

Ξεχασμένη τεχνική:

Μια τεχνική, η οποία παραλείπεται, θα βαθμολογηθεί με μηδέν (0) και επιπλέον, η συνολική τελική βαθμολογία του ζευγαριού *kata* θα διαιρεθεί στη μέση. Εάν ξεχαστούν περισσότερες από μία τεχνικές, η βαθμολογία για αυτήν την τεχνική θα είναι επίσης μηδέν (0), αλλά η συνολική τελική βαθμολογία για το ζευγάρι δεν θα διαιρεθεί ξανά στη μέση. Τέλος, εάν η συνολική τελική βαθμολογία, η οποία έχει διαιρεθεί στη μέση, δεν είναι ακέραιος αριθμός, η βαθμολογία θα στρογγυλοποιηθεί προς τα πάνω.

Ως ξεχασμένη τεχνική αξιολογούνται οι εξής περιπτώσεις:

- παραληφθείσα τεχνική,
- αντίστροφη θέση εκκίνησης,
- ο *Tori* αλλάζει τη σειρά των τεχνικών,
- ο *Tori* ή ο *Uke* δεν κάνει την κατάλληλη τεχνική μετά την επίθεση του *Uke* ή του *Tori*.

Μεγάλο λάθος:

Όταν η εκτέλεση είναι εσφαλμένη ως προς τα βασικά στοιχεία της τεχνικής (αφαιρούνται 5 βαθμοί και ο μέγιστος αριθμός σταυρών είναι 1).

Ως μεγάλο λάθος αξιολογούνται οι εξής περιπτώσεις:

- μεγάλο λάθος για κάθε τεχνική για αντίστροφη θέση εκκίνησης στο εθιμοτυπικό έναρξης,
- κακή εκτέλεση ή λάθος τεχνική,
- εκτέλεση τεχνικής δύο φορές στην ίδια πλευρά,
- απώλεια ελέγχου,
- απώλεια της ζώνης,
- χτύπημα του *Tori* ή του *Uke* κατά την επίθεση με τραυματισμό (αποτυχημένη επίθεση/αντίδραση).

Μεσαίο λάθος:

Όταν ένα ή περισσότερα από τα βασικά στοιχεία της τεχνικής δεν εφαρμόζονται με τον σωστό τρόπο (αφαιρούνται 3 βαθμοί και ο μέγιστος αριθμός σταυρών είναι 1)

Ως μεσαίο λάθος αξιολογούνται οι εξής περιπτώσεις:

- χτύπημα του *Tori* ή του *Uke* κατά την επίθεση χωρίς τραυματισμό (αποτυχημένη επίθεση/αντίδραση),
- χαιρετισμός, *judogi* (*T-shirt*), *backnumber* και ζώνη στο εθιμοτυπικό έναρξης και λήξης,
- θέση εκκίνησης για τον *Tori*, απόσταση για τον *Uke*, σε κάθε τεχνική,
- ρυθμός και ροή, αποτελεσματικότητα και ρεαλισμός, σε κάθε τεχνική,
- κατεύθυνση κατά την εκτέλεση της τεχνικής και πτώση,
- απώλεια επιδέσμων κατά την εκτέλεση, αξιολόγηση στο εθιμοτυπικό λήξης,
- τα βασικά στοιχεία της τεχνικής δεν είναι σωστά
- το χτύπημα του *Uke* στην κορυφή του κεφαλιού είναι πλάγια,
- όταν ο *Uke* πέφτει, δεν πρέπει να πηδάει,
- μοτίβο μετατόπισης.

Αναλυτικά:

1. Εθιμοτυπικό έναρξης:
 - Χαιρετισμός.
 - *Judogi* και ζώνη, στο εθιμοτυπικό έναρξης και λήξης.
2. *Uki-otoshi*:
 - ✓ Ο *Tori* ολοκληρώνει την τεχνική κοιτώντας μπροστά.
3. *Seoi-nage*:
 - Το χτύπημα του *Uke* στο κεφάλι είναι πλάγιο.
 - ✓ Ο *Uke* επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι).
 - ✓ Ο *Tori* χαλάει την ισορροπία του *Uke* προς τα εμπρός και τον φορτώνει στον δεξί/αριστερό ώμο του για να τον ρίξει.

