



Pravidla pro: SELFDEFENCE

Obsah:

35. Soutěž v SELFDEFENCE

- 35.1 Popis
- 35.2 Kategorie
 - 35.2.1 Věkové kategorie
 - 35.2.2 Třídy pásů
- 35.3 Uniforma
- 35.4 Soutěžní oblast
- 35.5 Systém soutěže
 - 35.5.1 Remíza
- 35.6 Vstup do soutěžního prostoru a výstup z něj
- 35.7 Rozhodčí a funkcionáři
 - 35.7.1 Úkoly zapisovatele
- 35.8 Atrapy zbraní
- 35.9 Partneři

35.10 SELFDEFENCE CREATIV (SC)

- 35.11 Popis
- 35.12 Ochranné pomůcky
- 35.13 Typy útoků
- 35.14 Body
 - 35.14.1 Strhávání bodů

35.15 SELFDEFENCE REALISTIC (SR)

- 35.16 Popis
 - 35.16.1 Postup
- 35.17 Ochranné pomůcky
- 35.18 Typy útoků
- 35.19 Body



Pravidla pro: SELFDEFENCE

ČLÁNEK 35. SOUTĚŽ V SELFDEFENCE

35.1 Popis - Soutěž sebeobranu je ukázkou toho, jak by mohly být techniky bojového umění aplikovány v násilných střetnutích. Cílem sebeobranu není idealizovat násilí, ani naznačovat, že by mělo jít o první reakci bojovníka v nebezpečných situacích. Cílem je demonstrovat schopnost trénovaného bojovníka použít sílu k přemožení útočníka (nebo útočnicků) v těch situacích, které to vyžadují.

35.2 Kategorie:

35.1.1 Věkové skupiny - jsou rozděleny takto:

Mladší žáci 6-9 let	U10
Mladší žákyně 6-9 let	U10
Starší žáci 10-13 let	U14
Starší žákyně 10-13 let	U14
Junioři 14-17 let	U18
Juniorky 14-17 let	U18
Muži 18-34 let	+18
Ženy 18-34 let	+18
Muži+ženy 35-44 let	+35
Muži+ženy od 45 let	+45

- Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující, zda závodník v den konání soutěže již dosáhl předepsaného věku.
- Pro zařazení do technické kategorie je rozhodující nejvyšší dosažený stupeň v bojových umění.
- Pořadatel může zařadit závodníka o jednu váhovou i věkovou kategorii výše, vždy ale se souhlasem kouče. Kouč následně doloží souhlas zákonného zástupce se změnou na předepsaném formuláři.
- Pořadatel si vyhrazuje sloučit věkové kategorie dle přihlášených závodníků.

35.1.2 Třídy pásů - Vzhledem k rozmanitosti smíšených bojových umění nemusí barva opasku podle japonského stupně Kyu nebo jiné klasifikace vyhovovat všem.

Následující pokyny slouží jako základ pro určení vhodné kategorie účastníka. Zkušenosti účastníků jsou v jejich sportu zahrnuty jako společný faktor pro kategorizaci.

Popis	Zkušenosti s bojovými uměními (v letech)	Opasek WMAC	Technický stupeň
Začátečníci	1 až 3 roky	Žlutá - modrá	10. – 6. kyu
Pokročilí	více než 3 roky	Červená, hnědá	5. – 1. kyu
Černý pás	Různé	Černá	Od 1. Dan výše

35.3 Uniforma - Závodníci startují v kimonech odpovídající danému bojovému umění. Soutěžící "mohou" nosit vhodnou obuv, pokud je v souladu se stylem. Soutěžícím není dovoleno nosit kostýmy / divadelní šaty, masky nebo jiné předměty, které nemají NIC společného se stylem, který reprezentují, včetně šperků, které nejsou v souladu s tradičními bojovými uměními, musí být odstraněny nebo přelepeny páskou. Soutěžící s dlouhými vlasy mohou použít jednoduchou gumičku. Brýle na předpis jsou povoleny.

