

Mistrzostwa Polski Polskiego Związku Karate Kontaktowego Opole 25.04.2026

ORGANIZATOR:

Opolski Klub Karate Kyokushin

ul. Chabrów 52, 45-221 Opole

tel. 690 232 383, e-mail: poczta@kyokushin.pl

NIP 754-263-04-16, rachunek bankowy 34 1090 2242 0000 0001 3100 4717

WSPÓŁORGANIZATOR:

- Polski Związek Karate Kontaktowego

PATRONAT:

- Oyama Polska Federacja Karate
- Polska Federacja Kyokushin Karate

TERMIN i MIEJSCE:

- **25 kwietnia 2026** – sobota.
- **Stegu Arena**, ul. Oleska 72, 45-222 Opole

PROGRAM ZAWODÓW:

Piątek: 24 kwietnia – Opolski Klub Karate Kyokushin, ul. Chabrów 52, Opole	
16:00-20:00	Weryfikacja zawodników.
20:00-21:00	Zebranie Sędziów.
Sobota: 25 kwietnia – Stegu Arena, ul. Oleska 72, Opole	
09:00 - 09:15	Rozpoczęcie zawodów, komunikaty organizacyjne.
09:15 - 10:45	Konkurencje kata.
10:45 - 11:00	Uroczyste otwarcie Mistrzostw.
11:00 - 14:00	Kategorie U-12, U-14, U-16 walki eliminacyjne, finałowe i dekoracje.
14:00 - 14:15	Przerwa organizacyjna.
14:15 - 17:00	Kategorie U-18, U-22, U-35, U+35 walki eliminacyjne, finałowe i dekoracje.
17:00	Zakończenie Mistrzostw.

KONKURENCJE MISTRZOSTW:

Mistrzostwa Polski odbędą się w konkurencjach kumite i kata.

KUMITE

Mistrzostwa Polski w konkurencjach KUMITE odbędą się z podziałem na kategorie wiekowe i wagowe w poszczególnych grupach:

- Juniorów: U-12, U-14, U-16, U-18,
- Seniorów: U-22, U-35, U+35.

Szczegóły w Regulaminie Mistrzostw poniżej. Przyznane zostaną tytuły indywidualne w poszczególnych kategoriach za miejsca od 1 do 3. Odbędą się walki o 3 miejsca. W wypadku zgłoszenia do konkurencji więcej niż 16 zawodników przyznane zostaną dwa 3 miejsca.

KATA

Mistrzostwa Polski w konkurencjach KATA odbędą się z podziałem na kategorie wiekowe w grupach:

- Juniorów: U-12, U-14, U-16, U-18,
- Seniorów: +18 lat.

Szczegóły w Regulaminie Mistrzostw poniżej. Przyznane zostaną tytuły indywidualne w poszczególnych kategoriach za miejsca od 1 do 3. Odbędą się pojedynki o 3 miejsce.

Szczegóły dotyczące rozgrywania konkurencji kata znajdują się w załączonym Regulaminie Kata.

ZGŁOSZENIA:

Rejestracja będzie odbywać się w terminie od 15 marca 2025 roku do 10 kwietnia 2025 do godz. 24:00 na stronie <https://proscore.pl/>

WERYFIKACJA ZAWODNIKÓW:

1. Podczas weryfikacji prosimy przedstawić pozostałe dokumenty: budopasy, dowód potwierdzający tożsamość, zaświadczenia lekarskie, kartę startową, dowód wpłaty.
2. Weryfikacja zawodników w przededniu zawodów **24 kwietnia** (piątek) **w godz. 16:00 – 20:00** odbędzie się w Opolskim Klubie Karate Kyokushin, ul. Chabrów 52, Opole.
3. Weryfikacja zawodników w dniu zawodów **25 czerwca** (sobota) **w godz. 7:00 – 9:00** odbędzie się w Stegu Arena, ul. Oleska 72, Opole.
4. Do weryfikacji podchodzimy klubami (nie indywidualnie).
5. **Wszyscy zawodnicy startujący w konkurencjach kata muszą się zweryfikować 24 kwietnia.**

OPŁATA STARTOWA:

Opłata startowa płatna do 10.04.2026 na konto organizatora **Opolski Klub Karate Kyokushin** z dopiskiem: **Opłata startowa + nazwa klubu.**

