

NAGE NO KATA – soutěžní pravidla

1. Kata

Hodnocení Nage-no-kata vychází z oficiálních standardů Kodokanu a oficiálního videa/dvd Kodokanu.

2. Soutěžní plocha

Soutěžní plocha (tatami) má rozměry 10 x 10 metrů. V případě 2 soutěžních ploch bude mezi jednotlivými plochami bezpečnostní pás o šíři 2 metrů. Na tatami jsou páskou vyznačeny ve vzdálenosti 6 metrů od sebe výchozí pozice Toriho a Ukeho. Střed tatami je rovněž označen páskou.

3. Soutěžní úbor

Platí ustanovení soutěžního řádu ČSJU. Tori i uke nastupují ale zásadně v kimonech bílé barvy.

4. Rozhodčí

Provedení kata je hodnoceno 3 nebo 5 rozhodčími kata ČSJU.

5. Systém hodnocení

Každý rozhodčí hodnotí provedení kata na bodovacím listě. V případě 5 rozhodčích se nejvyšší a nejnižší hodnocení škrtná a rozhodují zbývající 3 hodnocení. Toto ustanovení neplatí pro případ 3 rozhodčích.

Každá technika je hodnocena následovně:

- zahájení, zakončení a každá jednotlivá technika se hodnotí maximálně 10 body
- od těchto 10 bodů se při každé technice se mohou odečíst body následujícím způsobem:
 - o malá chyba – odčítá se 1 bod
 - o maximální počet hodnocených malých chyb = 2

 - o střední chyba – odčítají se 3 body
 - o maximální počet hodnocených středních chyb = 1

 - o velká chyba nebo špatně provedená technika – skóre začíná na 5 bodech místo na 10
 - o maximální počet hodnocených velkých chyb = 1 (malé a střední chyby se ale rovněž započítávají)

Zapomenutá (neprovedená) technika: skóre takové techniky je 0 a celkové dosažené skóre katy se dělí dvěma. (Pokud je takové skóre desetinné, provede se zaokrouhlení).

Kromě toho se hodnotí celkové provedení katy s přihlédnutím k plynulosti, průběhu a rytmu katy od min. 0 do max. 10 bodů. V případě zapomenutá (neprovedená) techniky bude hodnocení za celkové provedení katy nulové.

Provedení technik na pravou a levou stranu se hodnotí a boduje dohromady jako jedna technika.

Výsledná hodnocení jednotlivých technik by mělo odpovídat následujícímu hodnocení:

- 1-2 špatné provedení
- 3-4 téměř správně provedení
- 5-6 správně provedení
- 7-8 velmi dobré provedení
- 9-10 výborné provedení

V případě rovnosti bodů se postupuje následovně:

1. hodnotí se celkový počet velkých chyb; vítězem je pár s menším počtem velkých chyb
2. hodnotí se celkový počet středních chyb; vítězem je pár s menším počtem středních chyb
3. hodnotí se celkový počet malých chyb; vítězem je pár s menším počtem malých chyb
4. hodnotí se skóre za celkové provedení katy, vítězí pár s vyšším hodnocením za celkové provedení katy

6. Zahájení a zakončení katy

Rozhodčí jsou na svých místech před zahájením katy.

Pár vstoupí na tatami ve středu tatami naproti šómen, pak dojde každý do svého rohu. Rozhodčí ve středu šómen se postaví a vyzve pár k provedení katy tím, že pozdvihne natažené dlaně. Tori a uke zaujmou svou pozici. Po pozdravu na závěr katy odejdou soutěžící z tatami tak, jak přišli.

7. Zranění, nemoc nebo úraz

Pokud dvojice nemůže z důvodu zranění, nemoci nebo úrazu pokračovat v provádění katy, jsou ze soutěže vyřazeni.

V případě drobného zranění, krvácení, zlomeného nehtu nebo problému s kontaktními čočkami, bude kata, na základě rozhodnutí rozhodčích, přerušena a zranění bude ošetřeno lékařem mimo tatami.

Dvojice provede katu znovu od začátku po posledním soutěžním páru. V případě nového drobného zranění při opakovaném provádění katy bude dvojice ze soutěže vyřazena.

Hodnocené prvky	Druh chyby
Tori zaujme jako první výchozí pozici	Střední
Vzdálenost při zahájení technik, útok Ukeho, základní úchop (Uki-otoši, Kata-guruma, Tsurikomi-goši, Sasae-tsurikomi-aši, Joko-gake, Harai-goši)	Střední
Kroky v tsugi-aši (Uki-otoši, Kata-guruma, Harai-goši, Tsurikomi-goši, Sasae-tsurikomi-aši, Joko-gake)	Malá až střední
Tori a Uke uprostřed, vzdálenost 3 kroků, úder Ukeho na hlavu (Seoi-nage, Uki-goši, Ura-nage, Joko-guruma)	Malá až střední (střední v případě, že úder Ukeho na hlavu jde z boku)
Tori a Uke uprostřed, vzdálenost je v rozsahu základního úchopu, Uke zaujímá základní pravý / levý úchop, Toriho úchop následuje, Tori a Uke vykročí společně do strany (Okuri-aši-barai)	Malá až střední
Tori a Uke uprostřed, vzdálenost je v rozsahu základního úchopu, krok vpřed v migi/hidari šizentai; Uke a Tori zaujmou základní úchop (Uči.mata, Tomoe-nage)	Malá až střední (krok zpět je střední chyba)
Tori and Uke ve vzdálenosti 1 kroku, migi/hidari jigotai; úchop (Sumi-gaeši, Uki-waza)	Malá až střední
Směr provedení techniky a pád (při Tomoe-nage a Sumi-gaeši nakročí Uke do pádu pravou/levou nohou a po pádu vstane, při Joko-guruma a Uki-waza Uke po pádu vstává, při Ura-nage Uke nevstává, při Joko-gake Uke padá s napjatým tělem a nohama)	Malá až střední
Efektivita a reálnost technik	Střední

