

Specifična pravila in zaščitna oprema v disciplini FULLCONTACT COMBAT

Starostne kategorije	Zaščitna oprema	Specifična pravila po kategorijah
Dečki / Deklice Starost 8-9 let Starejši dečki / Starejše deklice Starost 10-11 let Mlajši kadeti / Mlajše kadetinke Starost 12-13 let	Obvezna: • čelada s prozornim vizirjem (modra / rdeča) • kontaktne otroške rokavice 8 oz (modre / rdeče) • ščitnik za genitalije • ščitniki za podkolenico in nart stopala (beli, modri, rdeči) • ščitnik za zobe     	• Dovoljeni so semi udarci (s pol kontaktom) z rokami, z nogami in nožne tehnike v skoku, za starostno skupino od 10 let naprej; Za starostno skupino otrok 8-9 let NI dovoljeno udarjati z roko v glavo; • Dovoljene ročne tehnike: - udarec s pestjo od spodaj navzgor – Ura Age Tsuki - udarec s hrbtno stranjo pesti – Uraken Uchi - udarec s pestjo naravnost – Oi Tsuki in Gyako Tsuki - polkrožni udarec s pestjo – Mawashi Tsuki • Dovoljene nožne tehnike: - direktna brca – Mae Geri - direktna brca z obratom nazaj – Ushiro Geri - pol krožna brca s strani – Mawashi Geri - krožna brca – Ushiro Mawashi Geri - brca od zgoraj navzdol s peto – Age Kakato Geri - zavita brca z nartom stopala – Uchi Haisoku Geri - stranska brca – Yoko Geri - polkrožna brca z notranjim delom stopala – Kake Geri oz. Ura Mawashi - brce v skoku – Tobi Geri, Kaiten Geri • Točkovanje tehnik: - Udarec z roko v glavo = 1 točka - Udarec z roko v telo = 1 točka - Brca z nogo po nogi = 1 točka - Brca z nogo v telo = 2 točki - Brca z nogo v glavo = 3 točke - Tobi geri tehnike v telo = 2 točki - Tobi geri tehnike v glavo = 3 točke - Čiščenje in metanje nasprotnika = 1 točka - Udarjanje nasprotnika na tleh v telo do 3 sek = max 3 točke • Tehnika, ki je deloma odmaknjena ali blokirana ali se ga samo dotakne, oplazi ali potisne nasprotnika, se NE točkuje. • Kazni zaradi kršitve pravil - HANZAI bodo izrečena v času trajanja borbe: 1. prekršek – HANZAI - interno opozorilo glavnega sodnika = HANZAI 2. prekršek – HANZAI - uradno opozorilo glavnega sodnika – 1. javni opomin = CHUI 3. prekršek – HANZAI – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika – 2. javni opomin – HANSOKU CHUI 4. prekršek – HANZAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA

		• Kazni zaradi izhodov – JOGAI - iz borišča bodo izrečena v času trajanja borbe: 1. izhod – JOGAI interno opozorilo glavnega sodnika – ustni opomin = JOGAI 2. izhod – JOGAI - uradno opozorilo glavnega sodnika = CHUI 3. izhod – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika = HANSOKU CHUI 4. Izhod – JOGAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA • Splošno prepovedan je: - Napad na vrat, genitalije, sklepe, dimlje, in na zadnji del glave ali vratu; - Napad s kolenom, komolcem, udarec z glavo; - Obračanje nasprotnika, bežanje, padanje, nameren klinč, slepe tehnike, rokoborba in udarjanje pod pasom; - Napad na nasprotnika, ko je ta zunaj borišča; - Zapuščanje borišča brez dovoljenja; - Nadaljevanje po komandi Stop / Yame ali ko je bil dan znak za konec borbe; • Nasprotnika je dovoljeno rušiti, čistiti,... na tleh pa je nasprotnika dovoljeno udarjati s pol moči udarca z roko Tsuki Chudan – izključno v telo. Nasprotnik mora ob izvajanju udarcev stati na obeh nogah, stopali morata biti istočasno na tatami blazinah; • Knock down v glavo v tej starostni kategoriji NI dovoljen; • Zmagovalec/ka je tekmovalec/ka, ki po izteku borbe zbere maksimalno število zmag točkovnih stranskih sodnikov (counter), ... • Trajanje borbe: - starejši dečki/ce: 1'30" – 30"; - mlajši kadeti/inje: 2' – 1'.
--	--	---

