

PRAVILA

FULLCONTACT KARATE – KUMITE K.O.

Slovenske Fullcontact Karate organizacije

I. SPLOŠNE DOLOČBE

1. člen **(Predmet urejanja)**

Ta pravila urejajo organizacijo, izvajanje in potek tekmovanj v disciplini Kumite K.O., ki se izvajajo pod okriljem Slovenske Fullcontact Karate organizacije (SFKO).

Pojasnilo:

Pravila veljajo za vse oblike tekmovanj (državna, pokalna, mednarodna) in so obvezna za vse udeležence.

2. člen **(Pravna podlaga)**

Pravila so sprejeta na podlagi Statuta SFKO in predstavljajo sestavni del Tekmovalnega pravilnika SFKO.

Pojasnilo:

Za vsa vprašanja, ki niso posebej urejena v tem pravilniku, se uporabljajo splošna pravila SFKO.

3. člen **(Namen discipline)**

Kumite K.O. je borbena disciplina Fullcontact karateja, v kateri tekmovalec premaga nasprotnika z uporabo dovoljenih tehnik s polno močjo.

Pojasnilo:

- disciplina temelji na realni borbi,
- pri mlajših je poudarek na varnosti,
- pri starejših na učinkovitosti (KO).

4. člen **(Osnovne značilnosti discipline)**

(1) Udarci z roko v glavo niso dovoljeni.

(2) Dovoljeni so:

- udarci z roko v telo,
- udarci z nogo v noge, telo in glavo (glede na kategorijo).

(3) Uporaba zaščitne opreme je obvezna glede na starostno kategorijo.

Pojasnilo:

To je ključna razlika od drugih disciplin – glava z roko ni dovoljena, noge pa so glavni napadalni element.

5. člen **(Režimi kontakta)**

(1) Tekmovanja se izvajajo:

- kontroliran kontakt (7–20 let),

- polni kontakt (21 let in več).

(2) Kontakt mora biti prilagojen starosti.

Pojasnilo:

- mlajši: razvoj tehnike in kontrole
- starejši: realna borba

6. člen (Osnovna načela)

Tekmovanja temeljijo na:

- varnosti tekmovalcev,
- športnem vedenju,
- spoštovanju pravil,
- fair-playu.

Pojasnilo:

Vsaka kršitev teh načel se sankcionira ne glede na rezultat borbe.

II. TEKMOVALNE KATEGORIJE

7. člen (Starostne kategorije)

Starostne kategorije so:

- mlajši dečki/deklice: 7–9 let
- starejši dečki/deklice: 10–11 let
- mlajši kadeti/kadetinje: 12–13 let
- kadeti/kadetinje: 14–15 let
- mlajši mladinci/mladinke: 16–17 let
- mladinci/mladinke: 18–20 let
- člani/članice: 21–39 let
- veterani/veteranke: 40+

Pojasnilo:

Razdelitev je identična originalnemu pravilniku in je ključna za določanje:

- opreme
- dovoljenih tehnik
- trajanja borbe

8. člen (Težnostne kategorije)

(1) Težnostne kategorije so določene skladno s Tekmovalnim pravilnikom SFKO.

(2) Minimalno število tekmovalcev v kategoriji je 2.

(3) Na državnih prvenstvih združevanje kategorij ni dovoljeno.

Pojasnilo:

- na manjših tekmovanjih se kategorije lahko združujejo,
- na državnem prvenstvu mora biti vsaka kategorija samostojna.

III. ZAŠČITNA OPREMA

9. člen (Splošno o zaščitni opremi)

- (1) Zaščitna oprema je obvezna in prilagojena starosti.
- (2) Tekmovalec brez predpisane opreme ne sme nastopiti.
- (3) Oprema mora biti čista, nepoškodovana in primerna za uporabo.

Pojasnilo:

Zaščita se zmanjšuje z višjo starostjo, kar povečuje realnost borbe.

10. člen
(Obvezna oprema – 7 do 13 let)

(U10, U12, U14)

Obvezna oprema:

- čelada z vizirjem (U10)
- odprta čelada (U12, U14)
- telovnik
- rokavice
- shinpad (bela nogavica)
- suspensor
- ščitnik za zobe

Pojasnilo:

To je najbolj zaščiten kategorija, kjer:

- glava je maksimalno zaščiten
- telo zaščiten s telovnikom
- cilj je varno učenje borbe

11. člen
(Obvezna oprema – 14 do 17 let)

(U16, U18)

Obvezna oprema:

- odprta čelada
- fullcontact MMA rokavice
- shinpad (bela nogavica)
- suspensor
- ščitnik za zobe
- ščitnik za prsi (ženske)

Pojasnilo:

Prehodna faza:

- več realizma
- več moči
- manj zaščite kot pri mlajših

12. člen
(Obvezna oprema – 18 do 20 let)

(U21)

Obvezna oprema:

- odprta čelada
- shinpad
- suspensor
- ščitnik za zobe
- ščitnik za prsi (ženske)

Pojasnilo:

Odstranitev rokavic pomeni:

- večjo natančnost
- večjo odgovornost

13. člen
(Obvezna oprema – člani)

(21–39 let)

Obvezna oprema:

- suspenzor
- ščitnik za zobe
- ščitnik za prsi (ženske)

Pojasnilo:

To je fullcontact realna borba z golimi rokami z minimalno zaščito.

14. člen
(Standard zaščitne opreme)

- (1) Vsa oprema mora ustrezati standardom SFKO.
- (2) Shinpad mora biti tipa »nogavica«.
- (3) Ščitnik za zobe je obvezen za vse kategorije.

Pojasnilo:

Standardizacija zagotavlja:

- enake pogoje
- večjo varnost
- profesionalnost tekmovanja

IV. DOVOLJENE TEHNIKE

15. člen
(Splošno)

- (1) Dovoljene so ročne in nožne tehnike, izvedene v dovoljena ciljna področja.
- (2) Tehnike morajo biti izvedene kontrolirano, natančno in z jasno izraženim učinkom.

Pojasnilo:

Tehnika se prizna le, če:

- je čista,
- ima učinek,
- je izvedena v ravnotežju.

16. člen
(Dovoljene tehnike – 7 do 13 let)

(U10, U12, U14)

Dovoljene tehnike:

Z roko v telo (telovnik):

- vse tehnike z zaprto pestjo, s polno močjo

Z nogo v telo (telovnik):

- vse nožne tehnike s polnim kontaktom
- dovoljene tudi tehnike iz skoka (Tobi)

- dovoljena kolena (Hiza Geri)

Z nogo v glavo (čelada):

- dovoljen semi kontakt (kontroliran dotik)
- dovoljene tehnike:
 - Mawashi Geri Jodan
 - Uchi Haisoku Geri
 - Ura Mawashi Geri
 - Ushiro Mawashi Geri
 - vse izvedbe tudi v skoku

Z nogo po nogah:

- **U10:**
 - dovoljena samo rušenja (Ashi Barai / De Ashi Barai)
 - obvezen zaključek z ročno tehniko
- **U12 in U14:**
 - dovoljeni udarci v nogo (Mawashi Geri Gedan) – semi kontakt
 - dovoljeno rušenje (Ashi Barai)

Pojasnilo:

- glava = samo kontrola
- telo = polna moč
- noge = postopno uvajanje (od rušenja do udarcev)

17. člen

(Dovoljene tehnike – 14 do 17 let)

(U16, U18)

Dovoljene tehnike:

Z roko v telo, roke in ramena:

- vse ročne tehnike s polno močjo

Z nogo v telo:

- vse nožne tehnike s polno močjo
- dovoljene tudi:
 - kolena (Hiza Geri)
 - spinning tehnike

Z nogo v glavo:

- dovoljen kontroliran (semi) kontakt
- dovoljene vse jodan tehnike kot pri mlajših

Z nogo po nogah:

- dovoljeni udarci nad kolenom (Mawashi Geri Gedan)
- dovoljeno rušenje (Ashi Barai)

Pojasnilo:

To je prehodna kategorija:

- več moči
- več dinamike
- še vedno kontrola v glavo

18. člen

(Dovoljene tehnike – 18 do 20 let)

(U21)

Dovoljene tehnike:

Z roko v telo, roke in ramena:

- vse ročne tehnike s polno močjo

Z nogo v telo:

- vse nožne tehnike s polno močjo
- dovoljene:
 - kolena
 - spinning tehnike
 - tehnike iz skoka

Z nogo v glavo:

- dovoljen semi kontakt

Z nogo po nogah:

- dovoljeni udarci nad kolenom
- dovoljeno rušenje (Ashi Barai)

Pojasnilo:

Zelo podobno U16/U18, vendar:

- več intenzivnosti
- večja toleranca moči

**19. člen
(Dovoljene tehnike – člani)**

(21–39 let)

Dovoljene tehnike:

Z roko v telo:

- vse ročne tehnike s polno močjo

Z nogo v noge, telo in glavo:

- vse nožne tehnike s polno močjo
- dovoljene:
 - kolena
 - spinning tehnike
 - tehnike iz skoka

Z nogo po nogah:

- dovoljeni udarci (Mawashi Geri Gedan)
- dovoljeno rušenje (Ashi Barai)

Pojasnilo:

To je popolnoma odprta borba (razen roke v glavo).

V. PREPOVEDANE TEHNIKE

**20. člen
(Splošne prepovedi)**

Prepovedano je:

- udarci z roko v glavo in vrat,
- udarci v genitalije,
- udarci v hrbet,
- udarjanje nasprotnika na tleh,
- napadi po sodniški prekinitvi,
- odpiranje, držanje, vlečenje, metanje.

Pojasnilo:

Te prepovedi veljajo za vse kategorije.

21. člen **(Prepovedi – 7 do 13 let)**

(U10, U12, U14)

Prepovedano:

- udarci izven telovnika (hrbet)
- polni kontakt v glavo
- udarci v obraz in vrat (Mae Geri Jodan, Yoko Geri Jodan)
- nekontrolirane spinning tehnike
- udarci v koleno
- udarci pod kolenom

Posebno za U10:

- prepovedani vsi udarci z nogo po nogah

Pojasnilo:

Najvišja stopnja zaščite in nadzora.

22. člen **(Prepovedi – 14 do 17 let)**

(U16, U18)

Prepovedano:

- udarci z roko v glavo
- polni kontakt v glavo z nogo
- udarci v vrat in obraz
- nevarne tehnike
- udarci v koleno (spredaj)

Pojasnilo:

Glava je še vedno zaščitenjena → samo kontrola.

23. člen **(Prepovedi – 18 do 20 let)**

(U21)

Prepovedano:

- polni kontakt v glavo
- udarci v obraz in vrat
- udarci v koleno (Kansetsu Geri)

Pojasnilo:

Priprava na člane, vendar še vedno zaščita glave.

24. člen **(Prepovedi – člani)**

(21–39 let)

Prepovedano:

- udarci z roko v glavo
- udarci v genitalije
- udarci v hrbet
- udarci v koleno (spredaj)

Pojasnilo:

Minimalne omejitve → maksimalna borbenost.

VI. TOČKOVANJE IN SANKCIONIRANJE

25. člen (Splošna načela točkovanja)

(1) Točke se dodeljujejo za pravilno, učinkovito in dovoljeno izvedene tehnike.

(2) Upoštevajo se:

- moč udarca,
- natančnost,
- ravnotežje,
- učinek na nasprotnika.

Pojasnilo:

Tehnika se prizna samo, če ima dejanski učinek (zaustavitev, premik, knockdown).

26. člen (Točkovanje – 7 do 13 let)

(U10, U12, U14)

TOČKA (1 točka)

Dodeli se za:

- udarec ali serijo udarcev v telo (telovnik),
- uspešno rušenje (Ashi Barai) z zaključkom,
- izmikanje borbi (pasivnost nasprotnika),
- kazen nasprotnika (GENTEN).

WAZA-ARI (2 točki)

Dodeli se za:

- udarec z ного v glavo (kontroliran),
- knockdown v telo,
- samopoškodovanje (do 3 sekunde).