Technika	Hodnocené prvky	Druh chyby
Pozdrav a úprava	Vzdálenost při zahájení katy Pozdrav Judogi a pásek	Střední Střední Střední
Uki-otoši	Ukeho paže jsou vodorovně, Tori nezvedá paže při pohybu vzad v tsugi aši, při 3 kroku Tori svésí paže. Uke je hozen, neskáče Tori při dokončení techniky hledí vpřed Poloha kolena Toriho (mírně vytočeno dovnitř).	Střední Střední Střední Malá
Seoi-nage	Tori vychýlí Ukeho vpřed a nabírá ho na své rameno, aby ho hodil Ukeho obrana: postoj šizentai	Střední Střední
Kata-guruma	Tori mění při druhém kroku úchop Uke: brání se tím, že narovnává horní část těla Tori: se dostává do hodů tím, že posunuje svoji vzdálenější nohu Tori při hodů nechytá Ukeho nohavicí	Malá Střední Střední Malá
Uki-goši	Tori vykročí vstříc útoku a hází Ukeho šikmo	Malá až střední

Harai-goši	Tori mění při druhém kroku úchop Tori se dostává do pozice pro správné vychýlení Ukeho obrana: postoj šizentai Tori podmetá nataženou nohou	Střední Střední Střední Malá až střední
Tsurikomi-goši	Po třetím kroku udělá Tori pohyb pravou/levou nohou, aby Ukeho vychýlil vpřed Ukeho obrana: postoj šizentai s tím, že narovnává horní část těla Tori okamžitě ustoupí levou/pravou nohou, otáčí a hluboce se sníží s tím, že boky tlačí do Ukeho stehen, pravá/levá ruka je natažená	Střední Střední Malá až střední
Okuri-aši-harai	Tori musí měnit rytmus a délku druhého a třetího kroku. Tori podmetá vodorovně a hází Ukeho do jeho směru pohybu bez toho, aby Ukeho zdvihal.	Malá až střední Malá až střední
Sasae-tsurikomi-aši	Po druhém kroku se Tori musí posunout šikmo vzad. Tori hází Ukeho při třetím kroku	Střední Střední
Uči-mata	Tori otáčí Ukeho v širokém kruhovém pohybu (rukama táhne vodorovně). Při třetím pootočení Tori nadráží vodorovně Ukeho nohu.	Střední Střední
Tomoe-nage	Tori se pohybuje vpřed a vychyluje Ukeho vzad. Uke se při třetím kroku brání, tlačí Toriho vzad a provede krok vpřed (šizentai). Před hodem změní Tori úchop s tím, že provede krok vpřed, sníží se a zdvihá Ukeho vzhůru aby ho tím vychýlil Ukeho obrana	Malá Střední Střední Malá
Ura-nage	Tori se vyhýbá úderu Ukeho, který Uke provádí během druhého kroku, tak, že Tori kroky levá-pravá/pravá-levá postoupí vpřed s tím, že se výrazně sníží, jeho levá/pravá ruka je kolem Ukeho pasu a dlaň druhé ruky je na Ukeho břiše. Tori hází Ukeho přes své levé/pravé rameno a Tori končí hod tak, že je zády na tatami.	Střední Střední
Sumi-gaeši	Tori vychýlí Ukeho při jeho prvním kroku vpřed v postoji jigotai. Uke se pokouší obnovit rovnováhu a tak v obranném postoji jigotai postoupí nohou vpřed tak, že má chodidla rovnoběžně. Před vlastním hodem Tori znovu vychýlí Ukeho vpřed	Malá až střední Malá až střední Střední
Joko-gake	Tori vychýlí Ukeho, při třetím kroku vykloní Ukeho do jeho pravého/levého rohu aby ho hodil příčně Tori rychle vykročí pravou/levou nohou a podmetá Ukeho kotník svým levým/pravým chodidlem s tím, že padá stranou	Střední Střední
Joko-guruma	Tori se stejně jako při technice Ura-nage vyhne úderu Ukeho a pokusí se provést Ura-nage. Uke se brání hodu tím, že se sehne do strany. Tori vychýlí Ukeho šikmo vpřed s tím, že svoji nohu zasune hluboko mezi Ukeho nohy. Tori si lehá na svůj pravý/levý bok a hází Ukeho šikmo.	Střední Střední Střední Střední
Uki-waza	Tori vychýlí Ukeho vpřed při jeho prvním kroku vpřed v postoji jigotai. Uke se provádí krok vpřed svoji zadní nohou aby obnovil rovnováhu. Tori vychýlí Ukeho šikmo vpřed a lehá si šikmo na svůj bok a hází Ukeho.	Střední Malá Střední