

Восточные боевые единоборства – Каратэ-До-Шотокан.





Я Акбашев Марат Рафаэлевич, мне 19 лет.

Я занимался Каратэ-До-Шотокан 3,5 года (до 2019 г.). Участвовал в областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

В свое время являлся 3-х кратным чемпионом Пензенской области в своей возрастной категории, многократным серебряным и бронзовым призёром открытых и закрытых первенств Пензенской области и г.Пензы. Так же занимал 3 место в Открытом первенстве ПФО (Приволжского Федерального Округа) – «Кубок Поволжья», который проходил в г. Пенза – Дворец спорта «Рубин».

Так же занимал 3 место в открытом VI кубке Рязанской области по ВБЕ-Шотокан.

В основном все соревнования города Пензы и Пензенской области по Каратэ проходили во Дворце Единоборств – «Воейков».



3 года я был в составе Сборной команды Пензенской области, так же являлся членом судейской бригады по Каратэ-Шотокан Пензенской области.

Моим тренером, наставником был и останется им Почётный тренер Пензенской области Соболев Сергей Викторович.



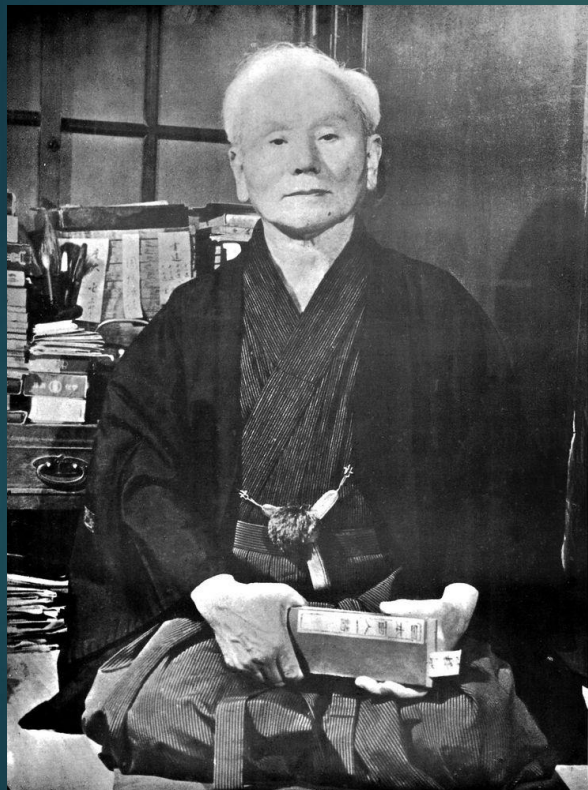
Президентом Федерации Восточного Боевого Единоборства Пензенской области, является Елисеев Алексей Сергеевич.