Opredelitev knockdowna:

- tekmovalec se opoteka, pade ali izgubi ravnotežje
- se pobere v času 3 sekund (štetje 1001–1003)

IPPON (4 točke – zmaga)

Dodeli se za:

- knock-out v telo,
- samopoškodovanje nad 3 sekunde,
- predajo tekmovalca.

Pojasnilo:

IPPON pomeni takojšnjo prekinitve borbe.

27. člen (Točkovanje – 14 do 20 let)

(U16, U18, U21)

WAZA-ARI (pol točke)

Dodeli se za:

- kontroliran udarec v glavo,
- knockdown v telo ali noge,
- samopoškodovanje do 3 sekund.

IPPON (cela točka – zmaga)

Dodeli se za:

- drugi WAZA-ARI,
- knock-out,
- samopoškodovanje nad 3 sekunde,
- predajo.

Pojasnilo:

Sistem prehaja iz točk v "borbeni rezultat" (pol točke / cela točka).

28. člen (Točkovanje – člani)

(21–39 let)

WAZA-ARI

Dodeli se za:

- knockdown,
- samopoškodovanje do 3 sekund.

IPPON (zmaga)

Dodeli se za:

- knock-out (glava, telo ali noge),
- drugi WAZA-ARI,
- samopoškodovanje nad 3 sekunde,
- predajo.

Pojasnilo:

Pri članih šteje samo realna borbena učinkovitost.

VII. SANKCIONIRANJE

29. člen (Splošno sankcioniranje)

(1) Sankcije se izrekajo za:

- prepovedane tehnike,
- nešportno vedenje,
- neupoštevanje sodnika.

(2) Sankcije se stopnjujejo.

Pojasnilo:

Sistem kazni omogoča postopno discipliniranje tekmovalca.

30. člen (Vrste kazni za tekmovalca)

OPOZORILO

- za manjšo kršitev

CHUI (opomin)

- prva resna kršitev
- ponavljajoči izhodi iz borišča
- neupoštevanje sodnika

GENTEN (kazen)

- drugi CHUI
- hujša kršitev
- nešportno vedenje

Posledica:

- pri mlajših: nasprotnik dobi točko

SHIKAKU (diskvalifikacija)

- 4x CHUI
- ponavljajoče kršitve
- nevarno vedenje

Pojasnilo:

Kazni so progresivne, razen pri hudih kršitvah (takojšnja diskvalifikacija).

31. člen
(Diskvalifikacija in odstranitev)

- (1) Tekmovalec se lahko diskvalificira:
- zaradi namerne poškodbe,
 - zaradi hudega nešportnega vedenja.
- (2) Tekmovalec se lahko odstrani s tekmovanja:
- zaradi žalitev,
 - zaradi neprimerne vedenja.
- (3) Tekmovalec izgubi vse rezultate.

Pojasnilo:

To je najstrožji ukrep in vpliva tudi na klub.

32. člen
(Sankcioniranje trenerja)

Opozorilo trenerju

- neprimerno vedenje

Izključitev trenerja

- ignoriranje sodnika
- nadaljnje kršitve

Pojasnilo:

Tekmovalec lahko nadaljuje brez trenerja.

VIII. TRAJANJE BORBE

33. člen
(Trajanje borbe – 7 do 13 let)

(U10, U12, U14)

Maksimalno trajanje:

- mlajši dečki/deklice:
1:30 min – podaljšek 1 min – tehtanje – podaljšek 1 min
- starejši dečki/deklice:
2 min – podaljšek 1 min – tehtanje – podaljšek 1 min
- mlajši kadeti/kadetinje:
2 min – podaljšek 1 min – tehtanje – podaljšek 1 min

Potek borbe:

Borba se prekine in zmaga se dosodi v primeru:

- IPPON (4 točke),
- doseženih 4 točk (kombinacije),
- diskvalifikacije (SHIKAKU),
- predaje.

Po izteku časa zmaga tekmovalec z več točkami.

Pojasnilo:

Točkovni sistem je absolutno merilo zmage.

34. člen
(Podaljški in tehtanje – 7 do 13 let)

(1) Če je rezultat neodločen:

- sledi podaljšek (točke in kazni se ne prenašajo).

