

# IKON CUP 2026

## Ogólnopolski Turniej Pierwszego Kroku

### KOMUNIKAT

**1. Organizator:** Limanowski Klub Kyokushin Karate, ul. Armińskiego 17/7, 34-600 Limanowa  
Shihan Zbigniew Goliński 5 dan – 666 902 612, Sensei Marcin Guzik 3 dan - 530 40 41 41

**2. Termin i miejsce:** Sobota, 7 marca 2026 r. Hala Sportowa przy ZS nr 1, ul. Piłsudskiego 81, Limanowa

### 3. Informacje:

**Sędzia główny:** Sensei Zbigniew Gągola 4 dan

**Sędzia techniczny:** Sensei Marcin Guzik 3 dan

**Head of IKO Nakamura Poland:** shihan Piotr Sawicki 6 dan

**4. Uczestnictwo** w zawodach mogą wziąć udział ekipy składające się z dowolnej liczby zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych z różnych Organizacji Kyokushin. Turniej będzie rozegrany w kategoriach wiekowych wg światowych przepisów IKO Nakamura.

Niedopuszczalny jest start zawodników zaawansowanych. Turniej skierowany jest do osób, które mają maksymalnie na koncie 1-3 starty w turniejach.

We wszystkich kategoriach dopuszczalne jest stosowanie low kick (mawashi-geri-gedan). W kategorii senior oraz masters na strefę jodan zabronione techniki: yoko-geri jodan. Wazari będzie przyznawane za technikę wywołującą wrażenie na przeciwniku, a ippon za technikę wywołującą dłuższą niż 3 sekundy niezdolność do walki.

**Do startu będą dopuszczeni zawodnicy posiadający:** aktualne badanie od lekarza sportowego stwierdzające zdolność do uprawiania karate. **Brak takich badań uniemożliwia wystąpienie w zawodach.** **Dokument tożsamości** ze zdjęciem stwierdzający wiek zawodnika (z dokładną datą urodzenia) oraz **czyste białe Gi**, a także **posiadanie kompletu obowiązkowych ochraniaczy osobistych** dla danej kategorii. **Pisemną zgodę rodziców** lub opiekunów prawnych na udział w turnieju wg załączonego wzoru. **Brak takiej zgody w przypadku zawodników startujących w konkurencji kumite powoduje automatyczne wykluczenie z turnieju !!!!**

Wszystkie ekipy startujące w turnieju, które zgłaszają ponad 5 zawodników muszą obowiązkowo wyznaczyć jednego sędziego! **Brak sędziego skutkuje naliczeniem dodatkowej opłaty na rzecz organizatora 200 zł.**

**5. Konkurencje** --- turniej będzie rozgrywany w następujących konkurencjach:

- kata we wszystkich rocznikach
- kumite all kick pierwszy krok dla osób poniżej 18 lat wg tabeli
- kumite full kontakt pierwszy krok Seniorów, senierek dla osób powyżej 18 lat wg tabeli
- kumite full kontakt pierwszy krok Master dla osób +35 lat wg tabeli

## TURNIEJ KATA

O przydziale do kategorii decyduje rok urodzenia. O udziale w kategorii Junior (2008-2009) decyduje data urodzenia, zawodnicy, którzy w dniu turnieju mają ukończone 18 lat startują w Turnieju Seniorów. Kata zostanie rozegrane wedle tabeli z podziałem na chłopców i dziewczęta. Kategoria Kata +18 lat zostanie rozegrana wspólnie z zawodnikami Masters również z podziałem na kobiety i mężczyzn. Kata zostanie rozegrane na chorągiewki.

Wiek	1 tura	2 tura
<b>2020 i młodsi</b>	Kihon kata sono ichi,	Taikyoku kata sono ichi
<b>2018-2019</b>	Kihon kata sono ichi, Taikyoku kata sono ichi	Taikyoku kata sono ni
<b>2016-2017</b>	Kihon kata sono ichi, Taikyoku kata sono ichi, Taikyoku kata sono ni	Pinian kata sono san
<b>2014-2015</b>	Taikyoku kata sono san, Pinian kata sono ichi	Pinian kata sono ni, Pinian kata sono san
<b>2012-2013</b>	Pinian kata sono ichi, Pinian kata sono ni	Pinian kata sono san, Pinian kata sono yon
<b>2010-2011</b>	Pinian kata sono ni, Pinian kata sono san	Pinian kata sono yon, Pinian kata sono go
<b>2008-2009</b>	Pinian sono yon, pinian sono go	Tsuki-no kata, Yantsu, Saifa
<b>+18 lat (razem z masters)</b>	Pinian sono yon, pinian sono go, tsuki-no kata, yantsu, saifa	Garyu, sushi-ho, seipa, kankudai, gekisai-sho, seienchin, gekisai-dai

