

Przepisy Kata i Freestyle

Polski przekład Andrzej OBODZINSKI, z aprobatą WNA



Indeks

ROZDZIAŁ 1: INFORMACJE OGÓLNE

- Art. 1 Organizowanie zawodów Kata i/lub freestyle
- Art. 2 Zawodnicy
- Art. 3 Jury
- Art. 4 Dyskwalifikacja
- Art. 5 Sprzeciw
- Art. 6 Sytuacje wyjątkowe

ROZDZIAŁ 2: KATA

- Art. 1 Zawodnicy
- Art. 2 Jury
- Art. 3 Obowiązki kontrolne członków Jury
- Art. 4 Ocena/punktacja
- Art. 5 Postawy wyjściowe
- Art. 6 Ceremonia otwarcia/zamknięcia
- Art. 7 Samodzielnie stworzone Kata
- Art. 8 Dyskwalifikacja Kata
- Art. 9 Szczegóły "Competition Kata" i "Kata Shodan"
- Załącznik A: Formularz oceny Kata własnego projektu
- Załącznik B: Formularz oceny Kata
- Dodatek C: Odliczenia punktów w Kata

ROZDZIAŁ 3: STYL DOWOLNY (FREESTYLE)

- Art. 1 Ocena stylu dowolnego
- Art. 2 Jury i organizacja
- Art. 3 Określenie oceny końcowej
- Art. 4 Prawa i obowiązki
- Art. 5 Ogólne uwagi dotyczące freestyle'u
- Art. 6 Kompozycja i zawartość układu freestyle
- Dodatek D
- Dodatek E

ROZDZIAŁ 1. INFORMACJE OGÓLNE

Artykuł. 1 ORGANIZACJA ZAWODÓW KATA I/LUB FREESTYLE Prawa i obowiązki KS (Komisji Sędziowskiej)

1.a Komisja Sędziowska:

- Kontaktuje się z organizatorami co najmniej na miesiąc przed rozpoczęciem zawodów.
- Kontaktuje się z członkami komisji sędziowskiej, aby sprawdzić ich dostępność w turniejach.
- Upewnia się, że dostępne są niezbędne kosze z komplectami tablic ocen.
- Konsultuje się z organizacją, która zapewnia wymagane formularze i materiały piśmienne.

1.b Organizator powinien:

- Ustalić datę turnieju w uzgodnieniu z SNN (Nunchaku-do Foundation Netherlands) i WNA (World Nunchaku-do Association).
- Poprosić reprezentanta SNN/WNA o zweryfikowanie ważności paszportów.
- Określić dyscypliny i poszczególne klasy składowe turnieju.
- Zadbac o znalezienie odpowiedniej lokalizacji.
- Upewnić się, że dla członków komisji sędziowskiej przewidziane są niezbędne krzesła i stoły.
- Upewnić się, że podłoga obszaru zawodów odpowiada normom bezpieczeństwa.
- Zapewnia obecność obsługi na każdym polu, do ogłaszania i/lub odnotowywania wyników.

1.c Pole rywalizacji musi:

- Być równe i bez przeszkód.
- Musi mieć kształt kwadratu o wymiarach co najmniej 7 x 7 metrów i maksymalnie 10 x 10 metrów (mierzonych z zewnątrz).
- Musi mieć wyraźną pozycję startową dla Kata.

1.d Organizacja zawodów

W przypadku zawodów Kata rozróżniamy pięć kategorii:

- Juniorzy (do 15 lat włącznie, dziewczęta i chłopcy).
- Mężczyźni seniorzy (od 16 lat wzwyż).
- Kobiety seniorki (od 16 lat wzwyż).
- Mężczyźni Shodan
- Kobiety Shodan

W konkurencji Kata dozwolone jest uczestnictwo w wyższej kategorii niż twoja własna. W kategorii seniorów należy używać "Senior WNA Nunchaku", chyba że uczestnik ma mniej niż 1,65 m wzrostu. W kategorii juniorów można startować z nunchaku juniora lub seniora WNA. W kategorii juniorów, uczestnik w dniu zawodów nie może mieć ukończonych 16 lat.

W konkurencji freestyle istnieją dwie kategorie:

- Juniorzy (do lat 15 włącznie).
- Seniorzy (od 16 roku życia).

Organizator może podjąć decyzję o zmianie kategorii wiekowych lub klas na (międzynarodowych) turniejach, jeśli uzna to za konieczne.

1.e Kontrola paszportu

Na każdym oficjalnym turnieju musi być obecny oficjalny przedstawiciel SNN/WNA, który sprawdza czy paszport jest ważny i w jakiej kategorii mogą startować uczestnicy.

Przedstawiciel SNN/WNA ma prawo wykluczyć z udziału w turnieju każdego, kto nie posiada ważnego paszportu SNN/WNA.

Artykuł. 2 ZAWODNICZY

2.a Wstęp na zawody

Uczestnik zobowiązany jest do zapisania się we właściwej kategorii. Nieprawidłowe lub niekompletne zgłoszenia mogą prowadzić do wykluczenia z udziału w turnieju. W klasie Competition Kata nie mogą brać udziału osoby z czarnymi pasami.

Do kategorii „Kata synchroniczne” (Kata The, Kata Block i 1^{ul}/2nd Link Kata) wszyscy uczestnicy muszą należeć do tego samego klubu.

2.b Paszport

Każdy uczestnik musi posiadać ważny paszport SNN lub WNA.

2.c Strój uczestników

Oficjalny strój uczestnika stanowi:

- Czarne nunchaku-gi, z krótkimi rękawami do łokci. Dekolt w kształcie litery V i zakończenie rękawów są koloru żółtego.
- Czarne (budo) spodnie.
- Oficjalny pas zawodów SNN/WNA, z gradacją zawodnika. Przy stosowaniu tradycyjnego pasa dopuszcza się umieszczenie gradacji pod pasem.
- Nie wolno mieć żadnych metalowych ani innych przedmiotów (w tym biżuterii i kolczyków).
- Na lewej piersi logo SNN/WNA.
- Bandaż elastyczny lub opaska muszą być zatwierdzone przez sędziego głównego i jeśli to możliwe przez lekarza lub zespół ratowniczy pierwszej pomocy.
- Noszenie jakiegokolwiek innej nieoficjalnej odzieży lub sprzętu (chyba, że jest to wyraźnie określone w zasadach turnieju) jest zabronione.
- Zawodnik płci męskiej nie może nosić koszulki ani niczego widocznego spod nunchaku-gi.
 - Zawodniczka może nosić białą, czarną lub żółtą koszulkę pod nunchaku-gi.
- Jeśli włosy są związane w “koński ogon”, należy to zrobić za pomocą zwykłej gumki do włosów bez ozdób.
- Dozwolone jest noszenie chusty (hidżabu), ale musi być ona czarna.
- Dozwolone jest logo klubu zawodnika na lewym rękawie nunchaku-gi.
- Obowiązkowo bose stopy (chyba, że sędzia główny wyrazi specyficzną zgodę).
- Dozwolone jest noszenie okularów korekcyjnych.

