

KARATEAREN ARAU ESPEZIFIKOAK 2020-2021 IKASTURTERAKO

1. Kirol-diziplinaren lehiaketa-jardueren izena.

- **Kata:**

Forma. Irudimenezko aurkarien aurka aurrez ezarritako ordenarekin egindako teknika batzuk dira (ukabileko eta hankakoa, defentsan eta erasoan).

- **Kontakturik gabeko Kumitea:**

Borroka. Eskola-kirolean jada egiten ari zen borroka-egokitzapen bat egin da, aurkarien artean segurtasun-distantzia bat ezarri eta ekipamenduan hesi gisa funtzionatzen duten babesak jarri, kontaktua saihestuz.

2. Kirol-diziplinaren lehiaketa-jardueren joko-erregelamenduak.

KUMITEA: INFANTIL KATEGORIA MASKULINO/FEMENINOA
--

1. HAURREN KATEGORIAN, gutxieneko gradua gerriko BERDEA izango da.

2. Norgehiagokek 2 minutu iraungo dute.

3. Borrokaldiak puntuen **mugarik gabe** jokatuko dira.

3.1 Norgehiagoka bateko garaitzat joko da, denbora amaitu baino lehen, aurkarietako batek bestearen puntuazioarekiko **sei (6) puntuko alde** lortzen duenean.

3.2 Denbora amaitzean, puntu gehien dituen lehiakidea garaitzat joko da. Denbora amaitzean puntuazioak berdinak badira, baina lehiakide batek lehen puntua oposizio gabe lortu badu (SENSHU), lehiakide hori irabazletzat joko da.

3.3 Lehiakideetako batek ere punturik lortu ez badu edo puntuazioak berdinak badira eta lehiakide batek ere ez badu lortu oposizio gabeko lehen puntuko abantaila (SENSHU), HANTELren bidez erabakiko da neurketaren emaitza.

4. Ez da tolerantziarik egongo Jodan mailan puntuak emateko irizpideetan, besoko zein hankako tekniketan.

4.1 *Teknika horiek saritzeko, behar bezala hartu behar ditugu kontuan distantzia arrazoizkoa denean (15 cm inguru) eta aurkariak ez duenean inolako eragozpenik edo blokeorik jartzen. Puntuatu egin behar dira, baldin eta eskatutako gutxieneko baldintzak betetzen badituzte (6 irizpide).*

5. Erregelamendua zorrotzago aplikatuko da abdomenera, bularrera eta bizkarrera eta EKFren Kumite Lehiaketa Erregelamenduko 8. artikuluan (debekatutako egintzak) aipatzen diren puntu guztietara ezarritako distantzia-irizpideak betetzen ez dituzten tekniketan.

5.1 *Arreta berezia jarri behar da adin horietako lehiakideen segurtasunerako, eta zorrotz jokatu behar da arauak aplikatzeari dagokionez, **kontrolrik gabeko teknikei, proiektzio arriskutsuei** eta lehiakidearentzat arriskutsua izan daitekeen egoerei dagokienez.*

6. Espresuki debekatuta daude **eusteak, desorekak, ekorketak eta proiektzioak.**

7. Buru, aurpegi eta lepoko teknika guztiek **erabateko kontrola** izan behar dute, eta 15 cm-ko segurtasun-tartea gorde behar dute puntuatuak izateko. Ukabileko edo hankako teknikak, distantzia egokia ez denean irizpide egokiekin, ez dira puntuatzeko baliozkotzat joko, ez ukabilarekin ez hankarekin egiten direnak. Hala ere, ekintza tekniko horiengatik ohartaraziko edo zigortuko da, hartzailearen babes faltak edo zabarkeriak eragindakoa ez bada (MUBOBI).

7.1. **Arbitraje Panelak arreta berezia jarri beharko du buruari, aurpegiari eta lepoari zuzendutako tekniketan, puntuatzeko, ohartarazteko edo zigortzeko zuhurtziazko distantziatzat jotzen dena modu zehatzean balora dadin.**

8. SENSHU eman zaion lehiakide batek 2. kategoriako ohartarazpena jasotzen badu, **15 segundo baino gutxiago** geratzen direnean borroka saihesteko:

8.1. **Lehiakideak automatikoki galduko du abantaila hori.**

8.2. Epaileak lehendabizi erakutsiko du lehiakideak epaileen babesak eskatzeko egin zuen arau-hauste mota. Epaileak gutxienez bi banderaren babesak jasotzen badu, 2. kategoriako ohartarazpen-seinalea erakutsiko du, ondoren SENSHU seinalea eta, azkenik, baliogabetze-seinalea (TORIMASEN), aldi berean, AKA/AO SENSHU TORIMASEN jakinaraziz.

