

Reguli de Competitie

Freestyle Hapkido

Art. 1. Definitie:

Competitia de Freestyle Hapkido a fost creata cu scopul de a evidenta atat tehnicile de lovire cu piciorul – si nu cele de brat – cat si tehnicile articulare. Drept urmare, raportul de folosire a tehnicilor de lovire brat / picior va fi de 3 / 10, evident in favoarea loviturilor de picior.

Totodata trebuie retinut faptul ca acest tip de competitie se va desfasura in regim de light contact ceea ce presupune tehnici bine controlate (atat cele de lovire cat si tehnicile articulare). Concurrentii vor lupta in continuu pana la comanda STOP sau DESPARTITI-VA a arbitrilor de centru. Ei vor folosi tehnicile de lupta specifice sistemelor de arte martiale in care s-au antrenat, acestea fiind foarte bine controlate, scopul competitiei fiind acela de a evidenta tehnica de lupta, viteza de executie, anduranta sportivului si nu forta de lovire a acestuia.

Meciul va avea o durata de timp prestabilita, arbitrul de centru nejudicand luptatorii, el avand doar grija ca acestia sa respecte regulamentul de competitie.

Art.2. Competitorii:

Impartirea competitorilor pe diverse categorii trebuie sa tina cont de:

- categoria de varsta;
 - categoria de greutate.
- 6 – 7 ani
Baieti: -25kg, -30kg, -35kg, +35kg
Fete: -25kg, -30kg, -35kg, +35kg
 - 8 – 9 ani
Baieti: -25kg, -30kg, -35kg, -40kg, -45kg, +45kg
Fete: -25kg, -30kg, -35kg, -40kg, -45kg, +45kg
 - 10 – 12 ani
Baieti: -30kg, -35kg, -40kg, -45kg, -50kg, -55kg, +55kg
Fete: -30kg, -35kg, -40kg, -45kg, -50kg, -55kg, +55kg
 - 13 – 15 ani
Baieti: -40kg, -45kg, -50kg, -55kg, -60kg, -65kg, +65kg
Fete: -40kg, -45kg, -50kg, -55kg, -60kg, -65kg, +65kg
 - 16 – 18 ani
Baieti: -55kg, -60kg, -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -85kg, -90kg, -95kg, +95kg
Fete: -50kg, -55kg, -60kg, -65kg, -70kg, +70kg
 - 19 – 45 ani
Baieti: -55kg, -60kg, -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -85kg, -90kg, +95kg
Fete: -50kg, -55kg, -60kg, -65kg, -70kg, +70kg

Sportivii trebuie sa fie legitimated la Federatia Romana de Freestyle Kickboxing, legitimatedile de sportiv trebuind sa contina viza anuala, parafa de medicina sportiva si asigurare medicala; se admit exceptii de la aceasta regula, in cazul in care la un eveniment sportiv sunt inscrisi competitori straini.

De retinut: varsta minima de participare la competitii este de 6 ani impliniti, iar inregistrarea la o anumita categorie de varsta se face tinand cont de varsta implinita la data competitiei!

Gradul maxim pe care il pot avea concurentii este de 5 DAN.

Art. 3. Uniforma participantilor la competitie si echipamentul de protectie:

Uniforma sportivilor consta in costum specific de concurs denumit DOBOK (sau GI) si centura in conformitate cu gradul detinut.

Atat uniforma de concurs cat si treningurile purtate de sportivi pot fi inscriptionate doar cu insemnele clubului de care apartin sau cele ale Federatiei Romane de Freestyle Kickboxing.

Consumul de bauturi alcoolice sau fumatul in timpul purtarii DOBOK-ului sunt interzise ducand la suspendarea sportivului in cauza din activitatea sportiva.

Consumul de substante ilegale este interzis. Depistarea unui astfel de consum va conduce la descalificarea celui in cauza si la neadmiterea lui la evenimente sportive organizate sub egida FRFK.

Competitorii vor purta obligatoriu:

- Protectie cap (casca);
- Protectie gura;
- Protectie piept – obligatoriu feminin + 10 ani si unde este cazul! (pieptar);
- Protectie zona genitala – obligatoriu masculin (cochilie);
- Protectii tibie (tibiere);
- Protectii picior (botosei).

Nota: echipamentul de protectie trebuie sa fie cel autorizat FRFK.

Nu se permite purtarea bijuteriilor si a altor obiecte care pot cauza traume!

Este necesar ca toate bandajele sa fie anuntate si permise de catre arbitri!

