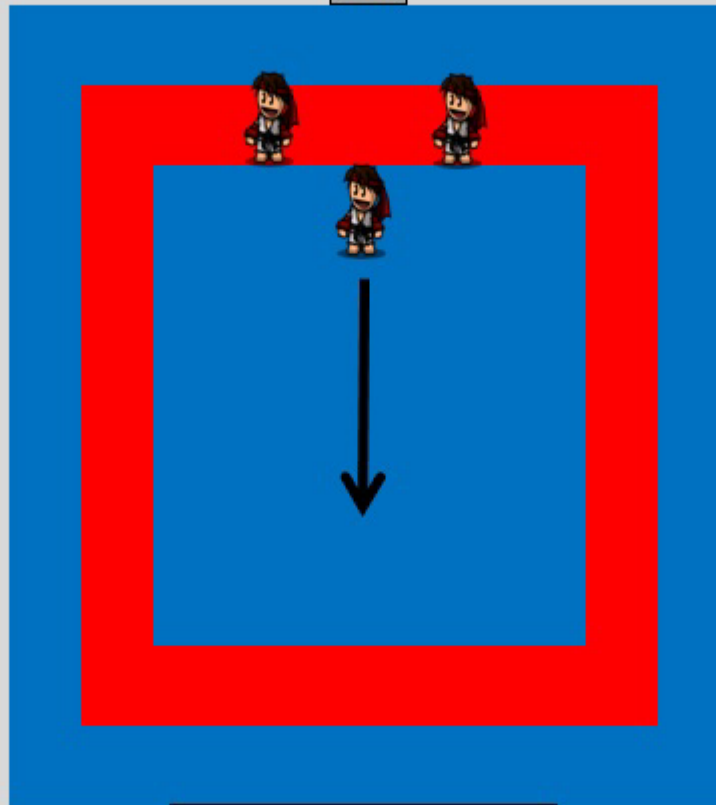


**SADECE REÇETELİ SPOR GÖZLÜKLER ve YUMUŞAK
KONTAKT LENSLER SPORCUNUN RİSKİ ÜSTLENMESİ
KOŞULUYLA SERBESTTİR**

BİREYSEL KATA



TAKIM KATA



J7	J6	J5	J4	J3	J2	J1	ST	TM	RUNNER
----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------

SELAM PROSEDÜRÜ



SAHAYA GİR

SELAM VER

ANONS YAP

KATA ' YA

BAŞLA

SONUÇ BEKLEME



**KATASI BİTEN SPORCU , KATA
PUANLAMASININ GİRİLDİĞİNİ BELLİ EDEN
GONG SESİ SONRASI SELAM VERİP TATAMİ
DIŞINA ÇIKAR VE KARARI BEKLER**

HANGİ KATA ?



**SADECE W K F OFFİCİAL KATA
LİSTESİNDEKİ KATALAR
ÇİZİLEBİLİR**

7 HAKEMLİ PUANLAMA SİSTEMİ KULLANILACAKTIR



**WKF RANKING PUANLAMASI YOKSA 5 HAKEM
OLABİLİR**

MASA ÜSTÜNDE TABLET HARİCİ HİÇBİR ŞEY OLMAYACAK



**KONUŞMAK , BAŞKASININ PUANINA BAKMAK
ETİK DEĞİLDİR.
ELLER MASAYA KOYULMAZ VE TABLET ELDE
TUTULMAZ**

35 SANİYE KURALI



**SPORCUNUN İSMİ SKORBORD ' DA GÖRÜNDÜĞÜ
ANDA 35 SANİYELİK KATAYA BAŞLAMA
SÜRESİ BAŞLAR**

35 SANİYE KURALI



**SPORCU 35 SANİYE İÇİNDE KATAYA BAŞLAMA
PROSEDÜRÜNÜ YERİNE GETİRİP SELAMLAMA VE
ANONS SONRASI KATANIN AÇILIŞ HAREKETİNİ
YADA İLK TEKNİĞİNİ YAPMIŞ OLMALIDIR.**

KATA TEKRARI



**5 KATA'NIN ZORUNLU OLDUĞU
DURUMLARDA**

**6. KATA MADALYA MAÇI İSE
5. KATA TEKRAR EDİLEBİLİR**

**6.TUR MADALYA MAÇI DEĞİL İSE
İLK 4 TURDAKİ KATA ÇİZİLEBİLİR**

**7. TUR MADALYA MAÇI İSE 6. TUR
VE MADALYA MAÇINDA AYNI KATA
ÇİZİLEBİLİR**

4

FARKLI

KATA

ZORUNLUDUR

KATA TEKRARI

U14



1.TUR	2.TUR	3.TUR	4.TUR	5.TUR	YARI FİNAL	FİNAL
KATA 1	KATA 2	KATA 3	KATA 4	KATA 1 KATA 2 KATA 3	KATA 5 YADA 5.TURDA ÇİZMEDİĞİ KATA	KATA 5 YADA DAHA ÖNCE 2 KEZ ÇİZMEDİĞİ KATA

MADALYA MAÇI HARİÇ HİÇBİR KATA ÜST ÜSTE ÇİZİLEMEZ. HİÇBİR ŞARTTA BİR KATA 3 KEZ ÇİZİLEMEZ

5

FARKLI

KATA

ZORUNLUDUR

KATA TEKRARI

ÜMİT-GENÇ-BÜYÜKLER



1.TUR	2.TUR	3.TUR	4.TUR	5.TUR	6.TUR	YARI FİNAL	FİNAL
KATA 1	KATA 2	KATA 3	KATA 4	KATA 5	KATA 1 KATA 2 KATA 3 KATA 4	KATA 6 YADA 6.TURDA ÇİZMEDİĞİ KATA	KATA 6 YADA DAHA ÖNCE 2 KEZ ÇİZMEDİĞİ KATA

