



سبک جهانی کوشیکی کاراته دو
IRAN KOSHIKI KARATE (IKKF)



فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران
IRAN KARATE FEDERATION

اولین مسابقات قهرمانی کشور سبک کوشیکی کاراته

(کاتا و هنرهای فردی/چالش مهارت‌های فردی)

1st IRAN KOSHIKI KARATE CHAMPIONSHIPS IKFF



جوایز نقدی (ریال)

	150,000,000	مقام اول
	100,000,000	مقام دوم
	50,000,000	مقام سوم

شرکت کمرندهای مشکی سبک‌های کیک بوکسینگ، هاپکیدو، کیوکوشین، ساندا کونگ فو، تکواندو و سایر رشته‌های رزمی در بخش هنرهای فردی بلامانع می‌باشد.



سرعت



دقت



تعادل



استقامت



زمان واکنش



۲۷ شهریورماه سال ۱۴۰۵
18 September 2026



تهران، خیابان ستارخان، نبش خیابان شادمهر
باشگاه یکانه



WWW.IRIKKF.IR



09124377707 / 09121542438



IRAN.KOSHIKIKARATE



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

پیوست:

بخشنامه مسابقات قهرمانی کشور رشته های کاتای انفرادی و هنرهای فردی انفرادی (آقایان)

سبک کوشیکی کاراته (IKKF) در نظر دارد، اولین دوره مسابقات قهرمانی کشور خود را در رشته های کاتای انفرادی و هنرهای فردی در بخش آقایان در استان تهران، شهر تهران و در سالن چند منظوره یگانه به آدرس: ستارخان، نبش خیابان شادمهر، باشگاه یگانه به تاریخ ۲۷ شهریورماه ۱۴۰۵ برگزار نماید.

قوانین و مقررات ثبت نام:

ارائه کارت بیمه معتبر ورزشی (حداقل ۷۲ ساعت پیش از رویداد)

ثبت نام فعال سبک کوشیکی IKKF از طریق سامانه my.ikf.ir

ثبت نام در بخش رویدادهای جاری بخش مسابقات و دریافت و ارائه آیدی کارت توسط شرکت کنندگان تا ۲۰ شهریورماه

ثبت نام در هر بخش طبق بخشنامه فدراسیون برابر ۱,۷۰۰,۰۰۰ تومان می باشد.

ارائه رضایت نامه برای افراد زیر ۱۸ سال که به تایید مربی، نماینده و مسئول هیات استان رسیده باشد.

همراه داشتن کپی و ارائه اصل کارت ملی و یا شناسنامه شرکت کننده ، عضویت فعال سبک کوشیکی و ارائه کد رهگیری.

قوانین داوری مسابقات در بخش کاتای انفرادی بر اساس قوانین رسمی و رایج فدراسیون در بخش کاتا و در بخش هنرهای فردی مطابق با قوانین ارائه شده خواهد بود. و اظهار بی اطلاعی پذیرفته نخواهد شد.

حضور داوران مسابقات تنها با همراه داشتن دفترچه داوری فدراسیون امکان پذیر است.

- شایسته است به منظور جلوگیری از اشتباهات احتمالی، نماینده استان یا مربیان ضمن ثبت نام ورزشکاران خود در سامانه ملی کاراته ، لیست و تصویر مدارک کامل شرکت کنندگان خود را طبق فرم پیوست به صورت تایپ شده تا تاریخ ۲۰ شهریورماه برای خانم عبدالله زاده : ۰۹۱۲۴۳۷۷۷۰۷ و یا آقای محمد خاکسار به شماره تلفن: ۰۹۱۲۱۷۶۲۳۹۸ ارسال نمایند.

هزینه اعتراض برابر ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال که به صورت نقد و در هنگام تحویل گرفتن برگه اعتراض تکمیل شده و به مسئول کمیته داوران مسابقات پرداخت می گردد.



WWW.IRIKKF.com

Irankoshiki@gmail.com



۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۰

۰۹۱۲۱۵۴۲۴۳۸



تهران-خیابان خالداسلامبولی-
میدان بهاران-خیابان شهیده راشل کوری-
پلاک ۱۷-همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/ف.د/۱۴۸

پیوست:

هر استان موظف است حداقل یک داور RC به بالا همراه تیم خود اعزام نماید.

