







## Specifična pravila in zaščitna oprema v disciplini FULLCONTACT COMBAT

Starostne kategorije	Zaščitna oprema	Specifična pravila po kategorijah
<p><b>Dečki / Deklice</b> Starost 8-9 let</p> <p><b>Starejši dečki / Starejše deklice</b> Starost 10-11 let</p> <p><b>Mlajši kadeti / Mlajše kadetinja</b> Starost 12-13 let</p>	<p><b>Obvezna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• čelada s prozornim vizirjem (modra / rdeča)</li> <li>• kontaktne otroške rokavice 8 oz (modre / rdeče)</li> <li>• ščitnik za genitalije</li> <li>• ščitniki za podkolenico in nart stopala (beli, modri, rdeči)</li> <li>• ščitnik za zobe</li> </ul>      	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dovoljeni so udarci s pol kontaktom z rokami, z nogami in nožne tehnike v skoku;</li> <li>• Dovoljene ročne tehnike: <ul style="list-style-type: none"> <li>- udarec s pestjo od spodaj navzgor – Ura Age Tsuki</li> <li>- udarec s hrbtno stranjo pesti – Uraken Uchi</li> <li>- udarec s pestjo naravnost – Oi Tsuki in Gyako Tsuki</li> <li>- polkrožni udarec s pestjo – Mawashi Tsuki</li> </ul> </li> <li>• Dovoljene nožne tehnike: <ul style="list-style-type: none"> <li>- direktna brca – Mae Geri</li> <li>- direktna brca z obratom nazaj – Ushiro Geri</li> <li>- pol krožna brca s strani – Mawashi Geri</li> <li>- krožna brca – Ushiro Mawashi Geri</li> <li>- brca od zgoraj navzdol s peto – Age Kakato Geri</li> <li>- zavita brca z nartom stopala – Uchi Haisoku Geri</li> <li>- stranska brca – Yoko Geri</li> <li>- polkrožna brca z notranjim delom stopala – Kake Geri oz. Ura Mawashi</li> <li>- brce v skoku – Tobi Geri, Kaiten Geri</li> </ul> </li> <li>• Točkovanje tehnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udarec z roko v glavo = 1 točka</li> <li>- Udarec z roko v telo = 1 točka</li> <li>- Brca z nogo po nogi = 1 točka</li> <li>- Brca z nogo v telo = 2 točki</li> <li>- Brca z nogo v glavo = 3 točke</li> <li>- Tobi geri tehnike v telo = 2 točki</li> <li>- Tobi geri tehnike v glavo = 3 točke</li> <li>- Čiščenje in metanje nasprotnika = 1 točka</li> <li>- Udarjanje nasprotnika na tleh v telo do 3 sek = max 3 točke</li> </ul> </li> <li>• Tehnika, ki je deloma odmaknjena ali blokirana ali se ga samo dotakne, oplazi ali potisne nasprotnika, se NE točkuje.</li> <li>• Kazni zaradi kršitve pravil - HANZAI bodo izrečena v času trajanja borbe: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prekršek – HANZAI - interno opozorilo glavnega sodnika = HANZAI</li> <li>2. prekršek – HANZAI - uradno opozorilo glavnega sodnika – 1. javni opomin = CHUI</li> <li>3. prekršek – HANZAI – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika – 2. javni opomin – HANSOKU CHUI</li> <li>4. prekršek – HANZAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA</li> </ol> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kazni zaradi izhodov – JOGAI - iz borišča bodo izrečena v času trajanja borbe:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izhod – JOGAI interno opozorilo glavnega sodnika – ustni opomin = JOGAI</li> <li>2. izhod – JOGAI - uradno opozorilo glavnega sodnika = CHUI</li> <li>3. izhod – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika = HANSOKU CHUI</li> <li>4. izhod – JOGAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA</li> </ol> </li>   <li>• Splošno prepovedan je:       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Napad na vrat, genitalije, sklepe, dimlje, in na zadnji del glave ali vratu;</li> <li>- Napad s kolonom, komolcem, udarec z glavo;</li> <li>- Obračanje nasprotnika, bežanje, padanje, nameren klinč, slepe tehnike, rokoborba in udarjanje pod pasom;</li> <li>- Napad na nasprotnika, ko je ta zunaj borišča;</li> <li>- Zapuščanje borišča brez dovoljenja;</li> <li>- Nadaljevanje po komandi Stop / Yame ali ko je bil dan znak za konec borbe;</li> </ul> </li>   <li>• <b>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;</b></li>   <li>• <b>Knock down v glavo v tej starostni kategoriji NI dovoljen;</b></li>   <li>• Zmagovalec/ka je tekmovalec/ka, ki po izteku borbe zbere maksimalno število zmag točkovnih stranskih sodnikov (counter), ...</li>   <li>• <i>Trajanje borbe:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- starejši dečki/ce: 1'30" – 30";</li> <li>- mlajši kadeti/inje: 2' – 1'.</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--

