

SHINDOKAI FRANCE

RAPPEL DES REGLES DE COMBAT POUR LES CADETS, JUNIORS ET SENIORS DEBUTANTS

1 Temps des combats:

2 rounds de 2 minutes avant les ¼

2 rounds de 2 minutes pour les ¼ et ½ plus un 3ème si match nul

3 rounds de 2 minutes pour les finales et un 4ème si match nul

2 Protections obligatoires:

Casque

Petits gants de free-fight

Protège-tibias avec retour sur coupe de pied

Coquille (Homme), plastron (Femme)

Protège-dents

3 Documents obligatoires:

Licence de l'année

Certificat médical où il est stipulé « apte au Shindokaï en compétition »

Autorisation parentale pour les moins de 18 ans

4 Règles de combat:

AUTORISEES:

Toutes techniques de pied, de genou, de poing, ou de coude dans le corps ou dans les jambes

Toutes techniques non appuyées de pied, tibia, à la tête

Toutes saisies inférieure à 3 secondes

Toutes projections dans la limite de 3 secondes.

INTERDITES:

Toutes techniques de poings, coudes, main ou genou à la tête ou dans le cou.

Toutes saisies supérieures à 3 secondes

Toutes luttres au sol.

Toutes techniques appuyées de pied ou tibia à la tête

5 Résultat: La victoire est acquise

après 12 points après le temps limite par décision des juges

après abandon après disqualification de l'adversaire

jet de l'éponge après arrêt du médecin de l'adversaire

Wasa-Ari: 6 points / Ipon: 12 points

Projection correcte: 2 points / Technique NON appuyée jambe tête: 2 points

6 Les catégories de poids sont:

Cadets : moins de 50, moins de 60kg, 60 et plus

Cadettes : moins de 45, moins de 55, 55 et plus

Juniors : moins de 60, moins de 70, 70 et plus

Juniores : moins de 50, moins de 60 , 60 et plus

Seniors débutants : moins de 65, moins de 75, moins de 85, 85 et plus

Séniors débutantes : moins de 65, 65 et plus

ATTENTION A RESPECTER LA CATEGORIE DES SENIORS DEBUTANTS (moins de 2 ans de pratique).