MADALYA MAÇI HARIÇ HİÇBİR KATA ÜST ÜSTE ÇİZİLEMEZ. HİÇBİR ŞARTTA BİR KATA 3 KEZ ÇİZİLEMEZ

FERDİ KATA PUANLAMA KRİTERLERİ



DURUŞLAR

TEKNİKLER

**GEÇİŞ
HAREKETLERİ**

**ZAMANLAMA
SENKRONİZASYON**

**DOĞRU NEFES
ALİŞ-VERİŞ**

**ODAKLANMA
KİME**

KİHON'A UYGUNLUK

**GÜÇ
DENGE**

HIZ

TAKIM KATA PUANLAMA KRİTERLERİ



DURUŞLAR

TEKNİKLER

**GEÇİŞ
HAREKETLERİ**

**ZAMANLAMA
MESAFE KORUMA**

**BUNKAİ DE
KONTROL**

ODAKLANMA KİME

**BUNKAİ'NİN KATA'DAKİ
TEKNİKLERLE UYUMU**

GÜÇ

DENGE

HIZ

PUAN ARALIĞI

5.0 = YETERSİZ - GÜÇSÜZ

6.0 = KABUL EDİLEBİLİR - UYGUN

7.0 = İYİ PERFORMANS

8.0 = ÇOK İYİ PERFORMANS

9.0 = HARİKA - MÜKEMMEL

10.0= KUSURSUZ PERFORMANS

0.0 = DİSKALİFİYE

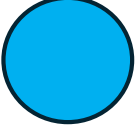
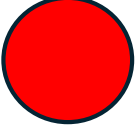
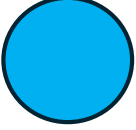
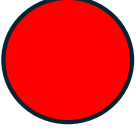
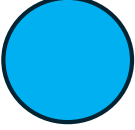
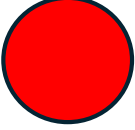
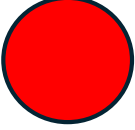
PUANLAMA

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
7,1	7,2	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6

**PUANLAMA 5.0 ‘ DAN 10.00 a KADAR
OLACAKTIR ve 0.1 LİK ARTIŞLAR İLE
VERİLECEKTİR**

GALİBİYET



	HAKEM 1	HAKEM 2	HAKEM 3	HAKEM 4	HAKEM 5	HAKEM 6	HAKEM 7
AKA	8.9	9.2	8.9	9.2	8.9	9.2	9.2
AO	9.3	8.9	9.3	8.9	9.3	8.9	8.9
							
GALİP - AKA 4-3							

**HAKEM ÇOĞUNLUĞU KİMİ TERCİH
ETMİŞSE O GALİP OLACAK**

BUNKAİ ve KATA DEĞERLENDİRMEDE AYNI ÖNEME SAHİPTİR



TAKIM KATA MADALYA MAÇINDA

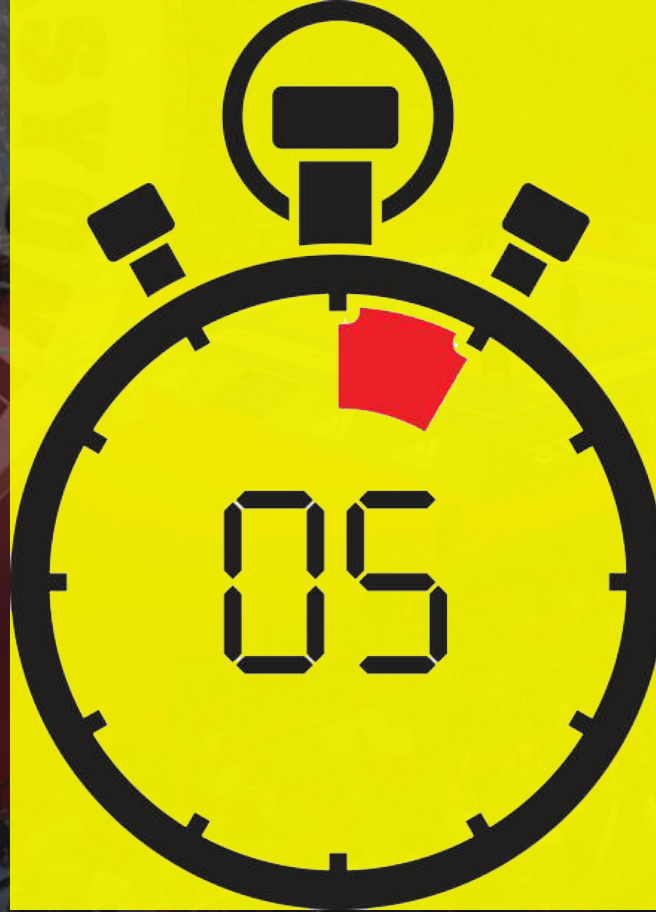
**SÜRE KATA'YA BASLANGIC
SELAMI İLE BASLAR**

**BUNKAİ SONUNDAKİ BİTİŞ
SELAMI İLE DURDURULUR**

35

SANIYE UYGULANMAZ

KATA + BUNKAI



DAKİKADIR

KATA MADALYA MAÇINDA HER İKİ SPORCU - TAKIM DİSKALİFİYE OLDU



**YENİ KATA ÇİZİLMESİ
VE PUANLAMA
YAPILMASI GEREKİR**



**TAKIM KATA'DA BUNKAI
İSTENMEZ**



FOULLER

ANONS

**KATA İSMİNİ
SELAMLAMADAN
ÖNCE SÖYLEMEK**

The background of the slide is a dark, high-angle photograph of a karate tournament. In the center, a blue and red mat is visible with several athletes and officials. The mat is surrounded by a large, dense crowd of spectators in a stadium. On the left side, a large, semi-transparent circular logo of the Turkish Karate Federation (TKF) is visible, featuring a white silhouette of a karateka on a red background, with the text 'TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU' and '1981' around it. In the top right corner, there is a smaller version of the TKF logo. The text 'FOULLER' is displayed in a white, bold, sans-serif font within a yellow rectangular box with a slight gradient.