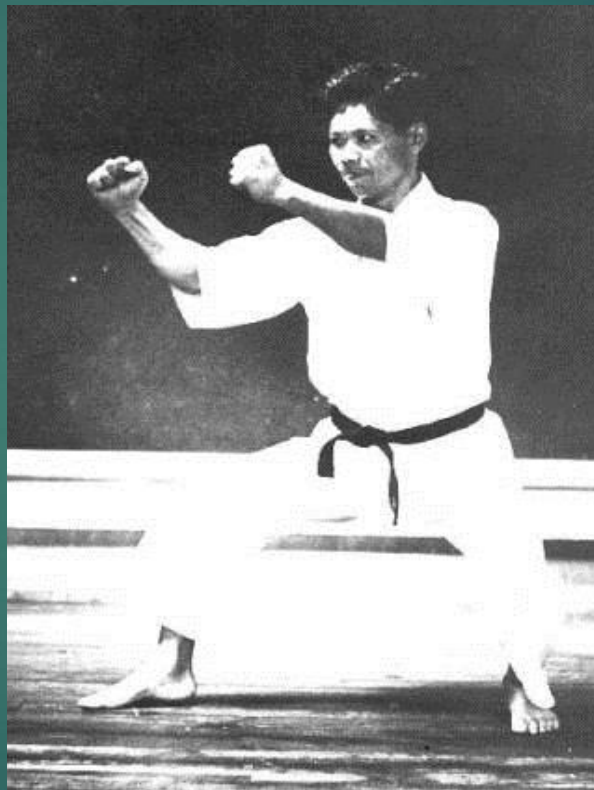




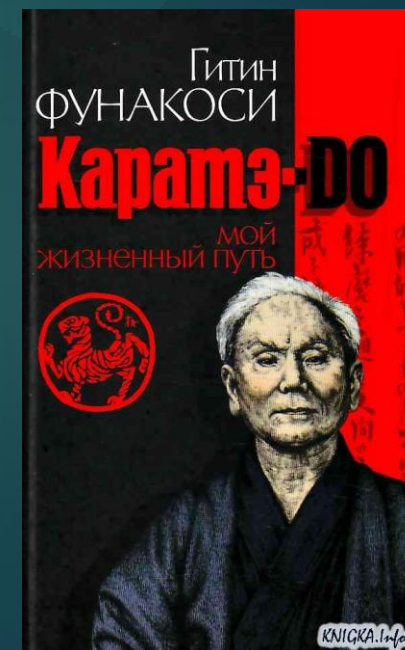
Каратэ-До-Шотокан – это один из основных стилей японского каратэ, разработанный выдающимся популяризатором и преподавателем каратэ Гитином Фунакоси и получившим дальнейшее развитие благодаря его сыну Ёситаке Фунакоси.



Гитин Фунакоси
(1868-1957 гг.)



Ёситака Фунакоси
(1907-1945 гг.)



Шотокан отличается линейными перемещениями и линейным приложением силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Принцип *иккэн-хисацу* (одним ударом — наповал) является основополагающим в Шотокан Карате-До. Программа Шотокан Карате-До имеет 26 различных ката, принятых называться классическими, изучение и выполнение которых является важнейшей составляющей тренинга.

Особенно серьёзное внимание уделяется: 1). Выработке жёсткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек; 2). Вращательным «щелчковым» движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном ударе направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках; 3). Своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности.



Философия Шотокан-Каратэ-До проста:

- 1). Главное в атаке есть правильный выбор момента для нападения, быстрота и максимальная эффективность при минимуме средств. В защите — надежность и сила блока, чтобы у противника не возникло желание снова идти в атаку;
- 2). Основное оружие — мощные реверсивные прямые удары руками, удары в выпаде, резкие и хлесткие удары ногами в средний уровень — «Чудан» (в корпус), подбивы и подсечки под опорную или обе ноги — «Аши-Бараи»;
- 3). Принцип ударов ногами: «Человек прочнее стоит на двух ногах, чем на одной». К тому же удар ногой в голову практически не эффективен при обостренном чувстве дистанции, развитию которого придается решающее значение в Шотокан. «Джодан Гери» используется крайне редко и то в совокупности с комбинированием с ударной техникой или с использованием обманного финта.



Экипировка

Традиционной формой одежды для занятий Каратэ является – кимоно. Кимоно для Каратэ-до подразделяется на кимоно для ката (выполнения базовых комплексов) и кумитэ (боя).

Итак, необходимый для всех новичков и профессионалов это как минимум: накладки на руки (красные, синие, белые), щитки на голень (красные, синие или белые), полуфуты (красные, синие, белые), протектор груди для девочек/девушек/женщин, протектор паховой зоны для мальчиков/парней/мужчин.



Но следует знать, что если выступаешь в Каратэ WKS, то там используются накладки (перчатки) белого цвета, нагрудник белого цвета и не используются щетки на голень и полуфуты.



Если же выступаешь в Каратэ WKF, то там используются накладки (перчатки), щетки на голень и полуфуты красного и синего цветов, а нагрудник также используется белого цвета.



Правила проведения KUMITE (схваток)

1). Площадка для соревнований должна быть ровной, плоской, без помех и препятствий.

