



VIBORG KAMPSPORT

Budo cup

Ashihara karate

Regelsæt



Indhold

Regler for semikontakt	2
Regler for modereret kontakt	4
Regler for knock down	6

Regler for semikontakt

Kamptid

Kamptiden er 2 min + evt. 2 min forlængelse.

Hvordan vinder man?

Der kæmpes til et helt point. Så enten 1 IPPON, 2 WAZA-ARI, 4 YUKO eller 1 WAZA-ARI + 2 YUKO.

Er der ikke fundet en vinder inden for de 2 minutter, vil en dommerafgørelse (HANTEI) finde sted. Findes der heller ikke en vinder her, vil kampen forlænges med 2 min. Herefter skal der findes en vinder ved dommerafgørelse.

Advarsler og straf

Gives ved:

- Slag og stød mod hoved/nakke/hals.
- Knæspark til hovedet
- Frontale spark til hovedet.
- Spark, der er hårdere end "let kontakt" til hovedet.
- Angreb mod rygsøjle, led og fod.
- Angreb mod skridtet.
- Angreb på benene.
- Hovedstød.
- Farlige og ukontrollerede kast over hoftehøjde.
- Holde med en hånd på hver sin side af modstanderens krop.
- Gribe et spark med begge hænder.
- Skubbe eller gribe uden med det samme at forsøge på at lave en scorende teknik.
- Angreb, der har kontakt med en liggende modstander.
- Hvis begge af en kæmpers fødder er udenfor kamparealet (JOGAI).
- Hvis en kæmper opfører sig usportsligt og respektløst.
- Hvis en coach opfører sig usportsligt og respektløst.

Advarsler tildeles som udgangspunkt i følgende rækkefølge, men ved alvorlige regelbrud kan der springes direkte til en højere advarsel/straf:

1. CHUI ICHI - Giver modstanderen 0 point.
2. CHUI NI - Giver modstanderen YUKO.
3. CHUI SAN - Giver modstanderen WAZA ARI.
4. CHUI YON - Medfører diskvalifikation.

Den samme advarsel kan ikke gives flere gange til samme kæmper i samme kamp.

Tilladte teknikker

Spark

- Hoved, på nær ansigt - **KUN LET KONTAKT OG INGEN FRONTALE SPARK**
- Torso, på nær rygsøjle
- Arme, på nær led

Slag

- Torso, på nær rygsøjle
- Arme, på nær led

Greb / kast

- Når man griber, må det ikke vare mere end 3 sekunder og SKAL følges op af et forsøg på en scorende teknik.
- Når man griber, må man kun lave ét spark til hovedet, men man må lave så mange slag på kroppen, man vil.
- Man må kun gribe hovedet/nakken med én hånd, og når man gør det, må man kun lave ét angreb - uanset hvilket.
- Kast skal laves kontrolleret og med kastets omdrejningsakse under hoftehøjde.
- Hvis et kast laves med begge hænder, skal begge hænder være på samme side af modstanderens krop.
- Man må ikke have kontakt med modstanderens ansigt, når man udfører et kast.
- Fodfejninger er tilladt med undersiden af foden på nederste 1/3 af skinnebenet.

Point

IPPON (1 point)

For at få IPPON direkte, skal modstanderen, efter anvendt lovlig teknik, være ukampdygtig i mere end 5 sek.

***Gælder ikke ved spark til hovedet**

WAZA-ARI (½ point)

Det gives ved spark til hovedet med let kontakt.

Det tildeles også når modstanderen er knockoutet, men klar til at kæmpe videre inden for 5 sek. eller hvis modstanderen er blevet kastet og afsluttet med en teknik.

***en afsluttende teknik på en kastet modstander skal være mod en ubeskyttet del af torsoen og må IKKE have kontakt (2-5 cm afstand). Der skal tilmed være HIKITE og god balance for at teknikken skal kunne give point.**

YUKO (¼ point)

Gives for en nedtagning/kast uden en opfølgende og afsluttende teknik.

***kan ikke gives hvis begge modstandere ender på jorden.**

Regler for modereret kontakt

Kamptid

Kamptiden er 2 min + evt. 2 min forlængelse.

Hvordan vinder man?

Der kæmpes til et helt point. Så enten 1 IPPON, 2 WAZA-ARI, 4 YUKO eller 1 WAZA-ARI + 2 YUKO.

Er der ikke fundet en vinder inden for de 2 minutter, vil en dommerafgørelse (HANTEI) finde sted. Findes der heller ikke en vinder her, vil kampen forlænges med 2 min. Herefter skal der findes en vinder ved dommerafgørelse.

Advarsler og straf

Gives ved:

- Slag og stød mod hoved/nakke/hals.
- Knæspark til hovedet.
- Frontale spark til hovedet.
- Spark, der er hårdere end "let kontakt" til hovedet.
- Angreb mod rygsøjle, led og fod.
- Angreb mod skridtet.
- Hovedstød.
- Farlige og ukontrollerede kast over hoftehøjde.
- Holde med en hånd på hver sin side af modstanderens krop.
- Gribe et spark med begge hænder.
- Skubbe eller gribe uden med det samme at forsøge på at lave en scorende teknik.
- Angreb, der har kontakt med en liggende modstander.
- Hvis begge af en kæmpers fødder er udenfor kamparealet (JOGAI).
- Hvis en kæmper opfører sig usportsligt og respektløst.
- Hvis en coach opfører sig usportsligt og respektløst.

Advarsler tildeles som udgangspunkt i følgende rækkefølge, men ved alvorlige regelbrud kan der springes til en højere advarsel/straf:

5. CHUI ICHI - Giver modstanderen 0 point.
6. CHUI NI - Giver modstanderen YUKO.
7. CHUI SAN - Giver modstanderen WAZA ARI.
8. CHUI YON - Medfører diskvalifikation.