(2) Po podaljšku sledi tehtanje:

Minimalna razlika:

- mlajši dečki/deklice: 1 kg
- starejši dečki/deklice: 1 kg
- mlajši kadeti/kadetinje: 2 kg

(3) Če razlika ni dosežena:

- sledi drugi podaljšek

(4) Če je še vedno neodločeno:

- odločitev sodnikov

Pojasnilo:

Teža je pomemben kriterij pri mlajših kategorijah.

35. člen
(Trajanje borbe – 14 do 39 let)

(U16, U18, U21, člani)

Maksimalno trajanje:

- kadeti:
2 min – podaljšek 1 min – tehtanje – podaljšek 1 min
- mlajši mladinci:
2 min – podaljšek 1:30 min – tehtanje – podaljšek 1 min
- mladinci:
2 min – podaljšek 2 min – tehtanje – podaljšek 1 min
- člani:
3 min – podaljšek 2 min – tehtanje – podaljšek 2 min

Potek borbe:

Zmaga se dosodi:

- IPPON,
- drugi WAZA-ARI,
- diskvalifikacija,
- predaja.

Po izteku časa:

- zmaga tekmovalec z več WAZA-ARI ali po sodniški odločitvi.

Pojasnilo:

Pri starejših kategorijah je večji poudarek na sodniški presoji.

36. člen **(Podaljški in tehtanje – 14 do 39 let)**

- (1) Če je rezultat neodločen:
- sledi podaljšek (kazni se ne prenašajo).
- (2) Posebnost:
- GENTEN v podaljšku pomeni prednost nasprotniku.

Tehtanje:

Minimalna razlika:

- 3 kg

Če razlika ni dosežena:

- sledi drugi podaljšek

Če je še vedno neodločeno:

- odločitev sodnikov

Pojasnilo:

Pri starejših ima večjo težo sodniška odločitev kot sama teža.

IX. DVORANA, BORIŠČE IN OPREMA

37. člen **(Dvorana)**

Dvorana mora biti:

- varna,
- dovolj velika,
- osvetljena,
- omogočati evakuacijo.

Pojasnilo:

Organizator odgovarja za varnost vseh udeležencev.

38. člen **(Borišče)**

(1) Standardna velikost:

- 7 x 7 m

(2) Za mlajše:

- 6 x 6 m

(3) Varnostni rob:

- najmanj 2 m

Pojasnilo:

Prostor mora omogočati varno gibanje.

39. člen **(Oprema organizatorja)**

Organizator mora zagotoviti:

- tatami,
- zapisnikarsko mizo,
- gong,
- štoparico,

- oglasno desko,
- prostor za zdravnika.

Pojasnilo:

Brez teh pogojev tekmovanje ni veljavno.

X. TEKMOVALCI IN URADNE OSEBE

**40. člen
(Tekmovalec)**

(1) Tekmovalec mora:

- nastopati v beli karate kimoni,
- imeti ustrezno opremo,
- spoštovati sodnika.

(2) Obnašanje mora biti športno.

Pojasnilo:

Neprimerno vedenje vodi v sankcije.

**41. člen
(Trener)**

(1) Trener:

- spremlja tekmovalca,
- ne sme vstopiti v borišče.

(2) Lahko zahteva predajo.

Pojasnilo:

Trener ima podporno, ne aktivno vlogo.

**42. člen
(Sodniki)**

(1) Sistem:

- 3 sodniki (mlajši),
- 5 sodnikov (starejši).

(2) Glavni sodnik vodi borbo.

Pojasnilo:

Sodniki odločajo o poteku in rezultatu.

XI. KONČNE DOLOČBE

**43. člen
(Razlaga pravil)**

(1) Za razlago pravil je pristojen sodniški zbor SFKO.

(2) Odločitve sodniškega zbora so obvezujoče za vse udeležence tekmovanja.

Pojasnilo:

Odločitve so dokončne.

44. člen
(Veljavnost)

Ta pravila začnejo veljati z dnem sprejema in se uporabljajo na vseh tekmovanjih v disciplini Kumite KO v okviru SFKO.

Sevnica, 4.7.2025



Jurij Orač
Predsednik
Slovenske fullcontact karate organizacije

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'J. Orač', written over a horizontal line.