

# Kata en Freestyle reglement



## INHOUDSOPGAVE

ALGEMEEN.....	3
ORGANISATIE KATA- EN/ OF FREESTYLEWEDSTRIJDEN.....	3
DEELNEMERS.....	4
JURY.....	4
DISKWALIFICATIE.....	5
PROTESTEN.....	5
EXTREME SITUATIES.....	6
KATA.....	7
DEELNEMERS.....	7
JURY.....	7
CONTROLE TAKEN VAN DE JURYLEDEN.....	8
SCORE.....	8
BASISSTANDEN.....	9
GROETEN.....	10
EIGEN KATA.....	11
DISKWALIFICATIE:.....	12
BEOORDELINGSFORMULIER EIGEN KATA.....	13
BESCHRIJVING WEDSTRIJDKATA:.....	14
BESCHRIJVING KATA SHODAN:.....	15
KATA BEOORDELINGSFORMULIER.....	17
FOUTEN IN KATA'S.....	18
FREESTYLE.....	19
FREESTYLE WAARDERINGEN.....	19
RECHTEN EN PLICHTEN.....	20
ALGEMENE BEPALINGEN BETREFFENDE HET FREESTYLE.....	22
SAMENSTELLING EN INHOUD VAN EEN FREESTYLE OEFENING.....	22
ALGEMENE EN BIJZONDERE FOUTEN.....	23
FREESTYLE BEOORDELINGSFORMULIER.....	23

## **ALGEMEEN**

### **ORGANISATIE KATA- EN/ OF FREESTYLEWEDSTRIJDEN**

#### **Rechten en plichten van de SJC (Scheidsrechter Jury Commissie)**

##### **De SJC**

- Neemt minstens een maand van tevoren contact op met de organisator van de wedstrijd over de geplande wedstrijden.
- Benaderd juryleden voor beschikbaarheid
- Zorgt voor de benodigde wedstrijdbakken (met jurybordjes).
- Stemt af met de organisator wie de benodigde formulieren en schrijfgerei verzorgd.

##### **De organisator dient:**

- In overleg met de SNN/WNA een datum vast te stellen.
- Een official van de SNN/WNA uit te nodigen voor de paspoortcontrole.
- Aan te geven welke kata en in welke klassen er gestreden wordt.
- Voor een geschikte accommodatie te zorgen.
- Te zorgen dat de benodigde stoelen voor de juryleden en een wedstrijdtafel aanwezig zijn.
- Voor een veilig wedstrijd vloeroppervlak te zorgen.
- Per wedstrijdveld iemand aan te stellen die de uitslagen opnoemt en/of helpt tenoteren.

##### **De wedstrijdvloer:**

- De wedstrijdvloer moet egaal en vrij van hindernissen zijn.
- De wedstrijdvloer moet een vierkant zijn van minimaal 7x7 meter en maximaal 10x10 meter (aan de buitenzijde gemeten).
- Op de wedstrijdvloer dient de startpositie van de kata-deelnemer duidelijk te zijn aangegeven.

##### **Competitie organisatie**

Voor katawedstrijden zijn er vijf klassen:

- junioren (t/m 15 jaar jongens en meiden gemengd).
- Heren senioren (vanaf 16 jaar).
- Dames senioren (vanaf 16 jaar).
- Shodan heren (vanaf dangraad houders).
- Shodan dames (vanaf dangraad houders).
- Bij kata mag een deelnemer in een hogere klasse deelnemen. Bij senioren moet de senioren nunchaku worden gebruikt, Voor de juniorenklasse geldt dat de deelnemer op de dag van de wedstrijd de leeftijd van 16 jaar nog niet bereikt mag hebben.

Voor freestylewedstrijden zijn er twee klassen:

- Junioren (t/m 15 jaar)
- Senioren (vanaf 16 jaar)

De organisatie behoudt zich het recht om bij (internationale) toernooien de leeftijdscategorie en/of klassen te wijzigen.

## **Paspoortcontrole**

Bij ieder officieel toernooi dient een official van de SNN/WNA aanwezig te zijn om de paspoorten te controleren op het volgende:

- Bezit en geldigheid
- Indeling

De official is gerechtigd iemand van deelname uit te sluiten indien de deelnemer geen geldig SNN/WNA paspoort kan overleggen.

## **DEELNEMERS**

### **Inschrijving:**

Een deelnemer is verplicht zichzelf in de juiste klasse in te schrijven. Onjuiste of onvolledige inschrijving betekent uitsluiting van deelname.

Een dan-graadhouder mag niet deelnemen aan de wedstrijd kata.

Paspoort: Iedere deelnemer dient in het bezit te zijn van een geldig paspoort, bij een Kata synchroon dienen de deelnemers uit dezelfde sportschool te komen.

Bij het onderdeel Kata synchroon geldt uitsluitend voor Kata The, Kata blok en 1<sup>e</sup>/2<sup>e</sup> Schakelkata

Het officiële tenue van de deelnemers ziet er als volgt uit:

- een zwarte nunchaku-gi, met korte (ellebooglengte) mouwen. De V-kraag alsmede de randen van de mouwen zijn geel afgewerkt.
- een zwarte (budo)broek
- een officiële (SNN/WNA)wedstrijdgordel, eventueel voorzien van graduatie, bij de knoopband mogen de loshangende uiteinden van de band in de band worden gestoken.
- de deelnemers mogen geen metalen of andere voorwerpen (waaronder sieraden en piercings worden begrepen) dragen.
- het logo van de S.N.N./W.N.A. dient gedragen te worden op de linkerborst.
- Voor dames is een wit, zwart of geel shirt onder de nunchaku-gi toegestaan.
- Indien haren op een staart worden gedragen, dient dit gedaan te zijn met een eenvoudig elastiekje zonder franjes.
- hoofddoek is toegestaan mits deze zwart van kleur is.
- het dragen van bandage of draagbanden als gevolg van een verwonding moet goedgekeurd worden door de hoofdscheidsrechter, zo nodig op advies van de wedstrijdarts of EHBO'er.
- het dragen van niet officiële kleding of uitrusting is verboden.