Nage-no-kata - Παρατηρήσεις

- ✓ Η άμυνα του *Uke*: και τα δύο πόδια είναι ευθυγραμμισμένα και σηκώνεται στις μύτες των ποδιών (αριστερή/δεξιά παλάμη επάνω στο αριστερό/δεξιό ισχίο του *Tori*).
4. *Kata-guruma*:
- ✓ Ο *Tori* αλλάζει το κράτημά του στο μανίκι στο δεύτερο βήμα.
 - ✓ Ο *Uke* αμύνεται σηκώνοντας τον κορμό του.
 - Ο *Tori* πιάνει το παντελόνι.
 - Πίσω βήμα, από την ρίψη.
5. *Uki-goshi*:
- ✓ Ο *Uke* επιτίθεται με δύο βήματα μπροστά.
 - Το χτύπημα του *Uke* στο κεφάλι είναι πλάγιο.
6. *Harai-goshi*:
- ✓ Ο *Tori* αλλάζει τη λαβή του στο πέτο στην αριστερή/δεξιά ωμοπλάτη του *Uke* μέσω της αριστερής/δεξιάς μασχάλης κατά το δεύτερο βήμα.
 - ✓ Ο *Tori* τοποθετείται για *tsukuri/kuzushi* στο τρίτο βήμα.
 - ✓ Άμυνα του *Uke*: θέση *shizen-tai*.
7. *Tsurikomi-goshi*:
- ✓ Άμυνα του *Uke*: ευθυγραμμίζει και τα δύο πόδια γέρνοντας πίσω το πάνω μέρος του σώματός του, χωρίς να σηκωθεί στις μύτες των ποδιών.
8. *Okuri-ashi-harai*:
9. *Sasae-tsurikomi-ashi*:
- ✓ Μετά το δεύτερο βήμα, ο *Tori* κινείται διαγώνια προς τα πίσω.
 - ✓ Ο *Tori* ρίχνει τον *Uke* στο τρίτο του βήμα, γυρίζοντας στο δεξί/αριστερό πόδι (δεν πρέπει να κάνει βήμα μπροστά).
10. *Uchi-mata*:
- ✓ Ο *Tori* γυρίζει τον *Uke* με ευρείες κυκλικές κινήσεις (τα χέρια του τραβούν οριζόντια).
 - ✓ Κατά τη διάρκεια της τρίτης περιστροφής, ο *Tori* σηκώνει το πόδι του *Uke* προς τα πάνω.
11. *Tomoe-nage*:
- ✓ Όταν ο *Uke* αρχίζει να σπρώχνει, ο *Tori* αλλάζει τη λαβή του, κάνει ένα βήμα μπροστά με το αριστερό/δεξί του πόδι ανάμεσα στα πόδια του *Uke*, χαμηλώνει το σώμα του και σηκώνει προς τα εμπρός και προς τα πάνω για να σπάσει την ισορροπία του *Uke*.
12. *Ura-nage*:
- ✓ Ο *Uke* επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι).
 - Το χτύπημα του *Uke* στο κεφάλι είναι πλάγιο.
 - ✓ Ο *Tori* αποφεύγει το χτύπημα του *Uke* κατά τη διάρκεια του δεύτερου βήματος, προχωρώντας μπροστά πολύ χαμηλά με αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι, βάζοντας το αριστερό/δεξί του χέρι γύρω από τη μέση του *Uke* και την παλάμη του άλλου χεριού στο κάτω μέρος της κοιλιάς του.
 - ✓ Ο *Tori* ρίχνει τον *Uke* πάνω από τον αριστερό/δεξί του ώμο και τερματίζει και με τους δύο ώμους στο *tatami*.
13. *Sumi-gaeshi*:
- ✓ Καμία λαβή στο *judogi*.
 - ✓ Ο *Tori*, βάζει το δεξί/αριστερό πόδι ανάμεσα στα πόδια του *Uke* και σπάει ξανά την ισορροπία του *Uke* προς τα εμπρός πριν τον ρίξει.
14. *Yoko-gake*:
- ✓ Ο *Tori* αποδυναμώνει την ισορροπία του *Uke* γέρνοντάς τον στη δεξιά/αριστερή μπροστινή του γωνία κατά τη διάρκεια του τρίτου βήματος. Κάνει μισό βήμα για να τον ρίξει πλευρικά.
 - ✓ Ο *Tori* βαδίζει προς τα πίσω αργά με το δεξί/αριστερό του πόδι. Μόλις το ένα πόδι είναι δίπλα στο άλλο πόδι, σαρώνει αμέσως τον αστράγαλο του *Uke* με το αριστερό/δεξί του πόδι, καθώς ρίχνει το σώμα του *Uke* δίπλα του.
15. *Yoko-guruma*:

Nage-no-kata - Παρατηρήσεις

- ✓ Ο *Uke* επιτίθεται με δύο βήματα προς τα εμπρός (αριστερό-δεξί/δεξί-αριστερό πόδι).
- ✓ Ο *Tori* προσπαθεί να εκτελέσει την τεχνική *Ura-nage*.
- ✓ Ο *Uke* αμύνεται σκύβοντας μπροστά.
- ✓ Ο *Tori* σπάει την ισορροπία του *Uke* διαγώνια, γλιστρώντας το δεξί/αριστερό του πόδι βαθιά ανάμεσα στα πόδια του *Uke*.
- ✓ Ο *Tori* ξαπλώνει στην αριστερή/δεξιά του πλευρά για να ρίξει διαγώνια τον *Uke*.

