

Opomba:

Starostne kategorije so določene v Tekmovalnem pravilniku SFKO.

KARATE COMBAT – OPREMA IN PRAVILA (SFKO)

kategorija	kontakt	čelada	rokavice	ščitnik za zobe	ščitnik golen-nart (nogavica)	dodatna oprema	posebnosti
							
U8	Semi contact	z vizirjem	8 oz	obvezen	obvezen	suspenzor	✗ roke v glavo ✓ noge v glavo (kontrola)
U10	Semi contact	z vizirjem	8 oz	obvezen	obvezen	suspenzor	✗ roke v glavo ✓ noge v glavo (kontrola)
U12	Semi contact	z vizirjem	8 oz	obvezen	obvezen	suspenzor	✗ roke v glavo ✓ noge v glavo (kontrola) ✓ vse tehnike kontrolirano
U14	Semi contact	z vizirjem	8 oz	obvezen	obvezen	suspenzor	kontrola vseh tehnik

kategorija	kontakt	čelada	rokavice	ščitnik za zobe	ščitnik golen-nart (nogavica)	dodatna oprema	posebnosti
							
U16	Semi contact	brez vizirja	10 oz	obvezen	obvezen	suspenzor + ščitnik za prsa (ženske)	večja intenzivnost
U18	Semi contact	brez vizirja	10 oz	obvezen	obvezen	suspenzor + ščitnik za prsa (ženske)	večja intenzivnost
U21	Full contact	brez vizirja	10 oz	obvezen	obvezen	suspenzor + ščitnik za prsa (ženske)	prehod v full contact
21+	Full contact	brez vizirja	10 oz	obvezen	obvezen	suspenzor + ščitnik za prsa (ženske)	KO / TKO dovoljen

Opomba:

- ščitnik za genitalije (suspenzor) je obvezen za vse moške kategorije
- ščitnik za prsi je obvezen za ženske od kategorije U16 dalje

KAZNI (DISCIPLINSKI UKREPI)

- Kazni se izrekajo za kršitve pravil, nevarne tehnike ali nešportno vedenje.
- Sistem kazni je progresiven:
 - opomin (HANZAI)
 - uradno opozorilo (CHUI)
 - zadnje opozorilo (HANSOKU CHUI)
 - diskvalifikacija (HANSOKU)
- Vsaka naslednja kršitev pomeni višjo stopnjo kazni.

JOGAI (IZHOD IZ BORIŠČA)

- Izhod iz borišča se kaznuje po enakem sistemu:
 - opomin JOGAI (HANZAI)
 - uradno opozorilo JOGAI (CHUI)
 - zadnje opozorilo JOGAI (HANSOKU CHUI)
 - diskvalifikacija JOGAI (HANSOKU)
- Za JOGAI se šteje, kadar tekmovalec s celotnim telesom zapusti borišče.
- Kaznuje se predvsem:
 - namerni izhod
 - ponavljajoči se izhodi
- Glavni sodnik lahko presodi, da se izhod ne kaznuje, če je posledica akcije nasprotnika.

TOČKOVANJE

Točke se dodeljujejo za pravilno, kontrolirano in čisto izvedene tehnike v dovoljena ciljna področja.

✓ VREDNOTENJE TEHNIK:

- udarec z roko (glava ali telo) → 1 točka
- brca v nogo → 1 točka
- brca v telo → 2 točki
- brca v glavo → 3 točke

✓ METI IN RUŠENJA:

- uspešno rušenje (čiščenje ali met preko bokov) → 1 točka

✓ NADALJEVANJE NA TLEH:

- če tekmovalec po rušenju takoj nadaljuje z enim kontroliranim udarcem v telo nasprotnika na tleh → do 3 točke

⚠ Točkovanje na tleh je dovoljeno samo kot neposredno nadaljevanje uspešnega rušenja.