8.3. SENSHU baliogabetzen bada neurketan 15 segundo baino gutxiago geratzen direnean, lehiakideei ez zaie SENSHU gehiago emango.

9. **Hauek dira nahitaezko babesak:**

MASKULINOA

FEMENINOA

- | | |
|--|--|
| - Eskularruak, gorriak edo urdinak | - Eskularruak, gorriak edo urdinak |
| - Zango-babeskiak, gorriak edo urdinak | - Zango-babeskiak, gorriak edo urdinak |
| - Petoa | - Petoa |
| - Barrabil-babeskia | - Bular-babeskia (aukerakoa) |
| - Aho-babeskia | - Aho-babeskia |
| - Buruko babeskia maskararekin | - Buruko babeskia maskararekin |
| - Besaurre-babeskia | - Besaurre-babeskia |

Oharrak: nahitaezko babes guztiak banakakoak eta besterenezinak dira.

Topaketa antolatzen duen erakundeak ez du emango banaka erabiltzeko materialik, ez babesgarririk, ez AKA/AO gerrikorik.

10. 10. Hona hemen pisu-kategoriak:

HAURRAK

MASKULINOA	FEMENINOA
< 36 KG.	< 37 Kg.
< 42 KG.	< 42 Kg.
< 48 KG.	< 47 Kg.
< 54 KG.	< 52 Kg.
< 60 KG.	> 52 Kg.
> 60 KG.	

KUMITEA: KADETE KATEGORIA MASKULINO/FEMENINOA

1. KADETE KATEGORIAN, gutxieneko gradua gerriko URDINA izango da.
2. Norgehiagokek 2 minutu iraungo dute.
3. Borrokaldiak puntuen **mugarik gabe** jokatu dira.
 - 3.1 Norgehiagoka bateko garailatzat joko da, denbora amaitu baino lehen, aurkarietako batek bestearen puntuazioarekiko **zortzi (8) puntuko alde** lortzen duenean.
 - 3.2 Denbora amaitzean, puntu gehien dituen lehiakidea garailatzat joko da. Denbora amaitzean puntuazioak berdinak badira, baina lehiakide batek lehen puntua oposizio gabe lortu badu (SENSHU), lehiakide hori irabazletzat joko da.

3.3 Lehiakideetako batek ere punturik lortu ez badu edo puntuazioak berdinak badira eta lehiakide batek ere ez badu lortu oposizio gabeko lehen puntuko abantaila (SENSHU), HANTEIren bidez erabakiko da neurketaren emaitza.

4. Ez da tolerantziarik egongo Jodan mailan puntuak emateko irizpideetan, besoko zein hankako tekniketan.

Teknika horiek saritzeko, behar bezala hartu behar ditugu kontuan distantzia arrazoizkoa denean (10 cm inguru) eta aurkariak ez duenean inolako eragozpenik edo blokeorik jartzen. Puntuatu egin behar dira, baldin eta eskatutako gutxienerako baldintzak betetzen badituzte (6 irizpide).

5. Erregelamendua zorrotzago aplikatuko da abdomenera, bularrera eta bizkarrera eta EKFren Kumite Lehiaketa Erregelamenduko 8. artikuluan (debekatutako egintzak) aipatzen diren puntu guztietara ezarritako distantzia-irizpideak betetzen ez dituzten tekniketan.

5.1 Arreta berezia jarri behar da adin horietako lehiakideen segurtasunerako, eta zorrotz jokatu behar da arauak aplikatzeari dagokionez, **kontrolrik gabeko teknikei, proiektzio arriskutsuei** eta lehiakidearentzat arriskutsua izan daitekeen egoerei dagokienez.

6. Espresuki debekatuta daude **eusteak, desorekak, ekorketak eta proiektzioak**.

7. Buru, aurpegi eta lepoko teknika guztiek **erabateko kontrola** izan behar dute, eta 10 cm-ko segurtasun-tartea gorde behar dute puntuatuak izateko. Ukabileko edo hankako teknikak, irizpide egokiak baliatuz, puntuatzeko baliozkotzat joko dira, bai ukabilekoak bai hankakoak. Hala ere, distantzia-irizpideak betetzen ez dituzten ekintza tekniko horiengatik ohartaraziko edo zigortuko da, hartzailearen babes faltak edo zabarkeriak eragindakoa ez bada (MUBOBI).