2). Площадка для соревнований представляет собой квадрат. Длина сторон площадки 8 м (измерение по внешней стороне) с дополнением двух метров для зоны безопасности. Площадка может быть поднята на высоту до одного метра над уровнем пола. Длина каждой стороны поднятой платформы должна быть не менее двенадцати метров, включая как саму площадку так и зону безопасности.

Линия длиной в 0,5 метра наносится на расстоянии 2 метров от центра площадки для обозначения позиции Рефери.

Две параллельные линии, каждая - длиной один метр и под прямым углом к линии Рефери, должны быть нанесены на расстоянии 1.5 метра от центра площадки, для обозначения позиций спортсменов.

Две пересекающиеся линии длиной 0,5 м означают центр.

Судьи находятся в зоне безопасности.

3). Контролер протокола должен сидеть за официальным столом между секретарем, ведущим протокол и секундометристом.

4). Не должно быть рекламных щитов, стен, столбов и т.д. ближе 1 метра от внешнего периметра зоны безопасности.

5). Используемые маты не должны быть скользкими - они должны хорошо прилегать к полу и иметь при этом низкий коэффициент трения на верхней поверхности. Они не должны быть такими толстыми, как маты для дзю-до, поскольку это препятствует передвижению в каратэ. Рефери обязан убедиться, что модули матов не двигаются по полу во время соревнований, поскольку щели между матами опасны и могут привести к травмам.

6). Участники и их тренеры должны быть одеты в официальную униформу. Судейский комитет может лишить права участия в соревнованиях любое официальное лицо или участника, не соответствующего этому правилу.

7). Рефери и Судьи должны быть одеты в официальную униформу, определенную Судейским комитетом. Эта униформа должна использоваться на всех соревнованиях и семинарах.

8). Участники должны быть одеты в белые кимоно. Один из участников должен носить красный пояс или пояс с красными полосками когда два участника соревнуются в одно время.



9). Минимальная длина куртки(кимоно), затянутой на талии поясом, должна быть такова, чтобы прикрывать бедро, но не ниже трех четвертей длины бедра. Женщины - спортсменки могут одевать под куртку гладкую белую футболку с короткими рукавами.

Минимальная длина рукавов куртки должна быть не ниже запястья, но не короче середины предплечья. Закатывать рукава не разрешается

Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы закрывать как минимум две трети голени, и не могут быть подвернуты.

10). Каждый участник должен иметь чистые волосы, подстриженные так, чтобы они не препятствовали нормальному ведению боя. В случае если Рефери сочтет волосы кого-либо из участников слишком длинными и/или недостаточно чистыми, он может отстранить участника от боя. В соревнованиях по KUMITE головные обручи, как и металлические заколки, запрещены. В соревнованиях по КАТА, несплошные заколки разрешаются.

11).Юниоры, Женщины и Ветераны должны использовать накладки, одобренные SKIF.



12). Участники должны иметь коротко подстриженные ногти и не должны носить металлических или других предметов, которые могут травмировать соперника. Использование металлических зубных скобок должно быть согласовано с Рефери и Главным врачом соревнований. Полная ответственность за любую травму в этом случае возлагается на спортсмена.

Капа обязательна.

13). Очки запрещены. Мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность спортсмена.

14). Вся защитная экипировка должна быть утвержденного SKIF образца.

15). Использование бандажей, щитков или стягивающих повязок в связи с травмами допускается только с разрешения Рефери по рекомендации Главного врача соревнований.

16). По религиозным причинам может возникнуть необходимость ношения дополнительных предметов, например, тюрбанов или амулетов. Лица, желающие по религиозным соображениям, сохранить неоговоренные в правилах предметы одежды, должны уведомить об этом Судейский комитет до начала соревнований. Судейский комитет должен рассматривать каждое подобное заявление по существу.



17). Если участник появляется на площадке в одежде противоречащей правилам, он или она не подлежит немедленной дисквалификации - участнику дается минута, чтобы привести свою одежду в соответствие с правилами.

18). Судейская бригада для каждой встречи должна состоять из одного Рефери (SHUSHIN), четырех Судей (FUKUSHIN) и одного Арбитра (KANSA).

Кроме того, для облегчения проведения поединков должны быть назначены несколько хронометристов и контролеров протокола.