هزینه اسکان و تغذیه و ایاب و ذهاب تیم ها و یا ورزشکاران بر عهده خودشان می باشد، اما جهت هماهنگی و همیاری در تهران میتوانند با استاد خاکسار ۰۹۱۲۱۷۶۲۳۹۸ تماس حاصل نمایند.

ثبت نام فقط از طریق سامانه ملی کاراته انجام می پذیرد، به هیچ عنوان به صورت دستی انجام نمی گیرد.

در صورت اعلام اشتباه و ثبت نام غلط در سامانه، شرکت کننده از مسابقات حذف خواهد شد.

رده های سنی بخش کاتای انفرادی شامل:

جوانان ، بزرگسالان و پیشکسوتان می باشد.

جوانان (۱۶ تا ۱۷) - به صورت انفرادی برگزار می گردد.

بزرگسالان (۱۸ تا ۳۵) - به صورت انفرادی برگزار می گردد.

پیشکسوتان (+ ۳۵ سال) - به صورت انفرادی برگزار می گردد.

رده های سنی بخش هنرهای فردی:

نوباوگان و خردسالان برگزار نمی گردد.

نونهالان ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۴

نوجوانان: ۱۳۸۹ تا ۱۳۹۰

جوانان: ۱۳۸۷ تا ۱۳۸۸

بزرگسالان: ۱۳۶۹ تا ۱۳۸۶

پیشکسوتان: ۱۳۲۵ تا ۱۳۶۹





«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ:

شماره:

پیوست:

شرایط شرکت کنندگان:

شرکت کننده ها یا می بایست با لباس ساده بدون آرم یا با آرم سبک کوشیکی کاراته شرکت نمایند.

استفاده از تی شرت و گرمکن بلامانع است.

تبلیغ آرم و نمایش نماد هر سبکی مجاز نمی باشد.

جوایز بخش کاتا مدال و حکم می باشد.

مدرک فنی شرکت کنندگان بخش هنرهای فردی کمر بند مشکی به بالا می باشد.

که تصویر مدرک با سایر مدارک برای اپلیکیشن بله خانم عبدالله زاده ۰۹۱۲۴۳۷۷۷۰۷ ارسال شود.

جوایز بخش هنرهای فردی تا بزرگسالان مدال و حکم می باشد.

جوایز پیشسکوتان شامل:

جایزه نقدی برای نفر اول برابر ۱۵ میلیون تومان ،

نفر دوم ۱۰ میلیون تومان

نفر سوم ۵ میلیون تومان می باشد.

کاتای زیر قهوای :

نی هانچی

کاتای بالای قهوه ای:

قهوه ای به بالا دوره اول: وان کان یا نیجوشیهو دوره دوم: باسای دوره سوم: کوشانکو



WWW.IRIKKE.com

Irankoshiki@gmail.com



۰ ۲۱ - ۸۸۱ ۹۴۵۳۰

۰ ۹۱ ۲۱ ۵۴۲۴۳۸



تهران - خیابان خالداسلامبولی -
میدان بهار ان - خیابان شهیده راشل کوری -
پلاک ۱۷ - همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

پیوست:

مسابقات قهرمانی کشور سبک جهانی کوشیکی کاراته دو (IKKF)

رضایت نامه

اینجانب	ولی	متولد	به شماره ملی:
عضو تیم اعزامی استان	که شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور سبک کوشیکی کاراته دو به تاریخ / /	می باشد.	
۱۴			
ضمن اعلام رضایت از شرکت فرزندم در مسابقات یاد شده متعهد می شوم، کلیه مقررات جاری مسابقات را رعایت نماید. در غیر این صورت و انجام هرگونه تخلف رای اتخاذ شده از طرف کمیته های انضباطی مسابقات را پذیرفته و همچنین مسئولیت کلیه حوادث در طول مسابقات را که حادثه تلقی می شود برعهده بگیرم.			
نام و نام خانوادگی	نام و نام خانوادگی مربی:	نام و نام خانوادگی مسئول استان:	
امضاء/ اثر انگشت/مهر	امضاء/ اثر انگشت/مهر	امضاء/ اثر انگشت/مهر	





«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران»
«سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

شماره: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

پیوست:

مسابقات قهرمان کشوری هنرهای فردی سبک کوشیکی کاراته

استان:

ردیف	نام و نام خانوادگی:	استان / شهرستان:	رده کمر بند	رده سنی:



WWW.IRIKKF.com
Irankoshiki@gmail.com



۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۰
۰۹۱۲۱۵۴۲۴۳۸



تهران_خیابان خالداسلامبولی-
میدان بهار_ان_خیابان شهیده راشل کوری-
پلاک ۱۷- همکف

IRAN
KOSHIKI
KARATE



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

پیوست:

آئین نامه مسابقات هنرهای فردی (چالش مهارتهای فردی) :

- ❖ شرکت کنندگان این مسابقات می بایست دارای کمر بند مشکی به بالا باشند.
- ❖ مسابقات دارای جوایز نقدی برای نفر اول ۱۵ میلیون تومان، نفر دوم ۱۰ میلیون تومان و نفر سوم ۵ میلیون تومان می باشد.
- ❖ مسابقات شامل رقابت در ۵ فاکتور آمادگی جسمانی و یا بدنی است
- ❖ آیتم ها شامل : تعادل، سرعت، دقت، استقامت عضلانی، استقامت قلبی و عروقی و زمان واکنش است.
- ❖ ورزشکار می بایست در هر بخش ۱۰ امتیاز کامل شرکت می نماید.
- ❖ ورزشکار در هر بخش ۱۰ امتیاز و در مجموع و در صورت موفقیت کامل ۵۰ امتیاز را کسب خواهد نمود.
- ❖ شرکت کننده بخش هنرهای فردی میتواند بین هر آیتم ۱ دقیقه تنفس داشته باشد.

➤ آئیم تعادل:

اجرای ضربه دورانی روی یک پا (ثابت و یا با چرخش ۳۶۰)

نحوه امتیازات:

- ۱) کنترل مرکز ثقل بدن (۲/۵ امتیاز)
 - ۲) قدرت عضلات و ثبات بدن در اجرای ضربات (۲/۵ امتیاز)
 - ۳) هماهنگی عصبی-عضلانی (۲/۵ امتیاز)
 - ۴) تعداد مناسب ضربات (۲/۵ امتیاز)
- در صورتیکه ورزشکار قادر به اجرای تکنیک در چرخش باشد ۱ امتیاز منظور خواهد شد.
 - این امتیاز به مجموع ۱۰ امتیاز اضافه نخواهد شد، اما در صورت کسر امتیاز در آیتم های دیگر منظور خواهد شد.
 - در صورتیکه ورزشکار قادر به اجرای تمام تکنیک ها در های کیک یا سر باشد ۱ امتیاز منظور خواهد شد.
 - این امتیاز به مجموع ۱۰ امتیاز اضافه نخواهد شد، اما در صورت کسر امتیاز در آیتم های دیگر منظور خواهد شد.
 - نحوه اجراء زدن ضربه دورانی (راند هاوس کیک یا موآشی گری) برای رده های سنی مختلف:
- برای سنین نونهالان و نوجوانان : لوکیک یا موآشی گدان
- جوانان : ضربه در میانه بدن (میدل کیک یا موآشی چودان)
- برای سنین بزرگسالان و پیشکسوتان (میدل کیک و های کیک/ موآشی چودان و موآشی جودان)





«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

پیوست:

- تعداد تکرار در نونهالان در ۱ دقیقه ۲۵ تکرار
- تعداد تکرار در نوجوانان در ۱ دقیقه ۲۷ تکرار
- تعداد تکرار در جوانان در ۱ دقیقه ۳۰ تکرار
- تعداد تکرار در بزرگسالان در ۱:۳۰ دقیقه ۴۰ تکرار
- تعداد تکرار در پیشکسوتان در ۲ دقیقه ۵۰ تکرار

خطا و امتیاز منفی:

۱. لی لی کردن روی پا زمانی که منجرب به جابجائی شود. ۲ امتیاز منفی
۲. گذاشتن پا روی زمین. ۵ امتیاز منفی
۳. سقوط. ۱۰ امتیاز منفی و از دست دادن کل امتیاز
۴. ضربات در ارتفاع مختلف جداگانه محاسبه نخواهد شد.

➤ آیتم سرعت:

اجرای ضربه مشت چپ و راست

نحوه امتیازات:

۱. تعداد حداکثر ضربه در هر رده سنی محاسبه خواهد شد (امتیاز ۵ نمره)
۲. اجرای صحیح ضربه (۲/۵ نمره)
۳. تداوم ریتم ضربه و تنفس صحیح (۲/۵ نمره)

خطا و امتیاز منفی:

۱. برهم خوردن گارد دست ۱ امتیاز منفی
 ۲. بر هم خوردن وضعیت و گارد بدن ۱ امتیاز منفی
 ۳. افتادن دستها در وضعیت گارد ۱ امتیاز منفی
 ۴. ایست بین ۲ ثانیه تا ۵ ثانیه و شروع مجدد ۴ امتیاز منفی
 ۵. ایست بیش از ۵ ثانیه از دست دادن امتیاز کامل
- اگر شروع ضربات از کنار صورت باشد تا انتها کنار صورت جمع شود.
 - اگر شروع ضربات زیر سینه باشد تا انتها تمام ضربات کنار سینه جمع خواهد شد.
 - اگر شروع ضربات کنار کمر بند باشد تا انتها کنار کمر بند منظور خواهد شد.



WWW.IRIKKF.com

Irankoshiki@gmail.com



۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۰

۰۹۱۲۱۵۴۲۴۳۸



تهران-خیابان خالداسلامبولی-
میدان بهار آن-خیابان شهیده راشل کوری-
پلاک ۱۷-همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د/۱۴۸

پیوست:

• در نحوه اجراء زدن ضربات دست برای رده های سنی مختلف:

سنین نونهالان و نوجوانان : ۲۰ ثانیه

سنین جوانان : ۳۰ ثانیه

برای سنین بزرگسالان و پیشکسوتان : ۱ دقیقه

➤ آئتم استقامت عضلانی و استقامت قلبی و عروقی:

اجرای ضربات ترکیبی دست روی میت

سنجش بر مؤلفه های:

(۱) تمرکز

(۲) کنترل

(۳) دقت تکنیکی

(۴) هماهنگی چشم با دست

(۵) استقامت قلبی و عروقی

- رزمیکار ضربات دست را به انتخاب میتور و به صورت ترکیبی روی پد یا میت اجرا می کند.

امتیازات:

۱. زدن به موقع و سرعتی ضربه (۱/۵)

۲. اجرای صحیح ضربات (۵ نمره)

۳. آمادگی جسمانی و توانمندی حفظ شرایط متعادل بدن (۱/۵ نمره)

۴. اجرا با لباس کوشیکی و کلاه و هوگو (۲ امتیاز)

○ امتیازات منفی:

۱- اجرای غلط هر ضربه ۱ امتیاز منفی

۲- مکث و تأمل غیر استاندارد در اجرای هر ترکیب ۱ امتیاز

۳- کندی در اجرا و ریتم پیوستگی هر ترکیب ۱ امتیاز

۴- عدم وضعیت صحیح گارد ۱ امتیاز منفی

۵- ناتوانی ۱ امتیاز منفی

۶- ضربه بیش از حد شدید: ۱ امتیاز منفی

۷- ضربات رها شده : ۱ امتیاز منفی



WWW.IRIKKF.com

Irankoshiki@gmail.com



۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۰

۰۹۱۲۱۵۴۲۴۳۸



تهران-خیابان خالداسلامبولی-
میدان بهار آن-خیابان شهیده راشل کوری-
پلاک ۱۷-همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

پیوست:

زمان در نونهالان ۱ دقیقه

زمان نوجوانان ۱:۳۰ دقیقه

زمان جوانان ۲ دقیقه

زمان بزرگسالان ۳ دقیقه

زمان پیشکسوتان ۲ دقیقه

➤ آئتم مهارت فنی و ترکیبی استقامت عضلانی و استقامت قلبی و عروقی: اجرای ضربات دست و پا روی میت

سنجش بر مؤلفه های:

(۱) تمرکز

(۲) کنترل

(۳) دقت تکنیکی

(۴) هماهنگی چشم با دست

(۵) استقامت قلبی و عروقی

- . رزمیکار ضربات دست و پا را به صورت ترکیبی و به انتخاب میتور روی پد یا میت اجرا می کند.

-

امتیازات:

۱. زدن به موقع و سرعتی ضربه (۱/۵)

۲. اجرای صحیح ضربات (۵ نمره)

۳. آمادگی جسمانی و توانمندی حفظ شرایط متعادل بدن (۱/۵ نمره)

۴. اجرا با لباس کوشیکی و کلاه و هوگو (۲ امتیاز)

- اگر ورزشکار بتواند از تکنیکهای پرنده پا در ضربات خود استفاده کند ۲ امتیاز در نظر گرفته خواهد شد. این امتیاز به مجموع ۱۰ امتیاز اضافه نخواهد شد، اما در صورت کسر امتیاز در آئتم های دیگر منظور خواهد شد.



WWW.IRIKKF.com
Irankoshiki@gmail.com



۰۲۱-۸۸۱۹۴۵۳۰
۰۹۱۲۱۵۴۲۴۳۸



تهران-خیابان خالداسلامبولی-
میدان بهار آن-خیابان شهیده راشل کوری-
پلاک ۱۷-همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

شماره: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

پیوست:

○ امتیازات منفی:

- ۱- اجرای غلط هر ضربه ۱ امتیاز منفی
- ۲- مکث و تأمل غیر استاندارد در اجرای هر ترکیب ۱ امتیاز منفی
- ۳- کندی در اجرا و ریتم پیوستگی هر ترکیب ۱ امتیاز امتیاز
- ۴- عدم وضعیت صحیح گارد ۱ امتیاز منفی
- ۵- ناتوانی جسمی ۱ امتیاز منفی
- ۶- ضربه بیش از حد شدید: ۱ امتیاز منفی
- ۷- ضربات رها شده: ۱ امتیاز منفی
- ۸- ناتوانی در اجرای ضربات پا در ارتفاع سر: ۱ امتیاز منفی

زمان در نونهالان ۱ دقیقه

زمان نوجوانان ۱:۳۰ دقیقه

زمان جوانان ۲ دقیقه

زمان بزرگسالان ۳ دقیقه

زمان پیشکسوتان ۲ دقیقه



WWW.IRIKKF.com

Irankoshiki@gmail.com



۰ ۲۱ - ۸۸۱ ۹۴۵۳۰

۰ ۹۱۲۱۵۴۲۴۳۸



تهران-خیابان خالداسلامبولی-
میدان بهار-ان-خیابان شهیده راشل کوری-
پلاک ۱۷-همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**



«فدراسیون کاراته جمهوری اسلامی ایران» «سبک کوشیکی کاراته ایران»



تاریخ: ۴۰۵/د.ف/۱۴۸

شماره: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

پیوست:

➤ هماهنگی اعصاب و عضلات (زمان عکس العمل یا زمان واکنش):

▪ آیتمهای رقابت:

- (۱) ورزشکار پس از پرتاب توپ پینگ پنگ با یک ضربه دست او را پرت می کند. حداکثر دو بار تکرار (۲/۵ امتیاز)
- (۲) ورزشکار پس از پرتاب توپ تنیس با یک ضربه پا ضربه میزند. حداکثر دوبار تکرار (۲/۵ امتیاز)
- (۳) آیتم آخر ورزشکار نونهالان، نوجوانان و جوانان:

واکنش به فرمان می دهد

۵ فرمان ۵ امتیاز: داور در ۲۰ ثانیه چند بار فرمانهایی را اعلام می کند رعایت هر دستور ۱ امتیاز دارد.

- مربوط به نشستن
- پریدن با بالا
- پریدن به عقب
- پریدن به جلو
- خیز

- (۳) ورزشکار (بزرگسال یا پیشکسوت) با چشمان بسته پس از فرمان میتوری که دور او می چرخد، پس از اعلام فرمان اقدام به زدن ضربه دست یا پا می کند. زمان ۱ دقیقه و حداقل ۵ فرمان (۲/۵ امتیاز).
- (۴) ورزشکار (بزرگسال یا پیشکوت) با زدن ضربه دست شعله شمع را خاموش می کند. تکرار دوبار (۲/۵ امتیاز)

موئلفه های ارزیابی:

(۱) سرعت انتقال دیداری

(۲) سرعت انتقال شنیداری

(۳) تصمیم گیری سریع

(۴) حذف تاخیر ذهنی

امتیازات منفی:

تصمیم درست اما کند: ۵، ۰

تصمیم غلط و سریع: ۱ امتیاز منفی

تصمیم غلط و کند: منفی ۲ امتیاز

" آرزوی موفقیت برای تمام عزیزان "



WWW.IRIKKF.com

Irankoshiki@gmail.com



۰ ۲ ۱ - ۸ ۸ ۱ ۹ ۴ ۵ ۳ ۰

۰ ۹ ۱ ۲ ۱ ۵ ۴ ۲ ۴ ۳ ۸



تهران - خیابان خالداسلامبولی -
میدان بهاران - خیابان شهیده راشل کوری -
پلاک ۱۷ - همکف

**IRAN
KOSHIKI
KARATE**