

Résztvevők:

- Minden kumite sportoló, aki részt kíván venni a kvalifikációban és a 2024-es korszályos VB kvalifikációjában pontot ért el, vagy a 2024-es felnőtt EB kvalifikációjában pontot ért el, vagy a 2024-es WKF Magyar Bajnokságon 1. vagy 2. helyezést ért el.

Elbírálás:

- Meghívott WKF-EKF minősítéssel rendelkező bírók

Célja:

A magyar karate versenyzők felzárkóztatása a nemzetközi szintre, kialakuljon válogatott edzők párbeszéde a klubokkal, visszajelzés a klub munkájáról.

A tesztprogram a Sport karate alapkövetelményeit vizsgálja a korszály követelményeit figyelembe véve.

Pontozás:

- 1 ponttól - 5 pontig

Tesztrendszer tájékoztatása:

- Egy előre egyeztetett időpontban (2024. augusztus) a nemzetközi bírók és válogatott edzők megbeszélése a tesztrendszerrel kapcsolatosan.
- Egy előre egyeztetett időpontban (2024. augusztus) edzés keretén belül megcsinálják a sportolók a tesztben szereplő feladatokat Fischer Mihály vezetésével, ahol minden edző részt vehet, így gyakorlatban ismerhetik meg a feladatokat, amiket a sportolóknak el kell végezni.

A TESZT időpontja előre egyeztetett időpontban (2024. szeptember), még a kvalifikáció megkezdése előtt kerül megrendezésre a nemzetközi bírók segítségével.

VÁLOGATOTT EDZÉSEK 2024. szeptemberétől, minden második héten lesznek, közösen a felnőtt és a korszályos kumite versenyzők részére.

A válogatott edzéseken való részvétel feltétele, hogy a versenyző rendelkezzen a 2024-es korszályos VB kvalifikációjában ponttal, vagy a 2024-es felnőtt EB kvalifikációjában ponttal vagy a 2024-es WKF Magyar Bajnokságon 1. vagy 2. helyezést ért el.

FELADATOK A KADET KOROSZTÁLYÚ VERSENYZŐK RÉSZÉRE

KADET I. / 1.

Álló emberre az alap verseny technikák végre hajtása:

1. Kizami tsuki
2. Gyaku tsuki chudan vagy jodan
3. Kizami tsuki+ Gyaku tsuki chudan vagy jodan
4. Mawashi geri
5. Ura mawashi geri
6. Hátsó láb mawashi geri chudan
7. Yoko geri vagy Ushiro geri
8. Egyéni kombináció rúgás befejezéssel

❖ *Technikákat háromszor kell végrehajtani egymás után. (3 x 8 technika)*

KADET I. / 2.

Álló emberre 8 db SAJÁT pontszerző technika végrehajtása, bal és jobb lábas ellenfél ellen is.

KADET I. / 3.

Álló emberre a verseny technikák végre hajtása tükör állásból.

❖ *15 db támadást kell bemutatni, minimum 3 féle támadással.*

Feladatok elvégzésénél fontos szempontok:

- Pontosság
- Forma
- Befejezés
- Korosztályhoz megfelelő energia

KADET II.

Vonalon mozgó ellenfélre pontszerzés, minimum 3 különböző technikával kell lenni. Az asszisztens előre és hátra mozoghat, feladat elvégzése alatt végig ő az irányító.

❖ *kettő hossz bal állású ellenféllel szemben és 2 hossz jobbal*

Feladatok elvégzésénél fontos szempontok:

- Pontosság
- Forma
- Időzítés
- Lábmunka
- Távolság érzékelése

KADET III. VÉDEKEZÉS

Védekezés helyben mozgással. Az indítások direktbe történnek, előkészítés nélkül.

A védekező az első kéz érintéssel indítja meg a támadást.

(érintéskor belép majd onnan kimozog)

Az asszisztens minden blokkban a támadásait a leírtak sorrendjében végzi el.