19). Продолжительность боя - 2 минуты для участников старше 16 лет и ветеранов (в командном и индивидуальном кумитэ) и 1,5 мин. для юниоров (младше 15 лет). Однако в индивидуальном КУМИТЕ, заключительный бой может длиться более 4 минут при SANBON-SHOBU (6-WAZAARI).

20). Отсчет времени боя начинается по сигналу Рефери "начать бой" и останавливается каждый раз когда Рефери командует YAME.

21) Хронометрист должен подавать сигналы, обозначающие "осталось 30 секунд" и "время закончилось" хорошо слышимыми ударами гонга или сигналами зуммера. Сигнал "время закончилось" означает окончание боя.



22). Применяется следующая система оценок:

а). IPPON (2 WAZA-ARI).

б.) WAZA-ARI.

23). IPPON присуждается, когда техника проведена в зачетную зону и выполнена в соответствии со следующими критериями:

а). Хорошая форма.

б). Спортивный настрой.

в). Концентрация (мощное, акцентированное исполнение).

г). Готовность к продолжению боя (ZANSHIN).

д). Правильное время (Тайминг).

е). Правильная дистанция (чувство дистанции).

ж). Правильный угол.

24). IPPON присуждается за следующую технику:

а. Контратака при совершении соперником DE-AI атаки.

б. Одновременная атака, направленная на вывод соперника из равновесия.

с. Успешная комбинация приемов типа TSUKI и TSUKI, KERI и TSUKI, бросок (NAGE) и TSUKI или KERI и т.п.

д. Атака на соперника, находящегося в состоянии потери духа борьбы (MUBOBI).

25). Эффективная техника выполненная одновременно с сигналом об окончании боя, засчитывается. Атака, даже эффективная, выполненная после сигнала "остановить бой" или "закончить бой" не должна оцениваться и может привести к получению атакующим наказания.

26). Никакая техника, даже технически правильная, не засчитывается, если два участника находились в этот момент за пределами площадки. Однако, если один из соперников выполнил эффективную технику, находясь в пределах площадки и до команды Рефери YAME, техника будет оценена.



27). Одновременная эффективная оцениваемая техника, выполненная обоими участниками по отношению друг к другу (AIUCHI), не оценивается.

28). Результат встречи может быть определен при получении участником IPPON-HAN (Два IPPON, Один IPPON и Один WAZA-ARIS или Три WAZA-ARI) или IPPON Один IPPON или Два WAZA-ARIS) в индивидуальном KUMITE или IPPON в командном KUMITE. Если время вышло, а Ippon-Han/Ippon не был достигнут, победителя определяют по наибольшему количеству балов или по решению судей (HANTEI).

29). В индивидуальных встречах в случае ничьей назначается дополнительный бой (ENCHOSEN) продолжительностью не более двух минут. ENCHOSEN является продолжением основной встречи и все наказания и предупреждения вынесенные в основное время боя переносятся в ENCHOSEN. В ENCHOSEN нет понятия «до первого технического действия» (т.е. Рефери не может объявить участника, который первым провел эффективное действие).



По истечению дополнительного времени (ENCHOSEN), победитель определяется по наибольшему количеству баллов. Если снова ничья, объявляется новый бой (SAI-SHIAI). Баллы, предупреждения и наказания из предыдущего боя не учитываются. Если во время SAI-SHIAI победитель не определен, решение принимается голосованием Судейской бригады. Обязательно выявление победителя.

30). Решение принимается по следующим критериям:

- а). Отношение, дух борьбы и сила, продемонстрированные участниками
- б). Используемые тактики
- с). Кто из участников больше наносил атаки

31). В командных соревнованиях в случае ничейного результата боя ENCHOSEN не назначается.

Побеждает команда с наибольшим числом побед. Если обе команды имеют одинаковое число побед

а). Побеждает команда, имеющая большее количество IPPONS. Все победы, полученные в результате получения соперником HANSOKU-MAKE или SHIKKAU-MAKE будут считаться IPPON KACHI. IPPON KACHI будет давать преимущества между IPPON KACHI и двумя WAZA-ARI KACHI.