Starostne kategorije	Zaščitna oprema	Specifična pravila po kategorijah
Kadeti / Kadetinje Starost 14-15 let Mlajši mladinci / Mlajše mladinke Starost 16-17 let Mladinci / Mladinke Starost 18 – 20 let	Obvezna: • čelada bela /modra / ali rdeča • kontaktne rokavice 10 oz (modre / rdeče) • ščitnik za genitalije (moški) • ščitniki za podkolenico in nart stopala (modra/rdeča) • ščitnik za prsi (ženske) • ščitnik za zobe       	• Tekmovalci/ke v starostni kategoriji 14-15 in 16 – 17 let izvajajo semi udarce s pol – kontaktom izključno v predel glave (čelada); V ostale nivoje oz. predele telesa in po nogah pa so dovoljeni udarci s polnim kontaktom (full). Starejšim od 18 let so dovoljeni udarci s polnim kontaktom z rokami, z nogami in nožne tehnike v skoku v vse predele telesa, vključno v glavo; • Dovoljene ročne tehnike: - udarec s pestjo od spodaj navzgor – Ura Age Tsuki - udarec s hrbtno stranjo pesti – Uraken Uchi - udarec s pestjo naravnost – Oi Tsuki in Gyako Tsuki - polkrožni udarec s pestjo – Mawashi Tsuki • Dovoljene nožne tehnike: - direktna brca – Mae Geri - direktna brca z obratom nazaj – Ushiro Geri - pol krožna brca s strani – Mawashi Geri - krožna brca – Ushiro Mawashi Geri - brca od zgoraj navzdol s peto – Age Kakato Geri - zavita brca z nartom stopala – Uchi Haisoku Geri - stranska brca – Yoko Geri - polkrožna brca z notranjim delom stopala – Kake Geri oz. Ura Mawashi - brce v skoku – Tobi Geri, Kaiten Geri • Točkovanje tehnik: - Udarec z roko v glavo = 1 točka - Udarec z roko v telo = 1 točka - Brca z nogo po nogi = 1 točka - Brca z nogo v telo = 2 točki - Brca z nogo v glavo = 3 točke - Tobi geri tehnike v telo = 2 točki - Tobi geri tehnike v glavo = 3 točke - Čiščenje in metanje nasprotnika = 1 točka - Udarjanje nasprotnika na tleh do 3 sek = max 3 točke

		• Tehnika, ki je deloma odmaknjena ali blokirana ali se ga samo dotakne, oplazi ali potisne nasprotnika, se NE točkuje. • Kazni zaradi kršitve pravil - HANZAI bodo izrečena v času trajanja borbe: 1. prekršek – HANZAI - interno opozorilo glavnega sodnika = HANZAI 2. prekršek – HANZAI - uradno opozorilo glavnega sodnika – 1. javni opomin = CHUI 3. prekršek – HANZAI – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika – 2. javni opomin – HANSOKU CHUI 4. prekršek – HANZAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA • Kazni zaradi izhodov – JOGAI - iz borišča bodo izrečena v času trajanja borbe: 1. izhod – JOGAI interno opozorilo glavnega sodnika – ustni opomin = JOGAI 2. izhod – JOGAI - uradno opozorilo glavnega sodnika = CHUI 3. izhod – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika = HANSOKU CHUI 4. Izhod – JOGAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA • Nasprotnika je dovoljeno rušiti, čistiti,... na tleh pa je nasprotnika dovoljeno udarjati v telo (do 17 let starosti) oz. s pol moči udarca z roko Tsuki Chudan – v telo in/ali v glavo (nad 18 let starosti). Nasprotnik mora ob izvajanju udarcev stati na obeh nogah, stopali morata biti istočasno na tatami blazinah; • Knock down v starostnih kategorijah 14-15 in 16-17 let NI dovoljen. Knock down pri tekmovalcih starih nad 18 let je dovoljen: • Knock down v glavo, telo ali po nogi do 3 sekund = dodatni 2 točki; • Knock out v glavo, telo ali po nogi za več kot 3 sekunde = dodatne 3 točke in zmaga; • Zmagovalec/ka je tekmovalec/ka, ki premaga nasprotnika predčasno s Knock downom ali Knock out tehniko, ali, ki po izteku borbe zbere maksimalno število zmag točkovnih stranskih sodnikov (counter),... • Trajanje borbe: - kadeti/inje: 2' – 1'; - mlajši mladinci/ke: 2' – 1'; - mladinci/ke: 2' – 1'.
--	--	--