In afara concursului, competitorii pot purta treninguri si incaltaminte sportiva. La ceremoniile de deschidere / inchidere a competitilor, pot purta dobok, costume sau treninguri identice, nepermitandu-se purtarea lucrurilor interzise de regulamentul FRFK!

Art. 4. Verificarea greutatii sportivilor:

Cantarirea oficiala a concurentilor, pentru cluburile din afara localitatii unde se va desfasura competitia, v-a avea loc in cadrul sedintei organizata in seara dinaintea zilei de concurs; pentru cluburile locale se va stabili de comun acord o data si locatia unde va avea loc cantarul (ex. sediul FRFK – pentru evenimentele sportive desfasurate in Bucuresti).

La cantarire sportivul trebuie sa prezinte pasaportul sportiv.

Antrenorul poate sa asiste la cantarire, dar nu are voie sa intervina pe parcursul derularii acesteia!

Echipa ce asigura verificarea greutatii va fi compusa din:

- secretarul principal;
- 1-2 arbitri;

Sportivii care trebuiau si nu au fost cantariti vor fi eliminati din competitie, indiferent daca au greutatea conform grilei sau nu.

Pentru alte detalii cu privire la cantarirea sportivilor, va sugeram sa consultati Regulamentul General al Sporturilor de Tatami si Regulamentul General FRFK.

Art. 5. Regulele de desfasurare a luptei:

Sportivii vor intra pe tatami, isi vor atinge mainile in semn de respect reciproc, apoi se vor retrage asteptand ultimile verificari executate de catre arbitrul de centru si comenzile acestuia, care vor fi:

- alinierea;
- salut;
- garda;
- lupta.

Timpul se va opri doar la comanda arbitrului, acesta uitandu-se la masa oficiala a suprafetei respective. Acordarea penalitatilor nu necesita oprirea timpului, dar arbitrul de centru poate comanda aceasta atunci cand situatia o cere. Este permis fiecarui sportiv sa aiba in coltul sau – in timpul meciului - doar antrenorul si un secund. Acestia nu au voie sa paraseasca suprafata desemnata lor pe toata durata meciului. Antrenorul, sau secundul acestuia, nu are voie sub nici o forma sa interactioneze – pe parcursul luptei – cu arbitrul de centru sau cu judecatorii (ex. comentarii cu privire la modul de arbitrare).

Sportivul poate cere oprirea timpului pentru a-si aranja echipamentul sau pentru a solicita ajutor in caz de accidentare; arbitrul de centru poate ignora solicitarea sportivului de oprire a cronometrului, daca considera ca acest lucru il deavantajeaza pe celalalt competitor.

Daca arbitrul de centru constata ca sportivul se foloseste de oprirea cronometrului pentru a se odihni sau pentru a-l impiedica pe oponent sa inscrie, ii poate da sportivului in cauza un avertisment si dupa consultarea cu judecatorii, sportivul poate fi descalificat.

Din momentul in care au ajuns la sol, sportivii au la dispozitie 5 secunde pentru a evidentia o tehnica articulara; arbitrul de centru are obligatia de a face publica scurgerea celor 5 secunde prin numaratoare insotita de gestic! Daca niciunul dintre competitori nu a reusit sa execute o tehnica articulara in acest interval, arbitrul de centru intervine prin despartirea sportivilor, lupta reluandu-se din pozitia in picioare.

In ceea ce priveste lupta in picioare, atunci cand sportivii sunt in clinci, este permisa executarea doar a doua lovituri (brat-brat, brat-picior, picior-picior), dupa care neaparat se va continua cu tehnica articulara sau incarcare urmata de proiectare. In caz contrar, arbitrul de centru trebuie sa “rupa” clinciul.

Art. 6. Comenzile competitiei – terminologie:

TERMINOLOGIE

CHARYOT – aliniere;

KYONG YE – plecaciune (salut);

JUN BI	– garda, pregatiti;
MATSOGI	– lupta;
SIJAK	– incepeti;
HAECHYO	– stop, despartiti-va;
GAESOK	– continuati;
GOMAN	– sfarsit;
JUNG Ji	– timp;
JU UI HANA	– avertisment;
GAM JUM	– minus punct;
SIL KYUK	– descalificare;
HONG	– rosu;
CHONG	– albastru;
HONG CHON	– a invins rosu;
CHONG CHON	– a invins albastru;
DONG CHON	– egalitate;
IL HUE JON	– prima repriza;
YI HUE JON	– repriza a doua;
SAM HE JON	– repriza a treia;
SUNG	– invingator;

HANA – unu;

DUL – doi;

SET – trei;

NET - patru;

DASOT – cinci;

BARO – pozitia initiala.

