



DOKAN IPPON SHOBU KUMITE

Kort version av tävlingsreglerna

Matchtid: 2 minuter, vid hikiwake 1 min förlängning, första poäng vinner.

Bälteskrav: Lägst 3 kyu grönt bälte .

Matchytan: 8x8 m matta

Klädsel: Gi, ärmarna ned minst till halva underarmen och gibyxor minst ned till halva underbenen.

Skydd: tandskydd, grepp/slaghandske, fot/skenbensskydd, suspensoar. Kvinnor skall dessutom bära bröstskydd

Poängskala:

Ippon=en poäng=matchvinst.

Waza-ari=halvpoäng.

Viktklasser:

Herrar: -70 kg (lättvikt), -80 kg (mellanvikt), -90 kg (lätt tungvikt), + 90 kg (tungvikt)

Damer: -55 kg (lättvikt), -60 kg (mellanvikt), -70 kg, + 70 kg

Hur går en match till?

Matchen börjar i stående. Det är tillåtet att slå mot bålen med kontakt. Inga slag mot huvudet. Sparkar med kontakt är tillåtet mot utsida lår och bålen. Sparkar mot huvudet skall utföras med skin-touch, semikontakt.

Då grepp är taget är det otillåtet att slå och sparka. Det är nu tillåtet att endast kasta, svepa eller lägga ned sin motståndare. Nere i mattan övergår kampen i ne waza, fasthållningar, armlås, benlås och halslås är tillåtet. Slag mot liggande från stående är tillåtet.

Vid poäng bryter domaren tillfälligt matchen för domslut.

Hur vinner man?

1. Ippon leder direkt till vinst-innan matchtiden gått ut
2. Awasate ippon-2 waza-ari-innan matchtiden gått ut
3. Flest poäng vid matchens slut

Domare:

En matchdomare (styr matchen) och två sidodomare. Domarna har ett rött och ett vitt band om handlederna. Handen rakt upp=ippon. Handen rakt utåt sidan=wazari.

Vid knockout är tävlande förhindrad att tävla i sex månader. Tävlingsläkaren är suverän i sitt utlåtande.

Poäng:

Poäng	Ippon	Waza-ari
Slag/spark	<ol style="list-style-type: none">1. Slag eller spark mot bålen som leder till att motståndaren kortvarigt inte kan fortsätta matchen, tappar luften.2. Spark mot huvudet i god kontroll och balans.3. Lowkick som leder till att motståndare kortvarigt inte kan fortsätta matchen.	<ol style="list-style-type: none">1. Slag mot bålen som leder till att motståndaren drivs bakåt alt slagkombination med klar träff.2. Delvis blockerad spark mot huvudet i god kontroll och balans.
Kast	<ol style="list-style-type: none">1. Kast eller nedläggning med full kraft, kontroll och där motståndarens båda ben lämnar mattan.	<ol style="list-style-type: none">2. Kast eller nedläggning utan perfekt kontroll.
Newaza	<ol style="list-style-type: none">1. Fasthållning i newaza med god kontroll i 30 sekunder2. Armlås, benlås eller halslås med avklapp	<ol style="list-style-type: none">1. Fasthållning i newaza med god kontroll i 20 sek.

Tillåtna tekniker:

1. Alla slag med knuten hand mot bålen
2. Sparkar mot huvud, bål och utsida lår
3. Hizageri mot bålen utan grepp i uke

Träffytor:

1. Huvudet
2. Bålen
3. Utsida lår

Otillåtna tekniker:

1. Slag eller spark efter att grepp är taget
2. Spark mot skrevet
3. Slag eller spark mot liggande då motståndaren har ett knä i mattan
4. Jodan maegeri
5. Inside lowkicks
6. Kingeri
7. Hizageri mot huvudet
8. Kast med halslås eller brytning mot nacke, ryggrad eller led
9. Okontrollerad eller farlig teknik
10. Halslås i rörelse
11. Nacklås
12. Vridande benlås

Tillsägelse:

1. Mattflykt
2. Passivitet

Varning (chui)-motståndaren tilldelas en waza-ari:

1. Upprepad tillsägning
2. Följer inte domarens direktiv

Hansoku make (diskvalificering)-motståndaren tilldelas ippon:

1. Osportsligt uppträdande
2. Upprepad varning
3. Slag mot huvudet eller slag och spark mot liggande i newazaläge
4. Jodan maegeri
5. Skallning