✗ TEHNIKE SE NE TOČKUJEJO, ČE:

- so blokirane ali delno odbite
- niso izvedene s kontrolo
- nimajo učinka
- so izvedene po sodnikovem znaku za prekinitev

DOVOLJENE TEHNIKE

Dovoljene so vse kontrolirane tehnike, izvedene v dovoljena ciljna področja.

✓ ROČNE TEHNIKE:

- direktni udarci (Oi Tsuki, Gyaku Tsuki)
- krožni udarci (Mawashi Tsuki)
- udarci s hrbtno stranjo pesti (Uraken)

- udarci od spodaj navzgor (Ura Age Tsuki)
- *udarec iz obrata (Kaiten Uraken Uchi) – samo v full-contact kategorijah*

✓ **NOŽNE TEHNIKE:**

- direktne brce (Mae Geri)
- krožne brce (Mawashi Geri)
- stranske brce (Yoko Geri)
- zadnje brce (Ushiro Geri)
- spinning tehnike (Ushiro Mawashi Geri)
- skoki (Tobi Geri)
- *udarec s kolenom (Hiza Geri) – samo v full-contact kategorijah, tudi brez držanja*

✓ **METI IN RUŠENJA:**

- čiščenje nasprotnika (nožna tehnika)
- meti preko bokov

✓ **BORBA NA TLEH:**

- dovoljena kot kratko nadaljevanje po uspešnem rušenju
- dovoljen je en kontroliran udarec v telo

⚠ **Vse tehnike morajo biti izvedene:**

- kontrolirano
- z ravnotežjem
- s pravilno tehniko
- brez ogrožanja varnosti nasprotnika

PREPOVEDANE TEHNIKE

Prepovedane so vse nevarne, nekontrolirane ali nešportne tehnike.

✗ **SPLOŠNE PREPOVEDI:**

- udarci v vrat in zatilje
- udarci v genitalije
- udarci v sklepe
- udarci s komolci
- napadi po sodnikovem znaku za prekinitve

✗ **DODATNE PREPOVEDI:**

- udarci v hrbet
- udarci pod kolenom
- nevarni meti (preko glave)
- držanje, vlečenje in rokoborba
- simuliranje poškodb
- nešportno vedenje

👤 **POSEBNO – KATEGORIJI U10 IN U12:**

- udarci z roko v glavo niso dovoljeni
- dovoljeni so samo udarci z roko v telo
- nožne tehnike v glavo so dovoljene izključno kontrolirano (semi contact)

⚠ **vsak nekontroliran udarec v glavo se šteje kot prepovedana tehnika**

⚠ **KRŠITVE SE SANKCIONIRAJO:**

- z opozorili
- ali diskvalifikacijo, odvisno od teže kršitve

TRAJANJE BORBE IN PODALJŠEK

Trajanje borbe je določeno glede na starostno kategorijo.

✓ **TRAJANJE BORBE:**

- mlajše kategorije 8 – 13 let → 1 minuta 30 sekund (kategorije po SFKO U8, U10, U12, U14)
- srednje kategorije 14 – 20 let → 2 minuti (kategorije po SFKO U16, U18, U21)
- člani → 3 minute (kategorije po SFKO člani 21 let +)

✓ **PODALJŠEK:**

- borba 1 min 30 sek → podaljšek 30 sekund
- borba 2 min → podaljšek 1 minuta
- borba 3 min → podaljšek 1 minuta 30 sekund

⚠ **Podaljšek se izvede v primeru neodločenega rezultata.**

⚠ **V podaljšku borba poteka do izteka časa.**

Po koncu podaljška sodniki ponovno ocenijo borbo in določijo zmagovalca na podlagi:

- števila doseženih točk,
- učinkovitosti tehnik,
- aktivnosti tekmovalca.

Osnovno besedilo: 2025

Spremembe in dopolnitve: 7. 10. 2026

Prečiščeno besedilo: 7. 10. 2026