### **Misdraging**

Een deelnemer die zich misdraagt, wordt uitgesloten van verdere deelname (diskwalificatie). Diskwalificatie door misdraging wordt gemeld bij de SJC. Deze bepaald of er aan het bestuur van de SNN/WNA wordt gevraagd om sancties op te leggen. Ook misdragingen na het aflopen, kunnen op aanbeveling van het hoofdjurylid alsnog tot diskwalificatie leiden.

## **JURY**

Algemeen: Een jurylid dient in het bezit te zijn van een B-, A- of A int.-jurylicentie van de SNN/WNA.

### **Het tenue**

Het hoofdjurylid en juryleden, dienen het officiële tenue te dragen dat is vastgelegd door de scheidsrechterscommissie van de Stichting Nunchaku Nederland en/of World Nunchaku Association .

Dit tenue wordt gedragen bij alle wedstrijden. Het tenue ziet er als volgt uit:

- Zwarte pantalon
- Effen zwarte sokken
- Wit overhemd met korte mouwen, voorzien van het WNA logo op rechtermouw (Indien shirt daaronder: kleur wit)
- Indien de haren in een staart worden gedragen, dient dit gedaan te zijn met een eenvoudig elastiekje zonder franjes
- Hoofdoek is toegestaan mits deze zwart van kleur is
- Zwarte stropdas (levering via de scheidsrechterscommissie)
- Effen zwarte zaalschoenen voorzien van een witte of bruine schone zool (voor het gebruik op de wedstrijdvloer)

### **DISKWALIFICATIE**

Een deelnemer kan om de volgende redenen aan de wedstrijd worden onttrokken:

- Ongeldig paspoort.
- Onjuiste inschrijving.
- Onjuist materiaal.
- Dragen of hebben van versieringen.
- Dragen van bandages zonder toestemming.
- Incorrecte kleding.
- Materiaalpech.
- Onjuiste instelling.
- Onfatsoenlijk gedrag.

Bevoegd tot diskwalificeren zijn:

- Official van de SNN/WNA tijdens de paspoortcontrole.
- Organisator van de wedstrijd.
- Voorzitter van de SJC.
- Hoofdjurylid.

### **PROTESTEN**

Protesten tegen een jurybeslissing of een verkeerde calculatie dienen bij de voorzitter van de SJC (of diens vervanger/ hoofdjurylid) te worden ingediend.

Voorwaarden hierbij zijn:

- Het protest dient schriftelijk te worden ingediend, voorzien van naam, datum en handtekening. Het indienen kan alleen geschieden door een begeleider (coach of trainer) die bij het indienen een geldig SNN/WNA paspoort kan tonen.
- Het protest dient op een fatsoenlijke wijze ingediend te worden.

- Wanneer het protest op deze wijze is ingediend, zal de voorzitter van de SJC een oordeel uitspreken. Dit oordeel is bindend.

### **EXTREME SITUATIES**

Als zich situaties voordoen waarin bovenstaand reglement niet voorziet of als er enige twijfel is omtrent de toepassing van enkele artikelen uit dit reglement, dan zal tijdens de wedstrijden de Voorzitter of diens vervanger van de SJC in samenspraak met de juryleden beraadslagen teneinde een oplossing te vinden. Vervolgens zal de SJC zich over het dilemma buigen en een definitieve uitspraak doen omtrent de ontstane situatie.

# KATA

## DEELNEMERS

### Nunchaku

1. Er moet tijdens wedstrijden uitsluitend gebruik worden gemaakt van de door de S.N.N./W.N.A. goedgekeurde zwart/gele veiligheids-nunchaku.
2. Een deelnemer aan een kata-wedstrijd dient een junior nunchaku te gebruiken als hij in een junior klasse deelneemt met een lengte van 25 cm. Het materiaal dient in originele staat te zijn. Touwtje tussen de nunchaku-delen: max. 15 cm, kleur touwtje zwart, geel of wit.
3. Een deelnemer aan een kata wedstrijd dient een senior nunchaku te gebruiken als hij in een senior klasse deel neemt met een lengte 35 cm. Het materiaal dient in originele staat te zijn. Touwtje tussen de nunchaku-delen: max. 15 cm, kleur touwtje zwart, geel of wit.
4. Uitzonderingen hierop zijn, indien een junior langer is als 1.65m mag er een senior nunchaku gebruikt worden, indien een senior korter is dan 1.65m mag er een junior nunchaku gebruikt worden.
5. Tijdens de kata mag er niet van materiaal gewisseld worden.
6. De officiële veiligheids-nunchaku mag niet omkleed zijn met tape, versiersels of anderszins, behoudens toestemming van het hoofdjurylid.
7. Het dopje die de kern beschermd moet dezelfde kleur zijn als het handvat.

### Presentatie

De kata-deelnemer is verplicht de mat en aangrenzende ruimte met eerbied en respect te behandelen. Deelnemer is verplicht te groeten bij het betreden van de wedstrijdvloer, bij het niet uitvoeren hiervan is 0.2 punten aftrek. Voor het meerdere keren groeten geldt dezelfde straf.

De kata-deelnemer moet wachten op het startteken van het hoofdjurylid.

Tijdens elke kata waaronder ook de Wedstrijd kata en kata Shodan moet de stap en slag gelijktijdig worden uitgevoerd. Dit betekent dat de voet, die de stap maakt, de grond raakt op het moment dat de nunchaku-techniek wordt uitgevoerd.

De kata en de beoordeling door de jury begint op het moment van afroepen van de naam van de deelnemer. De deelnemer dient zich op een rustige manier naar de startplaats te begeven. Op de startpositie aangekomen dient meteen, middels een buiging vanuit de heupen, de jury gegroet te worden. Na afloop van de kata dient de deelnemer naar de startpositie terug te lopen. Men blijft staan tot het moment dat de cijfers zijn opgelezen en de jurybordjes weer omlaag gaan. Daarna groet de deelnemer af en verlaat de tatami.

### JURY

Een jurylid volgt een kata met uiterste concentratie en deskundigheid en geeft direct na afloop van de kata een cijfer.

Het toegekende cijfer dient goed zichtbaar te worden gemaakt voor de deelnemers en de wedstrijdtafel, waar de officials en notulisten zitting hebben.