2.d Niewłaściwe zachowanie

Uczestnik, który zachowuje się niewłaściwie, zostanie wykluczony z dalszej części turnieju (dyskwalifikacja). Dyskwalifikacja zostanie zgłoszona do komisji sędziowskiej. Komisja sędziowska zdecyduje, czy zostanie złożony wniosek do SNN/WNA o nałożenie sankcji na uczestnika. Niewłaściwe zachowanie po opuszczeniu pola rywalizacji nadal może prowadzić do dyskwalifikacji podczas turnieju.

Artykuł. 3 Komisja sędziowska / Jury

3.a

Członek Komisji sędziowskiej musi posiadać międzynarodową licencję B, A lub A SNN/WNA.

3.b Strój sędziego

Sędzia główny i pozostali członkowie komisji sędziowskiej muszą nosić oficjalne stroje, o których decyduje Komitet sędziowski SNN/WNA. Strój ten musi być noszony podczas wszystkich zawodów.

Strój sędziego składa się z następujących elementów:

- Czarne spodnie.
- Zwykłe, czarne skarpetki.
- Biała koszula z krótkim rękawem, z logo WNA na prawym rękawie (dozwolona biała koszulka pod spód).
- Czarny krawat (zostanie on zapewniony przez Komisję sędziowską).
- Zwykłe czarne buty halowe/sportowe z jednolitą białą lub brązową podeszwą.
- Jeśli włosy są związane w "koński ogon", należy to zrobić za pomocą zwykłej gumki do włosów bez ozdób.
- Dozwolone jest noszenie chusty (hidżabu), ale musi być ona czarna.

Artykuł. 4 DYSKWALIFIKACJA

4.a Uczestnik może zostać zdyskwalifikowany z następujących powodów:

- Nieważny paszport.
- Niepoprawne zgłoszenie kategorii.
- Nieprawidłowy sprzęt.
- Noszenie biżuterii i/lub kolczyków.
- Noszenie bandaża lub aparatu ortodontycznego bez pozwolenia.
- Niewłaściwy ubiór.
- Niewłaściwa postawa.
- Niepoprawne zachowanie.

4.b Osoby uprawnione do dyskwalifikowania:

- Upoważnieni członkowie SNN/WNA podczas kontroli paszportowej.
- Organizatorzy turnieju.
- Przewodniczący komisji sędziowskiej.
- Sędzia główny.

Artykuł. 5 PROTEST/SPRZECIW

5.a Złożenie protestu przeciwko decyzji komisji sędziowskiej lub błędnemu obliczeniu punktów należy złożyć przewodniczącemu komisji sędziowskiej (lub jego zastępcy/sędziemu głównemu).

5.b Wymagania dotyczące protestu:

- Protest w formie listu zawierającego imię, nazwisko, datę i podpis.
- Może go złożyć tylko trener/szkoleniowiec posiadający ważny paszport SNN/WNA.
- Należy go złożyć w odpowiedni, właściwy sposób.
- Po wniesieniu protestu (zgodnie z wcześniej wymienionymi wymaganiami) przewodniczący Komisji sędziowskiej ogłasza wyrok. Ta decyzja jest wiążąca.

Artykuł. 6 SYTUACJE WYJĄTKOWE

W przypadku, gdy przewidziane przepisy nie są wystarczające do podjęcia decyzji (lub istnieją wątpliwości co do interpretacji niektórych przepisów), przewodniczący Komisji sędziowskiej (lub jego zastępca) podejmie ostateczną decyzję w tej sprawie.

ROZDZIAŁ 2: KATA

Artykuł. 1 UCZESTNICZY / ZAWODNICZY

1.a Nunchaku

1. Podczas turniejów można używać **wyłącznie** oficjalnego czarno-żółtego nunchaku bezpieczeństwa SNN/WNA.
2. W kategorii juniorów należy korzystać z nunchaku juniora o długości 25 cm. Nunchaku musi być w dobrym stanie technicznym. Linka Himo łącząca obie części może mieć maksymalnie 15 cm. być koloru czarnego, żółtego lub białego.
3. W kategorii seniorów należy użyć nunchaku seniora o długości 35cm. Nunchaku musi być w dobrym stanie technicznym. Linka/Himo między dwiema częściami może mieć długość maksymalnie 15 cm. być koloru czarnego, żółtego lub białego.
4. Dopuszczony jest wyjątek od zasad, o których mowa w pkt 2 i 3, jeżeli junior ma powyżej 1,65 m wzrostu może używać nunchaku seniora, a senior jeżeli ma mniej niż 1,65 m wzrostu, może używać nunchaku juniora.
5. Podczas wykonywania kata uczestnik nie może zmieniać wyposażenia.
6. Oficjalne nunchaku bezpieczeństwa nie może być owinięte taśmą, dekoracjami itp., chyba że sędzia główny wyrazi na to zgodę.
7. Czubek nunchaku, który osłania rdzeń, musi być tego samego koloru co dolna część nunchaku.

1.b Prezentacja

Wykonujący Kata jest zobowiązany do traktowania pola rywalizacji (i terenu wokół niego) z szacunkiem. Zawodnik musi uklonić się przed wejściem na pole rywalizacji. Jeśli zawodnik nie ukloni się w stronę pola rywalizacji, nastąpi odjęcie 0,2 punktu. Jeśli dodatkowy czas upłynął, również zostanie odjęte 0,2 punktu.

Po wezwaniu uczestnik musi udać się na pole startowe i czekać na sygnał przewodniczącego komisji sędziowskiej.

Kata (a także ocenianie) rozpoczyna się od wywołania uczestnika. Zawodnik musi spokojnie iść w kierunku pozycji startowej. W pozycji startowej uczestnik Kata musi czekać, aż sędzia główny da sygnał do startu.

Podczas wykonywania każdego Kata, w tym Competition Kata i Kata Shodan, krok i uderzenie muszą być wykonane jednocześnie. Oznacza to, że stopa, wykonując krok, dotyka ziemi dokładnie w momencie, w którym nunchaku uderza w wyimaginowanego przeciwnika.

Po wykonaniu Kata zawodnik musi wrócić do pozycji startowej i poczekać na ogłoszenie wyników i opuszczenie tablic z ocenami. Wtedy dopiero uczestnik ukloni się członkom komisji sędziowskiej i opuści tatami.