COMENZILE LUPTEI

STOP TIMP - JUNG Ji

Formarea literei T cu mainile, pentru a da ordin cronometrului sa opreasca timpul pana la comanda SIJAK a arbitrului de centru. Aceasta comanda este data de arbitrul de centru atunci cand acesta doreste oprirea luptei pentru un motiv important:

- cand da avertisment unui sportiv, caz in care celalalt competitor trebuie sa se duca imediat intr-un colt neutru;
- cand observa ca este necesar ca un sportiv sa-si corecteze echipamentul sau uniforma;
- cand un sportiv solicita oprirea justificata a timpului prin ridicarea mainii drepte, caz in care celalalt competitor trebuie sa se duca imediat intr-un colt neutru;

- cand observa ca un sportiv s-a accidentat, timpul maxim pentru interventia doctorului fiind de 2 minute pentru toate categoriile de varsta.

LUPTA – MATSOGI SIJAK

Se foloseste pentru pornirea meciului.

DESPARTITI-VA - HAECHYO

Se foloseste pentru “ruperea” clinciurilor, comanda dupa care fiecare luptator trebuie sa se retraga inainte de a continua lupta.

Art. 7. Zone de lovire legala

Urmatoarele zone ale corpului pot fi atacate folosind tehnici legale conform prezentului regulament:

- Cap – fata, laterale folosind tehnici de lovire
- Trunchi – fata, laterale, folosind atat tehnici de lovire cat si prize
- Brate – doar in cazul prizelor si a tehnicilor articulare
- Picioare – doar in cazul secerarilor si a tehnicilor articulare

Art. 8. Zonele de lovire ilegale si comportamente interzise:

- Atacul gatului folosind folosind ambele brate (in cazul fixarilor, proiectarilor, strangularilor), a abdomenului inferior, a rinichilor, a zonei genitale si a spatelui capului

- Lovituri executate cu genunchiul, cotul, taisul mainii, capul, degete si umarul
- Fuga de adversar – refuzul de a lupta
- Parasirea suprafetei de lupta – iesirea
- Lovirea oponentului dupa ce acesta a ajuns la sol; lupta la sol presupunand doar folosirea de tehnici articulare
- Lupta dupa comanda HAECHYO sau dupa sfarsitul rundei
- Ungerea cu ulei a fetei si a corpului

Incalcarile prezentului regulament pot conduce, in functie de gravitatea acestora, la avertismente, puncte minus si chiar la descalificare.

Art. 9. Tehnici legale:

- Lovituri de picior: frontale, laterale, circulare, prin agatare (doar cu talpa), descendente, prin saritura, prin intoarcere
- Lovituri de pumn: directe, ascendente (upercut), circulare (croseu); toate loviturile de brat vor viza doar trunchiul, ele nefiind permise la cap
- Secerari: comparativ cu alte sisteme competitionale, prezentul regulament este mai permisiv, in sensul in secerarile vizeaza toata zona de la genunchi in jos
- Tehnici articulare si prize: vizeaza atat trunchiul cat si bratele si picioarele sportivului; orice cheie sau tehnica

articularea la nivelul gâtului este interzisă să se efectueze cu ambele brațe (riscul de accidentare fiind foarte mare).

Art. 10. Punctaje:

- | | |
|--|----|
| - Lovitura de pumn | 1p |
| - Lovitura de picior la corp | 2p |
| - Lovitura de picior prin saritura la corp | 3p |
| - Lovitura de picior la cap | 3p |
| - Lovitura de picior prin saritura la cap | 5p |
| - Secerare | 1p |
| - Proiectare | 2p |
| - Tehnica articulara | 2p |

Se considera valida secerarea piciorului adversarului atunci când acesta atinge podeaua cu orice altă parte a corpului în afara de talpa.

Se vor puncta doar tehnicile legale ce ating zone permise.

Vor fi punctate doar acele lovituri clare, efectuate cu control; loviturile care doar ating sau împing adversarul nu vor fi punctate.

Art. 11. Sistemul de punctare:

Folosind clickere și fișe de scor:

Pentru fiecare lovitura sau tehnica articulara valida, judecatorul va nota punctajele pe spatele fisei de scor sau pe clickere.

Punctele se vor aduna, incepand cu prima runda, pe clickere.

La sfarsitul meciului, judecatorii vor citi scorul de pe clickere si vor declara castigator, sportivul cu punctajul cel mai mare. Judecatorul trebuie sa încercuiasca numele sportivului declarat castigator.