De beslissing omtrent een herkansing kan uitsluitend worden genomen door de voorzitter van de SJC of diens vervanger ter plaatse.

Het hoofdjurylid geeft het startteken doormiddel van een handgebaar.

De positie van de juryleden is afhankelijk van het aantal juryleden. Te allen tijde dienen zij goed zicht te hebben op de uitvoering. De juryleden zitten naast elkaar.

## **CONTROLE TAKEN VAN DE JURYLEDEN**

Elk jurylid controleert:

- De cijferklappers en/of het aantal bordjes (20 stuks) in de volgorde: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.
- De aanwezigheid van voldoende papier om te noteren en een pen.

Het hoofdjurylid dient te controleren of:

- De startpositie duidelijk is aangegeven en/of de startpositie zich op de juiste plaats bevindt.
- Het wedstrijdveld egaal is.
- De stoelen voor de juryleden 'vrij' staan en op voldoende afstand van het publiek
- Zijn/ haar fluitje werkt.

### **Het hoofdjurylid**

Dient voordat hij het startsein geeft het uiterlijk van de deelnemer te controleren. Hierbij moet hij/zij letten op:

- zwarte broek, zwarte nunchaku-gi met korte mouwen, met gele randen, het SNN of WNA logo op de linker borst, officiële nunchaku-gordel voorzien van de juiste graduatie.
- of de deelnemer in het bezit van een dan-graad; dan mag deze zijn zwarte band dragen voorzien van de juiste graduatie.
- dat de kleding in een goede en juiste staat verkeert (geen scheuren, vlekken, juiste kleur en dergelijke).
- dat men de kata loopt op blote voeten.
- de afwezigheid van sierraden, bandages en andere hulpmiddelen (met uitzondering van een voorgeschreven bril).
- een door de WNA voorgeschreven officiële zwart/geel veiligheidsnunchaku.

Na het teken van het hoofdjurylid dient de deelnemer te starten met zijn/haar kata. Alleen het hoofdjurylid is bevoegd een kata te onderbreken. Hij/zij sommeert de deelnemer terug te gaan naar de startpositie en plaats te nemen in de starthouding. Vervolgens roept hij/zij de andere juryleden bijeen om zijn/haar beslissing kenbaar te maken. Na dit beraad wordt de deelnemer bericht en wordt de jurybeslissing kenbaar gemaakt.

## **SCORE**

De samenstelling van het cijfer:

- Een jurylid kan een beoordeling geven van 0,0 tot en met 10,0 punten.
- Indien de kata technische correct en conform het reglement wordt uitgevoerd, kunnen maximaal 8,0 punten worden gescoord.
- Voor de correcte houding en uitstraling in combinatie met de juiste slagkracht en strakheid, die overeenstemmen met de filosofie van de kata, kan maximaal 1,0 punt worden opgewaardeerd.
- Voor het juiste tempo en cadans die overeenstemmen met de filosofie van de kata, kan maximaal 1,0 punt worden opgewaardeerd.



### **Cijferbepaling:**

- Een kata-jury bestaat uit 4 of 5 personen, bij een tekort aan juryleden bestaat de jury uit 3 personen.
- Indien de jury bestaat uit 3 personen dan vervalt het laagste cijfer. De som van de overgebleven cijfers vormt het totaalcijfer.
- Bestaat de jury uit 4 of 5 personen dan vervalt het laagste en het hoogste cijfer. De som van de overgebleven cijfers vormt het totaalcijfer.
- Wanneer de kata door iedereen tweemaal wordt gelopen, wordt het eindcijfer bepaald door de twee totaalcijfers bij elkaar op te tellen.
- Bij een gelijke eindstand tussen twee of meerdere deelnemers, is het totaal van alle jurycijfers bepalend. Is de eindstand dan nog gelijk, dan moeten de desbetreffende deelnemers de kata nogmaals uitvoeren. Is er dan nog sprake van een gelijke stand dan zal de kata jury na overleg met de hoofdjury een beslissing nemen en een winnaar aanwijzen.

### **Beoordeling:**

- De deelnemer dient op de startplaats zijn beoordeling af te wachten.
- Nadat het cijfer bepaald is, worden de corresponderende cijferklappers en/of jurybordjes uit de bak genomen en met de beeldzijde naar beneden op de bovenbenen geplaatst. Het hoofdjurylid wacht tot alle juryleden de bordjes op de bovenbenen hebben liggen om daarna het fluitsignaal te geven.
- Na het fluitsignaal dienen alle juryleden hun bordjes tegelijkertijd omhoog te steken waarbij de armen volledig gestrekt worden.
- Nadat alle cijfers zijn opgenoemd, groet de deelnemer en maakt deze plaats voor de volgende deelnemer.
- Pas wanneer alle cijfers zijn opgenoemd worden de bordjes weer omlaag gebracht en in de bak teruggezet.
- 

De officials en notulisten achter de wedstrijdtafel berekenen het eindcijfer. Wanneer een wedstrijd voorronden en een finale kent dan wordt er door de juryleden tussen deze ronden een bespreking gehouden over de beoordeling en de gegeven cijfers.

## **BASISSTANDEN**

Basisstanden worden gebruikt in kata's. In totaal bestaan vier basisstanden.

**1<sup>e</sup>: parallelstand:** voeten staan op schouderbreedte uit elkaar met de tenen naar voren.

**2<sup>e</sup>: voorwaartse stand (zenkutsudachi):** voeten staan op schouderbreedte uit elkaar met de tenen naar voren (achterste voet, 45 graden, schuin naar voren), rechervoet staat voor, rechterbeen is gebogen waarbij de rechterknie boven de rechterenkel is, linkervoet staat achter, linkerbeen is gestrekt. Deze basisstand komt ook aan de linkerzijde voor; linkervoet staat voor, linkerbeen is gebogen waarbij de linkerknie boven de linker enkel is, rechervoet staat achter, rechterbeen is gestrekt.

**3<sup>e</sup>: brede stand (kibadachi):** voeten staan breder dan schouderbreedte uit elkaar met de tenen naar voren.

**4<sup>e</sup>: lanceer stap:** deze start vanuit de 2e basisstand, het achterste been wordt gebogen waarna deze weer wordt gestrekt waardoor een voorwaartse beweging wordt gemaakt, de voorste voet schuift met de beweging mee naar voren, achterste voet wordt bijgetrokken.