Santander Bank: **34 1090 2242 0000 0001 3100 4717.**

Opłata startowa za udział w jednej konkurencji (kata albo kumite) wynosi **150 zł**. Opłata startowa za udział w obu konkurencjach (kata i kumite) wynosi **200 zł**.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Zgłoszenia prosimy dokonywać tylko **na stronie <https://proscore.pl/>**
2. W Mistrzostwach mogą wziąć udział zawodnicy zrzeszeni w klubach sportowych działających na **zasadach stowarzyszeń** w PFKK, Oyama PFK, PZKK, IKO Nakamura oraz organizacjach karate zaproszonych przez organizatora.
3. W trakcie weryfikacji nie będzie możliwości zmiany kategorii wagowej.
4. Zawody zostaną przeprowadzone wg przepisów ustalonych między PZKK, PFKK i Oyama PFK oraz regulaminu Mistrzostw. Konkurencje zostaną rozegrane systemem pucharowym w kategoriach wagowych. Jeżeli w danej kategorii wagowej zostanie zgłoszonych 3 zawodników, wówczas zostanie rozegrana systemem każdy z każdym. W przypadku zgłoszenia zbyt małej liczby zawodników do poszczególnych kategorii, Sędzia Główny może odwołać ich rozegranie lub zaproponować połączenie. Decyzję o starcie zawodnika w połączonej kategorii potwierdza kierownik drużyny. Ostateczną decyzję podejmuje Sędzia Główny w porozumieniu z organizatorem.
5. Każda ekipa zapewnia swoim zawodnikom obowiązujący sprzęt ochronny w tym białe kaski z kratą metalową.
6. Ubezpieczenie NNW zawodników znajduje się w gestii macierzystego klubu.
7. Organizator proponuje Sędziego Głównego Mistrzostw. Sędzia Główny proponuje dwóch sędziów technicznych. Składy sędziowskie ustalone zostaną przed Mistrzostwami według zgłoszeń oraz zatwierdzone przez **Sędziego Głównego 24 kwietnia na Zebraniu Sędziów.**

- Losowanie walk odbędzie się według zgłoszeń przed zawodami. Korekty wprowadzone zostaną po weryfikacji.
8. Sędziów prosimy o przygotowanie stroju sędziowskiego: czarne spodnie, biała koszula, krawat organizacyjny, gwizdek.
 9. W trakcie zawodów dostęp do stolika sędziowskiego posiadają: organizator, sędziowie, i kierownicy ekip.
 10. Organizator nie zwraca opłaty startowej jeżeli zawodnik zrezygnował ze startu, nie przeszedł weryfikacji, został niedopuszczony do walki, został zdyskwalifikowany.
 11. Organizator nie zapewnia zawodnikom posiłku.
 12. Mistrzostwa odbędą się w dwóch turach, w których zostaną rozegrane walki w poszczególnych kategoriach od eliminacyjnych po finałowe. Po zakończeniu rywalizacji na poszczególnych matach zostaną wręczone nagrody.
 13. Każda walka zostanie rozegrana w jednej rundzie w czasie przewidzianym dla poszczególnych kategorii wiekowych (tabele w regulaminie). W razie braku rozstrzygnięcia pojedynku sędziowie mogą zarządzić dogrywkę (2 runda). W przypadku braku rozstrzygnięcia w dogrywce, sędziowie mogą zarządzić warzenie zawodników. Wygrywa zawodnik lepszy. W konkurencjach gdzie różnice pomiędzy kategoriami wagami są co 5 kg (np. 40 kg, 45 kg, 50 kg itp.) wygrywa zawodnik lepszy o 3 kg. W konkurencjach gdzie różnice pomiędzy kategoriami wagowymi są co 10 kg (np. 70 kg, 80 kg, 90 kg itp.) wygrywa zawodnik lepszy o 5 kg. W kategoriach open wygrywa zawodnik lepszy o 8 kg. W przypadku braku decydującej różnicy wagowej zarządza zostanie ostateczna 3 runda.
 14. W sprawach nieobjętych regulaminem decyduje ostatecznie Sędzia Główny i Organizator.
 15. Osoby zgłoszone do zawodów upoważniają Organizatora do gromadzenia i przetwarzania danych osobowych zgodnie z powszechnie obowiązującym prawem, a w szczególności Ustawą o ochronie danych osobowych.
 16. Organizator:
 - nie odpowiada za rzeczy zagubione,
 - szczegółowych informacji udziela – Kamil Stankiewicz tel. 690 232 383.

Życzymy miłego pobytu w Opolu oraz sportowych sukcesów

OSU!!!