Artykuł. 2 Komisja sędziowska

2.a Członek komisji sędziowskiej musi obserwować Kata z pełną koncentracją, fachowością i wystawia ocenę bezpośrednio po wykonaniu przez uczestnika jego Kata. Ocena musi być wyraźna dla uczestnika, jak również dla stolika sędziowskiego, gdzie wyniki zostaną odnotowane przez przedstawiciela SNN/WNA. Tylko przewodniczący komisji sędziowskiej lub jego zastępca może zdecydować, czy zawodnik może powtórzyć Kata.

2.b Sędzia główny gestem ręki daje sygnał do startu. Umieszczenie członków komisji sędziowskiej zależy od liczby członków. Przez cały czas muszą mieć nieograniczony widok na wykonanie Kata. Członkowie komisji sędziowskiej siedzą obok siebie.

Artykuł. 3 ZADANIA KONTROLNE CZŁONKÓW KOMISJI SĘDZIOWSKIEJ

3.a Każdy członek komisji sędziowskiej sprawdza:

- Ilość dostępnych tablic ocen (20 na osobę) i ich kolejność (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9).
- Czy dostępny jest długopis i papier umożliwiające notowanie wyników.

3.b Sędzia główny jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy:

- Pozycja startowa jest wyraźnie zaznaczona i znajduje się we właściwym miejscu.
- Pole zawodów jest równe i bez przeszkód.
- Krzesła dla członków jury są ustawione i dostępne, a także w odpowiedniej odległości od publiczności.
- Jego gwizdek jest sprawny.

3.c Sędzia główny

Jest odpowiedzialny za sprawdzenie wyglądu zawodnika przed podaniem sygnału do startu.

Musi zwrócić uwagę na:

- Czarne spodnie budo, czarne nunchaku-gi z krótkimi rękawami i żółtymi lamówkami, logo SNN lub WNA na lewej piersi oraz oficjalny pas nunchaku z odpowiednią gradacją.
- Jeśli uczestnik ma stopień mistrzowski dan, musi nosić czarny pas z odpowiednim stopniem.
- Czy ubranie jest w dobrym stanie (brak przetarć, plam, właściwy kolor itp.).
- Bose stopy.
- Brak biżuterii, bandaży i innych akcesoriów (z wyjątkiem okularów korekcyjnych).
- Oficjalne czarno-żółte nunchaku bezpieczeństwa WNA.

3.d Po sygnale startowym zawodnik musi niezwłocznie rozpocząć Kata. Tylko sędzia główny jest uprawniony do przerywania Kata. Wtedy poprosi uczestnika do powrotu do pozycji startowej. Następnie wzywa pozostałych członków komisji sędziowskiej, aby ogłosili werdykt. Po tej naradzie decyzja zostanie ogłoszona w sposób jawny.

Artykuł. 4 PUNKTACJA / OCENA

4.a Składowe werdyktu:

Członek jury może przyznać ocenę od 0,0 do 10,0. Jeśli Kata jest technicznie poprawne i wykonane zgodnie z regulaminem, można uzyskać maksymalnie 8,0. Za prawidłową postawę i nastawienie w połączeniu z odpowiednim impetem siły i precyzją uderzenia, wszystko w zgodzie z filozofią Kata, można przyznać maksymalnie 1,0 jako bonus. Za prawidłowe tempo i kadencję można przypisać uczestnikowi kolejne maksimum 1,0.

4.b Określenie wyniku:

Najlepiej gdy komisję sędziowską tworzy czterech lub pięciu członków. Jeśli nie ma wystarczającej liczby członków, wystarczy trzech członków. W przypadku trzech członków najniższa punktacja nie będzie wliczana do wyniku końcowego. W przypadku czterech lub pięciu członków, najniższa i najwyższa nota nie będą wliczane do ostatecznej punktacji. Suma pozostałych punktów jest wynikiem

końcowym. Jeśli wszyscy uczestnicy muszą wykonać Kata dwa razy, wtedy wynik końcowy będzie sumą punktów z obu kata. W przypadku remisu między dwoma lub więcej uczestnikami, wszystkie wyniki zostaną wzięte pod uwagę (również te, które wcześniej nie liczyły się do sumy). Jeśli w tym momencie nadal jest remis, uczestnicy muszą wykonać kata po raz ostatni przed jury. W rzadkich przypadkach, gdy doprowadzi to do ponownego remisu, członkowie jury podejmą ostateczną decyzję i wyłonią zwycięzcę.

4.c Ocena:

Uczestnik musi czekać na pozycji startowej na swoje wyniki. Po rozstrzygnięciu punktacji członkowie komisji sędziowskiej wyjmują wybrane tablice ocen z pojemnika/koszyka i umieszczają je na udach, numerami skierowanymi w dół. Sędzia główny zaczeka, aż wszyscy członkowie jury będą mieli tablice ocen na udach, wtedy da sygnał gwizdkiem. Po tej komendzie każdy z członków komisji sędziowskiej musi uwidocznic tablice ocen nad głową na wyciągniętych rękach. Po ogłoszeniu punktacji uczestnik kłania się członkom jury i opuszcza tatami, pozostawiając pole dla następnego zawodnika. Kiedy wszystkie wyniki zostaną ogłoszone, członkowie komisji sędziowskiej mogą ponownie opuścić tablice ocen i umieścić je z powrotem w pojemniku/koszyku.

Sędziowie i sekretarz za stołem sędziowskim zapisują wyniki i obliczają wynik końcowy. Jeśli turniej obejmuje eliminacje i finały, członkowie komisji sędziowskiej przedyskutują wyniki.

Artykuł. 5 POSTAWY WYJŚCIOWE

Istnieją cztery podstawowe postawy, które są używane w kata.

1. Postawa równoległa: stopy rozstawione na szerokość barków z palcami skierowanymi do przodu.
2. Postawa wysunięta do przodu (zenkutsu dachi): stopy powinny być rozstawione na szerokość barków. Kąt tylnej stopy może wynosić maksymalnie 45 stopni. Noga wykroczna zgięta, Noga zakroczna cofnięta mocno do tyłu i wyprostowana w kolanie.
3. Postawa jeździecka (kiba dachi): stopy są rozstawione na więcej niż szerokość barków, a kolana są zgięte. Stopy rozsunięte szeroko na boki równolegle względem siebie, biodra obniżone i ciężar równomiernie rozłożony na obie nogi.
4. Postawa wyroku: ten ruch zaczyna się od drugiej postawy wyjściowej. Noga z tyłu zostanie zgięta, a następnie ponownie rozciągnięta, aby wykonać ruch wyroku. Noga z przodu przesunie się do tyłu, a noga z tyłu przesunie się do przodu aby ostatecznie uzyskać postawę wyjściową.

