



Akademia Sportu i Karate w Warszawie

04-679 Warszawa, ul. Kombajnistów 31/1

575 158 185, biuro@ekarate.pl, ekarate.pl

V PUCHAR URSYNOWA W KARATE TRADYCYJNYM

TURNIEJ KLUBOWY DLA DZIECI I MŁODZIKÓW DO 13 r.ż.

OTWARTY TURNIEJ DLA POCZATKUJĄCYCH "PIERWSZY KROK"

15.11.2026 r. (sobota), Warszawa

REGULAMIN

Termin: 15.11.2026 r. (sobota), godz.: 10.00-16.00.

Miejsce: Warszawa, Szkoła Podstawowa nr 100 ul. Taneczna Hala Sportowa, wejście od tyłu budynku przy boisku- za parkingiem hali). **Organizator:** Akademia Sportu i Karate w Warszawie.

KONKURENCJE I KATEGORIE WIEKOWE

Grupa X Początkujący ur. 2020 i młodsi	Grupa Y i Z Początkujący Y -ur. 2019 i 2018 Z -ur. 2017-2015	Grupa A (7 lat i młodsi) 2019 i młodsi	Grupa B (8-9 lat) ur. 2018-2017	Grupa C (10-11 lat) ur. 2016-2015	Grupa D (12-13 lat) ur. 2014-2013
Bez stopnia / białe pasy pierwszy raz		KONKURENCJE INDYWIDUALNE			
KIHON w pozycji stacjonarnej - Choku zuki, - Age uke, - Maegeri, - Gedan barai. 5 x technika.	KIHON w przejściach - Oizuki- przód, - Age uke- tył, - Maegeri- przód -Gedanbarai- tył (po bloku kontratak) 3 x technika.	Kata Kumite 9-7 kyu	Kata Kumite 9-8 kyu 7-6 kyu	Kata Kumite 9-7 kyu 6-1 kyu	Kata Kumite 9-7 kyu 6-1 kyu
SENIOR PLUS (amatorskie starty osób dorosłych)	Konkurencje: Kata i Kumite 9-7 kyu / oraz 6 kyu - dan				
Chłopcy i dziewczynki w gr X, Y, Z – osobno.	W grupach A, B, C, D chłopcy i dziewczęta w kata i w kumite startują oddzielnie. W przypadku mniejszej ilości zgłoszonych zawodników, mogą oni zostać dołączeni do sąsiedniej grupy (dziewczęta/ chłopcy / wiekowo do innych stopni) lub konkurencja może zostać odwołana.				

KONKURENCJE:

- **KATA w gr. A, B, C, D, Senior Plus :**
Heian dostosowane do stopnia. W grupie od 3 kyu od półfinału kata dowolne wyższe niż heian.
System chorągiewkowy.
- **KUMITE w gr. A,B,C, D, Senior Plus:**
 - W grupach **9-7 kyu** – Kihon Ippon Kumite (3 ataki: oizuki jodan, oizuki chudan, maegeri).
Kontratak age uke, soto uke, gedan barai. Ocena: systemem chorągiewkowym.
 - W grupach **od 6 kyu** – Jiu Ippon Kumite (3 ataki kizami chuki jodan, gyaku chuki chudan, maegeri).
Kontratak dowolny chudan gyakuzuki, bez podcięć. Czas ataku- 10 sekund. Ocena: systemem punktowym, w sytuacji bez punktu - hantei (bez dogrywki). Kontakt - ate = hansoku.

1/ Warunki startu dla zawodników:

1. Odpowiedni wiek: wg wymienionych roczników w regulaminie,
2. [Aktualne badania lekarskie/zaświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania sportu](#) i NNW ,
3. Zgoda opiekuna prawnego na start w zawodach dla os. niepełnoletnich (*zgłoszenie jest zgodą*),
4. Ochraniacze do startu w jiu ippon kumite od 6 kyu (na zęby, biust/krocze- osoby startujące w kumite),
5. Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych i nieodpłatnego udostępnienia wizerunku na potrzeby realizacji zawodów (*zgłoszenie jest zgodą*),
6. Dokonanie opłaty startowej zgodnie z informacją jak pkt. 7 i zgłoszenie w terminie,
7. Organizator nie przewiduje zwrotu opłat startowych w przypadku braku udziału w turnieju,
8. Szczegóły harmonogram zostanie podany maksymalnie na 2 dni przed turniejem.

2/ . OPŁATY STARTOWE I TERMIN ZGŁOSZEŃ:

- I termin zgłoszeń: do 2.11.26r. (poniedziałek): pierwsza konkurencja: 100 zł., druga konkurencja: 80zł.,
- II termin: 120zł./ jedna konkurencja.

ZGŁOSZENIA:

1/ Klubowicze ASiK: wyłącznie poprzez konto w klubowej aplikacji **Sports Manago / zawody klubowe** (przez komputer jeśli nie widać w aplikacji). Zgłoszenie musi zawierać uzupełnione informacje j.n.

2/ Zawodnicy z innych Klubów:

Osoby zainteresowane dokonują zgłoszenia na adres e-mail Klubu: biuro@ekarate.pl z podaniem danych jak wyżej oraz potwierdzeniem dokonania płatności na konto Klubu.

UWAGA! W okienku przy zapisie lub przy zgłoszeniu na e-mail (inne Kluby) należy OBOWIĄZKOWO wpisać wymagane informacje zapisowe:

- rok urodzenia zawodnika,
- stopień KYU (lub kolor pasa / bez stopnia),
- grupę wiekową z regulaminu (X/ Y/ Z lub A-D/ Senior plus),
- konkurencję w której startuje zawodnik ("Pierwszy krok" czyli KIHON/ lub kata i/ lub kumite).

Akademia Sportu i Karate

Numer konta: 81 1090 2590 0000 0001 3731 9208 (Erste, dawny Santander)

UWAGA! Zgłoszenia bez wymaganych informacji zgłoszeniowych nie zostanie przyjęte.

W razie pytań prosimy o kontakt e-mail przed zgłoszeniem.

- **NAGRODY:** zwycięzcy otrzymają Puchar Burmistrza Ursynowa, miejsca 1-3 - medale i dyplomy. Wszyscy otrzymają dyplomy za udział, przewidziane upominki dla osób początkujących z XYZ.

Turniej jest organizowany przy wsparciu finansowym Urzędu Dzielnicy Ursynów m. st. Warszawy.

ZAPRASZAMY!!! ☺



projekt
współfinansuje
dzielnica
Ursynów