Regulamin – Mistrzostwa Polski Polskiego Związku Karate Kontaktowego

WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą wziąć udział ekipy składające się z dowolnej liczby zawodników w danej konkurencji zgłoszeni w terminie i spełniający poniższe warunki:

- min 8 kyu (niebieski pas kyokushin) czyste białe karate-gi, ochraniacze wymagane wg. poszczególnych kategorii.
- poprawnie wypełnioną kartę startową wraz z podpisami oraz w wypadku osób niepełnoletnich zgodę opiekunów prawnych i aktualne zaświadczenie lekarskie, dokument potwierdzający tożsamość,
- zawodnicy klubów PZKK - potwierdzenie opłaty licencji klubowej na 2026 rok, zawodnicy klubów PFKK - budo pass, zawodnicy klubów Oyama Karate – aktualna licencja, zawodnicy IKON membership card,
- zawodnicy innych organizacji karate: dokument potwierdzający przynależność organizacyjną i klubową,

KONKURENCJE i WYMAGANIA DODATKOWE:

1. KUMITE JUNIORÓW z podziałem na kategorie wiekowe i wagowe - o starcie w danej konkurencji decyduje rocznik zawodnika:

KUMITE JUNIORÓW - CHŁOPCÓW		
U-12 (11-12lat, rok ur. 2014, 2015) – kadeci	-35kg, -40kg -45kg, -50kg, +50kg.	Czas walki 1,5 min, dogrywka 1 min.
U-14 (13-14lat, rok ur. 2012, 2013) – młodzicy	-40kg, -45kg, -50kg, -55kg, -60kg, +60kg.	Czas walki 2 min, dogrywka 1 min.
U-16 (15-16lat, rok ur. 2010, 2011) – juniorzy młodsi	-55kg, -60kg, -65kg, -70kg, -75kg, +75kg.	
U-18 (17-18lat, rok ur. 2008, 2009) – juniorzy	-65kg, -70kg, -75kg, -80kg, +80kg.	
KUMITE JUNIOREK - DZIEWCZĄT		
U-12 (11-12lat, rok ur. 2014, 2015) – kadetki	-35kg, -40kg -45kg, -50kg, +50kg.	Czas walki 1,5 min, dogrywka 1 min.
U-14 (13-14lat, rok ur. 2012, 2013) -młodziczki	-40kg, -45kg, -50kg, -55kg, -60kg, +60kg.	Czas walki 2 min, dogrywka 1 min.
U-16 (15-16lat, rok ur. 2010, 2011) – juniorki młodsze	-45kg, -50kg, -55kg, -60kg, +60kg.	
U-18 (17-18lat, rok ur. 2008, 2009) – juniorki	-50kg, -55kg, -60kg, +60kg.	

Formuła walki:

Zawody zostaną rozegrane w formule kontaktowej knockdown:

- We wszystkich kategoriach zabronione jest stosowanie wymienionych kopnięć na strefę jodan: ushiro-geri, yoko-geri. Na strefę gedan kopnięcia mae-geri.
- Dodatkowo w kategorii **U-12** wykluczone są kopnięcia hiza-geri i kaiten-geri na strefę jodan, na strefę gedan mogą być wykonywane kopnięcia tylko osłoniętą nogą przez ochraniacz.

Wymagane ochraniacze:

- **W każdej kategorii obowiązują:** biały kask z kratką metalową, białe ochraniacze elastyczne goleń/stopa i białe napiętniki (pięciopalczaste), ochraniacze kolan, chłopcy suspensoria (dziewczęta opcjonalnie), dziewczęta ochraniacze biustu koszulka typu miseczki nie połączone ze sobą.

2. KUMITE SENIORÓW z podziałem na kategorie wagowe i wiekowe – o starcie w danej kategorii decyduje data urodzenia zawodnika. Startujący w konkurencji seniorów musi w dniu zawodów mieć ukończone 18 lat.

KUMITE SENIORÓW MĘŻCZYZN		
U-22 (18-22lat)	-65kg, -75kg, -85kg, +85kg.	Czas walki 2 min, dogrywka 2 min.
U-35 (22-35lat)	-70kg, -80kg, -90kg, +90kg.	
U+35 (+35 lat)	-80kg, -90kg, +90kg.	Czas walki 2 min, dogrywka 1 min.
KUMITE SENIOREK KOBIET		
U-22 (18-22lat)	-55kg, -60kg, -65kg, +65kg.	Czas walki 2 min, dogrywka 2 min.
U-35 (22-35lat)	-55kg, -65kg +65kg.	
U+35 (+35 lat)	-65kg, +65kg.	Czas walki 2 min, dogrywka 1 min.