FOULLER

DENGE

**HAFİF DENGE
KAYBI**



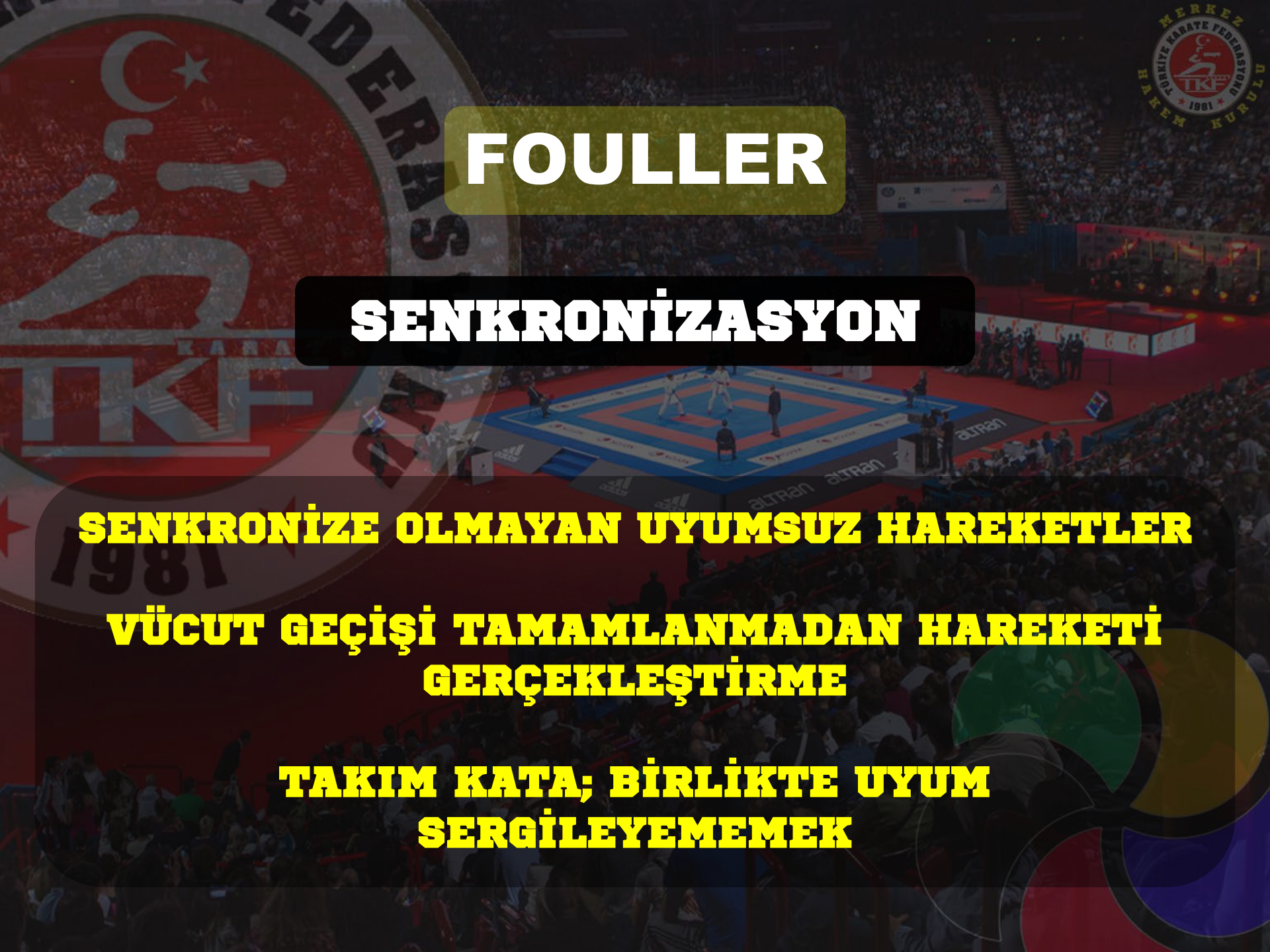
FOULLER

**TAMAMLANMAMIŞ
HAREKETLER**

**HAREKETİN YANLIŞ VEYA EKSİK BİR
ŞEKİLDE SERGİLENMESİ**

**BİR BLOK VEYA TEKNİĞİN TAM OLARAK
UYGULANAMAMASI**

HEDEFİ YAKALAYAMAMA



FOULLER

SENKRONİZASYON

SENKRONİZE OLMAYAN UYUMSUZ HAREKETLER

**VÜCUT GEÇİŞİ TAMAMLANMADAN HAREKETİ
GERÇEKLEŞTİRME**

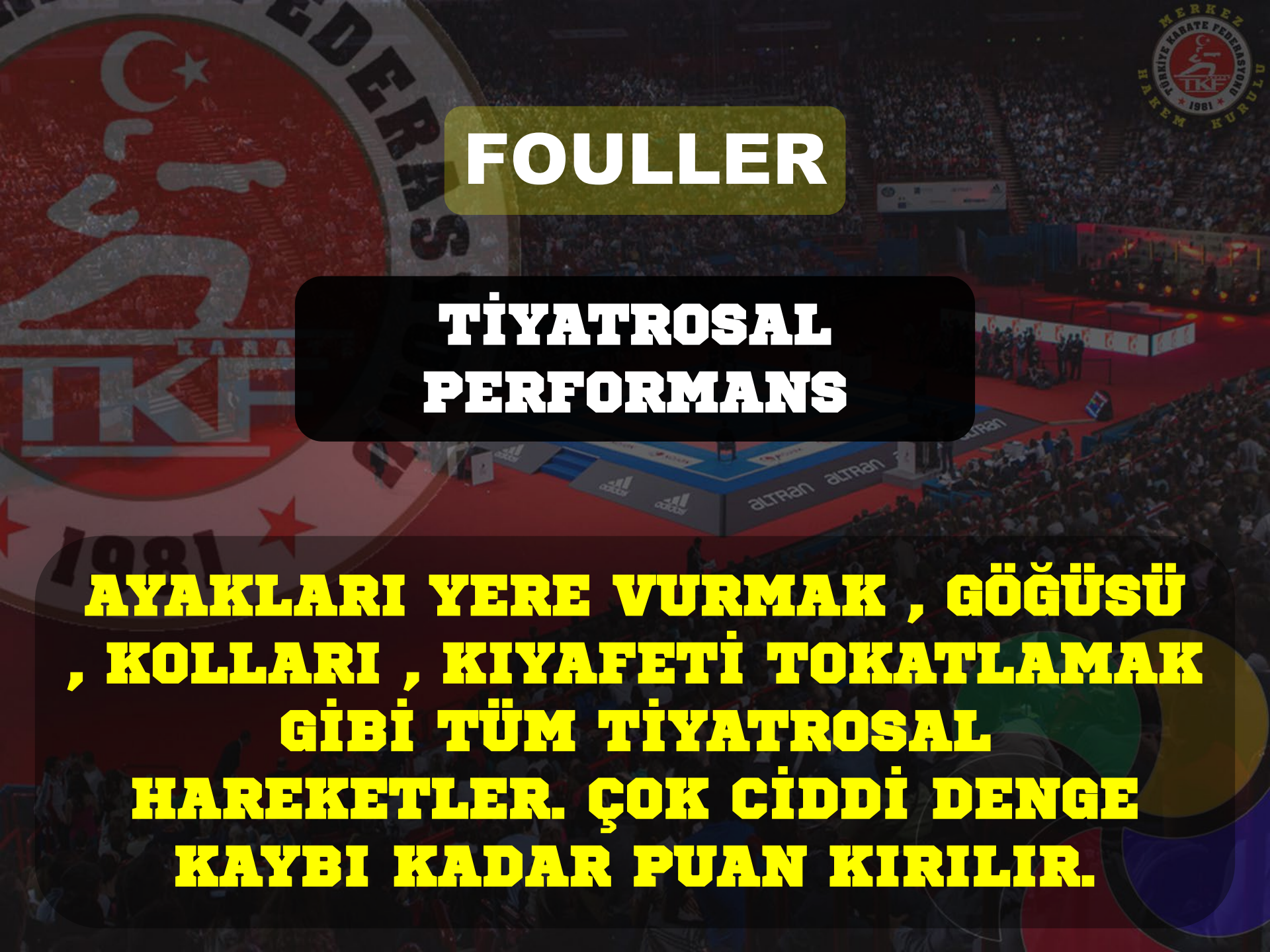
**TAKIM KATA; BİRLİKTE UYUM
SERGİLEYEMEMEK**

A background image of a karate match taking place in a large arena filled with spectators. The match is on a blue mat with red and white borders. Two athletes are visible on the mat, one in a white gi and the other in a black gi. The audience is seated in tiered rows, and the arena is brightly lit. In the top right corner, there is a circular logo for the Turkish Karate Federation (TKF) with the text 'MERKEZ KARATE FEDERASYONU' and '1961'.