35.4 Soutěžní oblast - Zápasiště pro Selfdefense se skládá ze dvou částí:

- Bojová plocha je min. 4 x 4 m
- Varovná plocha má šířku 1 metru (jiné barvy než bojová plocha nebo ohraničená červenou páskou na jednobarevném tatami) a obklopuje bojovou plochu, min 6x6m.
- Bezpečnostní plocha o šířce 1 metru je pouze doporučena, obklopuje Varovnou plochu
- Celkový min. rozměr plochy tatami je 6 x 6 m.
- Zápasiště musí být pokryto tatami o minimální tloušťce 2 cm

35.5 Systém soutěže - Při počtu závodníků do 8, probíhá soutěž jednodokolově. Nejvyšší zisk bodů udává pořadí. Při počtu závodníků 9 a více, se vytvoří dvě skupiny a dva nejlepší z každé skupiny postupují do finále.

35.5.1 Remíza – V případě bodové shody dochází k rozstřelu. Týmy nastoupí na tatami, každý zvlášť předvede dvě techniky (dle vlastního výběru u Creativ nebo dle výběru dvou útoků rozhodčím u Realistic) a je bodově ohodnocen. Nejvyšší zisk bodů udává pořadí.

35.6 Vstup do soutěžního prostoru a výstup z něj - Soutěžící jsou vždy vyzváni ke vstupu a odchodu ze soutěžní plochy.

Po vstoupení na plochu se soutěžící přesune do středu zápasiště a ohlásí porotě následující:

1. Jméno soutěžícího
2. Bojový styl, který reprezentuje



Pravidla pro: SELFDEFENCE

Předtím než soutěžící začne, hlavní rozhodčí zkontroluje, jestli je porota a zapisovatel skóre připraveni a na ploše se nenachází žádné překážky. Když bude všechno v pořádku, rozhodčí zvedne ruku, aby soutěžícímu naznačil, že může začít. Poté se soutěžící přesune na startovní pozici.

35.7 Rozhodčí a funkcionáři – Minimální počet rozhodčích jsou 3, maximálně 5.

- Na každé straně plochy
- Hlavní rozhodčí na jedné straně a zbývající sedí v odpovídajících rozích.

Když jsou rozhodčí posazeni zády k soutěžícímu podle bodu b), soutěžící se obrací pouze na hlavního rozhodčího.

Rozhodčí udělí body od 6 do 8 (používají také desetinnou čárku, například 7,2).

35.7.1 Úkoly zapisovatele:

Zapisovatel zapisuje body udělené závodníkovi, sčítá je a vyhláší výsledný stav bodů. Pokud je 5 rozhodčích nejnižší a nejvyšší body se škrtnou.

35.8 Atrapy zbraní - Zajišťuje pořadatel. Atrapy zbraní jsou gumové, plastové nebo dřevěné, bez ostrých výčnělků, aby nedošlo ke zranění závodníků.

35.9 Partneři - Soutěžící může pro své vystoupení použít jednoho partnera. Partner by neměl být po výkonu zraněn.

35.10 SELFDEFENCE CREATIV (SC)

35.11 Popis - Soutěžící musí předvést čtyři techniky sebeobrany. Sám si vybere a připraví z Typů útoků vhodné obrany, na které si se svým partnerem nacvičí obrany. Vybere si 3 útoky, každý jiný z Typů útoků beze zbraní a jeden se zbraní. Po každé provedené obraně se partneři postaví do výchozí pozice. Techniky mají být provedeny v reálné rychlosti. Hodnocen je pouze obránce.

35.12 Ochranné pomůcky - Závodníci nastupují do soutěže bez chráničů.

35.13 Typy útoků

Pro U14 a vyšší

- Obejmutí zepředu, zezadu okolo pasu
- Škrčení zepředu, zezadu, ze strany
- Kravata zepředu, zezadu, ze strany
- Úchopy za oděv, úchopy za ruce
- Útok úderem
- Útok kopem
- Útok s tyčí
- Útok s nožem
- Útok se střelnou zbraní

Upozornění: Pro děti v kategoriích U10 a U14 je zakázáno používat k útokům nůž nebo střelnou zbraň.

35.14 Body - Soutěžící budou ohodnoceni podle následujících kritérií:

- Technická kvalita předvedené sebeobrany
- Obtížnost útoku (reálnost, více útočníků, kombinované útoky, obtížnost útočníků)
- Účinnost předvedené sebeobrany
- Výkon

35.14.1 Strhávání bodů – 1 bod bude stržen pokud nastane jakákoliv z těchto situací:

- Výkon překročí časový limit (méně než 60 sekund) nebo více než 3 minuty.
- Soutěžící nebo partner opustí prostor.
- Partner je zraněn soutěžícím.
- Nejedná se o reálný výkon.
- Soutěžící musí začít znovu.