8. SENSHU eman zaien lehiakide batek 2. kategoriako ohartarazpena jasotzen badu, **15 segundo baino gutxiago** geratzen direnean borroka saihesteko:

- a. **Lehiakideak automatikoki galduko du abantaila hori.**
- b. Epaileak lehendabizi erakutsiko du lehiakideak epaileen babesaren eskatzeko egin zuen arau-hauste mota. Epaileak gutxienez bi banderaren babesaren jasotzen bada, 2. kategoriako ohartarazpen-seinalea erakutsiko du, ondoren SENSHU seinalea eta, azkenik, baliogabetze-seinalea (TORIMASEN), aldi berean, AKA/AO SENSHU TORIMASEN jakinaraziz.
- c. SENSHU baliogabetzen bada neurketan 15 segundo baino gutxiago geratzen direnean, lehiakideei ez zaie SENSHU gehiago emango.

9. Hauk dira nahitaezko babesak:

MASKULINOA

FEMENINOA

- | | |
|--|--|
| - Eskularruak, gorriak edo urdinak | - Eskularruak, gorriak edo urdinak |
| - Zango-babeskiak, gorriak edo urdinak | - Zango-babeskiak, gorriak edo urdinak |
| - Petoa | - Petoa |
| - Barrabil-babeskia | - Bular-babeskia (aukerakoa) |
| - Aho-babeskia | - Aho-babeskia |
| - Buruko babeskia maskararekin | - Buruko babeskia maskararekin |

Oharrak: nahitaezko babes guztiak banakakoak eta besterenezinak dira.

Topaketa antolatzen duen erakundeak ez du emango banaka erabiltzeko materialik, ez babesgarririk, ez AKA/AO gerrikorik.

9. 10. Hona hemen pisu-kategoriak:

KADETEA

MASKULINOA	FEMENINOA
< 52 KG,	< 47 Kg.
< 57 KG.	< 54Kg.
< 63 KG.	> 54 Kg.
< 70 KG.	
> 70 KG.	

KATAK: BENJAMIN, ALEBIN, INFANTIL ETA KADETE KATEGORIAK

1. BENJAMINAK.

- Gutxieneko gradua: gerriko LARANJA.**
- 2 puntuazio-txanda egingo dituzte eta lehenengo zortziak zuzeneko kanporaketako pool batean sartuko dira (banderak).
- Epaileak tatamiaren izkinetan jarriko dira puntuazioko eta zuzeneko ezabaketako neurketa guztietan.
- Oinarritzkoen zerrenda ofizialeko katak egingo dira.
- Kata bera errepikatu ahal izango da, baina **inoiz ez aurreko txandan egindakoa.**

2. KIMUA.

- Gutxieneko gradua: gerriko BERDEA.**
- 2 puntuazio-txanda egingo dituzte eta lehenengo zortziak zuzeneko kanporaketako pool batean sartuko dira (banderak).
- Epaileak tatamiaren izkinetan jarriko dira puntuazioko eta zuzeneko ezabaketako neurketa guztietan.
- Lehenengo txandako kata oinarritzkoa izango da eta ezingo da berriro errepikatu.
- Gainerako norgehiagoketan oinarritzkoen zerrenda ofizialaren kata egingo da.

- f) Kata bera errepikatu ahal izango da, baina **inoiz ez aurreko txandan egindakoa**.
- g) Finalean eta brontzezko dominarako partidetan, gazte/Haur zerrenda ofiziala aukeratzeko aukera libreko kata bat egingo da.

*Benjamin eta alebin kategorietan, kontuan hartuko da haurrak direnez ez direla aplikatuko goragoko kategorietako arau jakin batzuk, **DESKALIFIKAZIOAREN KASU ZEHATZEAN**.*

I. Horrenbestez, ez da deskalifikatuko honako kasu hauetan:

- Kata iragartzean okertzea
- Kata ez iragartzea
- Ez egitea AGURRIK kataren hasieran edo amaieran.

Kasu horietan, falta astuntzat hartuko da azken ebaluazioa, eta IRIZPIDE TEKNIKOARI puntuazioa kenduko zaio.

II. Goi-mailako kategorien araudiko deskalifikazioan adierazitako gainerako kasuetan, halakorik gertatuz gero, gutxienez 5 puntu emango dira.

3. HAURRAK.

- a) Gutxieneko gradua: gerriko BERDEA.
- b) 2 puntuazio-txanda egingo dituzte eta lehenengo zortziak zuzeneko kanporaketako pool batean sartuko dira (banderak).
- c) Epaileak tatamiaren izkinetan jarriko dira puntuazioko eta zuzeneko ezabaketako neurketa guztietan.
- d) Egin beharreko katak **GAZTEEN/HAURREN ZERRENDA OFIZIALEKOAK** izango dira.
Lehenengo txandako kata ezingo da berriro errepikatu.
- e) Gazte/Haurren zerrenda ofizialeko kata bat errepikatu ahal izango da, baina **inoiz ez aurreko txandan egindakoa**.
- f) **Finalean eta brontzezko dominarako norgehiagoketan**, zerrenda ofizialeko kata bat egin ahal izango da (5. artikulua), goiko kategorietarako WKF/RFEK/FVKren Kata Lehiaketa Araudiak ezarritako arauekin bat etorriz.

Goi-mailako kategorien araudiko deskalifikazioan adierazitako gainerako kasuetan, halakorik gertatuz gero, gutxienez 5 puntu

emango dira.

4. KADETEA

- a) Gutxieneko gradua: gerriko URDINA.
- b) Erronda guztiak puntuazioarekin egingo dituzte.
- c) Epaileak, norgehiagoka guztietan, tatamiaren izkinetan jarriko dira.
- d) Kata Lehiaketa Araudiko arauak aplikatuko dira goragoko kategorietarako.

5. KATA TALDEKA

- a) Katetaria bakoitzean banakako arau eta irizpide berberak jarraituko dira.
- b) Talde mistoak ezarri ahal izango dira (sexua edo kategoriak), eta Lurralde Federazioak erakunde antolatzaile gisa txapelketaren beraren zirkularrean behar bezala deskribatu eta normalizatuko dira beti.
- c) Finalean eta brontzezko dominarako partidetan, **ez da egingo burututako kataren Bunkai.**

Oharrak: AKA/AO gerrikoak banaka erabil daitezke eta ezin dira eskualdatu. Norghegiagoka antolatzen duen erakundeak ez du inolako materialik emango.

GAZTEEN ETA HAURREN KATEN ZERRENDA OFIZIALA - OINARRIZKO KATEN ZERRENDA

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Pinan edo Heian | Taikyokus |
| 1. Gekisai-Daini | Pinan edo Heian |
| 2. Gekisai-Daichi | Gekisai-Daini |
| 3. Gekisai-Daisan | Gekisai-Daichi |
| 4. Fukio-Kata | Gekisai-Daisan |
| 5. Ananku | Fukio-Kata |
| 6. Bassai-Dai, Passai | Geki-Ha |
| 7. Enpi, Tomari no wanshu, Wanshu (wado-ryu) | |
| 8. Geki-Ha | |
| 9. Gyu-Roku | |
| 10. Jiin | |
| 11. Jion | |
| 12. Jin-I | |
| 13. Kanku-Dai, Koshokun-Dai. Kushanku | |
| 14. Kanku-Sho, Koshokun Sho | |
| 15. Kururunfa | |
| 16. Naifanchin-Shodan, Tekki-Shodan | |
| 17. Nipaipo | |
| 18. Niseishi, Nijushiho | |
| 19. Rohai | |
| 20. Saifa | |
| 21. Sanseru | |
| 22. Seienchin | |
| 23. Sepai | |
| 24. Wankan | |

KADETEEN KATEN ZERRENDA OFIZIALA:

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimoto No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakucho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Oharra: kata batzuen izenak bikoiztuta daude, transkripzio erromanikoen erabileren aldaketengatik. Zenbait kasutan, Kata bat estilo batetik bestera (ryu-ha) izen ezberdinekin ezagutu daiteke, eta, salbuespenezko kasuetan, izen berdina-berdina estilo batetik bestera ezberdina den Kata bat izan daiteke.

3. Kirol-federazioek antolatutako lehiaketa edo jardueretarako jarduera-arauak.

1. zona. Kirol-instalaziorako sarbidea

Kirolariek instalaziora banaka sartu beharko dute, gizarte-distantziari eutsiz, kategoria eta adinaren arabera, antolakuntzak ezarritako ordutegian eta sarrera-ate jakin batetik.