FOULLER

SESİLİ İŞARETLER

**PERFORMANSIN TEMPOSUNU
AYARLAMAK MAKSADIYLA TAKIM
ÜYELERİ YADA HERHANGİ BİRİNİN
SESİLİ İPUCU VERMESİ**



FOULLER

**TİYATROSAL
PERFORMANS**

**AYAKLARI YERE VURMAK , GÖĞÜSÜ
, KOLLARI , KIYAFETİ TOKATLAMAK
GİBİ TÜM TİYATROSAL
HAREKETLER. ÇOK CİDDİ DENGE
KAYBI KADAR PUAN KIRILIR.**



FOULLER

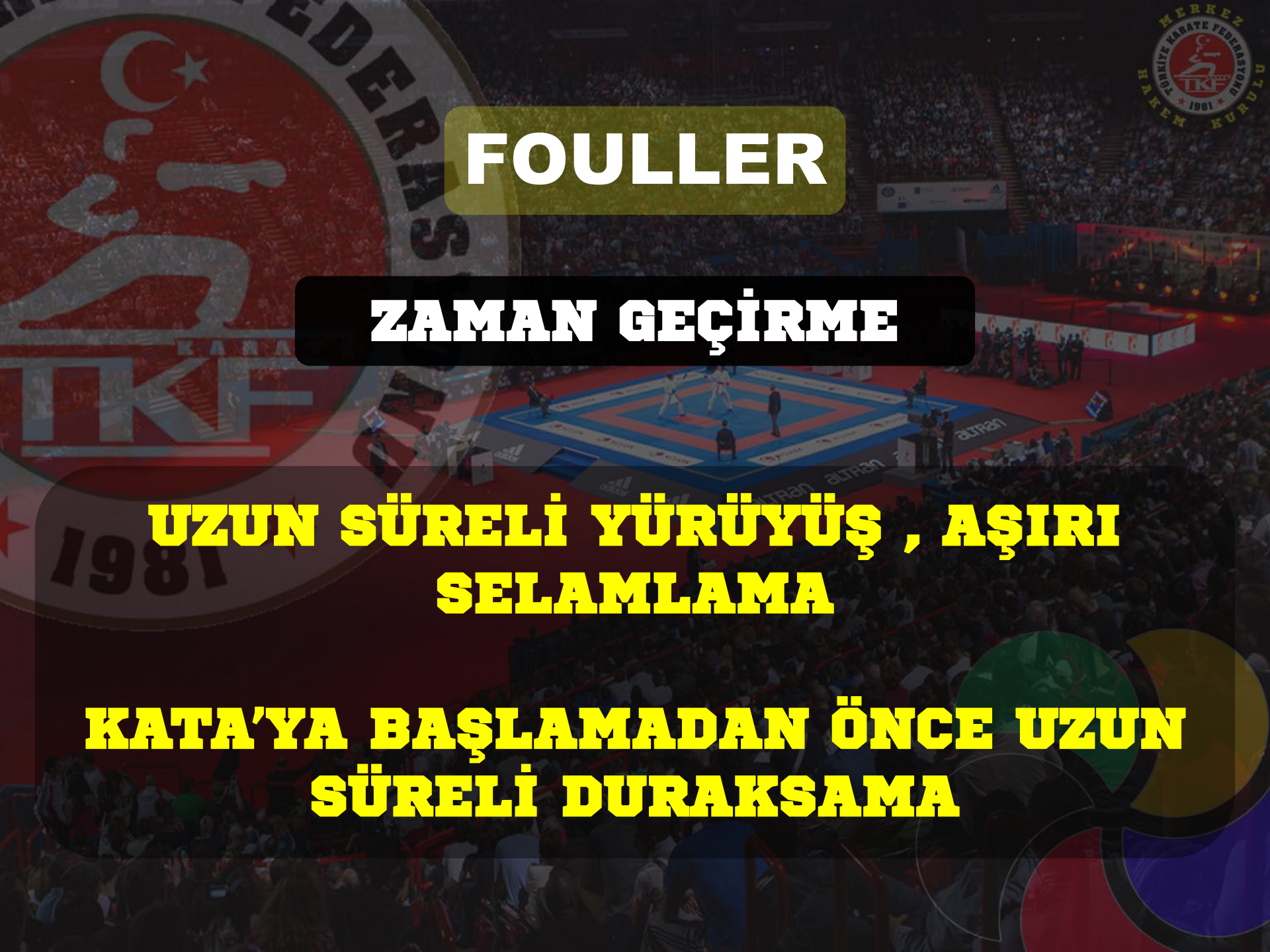
**YANLIŞ KIAİ
UYGULAMASI**

**KIAİ KISA - KONSANTRE VE
TEKNİKLE EŞ ZAMANLI OLMALIDIR.**

FOULLER

KEMERİN GEVŞEMESİ



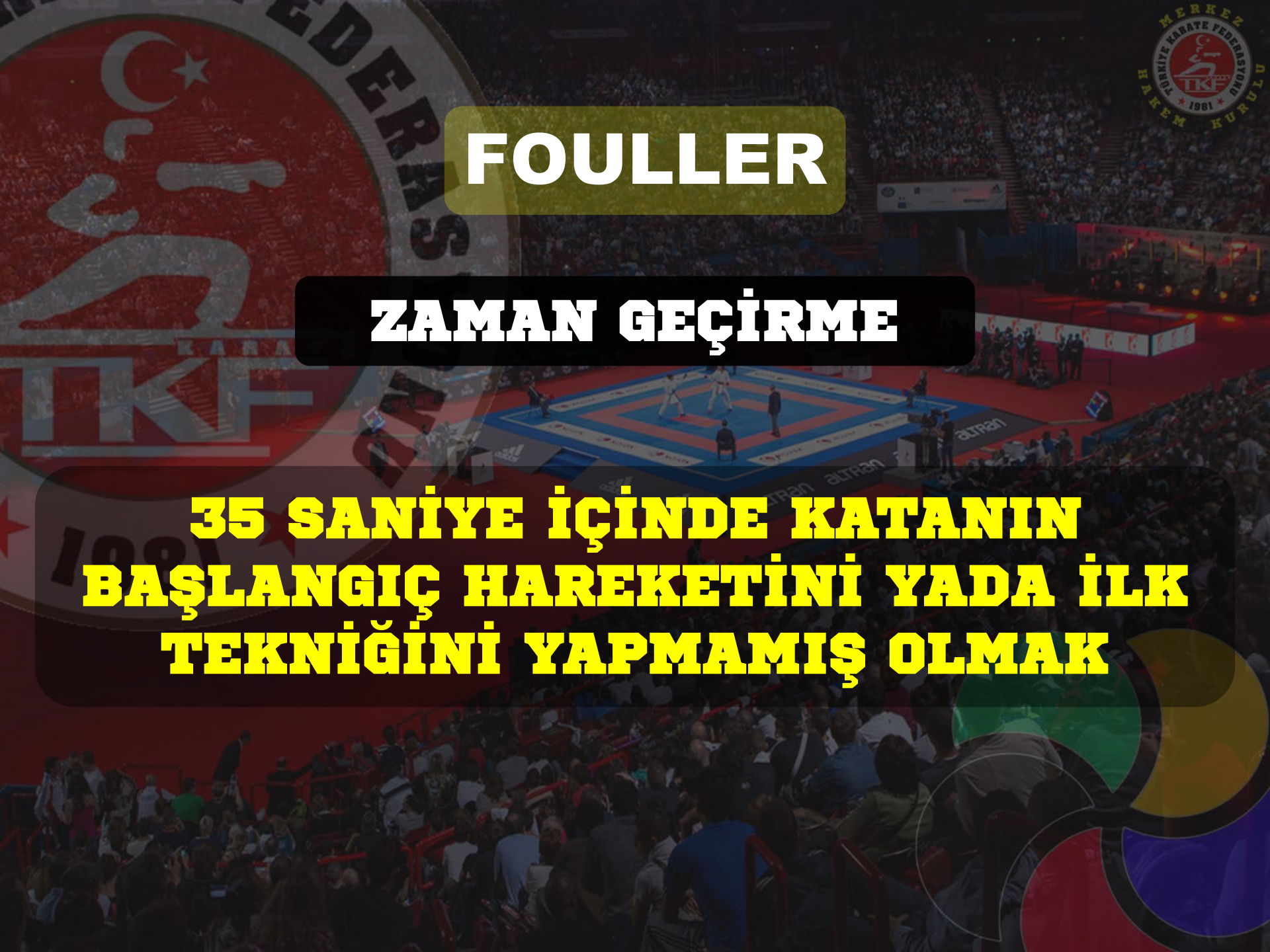
A background image of a karate match in progress. Two athletes are sparring on a blue mat with red and white borders. The mat has 'adidas' and 'ATRAN' logos. The arena is filled with a large crowd of spectators. In the top left, there is a large circular logo of the Turkish Karate Federation (TKF) featuring a stylized karateka and the text 'TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU' and '1981'. In the top right, there is a smaller circular logo of the 'MERKEZ KARATE FEDERASYONU' and 'HAKEM KURULU' with 'TKF' and '1961' in the center.

FOULLER

ZAMAN GEÇİRME

**UZUN SÜRELİ YÜRÜYÜŞ , AŞIRI
SELAMLAMA**

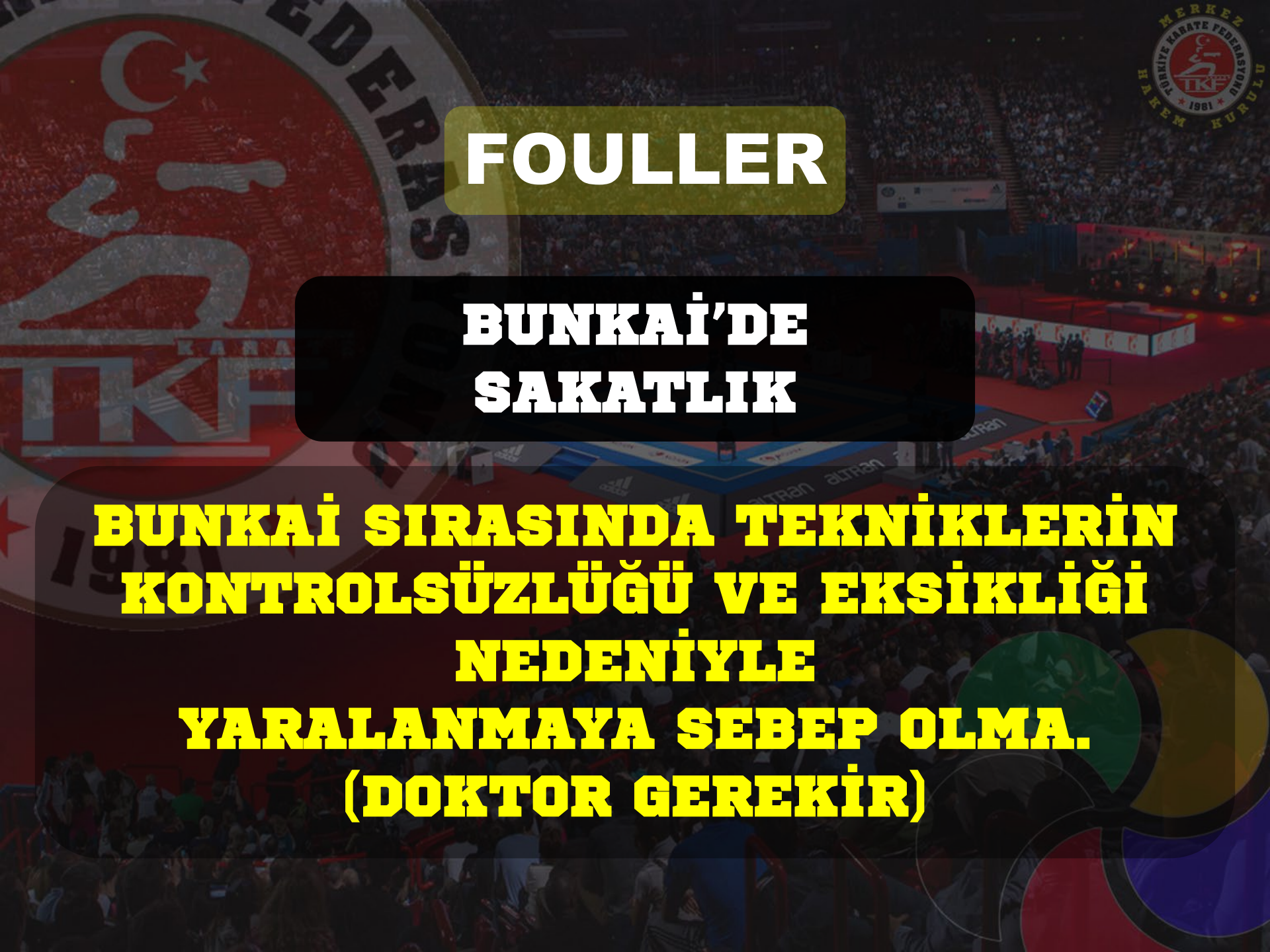
**KATA'YA BAŞLAMADAN ÖNCE UZUN
SÜRELİ DURAKSAMA**

A high-angle, wide shot of a karate match taking place in a large, crowded arena. The match is on a blue and red mat. Two athletes are visible, one in a white gi and the other in a black gi. The audience is seated in red chairs, filling the arena. In the background, there are banners and a large circular logo on the left side of the frame. The text "FOULLER" is overlaid in a yellow box at the top center.