## **GROETEN**

De kata's, de basiscombinaties en het nunchaku-jutsu beginnen en eindigen met een groetceremonie. De groetceremonie bestaat uit een opening- en een slotceremonie. Bij het begin van een kata, basiscombinatie en nunchaku-jutsu wordt de openingsgroet gedaan en aan het eind van de uitvoering wordt volgens voorschrift de slotgroet uitgevoerd.

### **Openingsgroet**

- De openingsgroet begint met de voeten tegen elkaar aan en beide delen van de nunchaku in de rechterhand langs het been met het touwtje naar beneden. Breng de nunchaku horizontaal tegen de band met het touwtje naar links. De linkerhand nabij het touwtje brengen. Buig vanuit de heupen voorover. Eerst de linkervoet openen en dan de rechervoet en de beide armen. In de rechter hand bevindt zich de nunchaku. De voeten staan nu op schouderbreedte in parallelstand. De nunchaku houd je verticaal met het touwtje naar boven. De hand zonder de nunchaku is de tasthand. De armen worden bij het openen zijwaarts naar buiten uitgeduwd, rechterarm voor linkerarm langs tot voor de schouders. De nunchaku niet tegen het lijf of benen aan 'klappen'.

### **Slotgroet**

- De slotgroet begint met de voeten op schouderbreedte en de nunchaku geopend in beide handen met het touwtje ter hoogte van de kin. Sluit de handen en voeten gelijktijdig. Eerst de rechervoet en rechterhand en dan de linkervoet en de linkerhand. De voeten staan nu tegen elkaar. Breng de nunchaku horizontaal tegen de band met het touwtje naar links. De linkerhand nabij het touwtje brengen. Buig vanuit de heupen voorover. Kom weer rechtop. Breng de nunchaku in de rechterhand langs het rechterbeen met het touwtje naar beneden. De nunchaku niet tegen het lijf of benen aan "klappen".

## EIGEN KATA

### Algemeen:

Voor de eigen kata zijn de volgende artikelen van toepassing:

Organisatie kata-wedstrijden, deelnemers, protesten, diskwalificatie, extreme situaties. Verder zijn de artikelen van deze paragraaf van toepassing.

- De jury bestaat uit 3, 4 of 5 juryleden.
- Verder wordt er één jurylid aangesteld om de handelingen van de deelnemer te tellen.

Onder een handeling wordt verstaan:

Een techniek of een combinatie van bij elkaar behorende technieken met de nunchaku, al dan niet met bijbehorende lichaamsbeweging(en).

Voorbeelden van handelingen:

- Een slag.
- Een fragment.
- Een freestyle techniek.
- Nunchaku-jutsu techniek.
- Een blok.

Voorbeelden die geen handelingen zijn:

- Een schop.
- Een stoot.
- In- of uitstappen.
- Een rol.

De hierboven genoemde technieken welke geen handeling zijn mogen echter wel in de eigen kata worden opgenomen. Het aantal handelingen met de nunchaku of technieken moet 25 zijn (er mag een afwijking zijn van 10%). Het jurylid dat belast is met het tellen van de handelingen is het hoofdjurylid. De kata moet beginnen met de standaard openingsceremonie en eindigen met de standaard slotceremonie. De kata moet eindigen op de plaats van starten, met een marge van 1 m<sup>2</sup>.

### Score

De juryleden moeten de kata beoordelen op de volgende drie aspecten:

- Technische uitvoering
- Houding en uitstraling
- Creativiteit.

#### **Technische uitvoering:**

Bij de technische uitvoering moet worden gekeken naar de uitvoering van de technieken achter elkaar of zelfs door elkaar. Moeilijkere combinaties dienen natuurlijk hoger gewaardeerd te worden dan een paar simpele technieken achter elkaar.

#### **Houding en uitstraling:**

De houding en uitstraling van de deelnemer moeten passen bij de deelnemer en de uitvoering van de kata.

#### **Creativiteit:**

Het is niet de bedoeling dat de kata uit standaard-technieken bestaat. Er wordt verwacht dat in de kata ook nieuwe technieken worden verwerkt.

Voor elk aspect mag het jurylid een cijfer toekennen, het totaal hiervan moet bij elkaar worden opgeteld, dit bepaalt het eindcijfer, het eindcijfer mag niet hoger zijn dan een 10.

**Gelijke eindscores:**

Bij een gelijke eindstand tussen twee of meerdere deelnemers, is het totaal van alle jurycijfers bepalend. Is de eindstand dan nog gelijk, dan moeten de desbetreffende deelnemers de kata nogmaals uitvoeren. Is er dan nog sprake van een gelijke stand dan zal de kata jury na overleg met de hoofdjury een beslissing nemen en een winnaar aanwijzen.

**DISKWALIFICATIE:**

Een deelnemer kan om de volgende redenen aan de wedstrijd worden onttrokken. Dit gebeurt door middel van een fluitsignaal van de hoofdjury op basis van:

- Een herstart maken
- Nunchaku op de grond laten vallen.
- Aaneenschakeling van fouten tijdens de kata.
- Duidelijke twijfeling tijdens de kata.
- Meer dan 5 mispakkingen.
- Minder dan 15 handelingen in de kata, dit dient te worden bijgehouden door het hoofdjurylid.

# BEOORDELINGSFORMULIER EIGEN KATA

## KATA BEOORDELING 'eigen Kata'

**Naam Jurylid:** .....

**Naam Deelnemer:** .....

Juniores / Dames / Seniores (*omcirkelen aub*)

**Cijfer creativiteit:** .....

**Cijfer Technische uitvoering:** .....

**Cijfer Houding/uitstraling:** .....

**Sub totaal:** .....

*Sub totaal delen door 3.*

**Eindcijfer:** .....

**Handtekening Jurylid:** .....

## BESCHRIJVING WEDSTRIJKATA:

1. openingsceremonie.
2. nunchaku openen op rechterbovenarm.
3. rechts instappen, diagonaalslag met airstop en diagonaalslag in dezelfde lijn terug (nunchaku mag geen contact met het lichaam maken en de tasthand mag pas achter de rug worden gebracht, ná de airstop).
4. links instappen, 5e opwaartse slag.
5. rechterarm over het hoofd halen, rechts instappen, 2e zijwaartse slag.
6. Rechterhand verwerken tot pookgrip, maak lanceerstap, maak direct een veegslag (borstgericht) waarbij de hand net iets voor het lichaam blijft, tasthand voor de borst.
7. links bij stappen, maak tegelijk een grip, onderlangs verwerken naar tsuki, links instappen, maak tsuki naar de keel, linkerhand op geel/ zwart gedeelte, rechterhand ter hoogte van de borst, geef kiai !

### rustpunt.

8. gezichtsveld naar rechts, 90°-draai rechtsom (uit de heup op de ballen van de voeten), recht naar voren stappen met de rechtervoet, direct 18e fragment met rechts.
9. maak een korte opening (tot de nunchaku horizontaal is, niet uitduwen) achter de rug, zet hierna het 12e fragment in.
10. 180°-draai linksom (draai wanneer de rechterhand over het hoofd gaat), linkervoet verplaatsen voor balans, 3e neerwaartse slag.
11. rechts instappen, 8e neerwaartse slag; tastarm voor de borst;
12. maak lanceerstap, maak tegelijk met rechts een neerwaartse slag met airstop (nunchaku direct stil laten hangen), vuist boven de wreef en nunchaku in het verlengde van en evenwijdig aan het bovenbeen, tasthand voor de borst.

### rustpunt.

13. 135°-draai linksom (rechts instappen, linkervoet is het draaipunt), maak neerwaartse slag met airstop (nunchaku direct stil laten hangen).
14. maak met rechts lanceerstap, breng de nunchaku met sakon naar de borst, maak met rechts een slag vanaf de borst (hoofdgericht), controleren ter hoogte van de linkerschouder (linkerhand schuin voor de schouder).
15. breng de het touwtje van de nunchaku langzaam boven het hoofd, hierna 90°-draai linksom vanuit de heup (op de ballen van de voeten), gezichtsveld naar links, rechts instappen, direct 1e zijwaartse slag.
16. breng de linkerhand op de rechterelleboog, 360°-draai linksom (plaats eerst de linkervoet achterlangs voorbij het standbeen, "ballen" van de voeten neerzetten, doordraaien), tijdens draai passeren voeten elkaar op heupbreedte, maak een schuine 3e neerwaartse slag, controleren net onder de rechterschouder.
17. rechts instappen, 2e voorwaartse slag (recht naar voren) met klik geluid, controleren achter de rug.
18. 45°-draai rechtsom, parallelstand, verwerk de nunchaku onder de oksel.

### rustpunt.

19. rechts instappen, maak met controledraai een tussenbeenslag, met rechts; nunchaku in lichte V- houding.
20. links instappen, 5e opwaartse slag.
21. 180°-draai rechtsom (de linkervoet is het draaipunt), maak in de draai, voeten passeren elkaar op heupbreedte, een zijwaartse slag met rechts, deze slag maak je als je 180 graden gedraaid bent, direct gevolgd door een neerwaartse slag, de rechtervoet staat achter.
22. maak lanceerstap, neerwaartse slag met airstop (nunchaku direct stil laten hangen). rustpunt
23. 90°-draai linksom naar parallelstand (rechtervoet bij stappen), nunchaku in pookgrip (rechts verticaal, pakhand zit tussen zwart/ geel links horizontaal).
24. maak met de rechterhand dubbele draai (horizontaal op borsthoogte) naar links, controleren (afklemmen) op de heup (meedraaien vanuit de heup).

25. maak met de rechterhand dubbele draai (horizontaal op borsthoogte) naar rechts, vangen achter de rug.

#### **Concentratiemoment**

26. rechts instappen, 2e opwaartse slag.

27. kijk over de linkerschouder, 180°-draai snel linksom (de rechtervoet is het draaipunt), 1e opwaartse slag tijdens de draai maken (slag en stap gelijk), linkervoet in een strakke lijn naar parallelstand, geen nadruk op de landing van de voet.

28. slotceremonie.

#### **BESCHRIJVING KATA SHODAN:**

1. openingsceremonie, deze eindigt in 3e basishouding.
2. rechts instappen, met rechts diagonaalslag met controledraai voor je lichaam, van rechts naar links, ter hoogte van de linker bovenbeen in pookgrip vangen met de linkerhand, rechterhand is voor je ter hoogte van de band.
3. links instappen, maak een kleefblok met linker onderarm ter hoogte van het linker bovenbeen, kijk naar het blok.
4. links terug stappen naar parallelstand, open de nunchaku met de linkerhand ruim voor de borst en druk deze langzaam uit.
5. links instappen, met rechts opwaartse slag maken, handenwissel van met rechts het losse deel in pookgrip nabij het touwtje, nunchaku uiteinden naar voren gericht.
6. rechts instappen, rechts een slag naar de zijkant van het hoofd maken, linker deel in pookgrip op schouderhoogte bij de linkerschouder vast houden.
7. rechts terug stappen, 180°-draai rechtsom, bovenlichaam blijft op dezelfde hoogte, rechtervoet heeft "klein stopmoment" als voeten elkaar passeren tijdens de draai, rechterhand over het hoofd halen, linkerhand wisselt van grip, rechts een slag naar de zijkant van het hoofd maken, linker deel ter hoogte van de borst.
8. links bij stappen naar parallelstand, rechterhand naar de borst terughalen, links grijpen.
9. rechts instappen, 2e neerwaartse slag met rechts maken.
10. links instappen, 3e neerwaartse slag met links maken.

#### **concentratiemoment**

11. rechterhand over het hoofd halen, 135°-draai rechtsom op de ballen van de voeten; 4e zijwaartse slag met rechts.
12. links instappen, 5e opwaartse slag met links maken.
13. rechts instappen, rechts zijwaarts uitslaan, maak direct 3e neerwaartse slag met rechts.
14. links instappen, 3e verlengslag met links maken.
15. rechts instappen, 8e neerwaartse slag met rechts maken.

