

# Hanmoodo SM-kilpailusäännöt



Säännöt hyväksytetty opettaja In-Seon Hwangilla 12.4.2016.

## Täyskontaktiottelu

Tämä dokumentti on yleinen yhteenveto kilpailusäännöistä Hanmoodon Suomenmestaruuskilpailuille. Säännöt täsmennetään jokaisten kisojen alussa sääntöleirillä, joka on pakollinen kaikille harrastajille.

## Sarjat

- Mustat vyöt ja yli 4 vuotta harrastaneet
- Alle 4 vuotta harrastaneet
- Alle 2 vuotta harrastaneet

## Painoluokat

-48kg, -54kg, -60kg, -65kg, -70kg, -76kg, -82kg, -88kg, -94kg, +94kg

## Sarjakohtaiset säännöt

Sarja	Alle 2 v	Alle 4 v	Yli 4 v ja mustat vyöt
Sallitut tekniikat	Potkut keskivartaloon ja päähän  Lyönnit keskivartaloon  Jalastaheitto	Potkut keskivartaloon ja päähän  Lyönnit keskivartaloon  Jalastaheitto  Muut heitoto  Taklaus  Pyyhkäisyt (ote+horjutus)	Potkut keskivartaloon ja päähän  Lyönnit keskivartaloon  Jalastaheitto  Muut heitoto  Taklaus  Pyyhkäisyt (ote+horjutus)  Mattopainiö ja -lyönnit  Pystylukot

Pistekriteerit	1p Osuma päähän  1p Selkeä osuma keskivartaloon  1p Hallittu kaato	2p Selkeä osuma päähän  1p Voimakas osuma keskivartaloon  2p Hallittu heitto	2p Selkeä osuma päähän  1p Voimakas osuma keskivartaloon  2p Hallittu heitto  2p Luovutukseen johtava lukko  0p Lyönnit matossa
Otteluaika	2 x 1 min	2 x 1 min	2 x 2 min

## Itsepuolustusnäytös

### Sarjat

- Mustat vyöt ja yli 4 vuotta harrastaneet
- Alle 4 vuotta harrastaneet

Ryhmän sarja määräytyy kokoneimman harrastajan mukaan.

### Arvostelukriteerit

1. Realistisuus
2. Nopeus
3. Tekniikka (puhdas liike)
4. Monipuolisuus

Pistetuomarit arvostelevat näytökset pistein 1-10.

### Säännöt

Ryhmän koko 2-5 harrastajaa. Näytöksen kesto 1-4 minuuttia.

Yhteispistemäärä ratkaisee sijoituksen. