

Regulaminy sparingów PF, LC i FC

Artykuł 1. Definicja

Full contact (FC) jest formułą walki ciągłej, gdzie dwaj zawodnicy walczą ze sobą w celu zdobycia większej ilości punktów używając dozwolonych, silnych i dobrze kontrolowanych technik ręcznych i nożnych.

Light contact (LC) jest formułą walki ciągłej, gdzie dwaj zawodnicy walczą ze sobą w celu zdobycia większej ilości punktów używając dozwolonych, lekkich i dobrze kontrolowanych technik ręcznych i nożnych.

Point fighting (PF) jest formą walki przerywanej, gdzie dwaj zawodnicy walczą ze sobą w celu zdobycia większej ilości punktów używając dozwolonych, lekkich i dobrze kontrolowanych technik ręcznych i nożnych. Walka w tej dyscyplinie polega na jak najszybszym zadaniu techniki w celu zdobycia punktu, ponieważ po każdej technice wykonanej w dozwolone miejsce walka jest przerywana i sędzia przyznaje punkt.

Artykuł 2. Wyposażenie zawodnika do walki

Kask

maska na kask (dla dzieci i kadetów młodszych) - dozwolone **tylko PF**

ochraniacz na zęby

rękawice 10oz

bandaże

suspensor

nagolenniki

kopacze

Artykuł 3. Dozwolone miejsca trafień

Głowa: przód, czoło i boki,

tył - **tylko PF**

Tułów: przód i boki

Stopy: Podcięcie na ochraniacz stopy

Artykuł 4. Dozwolone techniki

Dozwolone ciosy:

Proste

Podbródkowe

Haki

Górną krawędzią dłoni (patrzac na dłoń od strony kciuka) - **tylko PF**

Grzbietem dłoni (cios grzbietem dłoni po obrocie jest zabroniony) – **tylko PF**

Dozwolone kopnięcia:

Kopnięcia frontalne

Kopnięcia boczne

Kopnięcia okrężne

Kopnięcia ukośne

Kopnięcia zahaczające

Kopnięcia opadające

Kopnięcia z wysoko

Kopnięcie obrotowe

Artykuł 5. Podcięcia

Aby zdobyć punkt przez podcięcie stopą, atakujący musi cały czas stać na nogach. Jeżeli podczas wykonywania podcięcia stopą atakujący dotknie planszy jakkolwiek częścią ciała inną niż stopy, nie zostanie przyznany punkt. Punkt zostanie przyznany atakującemu, jeśli jego przeciwnik dotknie planszy jakkolwiek częścią ciała inną niż stopy.

Artykuł 6. Niedozwolone techniki, akcje i zachowanie

- a) uderzanie z nadmierną siłą – **tylko LC i PF**
- b) złośliwe zachowanie względem przeciwnika w trakcie walki,
- c) kontynuowanie walki po wydaniu komendy „STOP” lub po sygnale kończącym rundę,
- d) wypychanie głowy przeciwnika poza liny, i atakowanie za pomocą lin
- e) uderzanie w górną część głowy,
- f) upadanie na ring lub plansze bez wyraźnej przyczyny,
- g) uderzanie w plecy przeciwnika, w szyję, kark, gardło, tył głowy, górę ramion i okolice nerek,
- h) uderzanie poniżej pasa (za wyjątkiem podcięcia),
- i) odwracanie się plecami do przeciwnika,
- j) celowe unikanie walki (uciekanie przed przeciwnikiem),
- k) stosowanie technik "ślepych", zapasów lub rzutów,
- l) atakowanie przeciwnika kolanami, łokciami, ramionami, kciukiem lub otwartą dłońią,
- m) chwytanie nóg przeciwnika w celu wykonania technik ręcznych lub nożnych,
- n) wykonywanie kopnięć frontalnych lub bocznych na przód uda, kolana lub podudzia,
- o) wykonywanie technik nożnych bez utrzymania równowagi po ich wykonaniu,
- p) przepychanie, podnoszenie, obracanie przeciwnika,
- q) celowe uderzanie głową, duszenie przeciwnika,
- r) używanie wazeliny lub innych środków do natłuszczenia ciała lub rękawic,
- s) celowe wypluwanie ochraniacza na zęby,
- t) atakowanie lub obrażanie sędziego,
- u) atakowanie przeciwnika, który upada na ring lub już leży na planszy czyli w momencie, gdy jedna ręka lub kolano dotyka ringu

Artykuł 7. Przyznawanie punktów

FC - Punkt jest zaliczony, jeśli technika została wykonana poprawnie, z pełną siłą (**FC**)/ kontrolowaną siłą (**LC, PF**) i trafiła w dozwolony obszar. Zwycięzcą walki zostaje ten kto zdobył więcej punktów podczas całej walki u co najmniej dwóch z trzech sędziów (**LC, FC**)/ oraz co najmniej dwóch z trzech sędziów wskazało tego samego zawodnika. Jeśli sędziowie jednocześnie wskazują punkty dla obu zawodników, punkty przyznaje się obu. (**PF**)

Artykuł 8.

W przypadku gdy zawodnikowi odepnie się sprzęt (sędzia zauważy to lub zawodnik to zasygnalizuje podnosząc rękę) , należy zatrzymać walkę i następnie wysłać tego zawodnika do sekundanta żeby w jak najszybszym czasie sekundant poprawił sprzęt a drugiego zawodnika do neutralnego, zawodnik w neutralnym nie może rozmawiać z sekundantem.

Artykuł 9. Ostrzeżenia.

Zawodnik może otrzymać tylko 4 oficjalne ostrzeżenia, 4 ostrzeżenie skutkuje dyskwalifikacją, podczas walki można zwracać zawodnikom nieoficjalną uwagę za nieprzepisowe techniki i akcje, ale w razie ciągłego łamania regulaminu należy stosować oficjalne ostrzeżenia. Za wyjście poza pole walki należy przyznać minus punkt, 4 wyjście powoduje dyskwalifikację. Ostrzeżenia i wyjścia nie sumują się.

Artykuł 10. knock-down

Gdy zawodnik upadnie po ciosie albo jest w stanie ograniczonej świadomości należy zacząć liczenie, liczymy od 1 do 8 powoli pokazując liczby na palcach, gdy doliczymy do 8 zawodnik musi być gotowy do walki i trzymać gardę i następnie wznawiamy walkę, jeżeli nie jest do tego momentu gotowy, to należy doliczyć do 10 i zakończyć walkę.