

САНБОН КУМИТЭ - ПРАВИЛА, ДИНАМИКА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

ЧАСТЬ 1. Правила соревнований в категории Санбон-кумитэ.

Общие положения.

В соревновательной практике Российской Ассоциации Каратэ Шотокан принято Санбон-кумитэ оценивать по трем атакующим техникам одной стороны: Oi-Zuki Jodan, Oi-Zuki Chudan и Mae Geri Chudan и соответственно трем оборонительным действиям другой стороны: Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai и контратаки Gyaku Zuki Chudan.

Проведение поединка.

1. При вызове соперников, Ака (с красным поясом) и Shiro (с белым поясом) должны выйти на площадку и занять исходные позиции лицом друг к другу.
2. По команде Рефери Ака, который начинает поединок первым (Tori), подбирает правильную дистанцию для эффективной атаки.
3. Затем по команде Рефери «Ака Yoi» Ака (Tori) делает шаг назад правой (Migi) ногой в Hidari Zenkutsu Dachi с блоком Gedan Barai в исходное положение для начала атаки. Для Shiro (Уке) не является необходимым показать, что он готов к проведению защитных действий.
4. Рефери начинает поединок командой «Sanbon Kumite - Hajime».
5. После команды Ака (Tori) начинает атаку:
 - Oi-Zuki Jodan с шагом вперед правой ногой в стойку Migi Zenkutsu Dachi,
 - Oi-Zuki Chudan с шагом вперед левой ногой в стойку Hidari Zenkutsu Dachi,
 - Mae Geri Chudan с шагом вперед в стойку Migi Zenkutsu Dachi с разведенными в стороны руками и сжатыми кулаками.На заключительной атаке Тори выполняет Kiai.
Примечание: За тайминг и дистанцию несет ответственность Тори (Ака), не Уке.
6. В момент атаки, Уке (Shiro) делает шаг назад с правой ноги (Migi) в Hidari Zenkutsu Dachi, встречая первую атаку Тори блоком Age Uke, затем делает шаг назад левой (Hidari) ногой в Migi Zenkutsu Dachi, встречая вторую атаку Тори блоком Soto Uke, далее - шаг назад правой (Migi) ногой в Hidari Zenkutsu Dachi, встречая атаку Тори блоком Gedan Barai, и сразу после этого проводит контратаку Gyaku Zuki Chudan с Kiai без шага вперед.
7. Соперники остаются в заключительной фазе до команды судьи (Yame).
8. После команды судьи, Тори делает шаг назад (перемещая только переднюю ногу) к Yoi-позиции в Shizentai, а Уке делает шаг вперед (перемещая только сзади стоящую ногу) к Yoi-позиции в Shizentai, то есть к исходной позиции, которая была в начале атаки.
9. Далее по команде Рефери Shiro, готовясь продолжить поединок, подбирает правильную дистанцию для эффективной атаки.

10. Затем Рефери дает команду «Shiro Yoi», после которой Shiro (Tori) делает шаг назад правой (Migi) ногой в Hidari Zenkutsu Dachi с блоком Gedan Barai в исходное положение для начала атаки. Для Ака (Уке) не является необходимым показать, что он готов к проведению защитных действий.
11. Рефери продолжает поединок командой «Sanbon Kumite - Hajime».
12. После команды Shiro (Tori) начинает атаку:
 - Oi-Zuki Jodan с шагом вперед правой ногой в стойку Migi Zenkutsu Dachi,
 - Oi-Zuki Chudan с шагом вперед левой ногой в стойку Hidari Zenkutsu Dachi,
 - Mae Geri Chudan с шагом вперед в стойку Migi Zenkutsu Dachi с разведенными в стороны руками со сжатыми кулаками.На заключительной атаке Тори выполняет Kiai.
Примечание: За тайминг и дистанцию несет ответственность Тори (Shiro), не Уке.
13. В момент атаки Уке (Ака) делает шаг назад с правой ноги (Migi) в Hidari Zenkutsu Dachi, встречая первую атаку Тори блоком Age Uke, затем делает шаг назад левой (Hidari) ногой в Migi Zenkutsu Dachi, встречая вторую атаку Тори блоком Soto Uke, далее - шаг назад правой (Migi) ногой в Hidari Zenkutsu Dachi под углом не более 45 градусов вправо от линии атаки, встречая атаку Тори блоком Gedan Barai, и сразу после этого проводит контратаку Gyaku Zuki Chudan с Kiai без шага вперед.
14. Соперники остаются в заключительной фазе до команды судьи (Yame).
15. После команды судьи, Тори делает шаг назад (перемещая только переднюю ногу) к Yoi-позиции в Shizentai, а Уке делает шаг вперед (перемещая только сзади стоящую ногу) к Yoi-позиции в Shizentai, то есть к исходной позиции, которая была в начале атаки.

ЧАСТЬ 2. Судейство участников категории Санбон-Кумитэ.

Общие положения.