Artykuł. 6 CEREMONIE OTWARCIA I ZAKOŃCZENIA

6.a Ceremonia otwarcia

Ceremonia otwarcia rozpoczyna się od zestawienia stóp razem i obu części nunchaku Bu w prawej dłoni do prawej górnej części nogi z linką/Himo skierowaną w dół. Przesuwaj nunchaku poziomo do pasa z Himo w lewo. Umieść lewą dłoń na nunchaku, blisko Himo. Pochyl biodra. Najpierw odsuń lewą stopę w bok, a następnie prawą stopę razem z jednoczesnym ruchem barków. Nunchaku pozostaje w prawej ręce. Stopy będą w pozycji równoległej (trzecia postawa wyjściowa). Nunchaku należy trzymać pionowo, Himo skierowanym do góry. Lewa ręka, ustawiona jako ręka obronna przed klatką piersiową. Podczas rozkładania ramion będą one przemieszczane na zewnątrz na boki, z pozycji skrzyżowanej (prawe ramię przed lewym ramieniem). Podczas tej ceremonii niedozwolony jest uderzający dźwięk nunchaku. Nie dopuszcza się uderzania nunchaku o nogę lub drugą rękę.

6.b Ceremonia zamknięcia

Ceremonia zamknięcia rozpoczyna się od rozstawienia stóp na szerokość barków i otwarcia nunchaku przed klatką piersiową, trzymanego obiema rękami i Himo skierowanym do góry na wysokości podbródka. Następnie wróć prawą ręką i prawą nogą z powrotem do środka, potem lewą ręką i lewą nogą. Stopy będą teraz równoległe. Przesuwaj nunchaku poziomo przy pasie, Himo skierowanym w lewo i lewą rękę blisko Himo. Pochyl biodra. Po ukłonie umieść obie części nunchaku w prawej ręce i przyłóż je do górnej części nogi, Himo skierowane w dół. Podczas tej ceremonii nie dopuść do uderzającego dźwięku nunchaku. Brak jakiegokolwiek uderzania nunchaku o nogę lub drugą rękę.

Artykuł. 7 SAMODZIELNIE STWORZONE KATA:

7.a Wskazania ogólne

Do konkurencji Kata własnego projektu mają zastosowanie następujące artykuły: organizacja zawodów Kata, zawodnicy, sprzeciw, dyskwalifikacja i sytuacje wyjątkowe. Ponadto obowiązują następujące zasady:

- Komisja sędziowska składa się z trzech, czterech lub pięciu członków.
- Jeden z członków Komisji sędziowskiej jest wyznaczony do zliczenia akcji użytych w samodzielnie zaprojektowanym Kata.

7.b Określenie akcja odnosi się tutaj do techniki lub kombinacji technik połączonych z nunchaku, ewentualnie połączonych z jednoczesnym ruchem ciała.

A. Przykłady akcji:

- Uderzenie nunchaku
- Blok
- Fragment
- Technika freestyle
- Technika nunchaku-jutsu

B. Przykłady, które nie są liczone jako akcje:

- Kopnięcie
- Cios
- Pojedynczy ruch nóg (w tym kroki i wypady)
- Rolka

7.c

Powyższe ruchy, które nie są wymienione jako akcje, są jednak nadal dozwolone w samodzielnie zaprojektowanym Kata. Liczba akcji musi mieścić się w przedziale od 23 do 27. Za liczenie akcji zawsze odpowiada sędzia główny. Kata musi zakończyć się w odległości mniej niż jednego metra od pozycji startowej i musi być zastosowana zarówno ceremonia otwarcia i zamknięcia (jak i postawy wyjściowe).

7.d Wynik

Członkowie komisji sędziowskiej muszą oceniać Kata w oparciu o następujące aspekty:

- Wykonanie techniczne
- Postawa i nastawienie
- Kreatywność

7.e Wykonanie techniczne:

W przypadku oceny wykonania technicznego należy skupić się na całości wykonywanych technik. Trudniejsze kombinacje technik muszą otrzymać wyższy wynik niż podstawowe techniki.

7.f Postawa i postawa:

Postawa i nastawienie uczestnika muszą być w harmonii z uczestnikiem oraz wykonaniem i stylem Kata.

7.g Kreatywność:

Niepożądane jest, aby kata składało się wyłącznie z istniejących technik. Oczekuje się, że uczestnik jest wystarczająco kreatywny, aby zastosować nowe techniki lub nowe kombinacje w swoim kata.

7.h Za każdy z trzech oddzielnych aspektów (wykonanie techniczne, postawa/nastawienie i kreatywność) członek komisji sędziowskiej musi przyznać osobną punktację w przedziale od 0,0 do 10,0. Średnia z tych trzech ocen będzie końcowym wynikiem dla kata. Jeśli końcowe wyniki zakończą się remisem, zostaną podjęte te same działania, co w przypadku zwykłych kata.

Artykuł. 8 DYSKWALIFIKACJA KATA

Sędzia główny może przerwać kata gwizdkiem, co skutkuje wynikiem 0,0. Można to zrobić z następujących powodów:

- Jeśli zawodnik samowolnie wznowi Kata.
- Jeśli nunchaku spadnie na ziemię.
- Kolejne błędy w Kata.
- Wyraźnie widoczne wahanie podczas Kata.
- Ponad pięć razy nie udało się wyłapać uderzenia.
- Mniej niż 15 akcji w samodzielnie zaprojektowanym kata (przewodniczący jury musi to śledzić).

Artykuł. 9 SZCZEGÓŁY WYKONANIA DOTYCZĄCE COMPETITION KATA I KATA SHODAN

9.a Competition Kata - opis

1. Ceremonia otwarcia;
2. Nunchaku otwarte spoczywa jedną częścią na prawym ramieniu;
3. Wykrok prawą nogą, zamach po przekątnej z zatrzymaniem w powietrzu, a następnie po przekątnej zamach z powrotem w tej samej linii (nunchaku nie może dotykać ciała, a przednia ręka może zostać cofnięta dopiero po zatrzymaniu w powietrzu) 4. Wkroczyć lewą stopą, wykonaj uderzenie w górę nr.5;
5. Przenieś prawą rękę nad głowę, wykrok prawą stopą, uderzenie w bok nr.2; 6. Zmień prawy chwyt na odwrócony, wyskok do przodu i bezpośrednio wykonanie zamachu (wycelowany w klatkę piersiową), następnie ręka pozostaje lekko przed ciałem, druga ręka również pozycjonowana przed klatką piersiową;
7. Zrównaj lewą stopę z prawą stopą, jednocześnie wykonaj chwyt, przelóż znajdujące się pod spodem nunchaku w tsuki, wykrok lewą stopą, wykonaj tsuki skierowane na gardło, lewa ręka na żółto-czarnej części, prawa ręka na wysokości klatki piersiowej i okrzyk "kiai"! **Punkt odpoczynku**
8. Spójrz w prawo, obrót o 90° zgodnie z ruchem wskazówek zegara (od biodra po śródstopie), wykonaj krok do przodu prawą stopą i od razu wykonaj fragment nr.18 prawą;
9. Wychwyć fragment nr.18 w lekkim kształcie litery V, a następnie kontynuacja z fragmentem nr.12;
10. Obrót o 180° w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (wykonaj, gdy prawa ręka przechodzi nad głową), przesunij lewą stopę dla utrzymania równowagi, uderzenie w dół nr.3;
11. Wykrok prawą stopą, uderzenie w dół nr.8; druga ręka przed klatką piersiową;