FOULLER

ZAMAN GEÇİRME

**35 SANİYE İÇİNDE KATANIN
BAŞLANGIÇ HAREKETİNİ YADA İLK
TEKNİĞİNİ YAPMAMIŞ OLMAK**



FOULLER

**BUNKAİ'DE
SAKATLIK**

**BUNKAİ SIRASINDA TEKNİKLERİN
KONTROLSÜZLÜĞÜ VE EKSİKLİĞİ
NEDENİYLE
YARALANMAYA SEBEP OLMA.
(DOKTOR GEREKİR)**

FOULLER

**BUNKAİ ' DE 2 SN ' DEN
FAZLA YERDE YATMAK**



DİSKALİFİYELER

**KATA ANONSU YAPMAMAK,
YANLIŞ KATAYI ANONS ETMEK YADA
YAZDIRILANDAN FARKLI KATA ÇİZMEK.
KATA ANONSU YAPMAK DEMEK
HAKEMLERİN ANLAYACAĞI ŞEKİLDE
YAPMAK DEMEKTİR.**

**KATA BAŞLANGICI ve
BİTİŞİNDE SELAM
VERMEMEK**

**YÜZÜ HAKEMLERE DÖNÜK
BAŞLAMAMAK**

DİSKALİFİYELER



**PERFORMANS ESNASINDA UZUN
DURMA YADA
BELİRGİN OLARAK DURAKSAMAK**

**TEKNİK EKLEMEK YA DA ÇIKARMAK
PERFORMANSI ORİJİNAL BİÇİMİNDEN
ÖNEMLİ ÖLÇÜDE DEĞİŞTİRMEK**

DİSKALİFİYELER



**AYAKLARI YERE VURMA, GÖĞÜSE,
KOLLARA VEYA KARATE KİYAFETİNE
VURMA YA DA UYGUNSUZ NEFES
ALIP VERME GİBİ TİYATRAL
HAREKETLERİN SÜREKLİ VE BARİZ
BİR ŞEKİLDE TEKRARLANMASI.**

**BÜYÜK DENGİ KAYBİNİ VEYA BİR
DÜŞÜŞÜ ENGELLEMİK İÇİN
DÜZELTİCİ BİR ADIM ATMAK**

DİSKALİFİYELER

KEMERİN ÇÖZÜLEREK YERE DÜŞMESİ



DİSKALİFİYELER

**KATA VE BUNKAİ DE
5 DAKİKAYI AŞMAK**

**BOYUN HIZASINA
MAKAS TEKNİKLERİ
YAPMAK**

**BEL BÖLGESİNE
SERBESTTİR**



DİSKALİFİYELER

**ŞEF HAKEMİN
TALİMATLARINA UYMAMAK
YADA DİĞER ART NİYETLİ
HAREKETLER - SHİKKAKU**

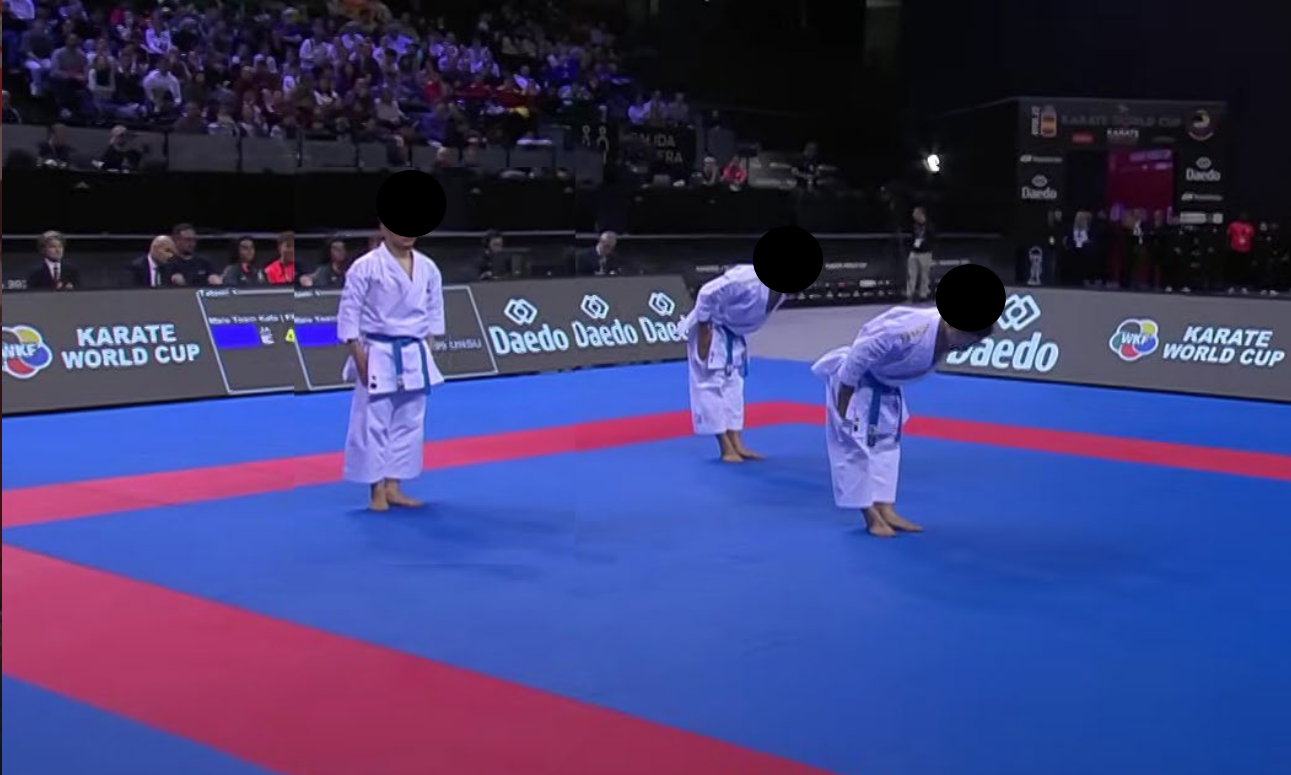
**DİSKALİFİYE ÖNCESİ 1 NUMARALI
HAKEM DİĞER KATA HAKEMLERİNİ
ÇAĞIRMALIDIR.**



DİSKALİFİYELER



**TAKIM KATA ' DA BİR ÜYENİN
SELAM VERMEMESİ DİSKALİFİYE
SEBEBİDİR**



DİSKALİFİYELER



**TAKIM KATA ' DA BİR ÜYENİN
TEKNİKTE DEĞİŞİKLİK YAPMASI
DİSKALİFİYE SEBEBİDİR**



KATA BEYANI



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU
KATA YARIŞMALARI
SPORCU KATA FORMU