Если две команды имеют одинаковое число IPPON:

б). Победителем считается та, у которой больше WAZA-ARI в победных матчах (WAZA-ARI, полученные в проигранных матчах не учитываются).

с). Если и эти балы одинаковы, каждая команда должна выбрать по одному участнику для повторного боя. Победившая команда будет та, участник которой выиграет бой.

д). Если бой закончится вничью, объявляется ENCHOSEN.

32). Решая исход боя при помощи голосования - HANTEI, Рефери должен отступить назад за пределы периметра площадки и объявить HANTEI, после чего дать два сигнала свистком. Судьи должны показать свое мнение при помощи флажков и Рефери должен дать один короткий сигнал свистком, затем вернуться на свое место и объявить решение.

В случае ничейного результата голосования после основного времени боя, Рефери должен объявить ничью - HIKIWAWE и начать ENCHOSEN, если это применимо в данном конкретном случае.



33). ЗАПРЕЩЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

1. Техника с превышением контакта, наносимая в оцениваемые зоны.
2. Техника, приводящая к контакту с горлом.
3. Атаки по рукам или ногам, в пах, суставы или подъем.
4. Атаки в лицо с применением техник открытой руки.
5. Опасная или запрещенная бросковая техника, приводящая к травме.
6. Повторяющиеся выходы за пределы площадки (JOGAI).
7. Уклонение от боя, лишаящее соперника возможности провести оцениваемую технику.
8. Захваты и попытки бросить или опрокинуть соперника без предварительно выполненной реальной атаки с применением ударной техники каратэ
9. Бесполезные клинчи, борьба, толчки или захваты без применения ударной техники каратэ.
10. Атаки головой, коленями или локтями.
11. Разговоры или насмешки в адрес соперника, неподчинение указаниям Рефери и т.д.



34). НАКАЗАНИЯ

CHUKOKU (предупреждение): Может быть вынесено за сопутствующие незначительные нарушения или за первый случай незначительного нарушения правил.

KEIKOKU: SANBON SHOBU за незначительные нарушения, где до этого было вынесено наказание CHUKOKU, хотя может быть вынесено и без предварительного CHUKOKU за серьезные нарушения, но не заслуживающие HANSOKU-CHUI или HANSOKU.

IPRON или IPRON-HAN SHOBU – за незначительные нарушения, не заслуживающие HANSOKU-CHUI или HANSOKU.

HANSOKU-CHUI обычно налагается за нарушения, за которые в этом бою уже выносилось KEIKOKU. Кроме того, HANSOKU-CHUI может быть назначено сразу без предварительных наказаний за серьезные нарушения правил, но не заслуживающие HANSOKU.

HANSOKU: Налагается за очень серьезные нарушения, либо если до этого уже было вынесено наказание ХАНСОКУ ЧУИ. Результатом является дисквалификация участника. Соперник получает дополнительный IPRON-GACHI.