12. Wyskok do przodu, wykonując uderzenie w dół z zatrzymaniem w powietrzu (nunchaku musi natychmiast zatrzymać się w powietrzu), pięść powyżej podbicia i nunchaku wyciągnięte poza i równoległe do uda, drugą ręką przed klatką piersiową; **Punkt odpoczynku**
13. obrót o 135° w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (wejść prawą stopą, obrót jest wyśrodkowany wokół lewej stopy), wykonać uderzenie w dół z zatrzymaniem w powietrzu (nunchaku musi natychmiast się zatrzymać);
14. Prawą nogą wyskocz do przodu, przyłóż nunchaku sakon do klatki piersiowej, wykonaj uderzenie z klatki piersiowej prawą (wycelowane w głowę), kontrolę na wysokości barków (lewa ręka ukośnie przed barkiem);
15. Powoli przenieś Himo nunchaku nad głowę, a następnie wykonaj obrót o 90° w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara od biodra (na śródstopiu), spójrz w lewo, wykrok prawą, natychmiast wykonaj uderzenie w bok nr.1;
16. Przenieś lewą rękę nad prawy łokieć, obrót o 360° w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (najpierw umieść lewą stopę za nogą podparcia, stabilna pozycja stóp i zakończ obrót), podczas obrotu stopy mijają się w odległości szerokości bioder, wykonaj uderzenie w dół nr.3 po przekątnej, kontrolując nunchaku pod prawym ramieniem;
17. Wykrok prawą, uderzenie do przodu nr.2 (na wprost), kontrola za plecami;
18. 45° – obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara do pozycji równoległej, przemieść nunchaku pod pachę; **Punkt odpoczynku**
19. Wykrok prawą stopą, wykonaj fragment nr.23 prawą; nunchaku w swobodnym kształcie litery V;
20. Wykrok lewą, uderzenie w górę nr.5;
21. Obrót o 180° zgodnie z ruchem wskazówek zegara (wokół lewej stopy), dokończ obrót ze stopami mijającymi się na szerokość bioder, uderzenie w bok prawą, uderzenie to wykonuje się po ukończeniu obrotu, bezpośrednio po nim następuje uderzenie w dół, prawą stopę przemieść za lewą;
22. Wypad do przodu, uderzenie w dół z zatrzymaniem w powietrzu (nunchaku musi natychmiast się zatrzymać) **Punkt odpoczynku**
23. Obrót o 90° w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara do pozycji równoległej (krok prawą stopą), nunchaku w odwróconym chwycie (pionowo prawą ręką, na granicy koloru żółtego i czarnego); 24. Wykonaj podwójny obrót prawą ręką (poziomo na wysokości klatki piersiowej) w lewo, kontrolując (przyciskając) biodro (odpowiednio obracając biodra);
25. Wykonaj podwójny obrót prawą ręką (poziomo na wysokości klatki piersiowej) w prawo, wychwyty za plecami;
Punkt odpoczynku
26. Wkroczyć prawą stopą, uderzenie w górę nr.2;
27. Spójrz przez lewe ramię, szybki obrót o 180° w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara (z prawą stopą jako osią), uderzenie w górę nr.1 podczas skrętu (krok i uderzenie jednocześnie), lewa stopa w linii prostej do pozycji równoległej, bez nacisku na stopę;
28. Ceremonia zakończenia

9.b Kata Shodan - opis

1. Ceremonia otwarcia, zakończona postawą wyjściową nr.3;
2. Wykrok prawą stopą, prawą ręką wykonaj uderzenie ukośne z kontrolowanym obrotem przed tułowiem, od prawej do lewej, lewą ręką złap nunchaku w odwróconym chwycie na wysokości lewego uda, prawa ręka znajduje się na wysokości pasa;
3. Wykrok lewą stopą, wyciągnij blok lewym przedramieniem na wysokości lewego uda, oczy na bloku;
4. Cofnij się lewą stopą do postawy równoległej, otwórz nunchaku lewą ręką przed klatką piersiową i powoli otwarte wypchnij je do przodu;
5. Wykrok lewą stopą, wykonaj uderzenie w górę prawą, zmień ręce i złap luźną część w odwróconym uchwycie prawą przy Himo, oba końce nunchaku skierowane do przodu;
6. Wykrok prawą stopą, uderz prawą w bok głowy, lewą część trzymaj w odwróconym uchwycie na wysokości barków;
7. Cofnij się prawą stopą, obróć o 180° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, prawa stopa „krótko”, gdy obie stopy mijają się podczas obrotu, prawa ręka nad głową, lewa ręka zmienia chwyt, uderzenie w bok głowa z prawą, lewa część na wysokości klatki piersiowej;
8. Wykrok lewą stopą do postawy równoległej, prawą ręką z powrotem do klatki piersiowej, wyciągnij lewą;
9. Wykrok prawą stopą, uderzenie w dół nr.2 prawą;
10. Wykrok lewą stopą, uderzenie w dół nr.3 lewą; **Chwila skupienia**
11. Prawa ręka nad głową, obróć o 135° zgodnie z ruchem wskazówek zegara na śródstopiu; uderzenie boczne nr.4 prawą stroną;
12. Wykrok lewą stopą, uderzenie w górę nr.5 lewą;
13. Wykrok prawą stopą, uderz w bok prawą, po czym natychmiast wykonaj uderzenie w dół nr.3 prawą;
14. Wykrok lewą stopą, uderzenie przedłużone nr.3 lewą;
15. Wykrok prawą, uderzenie w dół nr.8 prawą; **Punkt odpoczynku**
16. Spójrz przez lewe ramię, obróć o 90° w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara na śródstopiu, lewa ręka przed klatką piersiową;
17. Wykrok prawą stopą, rozpocznij uderzenie w dół nr.2, ale w połowie zmień ręce, złap luźną część nunchaku prawą w odwróconym uchwycie blisko Himo, końce nunchaku skierowane w lewo; 18. Cofnij się prawą stopą do postawy równoległej, przesun prawą część nunchaku spod lewego ramienia w prawo, otwórz zdecydowanie nunchaku przed klatką piersiową obiema rękami w odwróconym uchwycie blisko Himo;
19. Wykrok prawą stopą i oburęczne uderzenie lewą obiema częściami znad głowy w dół, kiai!
20. Zamknij nunchaku w odwróconym chwycie blisko Himo w prawej ręce, obróć o 180° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, prawą ręką wykonaj blok (szeroka część nunchaku, obie części docięnięte do siebie) na wysokości prawego uda, oczy na bloku;
21. Podnieś prawą rękę do klatki piersiowej, prawą wykonaj obrót w dłoni, lewą złap luźną część w odwróconym uchwycie;
22. Lewą część nunchaku przełóż przez prawe ramię, wejdź lewą stopą i wykonaj tsuki skierowane w stronę gardła, prawą ręką na wysokości klatki piersiowej, ręką znajdującą się z przodu na granicy części żółtej i czarnej, okrzyk kiai! **Punkt odpoczynku**
23. Spójrz przez prawe ramię i jednocześnie obróć o 135° zgodnie z ruchem wskazówek zegara, puść prawą część nunchaku, zakręć nunchaku w kształcie nieskończoności, zmieniając chwyt odwrócony na chwyt zwykły, a następnie wykonaj uderzenie w dół nr.4;
24. Wykrok prawą stopą do pozycji równoległej, fragment nr. 23 prawą, lewą ręką złap nunchaku w odwróconym uchwycie, nunchaku jest teraz między nogami w lekkim kształcie litery V po przekątnej od prawej do lewej;
25. Podnieś lewą rękę przed brzuch/klatkę piersiową, jednocześnie wykroc lewą stopą do postawy równoległej, przełóż nunchaku do prawej ręki, wykonaj uderzenie okrężne nad głową