Den samme advarsel kan ikke gives flere gange til samme kæmper, i samme kamp.

Tilladte teknikker

Spark

- Hoved, på nær ansigt - **KUN LET KONTAKT OG INGEN FRONTALE SPARK**
- Torso, på nær rygsøjle
- Ben, på nær led
- Arme, på nær led

Slag

- Torso, på nær rygsøjle
- Arme, på nær led
- Ben, på nær led

Greb / kast

- Når man griber, må det ikke vare mere end 3 sekunder og SKAL følges op af et angreb eller kast.
- Når man griber, må man kun lave ét spark til hovedet, men man må lave så mange slag på kroppen, man vil.
- Man må kun gribe i hovedet med én hånd, og når man gør det, må man kun lave ét angreb - uanset hvilket.
- Kast skal laves kontrolleret og med omdrejningsaksen under hoftehøjde.
- Hvis et kast laves med begge hænder, skal begge hænder være på samme side af modstanderens krop.
- Man må ikke have kontakt med modstanderens ansigt, når man udfører et kast.
- Fodfejninger er tilladt med undersiden af foden på nederste 1/3 af skinnebenet.

Point

Ippon

For at få IPPON direkte, skal modstanderen, efter anvendt lovlig teknik, være ukampdygtig i mere end 5 sek.

Waza-ari

Det gives ved spark til hovedet med let kontakt.

Det tildeles også når modstanderen er knockoutet, men klar til at kæmpe videre inden for 5 sek. eller hvis modstanderen er blevet kastet og afsluttet med en teknik.

***en afsluttende teknik på en kastet modstander skal være mod en ubeskyttet del af torsoen og må IKKE have kontakt (2-5 cm afstand). Der skal tilmed være HIKITE og god balance for at teknikken skal kunne give point.**

Yuko

Gives for en nedtagning/kast uden en opfølgende, afsluttende teknik.

***kan ikke gives hvis begge modstandere ender på jorden.**

Regler for knock down

Kamptid

Indledende kampe

Mænd: 3 min + evt. 2 min forlængelse.

Kvinder: 2 min + evt. 2 min forlængelse.

Semifinaler og finaler

Mænd: 3 min + evt. 2 x 2 min forlængelse.

Kvinder: 2 min + evt. 2 x 2 min forlængelse.

**Der er dommerafgørelse (HANTEI) efter hver runde.*

Hvordan vinder man?

Der kæmpes til et helt point. Så enten 1 IPPON, 2 WAZA-ARI, 4 YUKO eller 1 WAZA-ARI + 2 YUKO.

Advarsler og straf

Gives ved:

- Slag og stød mod hoved/nakke/hals.
- Angreb mod rygsøjle, led og fod.
- Angreb mod skridtet.
- Hovedstød.
- Farlige og ukontrollerede kast over hoftehøjde.
- Holde med en hånd på hver sin side af modstanderens krop.
- Gribe et spark med begge hænder.
- Skubbe eller gribe uden med det samme at forsøge på at lave en scorende teknik.
- Angreb, der har kontakt med en liggende modstander.
- Hvis begge af en kæmpers fødder er udenfor kamparealet (JOGAI).
- Hvis en kæmper opfører sig usportsligt og respektløst.
- Hvis en coach opfører sig usportsligt og respektløst.

Advarsler tildeles som udgangspunkt i følgende rækkefølge, men ved alvorlige regelbrud kan der springes til en højere advarsel/straf:

1. CHUI ICHI - Giver modstanderen 0 point.
2. CHUI NI - Giver modstanderen YUKO.
3. CHUI SAN - Giver modstanderen WAZA ARI.
4. CHUI YON - Medfører diskvalifikation.

Den samme advarsel kan ikke gives flere gange til samme kæmper i samme kamp.

Tilladte teknikker

Spark

- Hoved, på nær baghoved
- Torso, på nær rygsøjle
- Ben, på nær led
- Arme, på nær led

Slag

- Torso, på nær rygsøjle
- Arme, på nær led
- Ben, på nær led

Greb / kast

- Når man griber, må det ikke vare mere end 3 sekunder og SKAL følges op af et angreb eller kast.
- Når man griber, må man kun lave ét spark til hovedet, men man må lave så mange slag på kroppen, man vil.
- Man må kun gribe i hovedet med én hånd, og når man gør det, må man kun lave ét angreb - uanset hvilket.
- Kast skal laves kontrolleret og med omdrejningsaksen under hoftehøjde.
- Hvis et kast laves med begge hænder, skal begge hænder være på samme side af modstanderens krop.
- Man må ikke have kontakt med modstanderens ansigt, når man udfører et kast.
- Fodfejninger er tilladt med undersiden af foden på nederste 1/3 af skinnebenet.

Point

Ippon

For at få IPPON direkte, skal modstanderen, efter anvendt lovlig teknik, være ukampdygtig i mere end 5 sek.

Waza-ari

Det tildeles når modstanderen er knockoutet, men klar til at kæmpe videre inden for 5 sek. eller hvis modstanderen er blevet kastet og afsluttet med en teknik.

***en afsluttende teknik på en kastet modstander skal være mod en ubeskyttet del af torsoen og må IKKE have kontakt (2-5 cm afstand). Der skal tilmed være HIKITE og god balance for at teknikken skal kunne give point.**

Yuko

Gives for en nedtagning/kast uden en opfølgende, afsluttende teknik.

***kan ikke gives hvis begge modstandere ender på jorden.**

SE MERE INFO PÅ:
www.budocup.dk

芦原會館

新剛流

極真會

新極真會

