



KLUB KARATE GORILLA

PORADNIK DOBORU OCHRANIACZY DLA ZAWODNIKÓW KARATE – WKF

Obowiązujące od 21.10.2025

Celem niniejszego poradnika jest wskazanie, jakie ochraniacze są obowiązkowe lub zalecane dla dzieci i młodzieży trenujących karate, w zależności od kategorii wiekowej, zgodnie z przepisami WKF. Poradnik zawiera również praktyczne wskazówki dotyczące doboru rozmiarów i dopasowania sprzętu, w celu zapewnienia bezpieczeństwa i komfortu podczas treningów i zawodów.

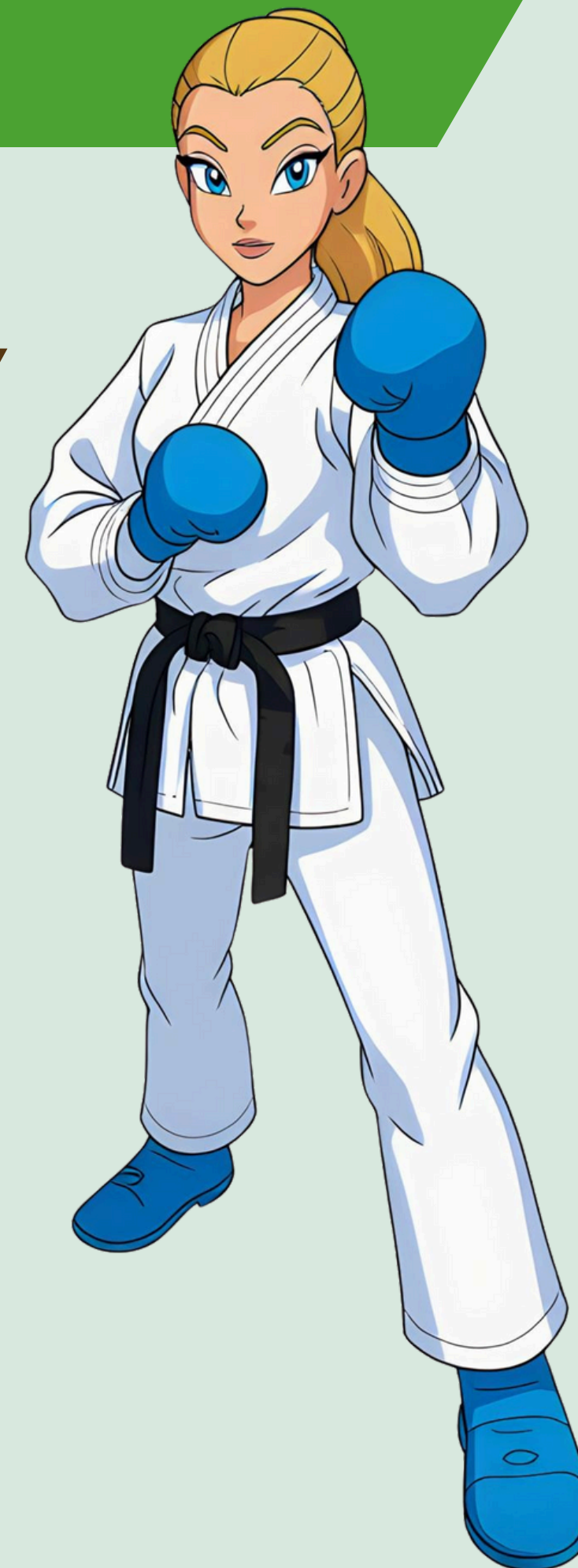
Dmitry Ossika



www.klubkarategorilla.pl



600 131 701



U12 (11 LAT I MŁODSI)

Obowiązkowo na treningu:

Napięstniki (rękawice karate)

Ochraniacz na zęby

Ochraniacze na stopy

+ Obowiązkowo na zawodach:

Ochraniacze na golenie

Ochraniacze na klatkę piersiową
(zewnątrzny)

Ochraniacze na krocze (polecane)

Kask ochronny



U14 (12–13 LAT)

Obowiązkowo na treningu:

Napięstniki

Ochraniacz na zęby

Ochraniacze na stopy

Ochraniacze na golenie

+ Obowiązkowo na zawodach PUK:

Ochraniacze na klatkę piersiową
(dla dziewcząt i chłopców)

Ochraniacze na krocze

Ochraniacze na klatkę piersiową:

- żeński (nowy wzór)
- zewnętrzny (Youth League)

Kask ochronny





DOBÓR ROZMIARÓW I DOPASOWANIE SPRZĘTU

Przykładowy zakres rozmiarów ochraniaczy
wg wzrostu zawodnika:

Rozmiar S: wzrost do 140 cm

Rozmiar M: wzrost 140–155 cm

Rozmiar L: wzrost 156–170 cm

Rozmiar L/XL: wzrost powyżej 170 cm

UWAGI PRAKTYCZNE

- **Napiętniki** powinny dobrze przylegać, nie zsuwać się podczas uderzeń.
- **Ochraniacz na zęby:** najlepiej formowany w gorącej wodzie (boil & bite), powinien całkowicie zakrywać zęby, nie powinien przesuwać się przy mówieniu.
- **Ochraniacze na stopy i golenie:** powinny przylegać do stopy i goleni, nie powinny ograniczać ruchów.
- **Ochraniacze na klatkę piersiową:** nie powinny przemieszczać się podczas ruchu.
- **Ochraniacz na krocze:** nie powinien ograniczać ruchów nóg.
- **Kask ochronny:** powinien być dopasowany do obwodu głowy, regulowany pod brodą, nie powinien ograniczać widoczności.

WKF APPROVED MARKI



WKF APPROVED MARKI

OCHRANIACZE BEST SPORT

<https://bestkarateshop.pl/pl/c/OCHRANIACZE/16>



OCHRANIACZE SMAI **SMAI**TM

<https://sklep.kamikaze.pl/category/en/ochraniacze-smai>

REKOMENDACJE DOTYCZĄCE MARKI I CERTYFIKACJI SPRZĘTU

Zalecamy nabywanie sprzętu ochronnego tylko tych marek, które są zatwierdzone przez WKF (World Karate Federation) i posiadają odpowiedni logotyp „APPROVED WKF”.

W takim sprzęcie można zarówno trenować, jak i występować na wszystkich zawodach olimpijskiej wersji karate WKF, w tym międzynarodowych.

Na naszych treningach wskazane jest używanie sprzętu marek rekomendowanych przez WKF z oznaczeniem WKF APPROVED – to nie nasza fanaberia, tylko wymóg zasad sportu „karate”.



REKOMENDACJE DOTYCZĄCE MARKI I CERTYFIKACJI SPRZĘTU

Dla zawodów oraz sparingów klubowych nie ma obowiązku stosowania sprzętu z certyfikatem. Niemniej jednak, oznakowany sprzęt WKF APPROVED, choć zwykle droższy, oferuje lepszą jakość i wyższą ochronę.

Na zawodach Polskiej Unii Karate ochraniacze z oznaczeniem WKF APPROVED są obligatoryjne.