- i uderz prawą w bok, przynieś luźną tylną część przed klatką piersiową i wykrok prawą stopą, wykonując uderzenie w przód nr.4 prawą; **Chwila skupienia**
26. Przesuń prawą stopę, wykonując fragment nr.18, a następnie częściowo fragment nr.12, od prawej strony, po czym następuje natychmiast obrót o 180° w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara na śródstopiu, do postawy wyjściowej nr.4 lewą ręką za plecami, wejdź prawą nogą i wykonaj uderzenie prawą z dodatkowym obrotem nadgarstka, zatrzymanie w powietrzu;
 27. Wkroczyć prawą stopą, wykonując uderzenie okrężne prawą, a następnie uderzenie w bok nr.2;
 28. Zrób pełny krok do tyłu lewą stopą, uderzając w bok, lewą w lewo, wracając do uderzenia nr.1 w bok;
 29. Cofnij się prawą stopą do postawy równoległej, uderzenie w górę nr.2 prawą, złap pod prawą pachą (wychwyty, gdy tylko stopa zostanie postawiona) i kontrola, prawe biodro obraca się do tyłu;
 30. Prawa ręka chwyt nunchaku spod pachy w odwróconym uchwycie i wykonuje uderzenie w bok nr.8, obracając biodro do tyłu;
 31. Lewa ręka nad głowę, prawa ręka wraca do normalnego chwytu, nunchaku jest wysunięte przed klatkę piersiową;
 32. Ceremonia zakończenia

FORMULARZ OCENY

„Kata własne”

Imię i nazwisko oceniającego:

Imię i nazwisko nunchaku-ka:

Dział:

Ocena za kreatywność:

Ocena wykonania technicznego:

Ocena postawa/nastawienie:

Suma częściowa:

Podziel sumę częściową przez 3:

Ostateczny wynik:

Oceniający, podpis:.....

ROZDZIAŁ 2. ZAŁĄCZNIK B

FORMULARZ OCENY KATA

Imię i nazwisko oceniającego:

1 Imię i nazwisko nunchaku-ka

.....

	premia		suma częściowa		ostateczny wynik	
--	--------	--	-------------------	--	---------------------	--

2 Imię i nazwisko nunchaku-ka

.....

	premia		suma częściowa		ostateczny wynik	
--	--------	--	-------------------	--	---------------------	--

3 Imię i nazwisko nunchaku-ka

.....

	premia		suma częściowa		ostateczny wynik	
--	--------	--	-------------------	--	---------------------	--

4 Imię i nazwisko nunchaku-ka

.....

	premia		suma częściowa		ostateczny wynik	
--	--------	--	-------------------	--	---------------------	--

5 Imię i nazwisko nunchaku-ka

.....

	premia		suma częściowa		ostateczny wynik	
--	--------	--	-------------------	--	---------------------	--

ROZDZIAŁ 2. DODATEK C

ODJĘCIA PUNKTÓW W KATA

I	Start z niewłaściwej pozycji Brak ułożenia nunchaku wzdłuż ciała Uderzenie nie wycelowane we właściwy cel Brak dystansu w uderzeniu Nietrzymanie nunchaku za czarny chwyt Uniesienie pięty z ziemi Zejsście wzrokiem z celu/kierunku uderzenia Lekkie wahanie Brak powrotu do pozycji startowej
II	Brak ukłonu przed wejściem na pole rywalizacji lub ukłon zbyt wiele razy Odgłosy uderzania nunchaku podczas ceremonii otwarcia/zamknięcia Brak ręki w pozycji obrony przed klatką piersiową $\pm 22,5^\circ$ odchylenie od kierunku uderzenia Nunchaku nadal porusza się po zatrzymaniu w powietrzu Brak kliknięcia przy uderzeniu pchającym Brak dobrego chwytu nunchaku Żadna czarna część nunchaku nie wystaje przy tsuki Wypad (lub nie) w momencie w którym być powinien Wyraźne przyjęcie niewłaściwej postawy Niewielkie zachwianie równowagi Brak kiai lub używanie kiai, gdy nie jest potrzebne Brak ukłonu na końcu
V	Rozpoczęcie przed sygnałem startowym Otwarcie z prawej na lewą zamiast z lewej na prawą Nunchaku stacza się z ramienia $\pm 45^\circ$ odchylenia od kierunku uderzenia Kontrola uderzenia po niewłaściwej stronie Nie złapanie po uderzeniu Ponowne wykonanie techniki, która nie była błędna Część nunchaku dotyka ziemi Jedna część nunchaku wyslizguje się z ręki Wyraźne zakłócenie równowagi Mamrotanie Dodawanie/pomijanie punktów koncentracji lub odpoczynku Rozmowa z publicznością
X	Nie ponawianie nieprawidłowego uderzenia/uderzenia które nie zostało złapane Odchylenie większe niż $\pm 45^\circ$ od kierunku uderzenia Dodanie/brak obrotu kontrolnego Nunchaku przez chwilę leci w powietrzu bez kontroli Ruch niewłaściwą stopą Zrobienie niewłaściwego kroku Poważne zachwiania równowagi
0,0	Brak oficjalnego stroju Ponad 5 razy kolejne nie złapanie nunchaku Obie części nunchaku uderzyły o podłogę Ponowne rozpoczęcie Kata Pominięcie części Kata Niewłaściwe wyposażenie Ruchy w niewłaściwym kierunku w Kata Opieranie się ręką na podłodze Wyraźne przekleństwa lub krzyki Noszenie ozdób lub biżuterii Noszenie bandaży bez pozwolenia Brudna lub podniszczona odzież Braki w wyposażeniu Nieprawidłowe sekwencje w Kata Poważne zawahanie Niewłaściwa postawa Niewłaściwe zachowanie *dla powyższych punktów poniżej 0,0; jeśli sędzia główny nie odrzuci kata, odjąć X