1. blokk támadásai:

Kizami tsuki

Gyaku tsuki chudan

Mawashi

2. blokk támadásai:

Kizami tsuki

Kizami tsuki +Gyaku tsuki chudan

Ura Mawashi

Gyaku tsuki jodan

3. blokk támadásai és a védekezés mellett diai és kontra reakciók lehetségesek

Kizami tsuki

Gyaku tsuki chudan

Mawashi

Kizami tsuki

Kizami tsuki +Gyaku tsuki chudan

Ura Mawashi

Gyaku tsuki jodan

4. blokk:

A támadó mozgásból kombinációkkal támad 50% sebességgel.

A védekezés lábmunka használatával a távolság felmérésével kell elvégezni.

Pontszerzés lehetséges, de a fő szempont a védekezés.

❖ *Feladat 40 mp ig tart minden blokkban.*

Feladatok elvégzésénél fontos:

- Védekezés tisztasága
- Védekezés hatékonysága
- Forma

FELADATOK JUNIOR KOROSZTÁLY ÉS IDŐSEBB VERSENYZŐK RÉSZÉRE

JUNIOR, U21, FELNŐTT I. / 1.

Álló emberre a verseny technikák végrehajtása.

1. Kizami tsuki
2. Gyaku tsuki chudan vagy jodan
3. Kizami tsuki+ Gyaku tsuki chudan vagy jodan
4. Mawashi geri
5. Ura mawashi geri
6. Hátsó láb mawashi geri chudan
7. Yoko geri vagy Ushiro geri
8. Egyéni kombináció rúgás befejezéssel

❖ *Technikákat 4x kell végrehajtani egymás után (2 kör bal, 2 kör jobb állású ellenfélre)*

JUNIOR, U21, FELNŐTT I. / 2.

Álló emberre 8 db SAJÁT pontszerző technika végrehajtása, bal és jobb lábas ellenfél ellen is.

JUNIOR, U21, FELNŐTT I. / 3.

Mindkét versenyző mozog:

- 1.) az asszisztens találati felületet mutat, majd a befele mozgására oda kell pontot csinálni (dai)
- 2.) az asszisztens találati felületet mutat, majd a befele mozgására oda kell pontot csinálni (dai) + folytatás
- 3.) az asszisztens találati felületet mutat, majd a befele mozgására oda kell pontot csinálni (dai) + folytatás, láb technika befejezéssel.

❖ *Feladat elvégzését bal, jobb állásból is végre kell hajtani (2x2 teljes kör)*

JUNIOR, U21, FELNŐTT II. / 1.

Helyzetfelismerés, támadó technikák végrehajtása.

Vonalon mozgó ellenfélre pontszerzés, támadó technikák végrehajtásához fontos a jó helyzet, a jó távolság és a jó időzítés felismerése. Az irányító a támadó technikákat végző ember. A feladat lényege, hogy az asszisztens megfelelő helyzetbe mozgassa pontszerzéshez.

❖ *Összesen 4 hossz. amiből 2 bal és 2 jobb állásban lévő partnerre.*

JUNIOR, U21, FELNŐTT II. / 2.

Helyzetfelismerés, támadó technikák végrehajtása.

Mindkét versenyző térben dolgozik, az asszisztens már nem segíti a támadó helyzet kialakulását, végig aktív, megzavarja az előkészítést, lábmunkával le lépeget róla.

❖ *Feladatot időre végezzük: 40 mp*

JUNIOR, U21, FELNŐTT III. / 1.

VÉDEKEZÉS

Védekezés helyben mozgással. Az indítások direktbe történnek, előkészítés nélkül. A védekező kézre ütéssel jelet ad a támadónak, aki elindítja a támadást, amit ki kell védeni.

❖ *Feladatot időre végezzük: 40 mp*

JUNIOR, U21, FELNŐTT III. / 2.

VÉDEKEZÉS

Enyhe nyomás alatt megfelelő helyzetekbe az asszisztens támadásokat hajt végre, a gyakorló a védekezés bármely módján (blokkal, távolság váltással, bezárással) megoldhatja.

Ha az asszisztens lemozog oldalra, akkor a védekező azt bármikor leindíthatja.

❖ *Feladatot időre végezzük: 40 mp*