Aldagelen eremua antolakuntzako langileek kontrolatuko dute uneoro; kirolariak karate-giarekin instalaziora sartzea gomendatzen da.

2. zona. Pisaketa.

Kirolariak, banaka eta gizarte-distantzia betetzeko mugatutako eremua errespetatuz, kategorien araberako pisatze-eremu batera igaroko dira. Antolakundeak babes-neurriak eta garbiketa- eta desinfekzio-artikuluak izango ditu pisaketaren arduradunentzat.

3. gunea. Berotzea.

Berotze-gunea kirolariek bakarrik erabili ahal izango dute.

Kirolariak kirol-teknikariekin egon ahal izango dira, eta horien kopurua eta instalazioan sartzeko eta egoteko baldintzak dagokion txapelketako zirkularrean zehaztuko dira.

Kirolariek zein teknikariek behar bezala jantzita egon beharko dute.

4. zona. Lehiaketa.

Lehiaketa-eremurako sarbidea antolakuntzaren dei zorrotzaren pean izango da, sartu aurreko eremuan izango da, eta gel hidroalkoholikoak izango dira eskuetarako, oinetarako eta kirolariak babesteko materiala desinfektatzeko.

Kirolariak oinetakoak jantzita sartuko dira, oinutsik ibiliko dira oinak garbitzen dituztenean, eta oinak garbitu ondoren berriro oinutsik jarriko dira, lehiaketa-gunetik irteteko.

Lehiaketarako zehaztapen teknikoak banan-banan aztertu eta egingo dira lehiaketa bakoitzerako, eta kirol-lehiaketa parte-hartzaile guztientzat ahalik eta segurtasun handienarekin egitea izango da helburua.

Lurralde Federazioko Zuzendaritza Teknikoak lehiaketa bakoitzean hartu beharreko neurri espezifikoak ezarriko ditu, agintari eskudunen gomendioak kontuan hartuta, bere eskumen tekniko-kirolekoaren barruan.

- Banakako kata-lehiaketa maskararik gabe egingo da.
- Kataren taldekako lehiaketa: Bunkaiko ariketak bertan behera geratu dira.
- "Kontakturik gabeko kumite" lehiaketa: eskuak, oinak eta balizko ukipen-gainazalak, eskularruak edo zango-babeskiak gel desinfektatzailez garbituko dira aurrez, mahaiko epaile baten aurrean. Kasko homologatuarekin eta horretarako diseinatutako edo egokitutako petoarekin lehiatuko da.
- Lehiaketa bakoitzean kategoria parte-hartzaileak ezarriko dira, bai katarako bai "kontakturik gabeko kumiterako". Lehiaketan edo jardueran parte har dezakeen gehieneko kopurua kontrolatuko da, kategoria eta/edo pisu bakoitzeko azpitalde kopurua ezarri, gehienez 15 kirolari azpitalde bakoitzeko. Horretarako, irizpide objektibo bat ezarriko da eskola-kirolaren programan parte hartzen duten erakundeetako kirolariak inskribatzeko.

Antolakuntza-mahaia ahalik eta pertsona gutxienez osatuko dute, eta maskara eraman beharko dute.

Lehiaketa-guneko epaile-arbitroen mahaia edo aulkiak, era berean, ahalik eta pertsona gutxienez osatuko dituzte, beren jardun osoan maskara daramatela. Arbitraje-jarduerarik egiten ez badute, haien arteko distantzia sozial nahikoa duen leku batean kokatuko dira.

Epaile-arbitroek erabili beharreko materiala banaka erabiliko da, banderak edo puntuazio-markatzaileak izanagatik ere. Jardunaldia hastean, lehiaketa garatzeko behar den materiala emango zaio, aldez aurretik desinfektatuta, eta bera izango da berak bakarrik erabiltzearen eta amaitutakoan desinfektatzeko entregatzearen arduraduna.

5. zona. Instalaziotik irtetea

Kirolariak, bere lehiaketa amaitu ondoren: podiumean posizioa lortuz gero, sari-banaketari erantzungo dio, segurtasun-neurriekin; bestela, instalaziotik alde egin beharko du. Harmailetara sartu ahal izateko, instalazioa utzi eta jendearen sarreratik sartu beharko dute, beste edozein pertsonak bezala, harmailen edukieran zenbatu ahal izateko.