Starostne kategorije	Zaščitna oprema	Specifična pravila po kategorijah
Člani / Članice Starost 21 – 39 let	Obvezna: • čelada • Ščitnik za prsi (za ženske) • ščitnik za genitalije (za moške) • ščitnik za zobe • ščitnik za podkolenico in nart stopala • kontaktne rokavice 10 oz (modre / rdeče)       	• Tekmovalci/ke v tej starostni kategoriji izvajajo udarce s polnim kontaktom, z rokami, z nogami in nožne tehnike v skoku v vse predele telesa, v glavo in po nogah; • Dovoljene ročne tehnike: - udarec s pestjo od spodaj navzgor – Ura Age Tsuki - udarec s hrbtno stranjo pesti – Uraken Uchi - udarec s pestjo naravnost – Oi Tsuki in Gyako Tsuki - polkrožni udarec s pestjo – Mawashi Tsuki • Dovoljene nožne tehnike: - direktna brca – Mae Geri - direktna brca z obratom nazaj – Ushiro Geri - pol krožna brca s strani – Mawashi Geri - krožna brca – Ushiro Mawashi Geri - brca od zgoraj navzdol s peto – Age Kakato Geri - zavita brca z nartom stopala – Uchi Haisoku Geri - stranska brca – Yoko Geri - polkrožna brca z notranjim delom stopala – Kake Geri oz. Ura Mawashi Geri - brce v skoku – Tobi Geri, Kaiten Geri • Točkovanje tehnik: - Udarec z roko v glavo = 1 točka - Udarec z roko v telo = 1 točka - Brca z nogo po nogi = 1 točka - Brca z nogo v telo = 2 točki - Brca z nogo v glavo = 3 točke - Tobi geri tehnike v telo = 2 točki - Tobi geri tehnike v glavo = 3 točke - Čiščenje in metanje nasprotnika = 1 točka - Udarjanje nasprotnika na tleh do 5 sek = max 3 točke • Tehnika, ki je deloma odmaknjena ali blokirana ali se ga samo dotakne, oplazi ali potisne nasprotnika, se NE točkuje. • Kazni zaradi kršitve pravil - HANZAI bodo izrečena v času trajanja borbe: 1. prekršek – HANZAI - interno opozorilo glavnega sodnika = HANZAI 2. prekršek – HANZAI - uradno opozorilo glavnega sodnika – 1. javni opomin = CHUI 3. prekršek – HANZAI – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika – 2. javni opomin – HANSOKU CHUI 4. prekršek – HANZAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA • Kazni zaradi izhodov – JOGAI - iz borišča bodo izrečena v času trajanja borbe:

		1. izhod – JOGAI interno opozorilo glavnega sodnika – ustni opomin = JOGAI 2. izhod – JOGAI - uradno opozorilo glavnega sodnika = CHUI 3. izhod – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika = HANSOKU CHUI 4. Izhod – JOGAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA • Nasprotnika je dovoljeno rušiti, čistiti,... na tleh pa je nasprotnika dovoljeno udarjati s polno močjo udarca z roko Tsuki Chudan – v telo in/ali v glavo. Nasprotnik mora ob izvajanju udarcev stati na obeh nogah, stopali morata biti istočasno na tatami blazinah; • Knock down v tej starostni kategoriji JE dovoljen; • Knock down v glavo, telo ali po nogi do 3 sekund = dodatni 2 točki; • Knock out v glavo, telo ali po nogi za več kot 3 sekunde = dodatne 3 točke in zmaga; • Zmagovalec/ka je tekmovalec/ka, ki premaga nasprotnika predčasno s Knock downom ali Knock out tehniko, ali, ki po izteku borbe zbere maksimalno število zmag točkovnih stranskih sodnikov (counter), ... • <i>Trajanje borbe:</i> 3' – 1'30''.
--	--	---