#### **rustpunt**

16. kijk over de linkerschouder, 90°-draai linksom op de ballen van de voeten, linkerhand als tasthand voor de borst.
17. rechts instappen, inzet 2e neerwaartse slag, handenwissel, vang met rechts het losse deel in pookgrip nabij het touwtje, nunchaku uiteinden naar links gericht.
18. rechts terug stappen naar parallelstand, rechterhand binnendoor verwerken, open met kracht de nunchaku voor de borst in pookgrip met de handen nabij het touwtje.
19. rechts instappen, maak met links een dubbelhandige slag met beide delen van boven het hoofd naar beneden, geef kiai !
20. sluit de nunchaku in pookgrip nabij het touwtje in de rechterhand, 180°-draai rechtsom, maak met rechts een blok (met het brede deel van de nunchaku, beide delen tegen elkaar) ter hoogte van je rechterbovenbeen, kijk naar het blok.
21. rechterhand voor de borst brengen, maak handrotatie met rechts, vang met links het losse deel in pookgrip.

22. linkerhand binnendoor verwerken, links instappen, maaktsuki naar de keel, rechterhand ter hoogte van de borst, voorste hand op geel/ zwart, geef kiai !

**rustpunt**

23. kijk over de rechterschouder en gelijktijdig 135°-draai rechtsom, laat het rechter deel van de nunchaku los, achtdraaiing met links in pookgrip verwerken naar gewone grip, 4e neerwaartse met links.

24. rechts bij stappen naar parallelstand, maak met rechts 23e fragment, vang de nunchaku met links in pookgrip, de nunchaku is nu van rechts voor naar links achter schuin onder je door in een kleine V- vorm.

25. linkerhand voor de buik/ borst brengen, stap gelijktijdig met links bij naar parallelstand, nunchaku overpakken in de rechterhand, maak lassoslag boven het hoofd en sla zijwaarts uit naar rechts, losse deel terug voor de borst brengen en rechts instappen, maak 4e voorwaartse slag met rechts.

**concentratiemoment**

26. recht naar voor inslippen, 18e fragment, 12e fragment met rechts starten, gelijk 180°-draai linksom op de ballen van de voeten, naar parallelstand in 4e basishouding, rechts instappen, met rechts slag maken met extra handrotatie, airstop.

27. links instappen, maak vanaf rechts lassoslag met rechts, direct gevolgd door 2e zijwaartse slag.

28. links een hele stap terug stappen, links zijwaarts uitslaan naar links, 1e zijwaartse slag terug.

29. rechts terug stappen naar parallelstand, 2e opwaartse met rechts maken, opvangen (voet neerzetten is vangmoment) onder de rechteroksel en controleren, rechterheup draait achteruit.

30. rechterhand pakt het gevangen deel in pookgrip, 8e zijwaartse slag met rechts, heup mee terugdraaien.

31. linkerhand over het hoofd halen, rechterhand pakt over naar gewone grip, de nunchaku uitdrukken voor de borst.

32. slotceremonie.



# KATA BEOORDELINGSFORMULIER

## KATA JURYFORMULIER

Naam jurylid:

<b>1</b>					
	bonus:		subtotaal:		eindcijfer:
<b>2</b>					
	bonus:		subtotaal:		eindcijfer:
<b>3</b>					
	bonus:		subtotaal:		eindcijfer:
<b>4</b>					
	bonus:		subtotaal:		eindcijfer:
<b>5</b>					
	bonus:		subtotaal:		eindcijfer:

## FOUTEN IN KATAS

I	Op de verkeerde plek starten; Slag niet doelgericht; Geen lengte in slag; Hak van de grond; Lichte weifeling; Niet teruglopen naar beginpunt.
II	Niet op startpositie groeten; Ontbreken tasthand; $\pm 22,5^\circ$ afwijken van slagrichting; Nunchaku niet klemvast in een keer; Geen uitstekend uiteinde bij tsuki; Wel of geen lanceerpas waar nodig; Duidelijk verkeerde stand; Lichte balansverstoring; Wel of geen kiai; Niet groeten.
V	Beginnen voor startsignaal; Rechts, links openen; Nunchaku rolt van de bovenarm; $\pm 45^\circ$ afwijken van slagrichting; controle draai aan de verkeerde kant; mispakking; overdoen van juiste techniek; een deel raakt de grond; een deel schiet uit de hand; duidelijke balansverstoring; mopperen; toevoegen of weglaten rustpunten of concentratiemomenten.
X	Niet overdoen foute techniek; Meer dan $\pm 45^\circ$ afwijken van slagrichting; Nunchaku vliegt ongecontroleerd door de lucht; De verkeerde voet verplaatsen; Verkeerde stap maken; Grote balansverstoring.
0,0	Kleding niet in orde; Meer dan 5 mispakkingen achter elkaar; Beide delen raken de grond; Herstarten; Stukken kata overslaan; Ondeugdelijk/onjuist materiaal; Verkeerde looprichting opgaan; Met de hand op de grond steunen; Duidelijk vloeken of schelden; Dragen of hebben van versieringen; Dragen van bandages zonder toestemming; Materiaalpech; Duidelijke twijfeling tijdens de kata; Onfatsoenlijk gedrag.

# **FREESTYLE**

## **FREESTYLE WAARDERINGEN**

### **Doel van de waarderingsvoorschriften**

- Deze waarderingsvoorschriften hebben als doel een objectieve en uniforme beoordeling van de freestyle-oefeningen binnen het nunchaku-do, welke onder verantwoordelijkheid van en door de SNN/WNA worden georganiseerd, te waarborgen.
- Tevens is het doel om de kennis en het kunnen van de juryleden te bevorderen en de nunchaku-ka's als ook de leraren een richtinggevend hulpmiddel te bieden bij een freestylewedstrijd, en de voorbereiding hierop, zodanig om inzicht te krijgen qua opbouw van een oefening.
- De juryleden dienen zich zonder enige afwijking aan deze voorschriften te houden, teneinde een objectieve en uniforme beoordeling mogelijk te maken.