Formuła walki:

Zawody zostaną rozegrane w formule kontaktowej knockdown:

Wymagane ochraniacze:

- **U-22** - obowiązują ochraniacze goleń/stopa (białe elastyczne, bawełniane), suspensoria (kobiety opcjonalnie), opcjonalne - ochraniacze kolan i ochraniacze szczęki, kobiety ochraniacze biustu (miseczki nie połączone ze sobą),
- **U-35** - mężczyźni obowiązkowo suspensoria (kobiety opcjonalnie), kobiety ochraniacze goleń/stopa (białe elastyczne, bawełniane) i ochraniacze biustu(miseczki nie połączone ze sobą), opcjonalnie ochraniacze szczęki,
- **U+35** - obowiązują ochraniacze goleń/stopa (białe elastyczne, bawełniane), białe napiętniki (pięciopalczaste), suspensoria (kobiety opcjonalnie), ochraniacze kolan, opcjonalnie ochraniacze szczęki.

PREFEROWANE OCHRANIACZE



Mistrzostwa Polski Polskiego Związku Karate Kontaktowego Opole 25.04.2026

Regulamin Kata

KONKURENCJE:

KATA

Mistrzostwa Polski w konkurencjach KATA odbędą się z podziałem na kategorie wiekowe w grupach:

- Juniorów: U-12, U-14, U-16, U-18,
- Seniorów: +18 lat.

Szczegóły w Regulaminie Mistrzostw poniżej. Przyznane zostaną tytuły indywidualne w poszczególnych kategoriach za miejsca od 1 do 3. Odbędą się pojedynki o 3 miejsce.

WYKAZ KATA DLA POSZCZEGÓLNYCH ROCZNIKÓW:

Kategoria wiekowa	tury eliminacyjne	półfinały i finały
U-12 (11-12lat, rok ur. 2014, 2015) – kadeci, kadetki	TAIKIOKU SONO ICHI TAIKIOKU SONO NI TAIKIOKU SONO SAN	PINIAN SONO ICHI PINIAN SONO NI
U-14 (13-14lat, rok ur. 2012, 2013) – młodzicy, młodziczki	TAIKYOKU SONO SAN PINIAN SONO ICHI PINIAN SONO NI	PINIAN SONO SAN PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO
U-16 (15-16lat, rok ur. 2010, 2011) – juniorzy młodsi, juniorki młodsze	TAIKYOKU SONO SAN PINIAN SONO ICHI PINIAN SONO NI	PINIAN SONO SAN PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO TSUKI NO KATA
U-18 (17-18lat, rok ur. 2008, 2009) – juniorzy, juniorki	PINIAN SONO NI PINIAN SONO SAN PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO GEKSAI SHO	TSUKI NO KATA GEKSAI DAI SAIHA YANTSU GEKSAI SHO SUSHIHO SEIPAI KANKU DAI SEIENCHIN
SENIORZY +18lat	PINIAN SONO NI PINIAN SONO YON PINIAN SONO GO TSUKI NO KATA SAIHA YANTSU GEKSAI SHO	GEKSAI SHO GEKSAI DAI GARYU SUSHIHO SEIPAI KANKU DAI SEIENCHIN TENSUO

ZASADY OGÓLNE:

1. Konkurencja Kata rozgrywana jest systemem pucharowym.
2. Konkurencja Kata rozgrywana jest turami w zależności od liczby zgłoszonych zawodników z podziałem na wiek i płeć zawodników.

3. Zwycięzca zostaje wyznaczony na podstawie oceny indywidualnych umiejętności oraz zaprezentowanej techniki. Sędziowie oceniają również: stopień akcentowania siły ("chikara no kyojaku"), kontrolę oddechu ("iki no chosei"), szybkość ("waza no kankyu"), trudność danego układu i ogólną prezencję.
4. Kata w turach eliminacyjnych jest wyznaczane przez Sędziego Głównego oraz Technicznego w dniu zawodów.
5. W turze półfinałowej i finałowej zawodnik wybiera kata z tabeli przypisanej do jego rocznika. W turze półfinałowej i finałowej zawodnik nie może wykonać tego samego kata.
6. Zawodnik musi oczekiwać w pobliżu maty przed swoim występem i jest całkowicie odpowiedzialny za przybycie na matę punktualnie. Jeżeli zawodnik nie stawia się na matę, to po dwóch wezwaniach zostanie zdyskwalifikowany.