4. Erakunde parte-hartzaileen barruan egin beharreko entrenamendu eta saioetarako jarduerak.

KIROLARIAK SARTZEKO HARTU BEHARREKO NEURRIAK.

Sarreran lanpas heze bat jarriko da, 1:50 lixibako disoluzio batekin. Disoluzio hori egunero egingo da, blaitu aurretik, eta ondoren lanpas lehor bat jarriko da kirolarien oinetakoak garbitzeko. Ondoren, mahai edo banagailu batean eskuak garbitzeko hidrogel bat.

Instalazioaren gehieneko edukiera ezarriko da, betiere pertsonen arteko kontaktua edo hurbiltasuna saihestuz:

- Tatami aretoa: entrenamenduaren edo saioaren hasieran kirolariak non jarriko diren markatuko da lurrian. Horretarako, marken eta hormen arteko distantzia 2 m-koa izango da, eta marken arteko tartea 1,5 m-koa. Horrela, aretoaren gehieneko edukiera ezarriko da, eta uneoro errespetatuko da taldea edo azpitaldea ezin dela 15 pertsona baino gehiagokoa izan. Kirolariak beti leku berean jarriko dira, tradizioari jarraituz, gerrikoen, graduen edo ezarrita duten ordenaren arabera.
- Aldagelak eta dutxak: kirolarien artean 1,5 m-ko segurtasun-distantzian erabil daitezke, baina, ahal den neurrian, horiek ez erabiltzea gomendatzen da, eta gomendagarria da kirolariak entrenamenduko arroparekin etortzea etxetik. Haurren eta kadeteen kategorietan bakarrik erabili ahal izango da dutxa. Ahal den neurrian, entrenamendu-ordutegi desberdinetako kirolariak ez dira batera etorriko.

Kirolariak, karatearen tradizioari jarraituz, behin entrenamendua hasita, ezin izango dira bertara sartu.

Entrenamenduen artean 10 minutuko denbora utziko da, lurra aireztatzeko, garbitzeko edo desinfektatzeko, beharrezkoa izanez gero.

KIROLARIEK ENTRENATU AURRETIK, BITARTEAN ETA ONDOREN HARTU BEHARREKO NEURRIAK.

Aldagelen eta tatamiaren artean ezin izango da inoiz oinutsik ibili, txankletak edo antzekoak erabiliko dira.

Tatamira sartzean edo handik irtetean, hori gertatzen den bakoitzean, eskuak eta oinak berriro desinfektatu behar dira hidrogelarekin.

Tatamirako bakarrik erabiltzen diren kotoizko galtzerdiak erabili ahal izango dira; tatamian sartzean jarriko dira, oinak hidrogelarekin garbitu ondoren, eta kendu egingo dira entrenamendu-saioa amaitzean, oinak eta eskuak hidrogelarekin berriro garbituz.

Kirolari bakoitzak erabilera pertsonaleko toalla bat izango du, beharrezkoa denerako eta izerdia lehertzeko. Era berean, hidratazio pertsonalerako botilatxo bat ur izango du, ahal den neurrian aldagelak eta bainugelak ez erabiltzeko.

Kirolariak instalazioaren osagarriren bat (paoa, zakua, etab.) erabiltzeak esan nahi du kirolariak berak desinfektatu behar duela ariketaren hasieran eta amaieran, horretarako disoluzio egoki batekin.

Segurtasun-distantzia galtzeko aukera dagoen ariketa bat eginez gero, entrenatzaileak kirolariei adieraziko die maskara jantzi behar dutela.

Kumite-ariketak lehiaketa-araudiak homologatutako babesekin egingo dira, ukipenik gabe (kaskoa, ahokoa, petoa, eskularruak eta zango babeskiak jantzita). Ariketa horiek erabilera pertsonalekoak eta besterenezinak izango dira, eta kirolariak disoluzio egokiarekin desinfektatu beharko ditu entrenamenduaren aurretik, bitartean eta ondoren. *Adierazi behar da kaskoak pantaila babesle bat duela, airea zuzenean ez transferitzeko.*

Kihon kumitearen ariketak maskaraz egingo dira, eta eskuak eta oinak garbituko dira hidrogel batekin aurretik eta ondoren.

Entrenamendua amaitzean, kirolariak eskuak eta oinak garbituko dituzte hidrogelarekin.