ROZDZIAŁ 3: STYL DOWOLNY (FREESTYLE)

Artykuł. 1 OCENA FREESTYL'U

Wytyczne dotyczące oceniania

1.a Niniejsze wytyczne dotyczące oceniania mają zapewnić obiektywną i jednolitą ocenę dyscypliny freestyle na turniejach SNN/WNA. Stanowią również narzędzie wspomagające ogólną wiedzę o dyscyplinie dla członków jury, nauczycieli, a także pasjonatów freestyle'u. Poprowadzą ich w przygotowaniach do turnieju freestyle lub przy samodzielnym tworzeniu freestyle. Członkowie jury nie powinni odstępować od tych wytycznych, co uniemożliwiłoby obiektywną i jednolitą ocenę.

Artykuł. 2 JURY I ORGANIZACJA

W dyscyplinie freestyle jury będzie się składać z trzech, czterech lub pięciu członków. Wszyscy będą oceniać styl dowolny niezależnie od siebie. W zależności od turnieju, klasyfikacja odbywać się będzie za pomocą formularzy lub przy użyciu szyldów w sposób podobny do Kata. Jeśli używane są formularze ocen, wyniki nie będą ogłaszane bezpośrednio po stylu dowolnym. Członkowie jury muszą posiadać licencje na ocenianie stylu dowolnego.

Podobnie jak w dyscyplinie Kata, członkowie jury siedzą obok siebie, przodem do maty.

Artykuł. 3 OKREŚLANIE OCENY KOŃCOWEJ

3.a Jeżeli jury składa się z trzech członków:

Najniższy wynik z trzech przyznanych nie będzie wliczany do wyniku końcowego. Pozostałe dwa wyniki zostaną zsumowane i utworzą wynik końcowy.

3.b Jeżeli jury składa się z czterech członków:

Najniższy i najwyższy wynik z czterech przyznanych nie będą wliczane do wyniku końcowego. Pozostałe dwa wyniki zostaną zsumowane i utworzą wynik końcowy.

3.c Jeżeli jury składa się z pięciu członków:

Najniższy i najwyższy wynik z pięciu przyznanych nie będą się liczyły do wyniku końcowego. Pozostałe trzy wyniki zostaną zsumowane i utworzą wynik końcowy.

Artykuł. 4 PRAWA I OBOWIĄZKI

4.a Prawa i obowiązki właściwe sędziemu głównemu:

- Powinien on upewnić się, że obszar zawodów ma odpowiednie wymiary zgodnie z przepisami SNN/WNA.
- Kontrola metod pracy pozostałych członków jury.
- Kontrola ocen innych członków jury.
- Kontrola prawidłowego zapisu odliczeń w punktacji (niezatwierdzone wyposażenie, odzież, przestrzeń, akcesoria itp.).
- Zwołanie narady członków jury w przypadku bardzo dużych różnic w punktacji między członkami jury.
- Powinien dać sygnał startowy dla nunchaku-ka.
- Powinien sygnalizować przerwanie występu lub umożliwić uczestnikowi rozpoczęcie od początku.

4.b Prawa i obowiązki wszystkich członków jury:

Muszą ocenić występ z precyzją, obiektywizmem i profesjonalizmem w oparciu o:

- Wykonanie techniczne.

- Prezentacja.
- Ryzyko.
- Własną opinię.
- Odliczenie od oceny występu za błędy ogólne i wyjątkowe.
- Wynik końcowy.

4.c Formularze ocen muszą być wypełniane szybko i czytelnie, należy również umieścić imię i nazwisko nunchaku-ka, swoje imię i nazwisko (członka jury) oraz podpis. Członkowie jury są zobowiązani do noszenia oficjalnego stroju sędziowskiego WNA/SNN.

4.d Prawa i obowiązki uczestnika:

- Nunchaku-ka musi działać zgodnie z regulaminem i powinien być z nim zaznajamiany na bieżąco (przez swojego trenera).
- Nunchaku-ka musi móc okazać ważny paszport SNN/WNA w dniu zawodów.
- Nunchaku-ka musi być ubrany w oficjalny strój nunchaku-do, z logo SNN/WNA.
- Na terenie zawodów obowiązuje zakaz noszenia jakichkolwiek ozdób (biżuterii, zegarków, wisiorków itp.).
- Nunchaku-ka ma obowiązek uklonąć się wchodząc na teren zawodów. Gdy zawodnik jest gotów, daje sygnał technikowi, by włączył muzykę.
- Żadna forma reklamy nie jest dozwolona bez zgody SNN/WNA. Wydane zezwolenie należy okazać przed występem. Nigdy nie zostanie udzielona zgoda na reklamę na stroju nunchaku-do. Nieposłuszeństwo może skutkować dyskwalifikacją.
- Jeśli występ zostanie przerwany bez winy uczestnika, nunchaku-ka ma prawo do wznowienia występu bez już odnotowanych odliczeń punktów. Jeśli uczestnik odmówi, występ zostanie oceniony aż do momentu przerwania, jeśli minęło już 90 sekund występu. Jeśli nie występ musi zostać wykonany ponownie od początku.
- Należy uzyskać zgodę na użycie sprzętu innego niż oficjalny sprzęt SNN/WNA. Bez zezwolenia zabronione jest używanie innego wyposażenia na terenie zawodów.
- Nunchaku-ka musi zawsze przestrzegać przepisów SNN/WNA. Odstępstwo od przepisów jest możliwe tylko za wyraźną zgodą.
- Za dostarczenie organizatorom zawodów muzyki do swego występu odpowiada nunchaku-ka. Muzyka może być na płycie CD lub USB.
- Nunchaku-ka jest odpowiedzialny za jakość materiału muzycznego.
- Nunchaku-ka musi poinformować przed turniejem, w jaki sposób muzyka będzie odtwarzana.