TUR

1

2

3

4

5

BRONZ

ALTIN

MADALYA MAÇI

İL ADI

KOCAELİ

SPORCU ADI / SOYADI

HAZİM ÖZDEMİR

KATA NUMARASI

6

KATANIN TAM ADI

BASSAI

ANTRENÖR ADI / SOYADI

AHMET ŞAN

ANTRENÖR /
(ANTRENÖRÜ YOKSA)
SPORCU İMZASI

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Gekesai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan

**KATA NUMARASI İLE KATA
İSMİ ARASINDA BİR
UYUŞMAZLIK VARSA
NUMARANIN DOĞRULUĞU
ÖNEMLİDİR**

KATA BEYANI

KATA BEYANI BASSAI DAI – NUMARA BASSAI DAI
PERFORMANS BASSAI SHO

D İ S K A L İ F İ Y E

KATA BEYANI BASSAI DAI – NUMARA BASSAI DAI
ANONS BASSAI SHO

D İ S K A L İ F İ Y E



PUAN KIRMA REHBERİ



**HAFİF DENGİ KAYBI
KEMER GEVŞEMESİ
ZAMAN GEÇİRME
KATA ANONS-SELAM HATASI
BUNKAİ'DE YERDE 2 SN'DEN
FAZLA YATMA**

**HAFİF HATALAR YADA
TEK BİR HATA
- 0,2 / - 0,3 PUAN**

**CİDDİ HATALAR YADA
TEKRARLANAN
- 0,4 / -0,5 PUAN**

PUAN KIRMA REHBERİ



**UYUMLU OLMAYAN
HAREKETLER**

**DOĞRU OLMAYAN YADA
TAMAMLANMAMIŞ
HAREKETLER**

**HAFİF HATALAR YADA
TEK BİR HATA
- 0,6 / - 0,7 PUAN**

**CİDDİ HATALAR YADA
TEKRARLANAN
- 0,8 / -0,9 PUAN**

PUAN KIRMA REHBERİ



**SESLİ İPUÇLARI
TİYATRAL HERKETLER
CİDDİ DENGİ KAYBI
BUNKAİ SİRASINDA YARALANMA**

**TAKİM KATADA UYUMLU
HAREKET ETMEMEK**

**HAFİF HATALAR YADA
TEK BİR HATA**

- 1.0

**CİDDİ HATALAR YADA
TEKRARLANAN**

- 1,4 / - 1,6 PUAN

YENİ DİSKALİFİYE

**SÜREKLİ VE AÇIK BİR
ŞEKİLDE TİYATRAL
HAREKETLER YAPMAK**

**KATA ANONSUNU
HAKEMLERİN
ANLAYAMAYACAĞI ŞEKİLDE
YAPMAK**

KATA BEYANI

RUNNER SPORCUNUN
KATASINI ASLA KENDİSİ
YAZAMAZ.

RUNNER SPORCUNUN YAZDIĞI
KATA BEYAN KAĞIDINI
MASAYA İLETİR.

KATA ‘ DA GÜÇ



GÜÇLÜ UYGULAMA YARIŞMACININ ÜST VE ALT VÜCUDUNU BİRLİKTE KULLANMASI DURUMUDUR.

KASLARIN GEREKSİZ YERE SERTLEŞMESİ VEYA HAREKETLERİN YAPAY BİR SERTLİK KAZANMASI GÜÇLÜ UYGULAMA ANLAMINA GELMEZ.

KATA ‘ DA HIZ



AŞIRI HIZLI YAPILAN BİR KATA, TEKNİK DETAYLARIN KAYBOLMASINA VE HATALARA NEDEN OLUR.

EĞER YARIŞMACI DURUŞTAN DURUŞA GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE YETERSİZ HIZDA GEÇİŞ YAPIYORSA VE BU KÖTÜ BİR KRİTERDİR.

YARIŞMACI DALGALANMA OLMADAN KATANIN BAŞINDAN SONUNA KADAR AYNI HIZDA PERFORMANS GÖSTERMELİDİR. BAZEN, DAHA HIZLI GÖRÜNMEK İÇİN, YARIŞMACILAR TEKNİĞİ (GENELLİKLE BLOKLAR) KISA BİR ŞEKİLDE UYGULARLAR. HIZLI GÖRÜNMEK İÇİN BİR TEKNİK EKSİK YADA YANLIŞ BİR ŞEKİLDE UYGULANIYORSA PUAN KIRILIR.

KATA ‘ DA RİTİM



RİTİM, HAREKETSİZLİK DURUMU İLE HAREKET ARASINDA BİR BAĞLANTIDIR.

BU NEDENLE, TEKNİKLERİ DOĞRU BİR ŞEKİLDE UYGULAMAK İÇİN YAVAŞ ve BÜYÜK DURAKSAMALAR İLE UYGULAMAK HATALI UYGULAMADIR.

KATA 100 METRE KOŞUSU DEĞİLDİR, EN HIZLI ÇİZEN EN İYİ DEĞİLDİR.



KATA ‘ DA KİME



KİME , HER TEKNİĞİN SONUNDA YAPILAN ANİ VE GÜÇLÜ BİR DURUŞ VE VURUŞ ANINDAKİ ODAKLANMAYI, KAS KONTROLÜNÜ VE NEFES YÖNETİMİNİ İÇERİR.

TEKNİKLERİN SADECE HIZLI VEYA SERT OLMASI YETERLİ DEĞİLDİR; DOĞRU ZAMANDA YAPILAN KİME, VURUŞUN GÜCÜNÜ VE ETKİSİNİ ARTIRARAK KATANIN GERÇEK ANLAMINI ORTAYA ÇIKARIR.