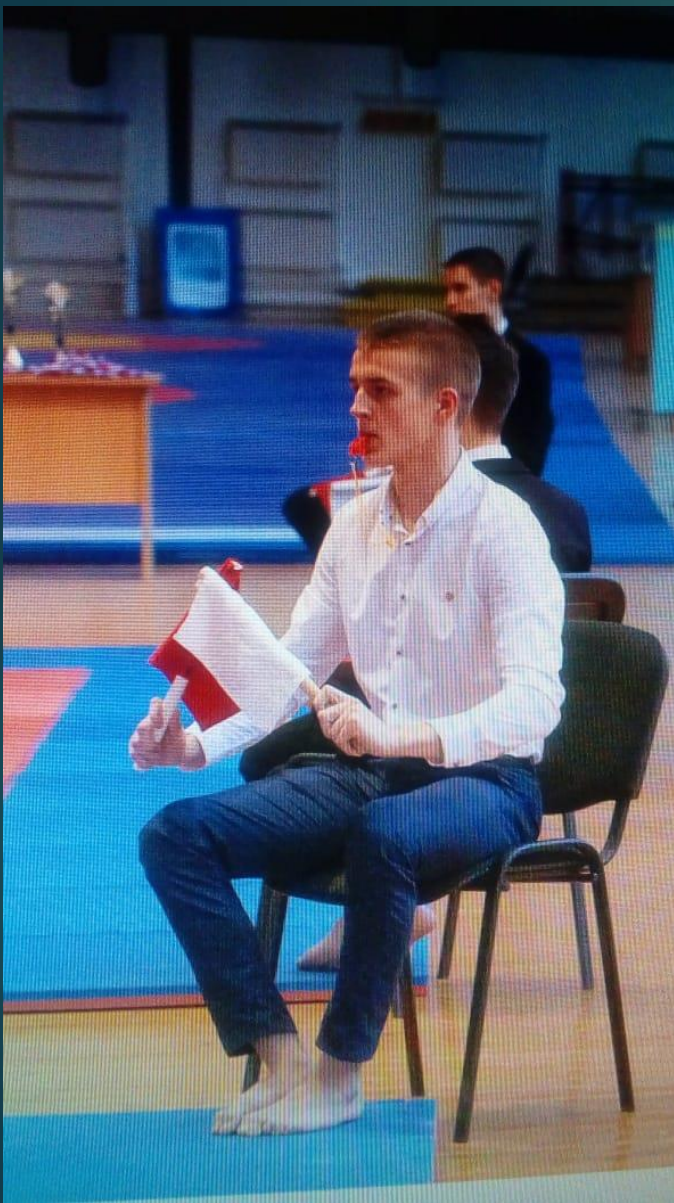
SHIKKAKU: Означает дисквалификацию с данного турнира, соревнований, или матча. Предел времени, на которое выносятся SHIKKAKU и в течение которого спортсмен дисквалифицирован, определяет Судейский комитет.

35). Наказание может быть наложено непосредственно за нарушение правил, но в случае, если оно уже однажды наложено, повторение нарушений данной категории должно сопровождаться увеличением суровости наложенного наказания. Например, невозможно дать предупреждение или наказание за превышение контакта, а затем дать другое предупреждение за второй случай превышения контакта.

36). SHIKKAKU может быть наложено сразу без предупреждений любого вида. Участник может вообще ничего не сделать, чтобы заработать SHIKKAKU – достаточно, чтобы тренер или не участвующие в боях члены делегации данного участника совершили что-либо, наносящее ущерб престижу и чести каратэ-до. Если Рефери уверен, что участник действовал злобно, то независимо от того, привело это или нет к физической травме, SHIKKAKU, а не HANSOKU является правильным наказанием. SHIKKAKU должно быть объявлено публично.