4.e Prawa i obowiązki trenera:

- Trener jest odpowiedzialny za poinformowanie swoich podopiecznych o zasadach oceniania stylu dowolnego.
- Trener musi znać regulamin i bezwzględnie go przestrzegać.
- Trener musi znajdować się w odpowiedniej odległości od tatami i nie może ograniczać widoczności członkom jury.
- Trenerowi nie wolno dawać sygnałów ani rozmawiać z nunchaku-ka podczas stylu dowolnego.

4.f W przypadku uszkodzenia sprzętu lub utraty nunchaku niedozwolone jest przekazanie poszkodowanemu zawodnikowi zapasowego nunchaku przez inne osoby. Zapasowe nunchaku należy umieścić na lub tuż obok tatami przed rozpoczęciem występu. W przypadku defektu sprzętu nikt poza

samym nunchaku-ka nie może wziąć zapasowego nunchaku. Sędzia główny zdecyduje, jakie działania zostaną podjęte, jeśli ktoś inny przekaże nunchaku zawodnikowi.

Artykuł. 5 OGÓLNE UWAGI DOTYCZĄCE FREESTYLE'U

5.a Czas trwania występu stylu dowolnego musi wynosić od 90 do 180 sekund.

Odliczanie czasu rozpocznie się, gdy zawodnik wykona pierwszy ruch w układzie. Czas zatrzyma się, gdy nunchaku-ka zakończy ostatni ruch w stylu dowolnym. Po przekroczeniu czasu 180 sekund będą dokonywane tylko odliczenia od wyniku końcowego. Stół sędziowski poinformuje sędziego głównego o przekroczeniu czasu.

- Układy muszą być zgodne ze stylem muzyki.
- Pole meczowe ma minimalne wymiary 7 na 7 metrów i maksymalnie 10 na 10 metrów. Cała powierzchnia meczowa musi być wykorzystana do występu. Jeśli zawodnik wyjdzie poza pole występu podczas stylu dowolnego, punkty zostaną odliczone. Jeżeli członek jury zobaczy przekroczenie, zasygnalizuje je podniesieniem ręki.
- Oficjalna odzież i sprzęt nunchaku-do SNN/WNA muszą być używane przez cały czas, chyba że jest to wyraźnie określone w regulaminie turnieju lub zostało udzielone pozwolenie przez komisję sędziowską lub sędziego głównego.

Artykuł. 6 KOMPOZYCJA I ZAWARTOŚĆ UKŁADU FREESTYLE

6.a Ustalenia ogólne

Harmonia freestyle'u jest ważnym czynnikiem, który wpływa na ruch i wykonanie. Nic nie powinno zakłócić harmonii wykonania. Dwie sekundy koncentracji są dozwolone przed wykonaniem techniki wysokiego ryzyka. Upadek nunchaku obiema częściami na podłogę, stanowi 0,5 punktu liczone do maksymalnego odliczenia 2,5 punktu (upuszczenie nunchaku pięć razy lub więcej).

6.b Występ w stylu dowolnym będzie oceniany na podstawie następujących punktów:

- Tempo i rytm technik podczas całego występu.
- Utrzymanie tempa podczas kombinacji.
- Wystarczająca różnorodność użytych technik..
- Utrzymywanie kontroli nad nunchaku podczas różnych ewolucji.
- Wdrożenie elementów "show" i czynnika rozrywkowego.
- Jednoczesne użycie dwóch nunchaku.
- Technika wysokiego ryzyka z jednym nunchaku zarówno lewą ręką, jak i prawą ręką.
- Technika wysokiego ryzyka z dwoma nunchaku.
- Unikalne i oryginalne techniki nunchaku.
- Korzystanie z całego tatami podczas freestyle'u.
- Duch Budo.

6.c Różnorodność w układzie można kreować za pomocą:


- Uderzenia z szerokim zasięgiem.
- Urozmaicenia kierunku uderzeń.
- Zmian szybkości ruchu, w połączeniu ze zmianą tempa w muzyce.
- Serii technik wobec wyimaginowanego przeciwnika.

6.d Technika wysokiego ryzyka to technika, w której nunchaku jest wypuszczane w górę i chwywane po wykonaniu co najmniej jednego pełnego obrotu. W części stylu dowolnego, w której używane jest jedno nunchaku, zawodnik musi wykonać technikę wysokiego ryzyka przynajmniej raz lewą ręką i przynajmniej raz prawą ręką. Podczas części stylu dowolnego, w której używane są dwa nunchaku, zawodnik musi wykonać technikę wysokiego ryzyka z obydwojema nunchaku w powietrzu jednocześnie, robiącymi co najmniej jeden pełny obrót, zanim zostaną ponownie wychwycone.

6.e Unikalna technika to technika, która ma wysoki stopień oryginalności, odwagi, wdzięku, wykorzystania przestrzeni i/lub wirtuozerii. To technika która nigdy lub bardzo rzadko była prezentowana przez innych uczestników poprzednich turniejów.

Błędy ogólne	Drobne odliczenia	Poważne odliczenia
• Upuszczenie nunchaku		0,5 punktu
• Zatrzymanie koncentracji dłuższe niż 2 sekundy	0,2 punktu	
• Brak motywacji nunchaku-ka		0,5 punktu
• Brak poprawnego zakończenia freestyle		0,5 punktu
• Start przed sygnałem sędziego	0,2 punktu	
• Utrudnianie pracy jury przez trenera		0,5 punktu
• Dysharmonia między muzyką a zakończeniem freestyle'u	0,2 punktu	
• Brak odpowiedniego ubioru	0,2 punktu	

Błędy wyjątkowe	Drobne odliczenia	Główne odliczenia
• Wyjście poza obszar pola występu	0,2 punktu	
• Długość freestyle jest niewystarczająca		0,5 punktu
• Otrzymywanie dodatkowych akcesoriów od publiczności		1,0 punkt
• Długość freestyle jest nadmierna	0,2 punktu	
• Używanie bez pozwolenia sprzętu innego niż oficjalne nunchaku bezpieczeństwa		0,5 punktu
• Zgubienie pasa podczas układu		0,5 punktu

 <h1>STYL DOWOLNY</h1>		
Imię i nazwisko nunchaku-ka:		
Dział:		
Osoba oceniająca:		
		6.0
Wykonanie techniczne	Maksymalnie + 1,0	
Prezentacja	Maksymalnie + 1,0	
Ryzyko	Maksymalnie +1,0	
Własna opinia	Maksymalnie +1,0	

Potrącenia Upuszczenie nunchaku (maksymalnie 5 razy -0,5) Przerwa płynności wykonania (každorazowo -0,2) Za krótki występ (-0,5) Zbyt długi występ (-0,2)	Total:	
Ostateczny wynik:		