### **De jury en haar organisatie:**

- De beoordeling van de freestyle-oefening vindt plaats door 3, 4 of 5 juryleden.
- De juryleden beoordelen de oefening onafhankelijk van elkaar. Zij noteren hun cijfer op een jurybrief en geven dit vervolgens door aan het hoofdjurylid voor onderlinge toetsing van de cijfers.
- Voor de uitoefening van hun taak als jurylid dienen de betrokkenen in het bezit te zijn van een jury-licentie.
- De positie van de juryleden is afhankelijk van het aantal juryleden. Te allen tijde dienen zij goed zicht te hebben op de uitvoering.
- De juryleden zitten naast elkaar.

## **Totstandkoming van het eindcijfer:**

### **Bij drie juryleden**

De drie juryleden geven onafhankelijk een cijfer. Het laagste cijfer vervalt. De overgebleven twee cijfers worden bij elkaar opgeteld. Dit totaal is het eindcijfer.

### **Bij vier juryleden**

De vier juryleden geven onafhankelijk een cijfer. De hoogste en laagste cijfers vervallen. De overgebleven twee cijfers worden bij elkaar opgeteld. Dit totaal is het eindcijfer.

### **Bij vijf juryleden**

De vijf juryleden geven onafhankelijk een cijfer. De hoogste en laagste cijfers vervallen. De overgebleven drie cijfers worden bij elkaar opgeteld. Dit totaal is het eindcijfer.

## **RECHTEN EN PLICHTEN**

### **Rechten en plichten van het hoofdjurylid (specifiek):**

- Hij/zij controleert de wedstrijdvloer op de juiste afmetingen, waarbij de normen van de SNN/WNA als basis gelden (tijdens de wedstrijd).
- Hij/zij controleert de juiste werkwijze van de overige juryleden.
- Hij/zij controleert de cijfers van de juryleden.
- Hij/zij controleert de juiste opgaven betreffende afwijkende materialen op de wedstrijdvloer, lijnoverschrijdingen, tijdsoverschrijdingen, niet correcte kleding etc en noteert de eventuele puntenaftrek bij de bijzondere fouten.
- Hij/zij heeft bij te grote verschillen of onjuist jureren het recht de juryleden bijeen te roepen, teneinde dit te bespreken.
- Hij/zij geeft voor aanvang van elke oefening een teken aan de nunchaku-ka, dat hij/zij de oefening kan beginnen.
- Hij/zij heeft het recht om een oefening te laten stoppen of te laten herkansen.

### **Rechten en plichten van de juryleden en het hoofdjurylid:**

Zij moeten de oefening accuraat, objectief en deskundig beoordelen op basis van:

- Technische uitvoering.
- Presentatie.
- Risico.
- Eigen mening.
- Het totaal aan aftrek voor algemene en bijzondere fouten.
- Het eindcijfer.

Zij moeten het jurybriefje snel en duidelijk leesbaar invullen als ook de naam van de nunchaku-ka, de eigen naam (jurylid) invullen en voorzien van een paraaf.

Het dragen van de door de SJC verplichte jurykleding.

### **Rechten en plichten van de nunchaku-ka:**

- De nunchaku-ka dient ter zake van de waarderingsvoorschriften, zich door zijn of haar trainer/coach te laten informeren en zich overeenkomstig de regels te gedragen.
- De nunchaku-ka dient een geldig paspoort op de wedstrijddag voor aanvang te kunnen overleggen. De nunchaku-ka dient de voorgeschreven kleding te dragen, voorzien van het logo van de SNN/WNA.
- Het is de nunchaku-ka niet toegestaan om tijdens de wedstrijd in welke vorm dan ook sieraden (horloges, ringen, hangers et cetera) te dragen.
- De nunchaku-ka presenteert zich zowel voor aanvang als na de oefening bij het hoofdjurylid, behoudens anders overeengekomen voor aanvang van de wedstrijd.
- Geen enkele vorm van reclame is toegestaan zonder de toestemming van de SNN/WNA. Dit bewijs van goedkeuring dient voor de wedstrijd te worden getoond. Bedoelde toestemming zal nimmer worden verleend voor reclame op de nunchaku-kleding. Bij overtreding kan diskwalificatie volgen.
- Bij onderbreking van de oefening buiten eigenschuld heeft de nunchaku-ka recht op totale herkansing zonder aftrek. Bij weigering wordt het gedeelte beoordeeld dat tot op dat moment is gedaan, mits de 90 seconden is verstreken, onder de 90 seconden moet de oefening worden overgedaan.
- Andere materialen dan de door de S.N.N./W.N.A. goedgekeurde veiligheids-nunchaku dienen tevoren gemeld te worden bij het hoofd jurylid. Slechts na goedkeuring zijn andere materialen geoorloofd op de wedstrijdvloer. De officiële veiligheids-nunchaku mag niet omkleed zijn met tape, versiersels of anderszins, behoudens toestemming van het hoofdjurylid.
- Behoudens voor aanvang van de wedstrijd anders is overeengekomen met de SJC, door indiening van een schriftelijk verzoek en daarmee gepaard gaande toestemming, mag een nunchaku-ka nimmer afwijken van de gestelde regels.
- De nunchaku-ka is zelf verantwoordelijk voor het inleveren van de muziek aan de wedstrijdtafel. Dit mag zowel op USB stick als op cd. De USB stick of de cd dient direct gereed zijn voor het afspelen van de muziek.
- De nunchaku-ka blijft te allen tijde verantwoordelijk voor de kwaliteit van het aangeleverde materiaal.
- De nunchaku-ka dient zich voorafgaande aan het toernooi te informeren middels welke geluidsdrager de muziek wordt afgespeeld.

### **Rechten en plichten van de coach en leiding:**

- De coach (leiding) is verplicht de deelnemers te informeren betreffende de waarderingsvoorschriften.
- De coach (leiding) dient de waarderingsvoorschriften te kennen en zich strikt aan deze voorschriften te houden.
- De coach (leiding) dient zich gedurende de wedstrijd op voldoende afstand van de wedstrijdvloer te bevinden, waarbij deze het zicht van de juryleden niet mag belemmeren.
- Het is de coach (leiding) niet toegestaan om tijdens de oefening de nunchaku-ka tekens te geven of te praten.

