



TREKAMPEN (MIXED KUMITE)

Reglerna följer i stort sett IJF:s Kumiterregler med undantag 3 ronder på 1 minut med 30 sek vila i delarna slag/spark, kast, newaza. Ippon=2p, Wazaari=1 p. En ippon i varje del innebär att man vinner den ronden direkt. Således blir maxpoängen 6 p. Tror att det blir mer lätträknat så och matcherna kortare och intensivare.

Regler frånsett IJF:s med vissa undantag:

- **Del 1 Slag/spark:** Inga raka jodan tsuki, inga lowkick eller knän. Svep dock tillåtet. Tolerant kontakt mot bål, skin-touch mot huvudet. Svep tillåtet, men måste då följas upp med slagteknik. Om ippon går matchen direkt över i del 2 utan paus
- **Del 2 Kast:** Inga kast med låsning. Om ippon går matchen över direkt i del 3 utan paus. Start i seiza.
- **Del 3 Newaza:** start i seiza. Inga nacklås. Fasthållningar, armlås, halslås och raka benlås.

Poängsystem

	Ippon=2p	Wazaari=1p
Del 1 Slag/spark	Oblockerad spark mot huvudet med skintouch. Oblockerad slagteknik mot huvudet med skintouch. Svep utan grepp som följs upp med slag (gäller även takedowns mot sparktekniker)	Oblockerad spark eller slagteknik mot bål med moderat kontakt.
Del 2 Kast	Kast med lyft, full kraft där uke landar på rygg	Kast där uke faller på sida eller mage.
Del 3 Newaza	Fasthållning 20 sek eller rondtiden ut. Avklapp pga. lås	Fasthållning i 10 sek. Frigöring ur fasthållning där domaren sagt osaekomi och tid räknas.

Domare: Endast en mattdomare och en funktionär/tidräknare. Domaren startar matchen med Hajime! Yame!, efter varje poäng. Osaekomi! och klapp på ryggen vid fasthållning då tid börjar räknas. Kachi! (vinnare vid avslut)

Varningar:

Shido=Tillsägelse	Chui=Varning	Hansoku=Diskkvalificering
<ul style="list-style-type: none"> • Passivitet • Mattflykt 	<ul style="list-style-type: none"> • Förbjuden teknik • För hård kontakt • Upprepad tillsägning 	<ul style="list-style-type: none"> • Avsiktligt skada uke • Upprepad 3 varning • Motståndaren kan inte fortsätta pga. av för hård kontakt
Motståndaren få en Wazaari=1p	Motståndaren får en ippon=2p och vinner ronden	Motståndaren vinner matchen.