Pravidla pro: SELFDEFENCE

35.15 SELFDEFENCE REALISTIC (SR)

35.16 Popis - Tato soutěž byla vytvořena z důvodu navození co možná nejrealističtějšího scénáře sebeobran. Začínající má právo zvolit si partnera, ale ani jeden nebude mít čas připravit se na útočné techniky. Rozhodčí útočníkovi ukáže útok před začátkem, kartu s obrázkem útoku. Obránce nebude vědět, na co se připravit, protože bude stát zády k útočníkovi. Musí být předvedeny 4 útoků, z toho jeden se zbraní (ze zbraní se může využít pouze nůž, tyč a střelná zbraň).

35.16.1 Postup - Hlavní rozhodčí na tatami vyzve soutěžícího a oponenta k vstupu na tatami. Oba účastníci se ukloní na příkaz hlavního rozhodčího k následujícím:

- 1) hlavnímu rozhodčí
- 2) sobě navzájem

Po úklonách se k sobě soutěžící otočí zády ve vzdálenosti **přesně 2 metry** od sebe, aby měli prostor na vhodnou reakci. U dětí kategorie U10 a U 14 je vzdálenost 1,5 m.

Útok bude vylosován rozhodčím (pomocným rozhodčím) a ukázán:

- 1) Útočníkovi
- 2) Rozhodčím

Rozhodčí má před sebou 4 hromádky útoků viz Typy útoků, rozdělených dle typu útoku a otočených obrázkem dolů. Jednotlivé karty jsou v hromádce náhodně zamíchané. Rozhodčí vybere hromádku a sejme horní kartu, kterou ukazuje útočníkovi a rozhodčím. Použitou kartu položí na hromádku, ze které ji sejmul obrázkem nahoru a tím zamezí opětovnému použití hromádky.

Následně hlavní rozhodčí vysloví příkaz "REI (pozor)", na který se soutěžící otočí čelem k sobě. Jakákoliv komunikace mezi soutěžícími i mezi publikem je striktně zakázána!

Soutěžící čekají čelem k sobě ve vzdálenosti maximálně 2 m na příkaz hlavního rozhodčího "Haijme" (start). Útočník poté okamžitě musí začít s daným útokem.

V případě útoku se zbraněmi, organizér je zodpovědný, aby se zbraně nacházely na hraně tatami. Útočník skrývá zbraň do posledního možného okamžiku před začátkem útoku.

35.17 Ochranné pomůcky:

- Útočník **musí** mít chrániče dásní a třísel (suspensor)
- Dobrovolná je ochrana hlavy
- Obránce může mít lehké chrániče rukou a chrániče loktů

Na realitě založené údery a kopy se provádějí s "částečným kontaktem". Těžkým úderům a kopům do hlavy by se mělo vyhýbat. Kravaty a páky se dělají pouze náznakem nikoli vší silou. Žádné hody (tělo dopadající na jiné hozené tělo).

Smrtící techniky jsou zakázány. Zbraně, které jsou sebrány útočníkovi (vyřešené nebezpečné situace) musí být sebrány a zajištěny (ukázány rozhodčím).

Upozornění: Pro děti v kategoriích U10 a U14 je zakázáno používat k útokům nůž nebo střelnou zbraň.

35.18 Typy útoků

Pro U14 a vyšší	Pouze pro U10 (10 – 6.kyu) Realistic
1. Obejmutí zepředu, zezadu okolo pasu	1. Úchopy za oděv
2. Úchopy za oděv, úchopy za ruce	2. Úchopy za ruce
3. Kravata zepředu, zezadu, ze strany	3. Škrčení (zepředu/zezadu/ze strany)
4. Škrčení zepředu, zezadu, ze strany	4. Útok s tyčí
5. Útok úderem	
6. Útok kopem	
7. Útok s tyčí	
8. Útok s nožem	
9. Útok se střelnou zbraní	

35.19 Body

Kritéria, která budou hodnocena při hledání nejlepší vykonané techniky:

- 1) Efektivita
- 2) Reálnost výkonu
- 3) Rychlost útoků
- 4) Rychlost a dynamika obrany
- 5) Časová prodleva / doba přípravy
- 6) Provádění technik