## TURNIEJ ALL KICK

O przydziale do kategorii decyduje rok urodzenia. O udziale w kategorii Junior (2008-2009) decyduje data urodzenia, zawodnicy, którzy w dniu turnieju mają ukończone 18 lat startują w Turnieju Seniorów. Kategorie wiekowe mogą ulec zmianie, **prosimy o podanie dokładnej wagi zawodnika.**

Wiek	Waga				Wiek	Waga				
Chłopcy 2020-2021	-25		+25		Dziewczęta 2020-2021	-25		+25		
Chłopcy 2018-2019	-25	-30	+30		Dziewczęta 2018-2019	-30		+35		
Chłopcy 2016-2017	-30	-35.	+35		Dziewczęta 2016-2017	-35		+35		
Kadet 2014-2015	-30	-40	-50	+50	Kadetki 2014-2015	-35		+35		
Młodzik 2012-2013	-40	-45	-50	-60	+60	Młodziczki 2012-2013	-40.	-45.	-50	+50
Junior Młodszy 2010-2011	-50	-55	-60	-70	+70	Junioriki Młodsze 2010-2011	-45	-50.	-55	+55
Junior 2008-2009	-65	-70	-80	+80		Junioriki 2008-2009	-55	-60	+60	

## KATEGORIE KUMITE FULL CONTACT

Turniej full kontakt przeznaczony jest dla osób pełnoletnich. Kategorie wagowe mogą ulec zmianie, **prosimy o podanie dokładnej wagi zawodnika.**

Wiek	Waga			
Senior	-70	-75	-80	+80
Seniorki	-55		-60	60
Masters +35 lat (mężczyźni)	-85		85	
Masters +35 lat (kobiety)	-65		65	

## ZASADY ROZGRYWANIA KONKURENCJI KUMITE

Turniej rozegrany będzie indywidualnie systemem pucharowym.  
Nie będzie walk o 3 miejsce.

**Zawodnicy podczas walki są chronieni przez ochraniacze wg poniższej tabeli:**

Wiek	Ochraniacze	
<b>TURNIEJ DO 18 lat</b>		
Chłopcy, dziewczęta 2014 i młodszy	- białe ochraniacze goleń-stopa - piąstkówki - nakolanniki (opcjonalnie) - mężczyźni - suspensorium	- ochraniacz tułowia hogo - kask ochronny z kratką

Chłopcy, dziewczęta 2008-2013	- białe ochraniacze goleń-stopa - piąstkówki - nakolanniki (opcjonalnie) - mężczyźni – suspensorium - kobiety – ochraniacz na piersi	- kask ochronny z kratką
<b>TURNIEJ SENIORÓW</b>		
Senior	- suspensorium - ochraniacz zębów (opcjonalnie)	
Seniorki	- białe ochraniacze goleń-stopa - ochraniacz na piersi	
Masters	- białe ochraniacze goleń-stopa - piąstkówki - ochraniacz zębów (opcjonalnie)	- kask (opcjonalnie)

### **Techniki i kopnięcia na strefę jodan**

(wszystkie roczniki mogą kopać ushiro mawashi geri oraz kaiten geri)

- a) Turniej Główny – 2014-2021 - **zabronione techniki:** mae, hiza i yoko geri jodan.  
b) Turniej Główny - 2008-2013 - **zabronione techniki:** yoko geri jodan.

Obowiązkiem zawodnika jest stawienie się do walki w regulaminowym czasie 1 minuty w komplecie ochraniaczy. **Organizator nie zapewnia ochraniaczy. Prosimy o zabranie własnych kasków i hogo oraz o przygotowanie zawodników i wychodzenie na matę zawodnika w komplecie ochraniaczy (ochraniacze osobiste, hogo i kask) !**

### **Przebieg i czas walki - turniej główny 2018-2021**

1. Runda eliminacyjna: 60 sec > 60 sec
2. Runda półfinałowa i finałowa: 60 sec > 60 sec > waga (3 kg) > 60 sec

### **Przebieg i czas walki - turniej główny 2014-2017**

1. Runda eliminacyjna: 60 sec > 60 sec
2. Runda półfinałowa i finałowa: 90 sec > 60 sec > waga (3 kg) > 60 sec

### **Przebieg i czas walki - turniej główny 2008-2013**

1. Runda eliminacyjna: 90 sec > 90 sec
2. Runda półfinałowa i finałowa: 120 sec > 90 sec > waga (3 kg) > 90 sec

### **Przebieg i czas walki – turniej seniorów**

1. Runda eliminacyjna: 120 sec > 120 sec
2. Runda półfinałowa i finałowa: 120 sec > 120 sec > waga (3kg) 120 sec

### **Przebieg i czas walki – turniej senierek i masters**

1. Runda eliminacyjna: 120 sec > 120 sec
2. Runda półfinałowa i finałowa: 120 sec > 120 sec > waga (3kg) > 120 sec

## 5. Opłata

Uczestnicy turnieju wnoszą opłatę startową, która pokrywa część kosztów organizacyjnych. W systemie rejestracji można dodatkowo zamówić obiady dla zawodników. Koszt obiadu to dodatkowe: 30 zł.

Opłata płatna przelewem na konto bankowe klubu nr 54 8804 0000 0000 0018 8870 0001 z dopiskiem „Nazwa klubu – opłata startowa“ do dnia 3 marca 2026. Ostatecznie gotówką podczas weryfikacji. Poczęstunek dla sędziów jest bezpłatny.

Opłaty startowe	
Turniej 2008-2021 (kumite)	120,00 zł
Turniej 2008-2021 (kata)	120,00 zł
Turniej 2008-2021 (kata+kumite)	200,00 zł
Turniej Senior, Masters (kumite)	150,00 zł
Turniej Senior, Masters (kata)	150,00 zł
Turniej Senior, Masters (kata + kumite)	200,00 zł

## 6. Zgłoszenie zawodników odbywać się będzie poprzez system online:

<https://zen.idojo.pl/>

prosimy o rejestrację ekipy oraz zawodników **najpóźniej do 3.03.2026 bezwzględnie do godz 23:59** – po tym terminie system zostanie zamknięty i nie będzie żadnej możliwości by dopisać zawodników.

**Każdorazowa zmiana w systemie po 03.03.2026 będzie wiązała się z naliczeniem dodatkowej opłaty 100 zł.**

**Losowanie** odbędzie się w piątek.

**Weryfikacja zawodników** odbędzie się wyłącznie w sobotę rano od godziny 7:00 do 9:00 na hali sportowej. Do weryfikacji przychodzi wyłącznie kierownik ośrodka i zostawia: podpisane zgody rodziców, podpisane zgody na udział zawodników pełnoletnich oraz oświadczenie o posiadaniu ważnych badań lekarskich przez wszystkich zawodników oraz, że wszyscy zawodnicy mieszczą się w zgłoszonych limitach wagowych. Jeśli w trakcie protestu w czasie turnieju okaże się, że zawodnik został celowo zgłoszony do kategorii niższej cała drużyna może zostać zdyskwalifikowana z turnieju. Zawodnicy nie zgłoszeni w terminie nie wezmą udziału w turnieju. Zawodnicy którzy nie przejdą weryfikacji wagi lub nie będą posiadać aktualnych badań lekarskich (lekarz sportowy) zostaną skreśleni z listy startowej. **Nie zwalnia to klubu od wpłaty za nich opłaty startowej.**

## 7. Nagrody

a) za zajęcie I, II, III miejsca we wszystkich kategoriach kumite zawodnicy otrzymują okolicznościowe puchary i dyplomy. Nie będzie walk o trzecie miejsca.

b) za miejsca 1-3 drużynowo przewidziane są puchary i dyplomy Punktacja drużynowa prowadzona będzie na podstawie wyników indywidualnych wszystkich konkurencji:  
I miejsce - 5 pkt, II miejsce – 3 pkt, III miejsce - 1 pkt

## 8. Plan na sobotę (może nieznacznie ulec zmianie)

7:00 – 9:00 – przyjazd ekip, weryfikacja zawodników

9:00 – 9:30 – narada sędziów

10:00 – oficjalne rozpoczęcie Turnieju

10:30 – rozpoczęcie konkurencji kata + dekoracja kata

12:30 – rozpoczęcie turnieju kumite

13:00 – rozpoczęcie wydawania obiadów

~18:00 – zakończenie turnieju i dekoracja pozostałych kategorii

Dekoracje zawodników będą na bieżąco w trakcie turnieju.

**9. Ubezpieczenie.** Zgodnie z ustawą o sporcie macierzyste kluby wystawiające zawodników są odpowiedzialne za ubezpieczenie swoich reprezentantów. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas trwania turnieju.

**10. Postanowienia końcowe:** w sprawach nie objętych niniejszym decyduje organizator.

## 11. Dodatkowe informacje:

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany ilości kategorii po weryfikacji w dniu zawodów. Organizator zastrzega sobie prawo do weryfikacji zgłoszonych klubów.

Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za rzeczy zaginione. Za zachowanie zawodników oraz wyrządzone przez nich szkody odpowiada rodzic lub opiekun

## 13. Kontakt z organizatorem:

Shihan Zbigniew Goliński 5 dan – 666 902 612

Sensei Marcin Guzik 3 dan – 530 40 41 41

**Do zobaczenia w Limanowej**

[www.karate.limanowa.pl](http://www.karate.limanowa.pl)

**OSU!**