KATA ‘ DA DENGGE



TEKNİK UYGULARKEN ANİ DURUŞ, GEÇİŞLERDEN SONRA ANİ
TEKNİK UYGULAMA , 45 DERECE VE ÜZERİ YÖN DEĞİŞİKLİĞİ
SONRASI SABİT KALABİLMEK, SPORCULARIN DENGGE
PERFORMANSLARINI GÖSTERDİKLERİ FIRSATLARDIR.

İLERİ GİDERKEN ANİDEN ARKA AYAKLA 90 DERECE DÖNÜŞLER
RİSKLİ DURUMLARDIR .SPORCUNUN ANİ GEÇİŞ VE DÖNÜŞLERDE
RİSK ALMASI GEREKLİDİR VE GÜVENLİ YAVAŞ GEÇİŞLER RİSK
BARINDIRMAZ AMA KATANIN RUHUNA AYKIRIDIR.

SIÇRAMA GİBİ ZORLU HAREKETLERDEN SONRA BELİRLİ
POZİSYONU KORUMA GİBİ DURUMLAR DEĞERLENDİRMEDE
DİKKATE ALINACAK DURUMLARDIR.

KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

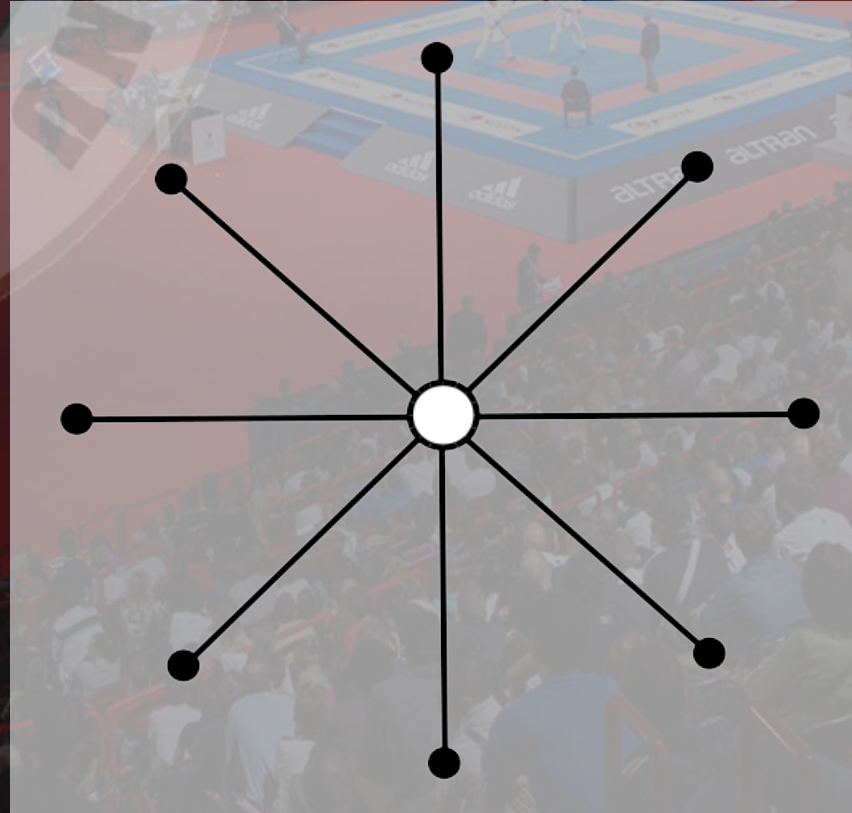
EMBUSEN

45°

90°

180°

360°



KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

ZANSHIN

**BİR TEKNIĞİ UYGULADIKTAN SONRA DİĞER TEKNIĞİ
YAPMAYA HAZIR OLMAYI İFADE EDER.**

**KOPUK KOPUK ve BİR BÜTÜNLÜK GÖRÜNTÜSÜ
VERMEYEN KATA PERFORMANSINDA ZANSHIN ve
DEVAMLILIK YOKTUR.**

KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

KİAİ

KATA ‘ DA KİAİ

**RUH’U DİYAFRAMDAN GELEN SESLE
DIŞARI FIRLATMAKTIR.**

**KATA MÜCADELE RUHUNU GÖSTERİRKEN KİAİ ‘ LER
BİR GÖSTERGEDİR.**

KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

KİME - FOKUS

**BİR TEKNIĞİN HEDEFE ULAŞMA NOKTASINDA
GÜÇ-HIZ VE KONSANTRASYONUN
ZİRVE NOKTASINA ULAŞMASIDIR.**



KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

KİHAKU – RUH ve CANLILIK

**SPORCUNUN İÇ ENERJİSİ ve DÖVÜŞ RUHUNUN
KATAYA YANSITILMASI.**

**TEKNİKLER KENDİNDEN EMİN VE GÜÇLÜ BİR
KARAKTERLE TATAMİDE UYGULANIR VE TATAMİYE
HAYALİ BİR RAKİPLE YAPILAN BİR DÖVÜŞ
GÖRÜNTÜSÜ YANSITILIR.**



1981

KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

HİYOSHİ - ZAMANLAMA

**KATANIN BÖLÜMLERİNİN GEREKTİRDİĞİ ŞEKİLDE HIZLI-
YAVAŞ / YUMUŞAK-SERT BÖLÜMLER ARASINDAKİ GEÇİŞİ
İFADE EDER.**

KATA HER ZAMAN HIZLI – HER ZAMAN YAVAŞ ÇİZİLMEZ.

**KENDİ RİTMİ VARDIR VE BU RİTM PUANLAMADA
MUTLAKA DİKKATE ALINMALIDIR**

KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

CHAKUGAN – GÖZLERİN ODAĞI

**KATA BİR HAYALİ DÖVÜŞTÜR VE HAYALİ BİR RAKİP
VARDIR. CAHAKUGAN BU RAKİPLE DÖVÜŞÜRKEN
GÖZLERİ ONA YÖNLENDİRMEK VE HAYALİ RAKİPLE YÜZ
YÜZE MÜCADELE ETMEYİ ANLATIR.**

**HİÇBİR RAKİPLE GÖZLER BAŞKA TARAFBA BAKARKEN
MÜCADELE EDİLMEZ.**

KATA ‘ DA ÖNEMLİ NOKTALAR

İNYO – ZITLAR DENGESİ

**SERT – YUMUŞAK / HIZLI-YAVAŞ / SALDIRI-SAVUNMA
GİBİ ZIT UNSURLAR ARASINDAKİ DENGİYİ İFADE EDER.**

**UNUTULMAMALIDIR Kİ KATA PERFORMANSINDA ATAK
YAPILIRKEN ANİDEN DEFANS'A DA GEÇİLEBİLİR VE TÜM
BU GEÇİŞLERDE UYUM OLMALIDIR.**



**TEŞEKKÜR
EDERİZ**