16. *Uki-waza*:

- ✓ Ο *Tori* χαλάει την ισορροπία του *Uke* διαγώνια προς τα εμπρός και ξαπλώνει στο πλάι για να ρίξει τον *Uke* διαγώνια.

17. Εθιμοτυπικό λήξης.

Μικρό λάθος:

Όταν υπάρχει ατέλεια στην εφαρμογή της τεχνικής (αφαιρείται 1 βαθμός και ο μέγιστος αριθμός σταυρών είναι 2).

- *Uki-otoshi*:
 - Ο *Uke* πιάνει *kumikata*, ο *Tori* δεν σηκώνει τα χέρια του ενώ οπισθοχωρεί με *tsugi-ashi*.
 - ✓ Κατά τη διάρκεια του τρίτου βήματος ο *Tori* τραβάει προς τα κάτω για να ρίξει. Η θέση του γονάτου του *Tori* (ελαφρώς προς τα μέσα).
- *Kata-guruma*:
 - ✓ Ο *Tori* μπαίνει στη θέση ανύψωσης (μετακινώντας το εξωτερικό του πόδι) χωρίς να πιάσει το παντελόνι του *Uke*.
- *Tsurikomi-goshi*:
 - ✓ Στο τρίτο βήμα ο *Tori* μετακινεί το δεξί/αριστερό του πόδι μπροστά από το δεξί/αριστερό πόδι του *Uke* για να τραβήξει τον *Uke* μπροστά.
- *Tomoe-nage*:
 - ✓ Ο *Tori* προχωρά μπροστά με *ayumi-ashi* χαλώντας την ισορροπία του *Uke* προς τα πίσω.
 - ✓ Ο *Uke* αντιστέκεται στο τρίτο βήμα σπρώχνοντας προς τα πίσω και κάνοντας ένα βήμα μπροστά, ώστε να ευθυγραμμιστούν τα πόδια.
 - ✓ Ο *Tori* βάζει το δεξί/αριστερό του πόδι στο στομάχι του *Uke*, την ίδια στιγμή που ο *Uke* ευθυγραμμίζει τα πόδια του (ο *Uke* είναι στις μύτες των ποδιών).
 - ✓ Ο *Tori* ρίχνει τον *Uke* πάνω από το κεφάλι του.

Διορθωτικές τιμές

Για κάθε τεχνική, ο Κριτής μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει κατά 0,5 πόντους τη βαθμολογία του.

Τραυματισμός, ασθένεια ή ατύχημα. (Κανόνες IJF 2010)

Όταν ο *Tori* ή ο *Uke* δεν μπορούν να συνεχίσουν λόγω τραυματισμού, ασθένειας ή ατυχήματος κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του *Kata*, το ζευγάρι θα θεωρείται εκτός ανταγωνισμού.

Σε περίπτωση μικροτραυματισμού όπως αιματηρή πληγή, σπασμένο νύχι ή πρόβλημα με φακούς επαφής, σύμφωνα με απόφαση των κριτών, η εκτέλεση του *Kata* θα σταματήσει και ο αθλητής θα βοηθηθεί από Γιατρό εκτός αγωνιστικού χώρου. Οι αγώνες θα συνεχιστούν και το ζευγάρι θα επαναλάβει εξ ολοκλήρου το *Kata* αμέσως μετά το ζευγάρι που κλήθηκε τελευταίο. Σε περίπτωση που συμβεί νέος μικροτραυματισμός στους ίδιους αθλητές κατά τη δεύτερη εκτέλεση του *Kata*, το ζευγάρι θα θεωρείται εκτός ανταγωνισμού.

Σε περίπτωση που συμβεί μικρός τραυματισμός μετά από ξεχασμένη τεχνική, το ζευγάρι θα θεωρείται εκτός ανταγωνισμού.

Καταστάσεις που δεν καλύπτονται από τους κανόνες

Σε περίπτωση που προκύψει οποιαδήποτε κατάσταση που δεν καλύπτεται από αυτούς τους κανόνες, αντιμετωπίζεται και λαμβάνεται απόφαση από τους κριτές *Kata* μετά από διαβούλευση με την επιτροπή *Kata*.