

# Regels examens en wedstrijden:

1. Persoonlijke hygiëne.
2. Korte nagels aan handen en voeten.
3. Sieraden en scherpe dingen verboden.
4. Lang haar vastgebonden.
5. Karate-Gi netjes en schoon.
6. Obi op de juiste manier geknoopt.
7. Je houdt je aan de Dojo etiquette.
8. Je draagt je volledige bescherming tijdens kumite:

Verplicht:

Bitje (vooraf passend gemaakt)

Scheenbeschermers

Karatehandjes

Headguard (helm)

Borstbescherming meisjes (bh met harde cups)

Aangeraden maar niet verplicht:

Tok voor meisjes en jongens

9. Je wast je handen en voeten in de kleedkamer.
10. Je bent helemaal gezond en je hebt geen blessures.

De persoonlijke bescherming als tok en bh met cups zijn te koop via [www.matsuru.com](http://www.matsuru.com)

Alle punten moeten 100% in orde zijn, anders is deelname uitgesloten. Dit ter bescherming van jezelf en anderen.