Het is niet toegestaan om bij materiaalpech of verlies van de nunchaku een vervangende nunchaku aangereikt te krijgen door derden. De nunchaku-ka is daar zelf voor verantwoordelijk en al het reserve materiaal dient of op de wedstrijdvloer of net erbuiten te liggen.

## **ALGEMENE BEPALINGEN BETREFFENDE HET FREESTYLE**

Tijdsduur van de freestyle-oefening moet tussen de 90 en 180 seconden zijn. De chronometer wordt in werking gesteld zodra de nunchaku-ka met de eerste beweging van zijn of haar oefening begint. De chronometer wordt gestopt zodra de nunchaku-ka met de laatste beweging zijn of haar oefening beëindigt. Het gedeelte dat na het verstrijken van de maximumtijd wordt uitgevoerd, wordt niet meer beoordeeld.

- De oefening dient in overeenstemming te zijn met het karakter van de muziek.
- De wedstrijdvloer bedraagt minimaal 7 meter bij 7 meter en maximaal 10 meter bij 10 meter. Het gehele vloeroppervlak dient te worden benut. Bij overschrijding van de wedstrijdvloer volgt aftrek van punten door de juryleden. Bij constatering dient het desbetreffende jurylid dit te melden door het opsteken van zijn of haar hand.
- Er dient afwisseling in de oefening te zijn tussen voorwaartse, zijwaartse en achterwaartse bewegingen.
- Correcte nunchaku-kleding en nunchaku-materiaal is verplicht, behoudens anders is overeengekomen met de SJC of hoofd jurylid.
- 

## **SAMENSTELLING EN INHOUD VAN EEN FREESTYLE OEFENING**

### **Algemeen**

De harmonie geldt als een belangrijke factor, die het bewegingsverloop en de uitvoeringswijze van de oefening sterk beïnvloedt. Er mogen geen momenten voorkomen die de harmonie van de oefening verstoren. Een concentratiestop van twee seconden voor een risico-onderdeel is toegestaan. Een val van de nunchaku, met beide delen op de grond, zal bestraft worden met 0,5 punt aftrek per val tot een maximum van 2.5 punten.

### **De freestyle-oefening wordt verder beoordeeld op de volgende punten:**

- Tempo en ritme van de nunchaku gedurende de gehele oefening.
- Behoud van snelheid tijdens de diverse overpakkingen.
- Variatie in de technieken.
- Controle, beheersing en snelheid van de nunchaku.
- Showelement en amusementswaarde.
- Gebruik van dubbele nunchaku.
- Een risico-onderdeel met enkele nunchaku, zo wel rechts als links.
- Een risico-onderdeel met dubbele nunchaku.
- Unieke onderdelen met de nunchaku.
- Het gebruikmaken van de gehele wedstrijdvloer.
- Het aanwezig zijn van de budospirit.

### **Afwisseling in de oefening ontstaat door:**

- Slagen met grote bewegingsruimte.
- Zeer gevarieerde series in snelheid, hoogte en snelle combinaties.
- Dynamische overgangen tussen langzame en snelle bewegingen die bijvoorbeeld uit het karakter van de muziek naar voren komen.
- Afwisseling tussen voorwaartse, zijwaartse en achterwaartse bewegingen, alsmede verplaatsingen.
- Een serie kan twee of drie dezelfde slagen direct achter elkaar, gericht op een denkbeeldige tegenstander, zijn.

### Risico-onderdeel

- Een risico-onderdeel is het loslaten van de nunchaku('s) en na ten minste één hele rotatie van de nunchaku('s) deze weer opvangen. Een freestyle moet een risico-onderdeel met enkel nunchaku hebben. Dit betekent dat in het deel van de freestyle waarin de nunchaku-ka met één nunchaku draait hij/zij deze 1 maal met de linkerhand en 1 maal met de rechterhand moet opgooien, de nunchaku een hele draai moet maken waarna de nunchaku wordt gevangen.
- Een freestyle moet een risico-onderdeel met dubbele nunchaku hebben. Dit betekent dat in het deel van de freestyle waarin de nunchaku-ka met twee nunchaku's tegelijk draait hij/zij deze gelijktijdig met de linkerhand en de rechterhand moet opgooien, de nunchaku's een hele rotatie moet maken waarna de nunchaku's wordt gevangen.
- Een uniek onderdeel is een onderdeel dat een grote mate van originaliteit, durf, gratie, ruimte en/ of virtuositeit in zich meedraagt. Dit is een onderdeel dat door andere deelnemers nog nooit, of met de grootste uitzondering is uitgevoerd.

### ALGEMENE EN BIJZONDERE FOUTEN

<b>Algemene fouten</b>	<b>lichte fouten</b>	<b>zware fouten</b>
Vallen van de nunchaku		0.5 punt
concentratie stop langer dan 2 seconden	0.2 punt	
ongemotiveerdheid van de deelnemer		0.5 punt
niet afpresenteren		0.5 punt
hinderen van de jury door de coach		0.5 punt
mislukken van begin of einde in samenhang met de muziek	0.2 punt	
geen correcte kleding volgens afspraak	0.2 punt	
<b>Bijzondere fouten</b>	<b>lichte fouten</b>	<b>zware fouten</b>
overschrijden van de wedstrijdvloer	0.2 punt	
zonder toestemming extra materiaal op de wedstrijdvloer		0.5 punt
materiaal aangereikt worden vanuit het publiek		1 punt
tijdwaarneming te kort		0.5 punt
tijdwaarneming te lang	0.2 punt	
zonder toestemming andere materialen gebruiken dan de nunchaku		0.5 punt
band verliezen tijdens de oefening		0.5 punt

### FREESTYLE BEOORDELINGSFORMULIER



# FREESTYLE

Naam nunchaku-ka:									
Naam jury: .....									
	6.0								
Technische uitvoering									
Presentatie									
Risico									
Eigen mening									
<b>Fouten</b> Laten vallen nunchaku (maximaal 5 keer -0.5) Haperingen (elke keer -0.2) Tijdwaarneming te kort (-0.5) Tijdwaarneming te lang (-0.2)	<table border="1"><tr><td>total:</td><td></td></tr><tr><td>total:</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	total:		total:					
total:									
total:									
<b>Eindcijfer:</b>									