KRYTERIA OCENY:

0,1 punktu zostanie odjęte za:

- Utratę balansu ciała
- Nieprecyzyjny ruch (pozycja, poprawność techniki, kontakt wzrokowy)
- Przesadna gestykulacja (gra aktorska)
- Niewłaściwa siła, szybkość techniki lub kontrola oddechu (Kiai, Ibuki)
- Podwójny ruch (podwójny krok, „przyruch”)

0,2 punktu zostanie odjęte za:

- Wyraźny błąd techniczny (w tym brak kiai lub kiai w złym momencie)
- Powtórzenie nieprecyzyjnego ruchu
- Niechlujny strój (Chakui no midare)
- Niewłaściwa etykieta (Fujuubun na rei)
- Wyjście poza matę (Jogai); Jedna stopa lub dwie stopy

Dyskwalifikacja (jeśli jest niezbędna to decyzję podejmuje zespół sędziowski).

Zawodnik zostaje zdyskwalifikowany, kiedy:

- Wykona inne kata niż dozwolone w danej turze
- Przerwie wykonanie kata i nie może kontynuować
- Zawodnikowi upadnie pas lub spodnie
- Zawodnik zdyskwalifikowany nie przechodzi do następnej tury

• Dodatkowe kryteria brane pod uwagę przy ocenie konkurencji kata:

1 / Poprawność techniczna

- Poprawność uderzeń, kopnięć i bloków (w tym wykonywanie technik bez „przyruchów”)
- Poprawność pozycji
- Poprawność ruchów stóp przy poruszaniu się

2 / Rytm

- Ruch powinien być wykonywany szybko lub wolno w tym miejscu kata, gdzie jest wskazane by był wykonany w taki sposób.

3 / Siła (napięcie i rozluźnienie)

- Wymagane jest mocne wykonanie technik
- Zdolność do odprężania się we właściwych momentach kata.

4 / Oddychanie

- "Kiai " powinno być wykonane w odpowiednim momencie i z dużą ekspresją
- Techniki i oddychanie powinny być ze sobą zgrane
- Oddychanie nie może się załamywać ani być nadmiernie

PRZEBIEG POJEDYNKÓW:

Procedura rozpoczęcia i zakończenia kata w poszczególnych rundach:

- Zawodnicy przygotowani są na swoich miejscach aka, shiro oczekują w fudo dachi
- zawodnicy wchodzą na matę z dwóch stron
- ustawiają się przodem shomen w fudo dachi
- wykonują ukłony (razem z sędzią) shomen ni rei, sushin ni rei i otogani rei
- Zawodnicy mogą wykonywać kata jednocześnie lub osobno, po kolei w zależności od wielkości maty i decyzji sędziego głównego
- W przypadku wykonywana kata przez zawodników po kolei, zawodnik aka wchodzi na środek maty ustawia się na odpowiednim miejscu, shiro schodzi z maty, w czasie kiedy jeden zawodnik wykonuje kata, drugi czeka na swoją kolej z boku maty twarzą do stolika sędziego głównego zawodów w pozycji fudo dachi:

zawodnik aka:

- zawodnik wykonuje ukłon i staje w pozycji wyjściowej i podaje nazwę kata
- sushin podaje komendy: „yoi”, „hajime”
- zawodnik zgodnie z komendami zaczyna prezentację i zatrzymuje się w ostatniej pozycji
- sushin podaje komendę „naura”,
- sushin wydaje komendę „rei” i nakazuje opuszczenie maty i wskazuje na wejście shiro, schodzi **aka** wchodzi **shiro**

zawodnik shiro:

- zawodnik ustawia się na środku maty, wykonuje ukłon i staje w pozycji wyjściowej i podaje nazwę kata
- sushin podaje komendy: „yoi”, „hajime”
- zawodnik zgodnie z komendami zaczyna prezentację i zatrzymuje się w ostatniej pozycji
- sushin podaje komendę „naura”,
- sushin zaprasza zawodnika aka na matę
- zawodnicy czekają na werdykt stojąc shomen w fudo dachi
- sędzia sushin prosi o werdykt i pokazuje swój głos wraz z sędziami bocznymi
- po wyliczeniu werdyktu zawodnicy wykonują ukłony tak jak na początku po wejściu na matę