Starostne kategorije	Zaščitna oprema	Specifična pravila po kategorijah
<p><b>Kadeti / Kadetinje</b> Starost 14-15 let</p> <p><b>Mlajši mladinci / Mlajše mladinke</b> Starost 16-17 let</p>	<p><b>Obvezna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• čelada bela /modra / ali rdeča</li> <li>• kontaktne rokavice 10 oz (modre / rdeče)</li> <li>• ščitnik za genitalije (moški)</li> <li>• ščitniki za podkolenico in nart stopala (modra/rdeča)</li> <li>• ščitnik za prsi (ženske)</li> <li>• ščitnik za zobe</li> </ul>       	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekmovalci/ke v starostni kategoriji 14-15 in 16 – 17 let morajo izvajati udarce s pol - kontaktom;</li> <li>• Dovoljene ročne tehnike: <ul style="list-style-type: none"> <li>- udarec s pestjo od spodaj navzgor – Ura Age Tsuki</li> <li>- udarec s hrbtno stranjo pesti – Uraken Uchi</li> <li>- udarec s pestjo naravnost – Oi Tsuki in Gyako Tsuki</li> <li>- polkrožni udarec s pestjo – Mawashi Tsuki</li> </ul> </li> <li>• Dovoljene nožne tehnike: <ul style="list-style-type: none"> <li>- direktna brca – Mae Geri</li> <li>- direktna brca z obratom nazaj – Ushiro Geri</li> <li>- pol krožna brca s strani – Mawashi Geri</li> <li>- krožna brca – Ushiro Mawashi Geri</li> <li>- brca od zgoraj navzdol s peto – Age Kakato Geri</li> <li>- zavita brca z nartom stopala – Uchi Haisoku Geri</li> <li>- stranska brca – Yoko Geri</li> <li>- polkrožna brca z notranjim delom stopala – Kake Geri oz. Ura Mawashi</li> <li>- brce v skoku – Tobi Geri, Kaiten Geri</li> </ul> </li> <li>• Točkovanje tehnik: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Udarec z roko v glavo = 1 točka</li> <li>- Udarec z roko v telo = 1 točka</li> <li>- Brca z nogo po nogi = 1 točka</li> <li>- Brca z nogo v telo = 2 točki</li> <li>- Brca z nogo v glavo = 3 točke</li> <li>- Tobi geri tehnike v telo = 2 točki</li> <li>- Tobi geri tehnike v glavo = 3 točke</li> <li>- Čiščenje in metanje nasprotnika = 1 točka</li> <li>- Udarjanje nasprotnika na tleh do 3 sek = max 3 točke</li> </ul> </li> <li>• Tehnika, ki je deloma odmaknjena ali blokirana ali se ga samo dotakne, oplazi ali potisne nasprotnika, se NE točkuje.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kazni zaradi kršitve pravil - HANZAI bodo izrečena v času trajanja borbe:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. prekršek – HANZAI - interno opozorilo glavnega sodnika = HANZAI</li> <li>2. prekršek – HANZAI - uradno opozorilo glavnega sodnika – 1. javni opomin = CHUI</li> <li>3. prekršek – HANZAI – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika – 2. javni opomin – HANSOKU CHUI</li> <li>4. prekršek – HANZAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA</li> </ol> </li>   <li>• Kazni zaradi izhodov – JOGAI - iz borišča bodo izrečena v času trajanja borbe:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. izhod – JOGAI interno opozorilo glavnega sodnika – ustni opomin = JOGAI</li> <li>2. izhod – JOGAI - uradno opozorilo glavnega sodnika = CHUI</li> <li>3. izhod – zadnje uradno opozorilo glavnega sodnika = HANSOKU CHUI</li> <li>4. Izhod – JOGAI = HANSOKU / DISKVALIFIKACIJA</li> </ol> </li>   <li>• <b>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;</b></li>   <li>• <b>Knock down v starostnih kategorijah 14-15 in 16-17 let NI dovoljen.</b></li>   <li>• Knock down v glavo, telo ali po nogi za več kot 3 sekunde = dodatne 3 točke in <b>zmaga</b>;</li>   <li>• 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),...</li>   <li>• <i>Trajanje borbe:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kadeti/inje: 2' – 1';</li> <li>- mlajši mladinci/ke: 2' – 1';</li> </ul> </li> </ul>
--	--	--