1. Ака всегда начинает атаки первым.
2. Система судейства Санбон-кумитэ - флажковая (Kohaku Hoshiki).
3. В случае ничьей, соперники повторяют атаку/защиту зеркально, то есть на левую сторону. При этом Ака делает шаг назад левой (Hidari) ногой в Migi Zenkutsu Dachi с блоком Gedan Barai и начинает атаку:
 - Oi-Zuki Jodan с шагом вперед левой ногой в стойку Hidari Zenkutsu Dachi,
 - Oi-Zuki Chudan с шагом вперед правой ногой в стойку Migi Zenkutsu Dachi,
 - Mae Geri Chudan с шагом вперед в стойку Hidari Zenkutsu Dachi с разведенными в стороны руками и сжатыми кулаками.Далее в Ака и Shiro действуют в соответствии с изложенными выше Правилами проведения поединка, но в зеркальном варианте.

Судейство действий Тори

Критерии оценки действий Тори:

1. Правильный этикет, в том числе - выход на площадку, правильный поклон, демонстрация уважения к противнику, осанка и манера поведения.
2. Подготовка к атаке: выбор правильной дистанции для атаки, сильный и энергичный выход в позицию Zenkutsu Dachi/Gedan Barai, выбор подходящего момента начала атаки, постоянный зрительный контакт с противником.
3. Правильный выбора тайминга для атак, в том числе:
 - одновременный/координированный приход ног и рук в конечную точку,
 - правильная форма в конечной позиции относительно длины и ширины стойки,
 - положения стопы и колена,
 - прямая спина,
 - правильное hiki-te/hiki-ashi.

Примечание: Для поддержания правильной линии атаки, передняя нога Тори должна быть возле внутренней стороны стопы передней ноги Уке на первой и последней атаке, и на внешней стороне - на второй атаке. Не допускается умышленное отклонение последнего шага Тори вправо от внешней стороны стопы Уке с целью увеличить расстояние между соперниками для затруднения проведения Уке контратаки.

4. Правильная дистанция атаки (sundome), предотвращающая неумышленный контакт атакующей поверхности рук/ног Тори с атакуемыми зонами Уке.
5. Верное направление атак Тори:
 - Jodan Zuki => чуть ниже носа/подбородок,
 - Chudan Zuki => солнечное сплетение,
 - Mae Geri => брюшной пресс (от пояса Уке до его солнечного сплетения).
6. В целом боевой дух, Zanshin, Kime и отношение к поединку в целом.

Запрещенные элементы атаки:

1. Имитационные движения Тори, побуждающие Уке реагировать на его ложные атаки с целью отвлечь внимание от зачетных атак.
2. Колебания тела в сторону противника или некорректная длина основного шага.
3. Отклонения атаки из стороны в сторону от прямой линии, нацеленной на противника.
4. Атака, выполненная с излишней силой (например, нанесение сильных ударов или нажим атакующей рукой руку вниз на блокирующую руку противника после завершения атаки, прихватывание блокирующей руки после проведения атаки) или яростью.
5. Быстрый возврат руки, выполнившей атаку.
6. Умышленный контакт или неконтролируемая техника.

Все рассмотренное выше, и дополнительно KIAI или его отсутствие учитывается при принятии судейских решений.

Судейство действий Уке.

Критерии оценки действий Уке.

1. Правильный этикет, в частности - выход на площадку, правильный поклон, демонстрация уважения к противнику, осанка и манера поведения.

РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ КАРАТЭ ШОТОКАН
Российская Академия Каратэдо Шотокан

2. Уверенная подготовка к защите, в частности - спокойствие и сосредоточенность, ясный ум, стационарное и готовое к атаке соперника положение, отсутствие ненужных или встречных движений.
3. Тайминг защитной техники, в том числе:
 - одновременное с атакой рукой/ногой выполнение блоков, позволяющее правильно и эффективно встречать атакующие конечности,
 - перемещение блокирующего рычага в нужном направлении,
 - стойка должна быть правильно позиционирована в пространстве для обеспечения баланса и контроля,
 - тело не должно отклоняться вперед, чтобы достать блоком атакующую конечность соперника, или назад, чтобы увеличив расстояние до соперника избежать его атаки.
4. Правильный выбор дистанции для защиты. Дистанция не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой; она должна обеспечить защищающемуся возможность выполнить эффективный блок. Шаги назад нужно делать без скольжения с целью увеличить дистанцию.
5. Выбор правильной дистанции и уровня для контратаки Chudan Gyaku-Zuki. Не должно быть наклонов тела или иных форм поддержания дистанции для того, чтобы выполнить эффективную контратаку.
6. Контратака Chudan Gyaku-Zuki должна быть направлена точно в цель с соблюдением принципа Sundome (не должно быть абсолютно никакого контакта с соперником, который не выполняет защиту).
7. Боевой дух, Zanshin, Kime и общее отношение.

Запрещенные элементы защиты.

1. Имитация движений, побуждающих противника к неправильной реакции, или перемещение до начала атаки.
2. Колебания тела в сторону противника или некорректная длина основного шага.
3. Защитная техника должна выполняться по прямой линии назад и не отклоняться из стороны в сторону.
4. Методы защиты, включающие излишнюю и бессмысленную силу или указывающие на намерение ударить атакующего.
5. Умышленный контакт или неконтролируемая техника.

Все рассмотренное выше, в совокупности с исполнением Kiai или его отсутствием, учитывается при принятии судейских решений.