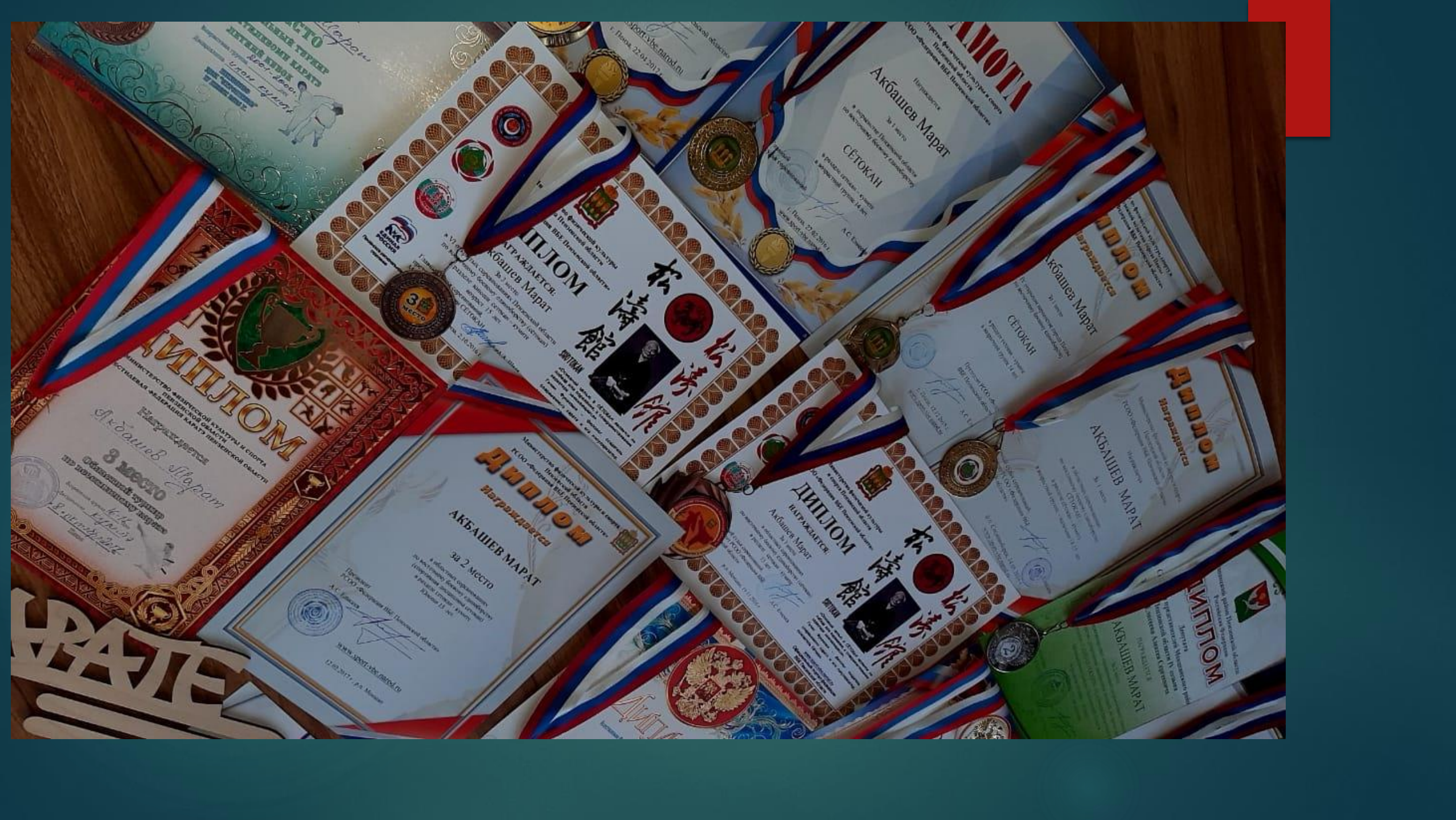
37). Никто не может подать протест по поводу Судейства членам Судейской бригады.

38). Если процедура Судейства представляется противоречащей правилам, только Президент Федерации или ее официальный представитель участника или команды может подать протест. Апелляционное жюри, состоящее из представителей Судейского комитета и Спортивно-технического комитета, рассмотрит обстоятельства, приведшие к подаче официального протеста.









Комитет по физической культуре, спорту и
молодежной политике города Пензы
«Федерация ВБЕ Пензенской области»

Диплом

Награждается

Акбашев Марат

За 1 место

в IV открытом первенстве города Пензы
по восточному боевому единоборству

СЁТОКАН

в разделе сётокан – кумите
в возрастной группе 14 лет.

Президент РСОО «Федерация
ВБЕ Пензенской области»

А.С. Елисеев

г. Пенза, 12.12.2015 г.
www.sport-vbe.narod.ru



Диплом

Награждается

Министерство физической культуры и спорта
Пензенской области;
РСОО «Федерация ВБЕ Пензенской области»

Награждается:

АКБАШЕВ МАРАТ

За 1 место

в областных соревнованиях
по восточному боевому единоборству
СЁТОКАН
в разделе сётокан – кумите
в возрастной группе – мальчики 14-15 лет

Главный судья соревнований,
президент РСОО «Федерация ВБЕ
Пензенской области»

А.С. Елисеев

г.п. Сосновоборск, 14.05.2016 г.
www.sport-vbe.narod.ru



Министерство физической культуры
и спорта Пензенской области