Daca arbitrul de centru acorda un punct minus, el va indica acest lucru în fata judecatorilor si a arbitrului sef. Arbitrul de centru se va asigura ca fiecare judecator a acordat punct suplimentar pe clicker adversarului luptatorului penalizat.

Daca la sfarsitul meciului, sportivii au punctajul egal, pentru a desemna castigatorul, judecatorii trebuie sa tina cont de:

- cine a fost mai activ;
- cine a dat mai multe lovituri de picior;
- cine a avut o aparare mai buna.

Art. 12. Decizii

In situatii dificile, arbitrul de centru poate descalifica unul dintre sportivi, fara sa fi dat vreun avertisment, dar numai dupa ce s-a consultat cu judecatorii.

De exemplu:

- punerea adversarului la podea in urma unei lovituri la cap necontrolata;
- continuarea luptei dupa comanda stop;
- comportament nesportiv.

Totodata un meci mai poate fi oprit si in cazul in care un sportiv nu mai poate lupta sau daca adversarul sau ii este net superior.

Art. 13. Schimbarea unei decizii

In principiu toate deciziile facute public sunt definitive, dar exista si exceptii:

- greseli facute din calcularea punctelor;
- greseli rezultate din schimbarea punctajelor luptatorilor intre ei;
- incalcari evidente ale regulamentelor FRFK.

Art. 14. Penalitati – Iesiri

Avertismentele se vor da clar si cu voce tare, astfel incat sa fie auzite si intelese atat de cei doi sportivi cat si de antrenorii acestora. Arbitrul de centru trebuie sa stea cu fata catre luptatorul care a gresit atunci cand ii da avertismentul.

Pentru a putea penaliza un luptator, arbitrul de centru trebuie sa ceara mai intai oprirea timpului. El se va intoarce cu fata catre cel care tine scorul si va sublinia luptatorul care a fost penalizat prin aratarea acestuia si explicarea motivului pentru care a fost penalizat.

Avertismentele si punctele minus vor fi comunicate, verbal si prin gesturi sportivului, antrenorului acestuia si mesei oficiale.

- Prima iesire de pe suprafata de lupta sau prima incalcare a regulamentului – avertisment
- A doua iesire de pe suprafata de lupta sau a doua incalcare a regulamentului – minus un punct
- A treia iesire de pe suprafata de lupta sau a treia incalcare a regulamentului – minus un punct
- A patra iesire de pe suprafata de lupta sau a patra incalcare a regulamentului – descalificare

Art. 15. Suprafata de lupta

Dimensiunea spatiului de concurs in cazul Cupelor este de 6x6m.

Dimensiunea spatiului de concurs in cazul Campionatului Romaniei si a Campionatelor Internationale este de 7x7m.

Art. 16. Atributiile arbitrilor de centru

- opreste lupta in cazul in care observa ca un sportiv este net superior tehnic;
- opreste lupta in cazul in care observa ca unul dintre sportivi a primit o lovitura neregulamentara, este ranit sau nu mai poate continua lupta;
- in cazul in care unul dintre sportivi are un comportament nesportiv, arbitrul de centru trebuie sa opreasca lupta si sa descalifice luptatorul respectiv;
- avertizeaza un sportiv sau opreste meciul pentru a acorda un punct minus sportivului care a incalcat regulamentul;
- descalifica antrenorul, sau secundul acestuia, care a incalcat regulamentul, iar in cazul in care acesta refuza sa se supuna comenzilor sale, arbitrul de centru poate descalifica chiar sportivul in cauza;
- in cazul in care situatia o cere, arbitrul de centru poate adopta o decizie care nu a fost prevazuta in prezentul regulament;

Art. 17. Atributiile judecatorilor

- in timpul meciului, judecatorul nu are voie sa vobeasca decat cu arbitrul de centru;
- la sfarsitul rundei, daca situatia o cere, poate avertiza arbitrul de centru cu privire la o incalcare a regulamentului ce a trecut neobservata;

- la sfarsitul meciului, judecatorul va face cunoscuta publicului doar decizia sa nu si numarul de puncte inscrise de sportivi;
- judecatorul nu are voie sa isi paraseasca locul decat dupa terminarea meciului si desemnarea castigatorului.

Art. 18. Responsabilitatea pentru accidentari si asigurarea competitorilor

Organizatorul competițiilor si oficialii nu sunt responsabili de accidentele care se petrec la competitii (cu condiția respectării regulilor date). Toti sportivii trebuie sa aiba un certificat din care sa reiasa ca sunt capabili sa faca fata efortului fizic si trebuie să semneze un formular la inscrierea in concurs prin care isi asuma orice responsabilitate cu privire la accidentările ulterioare.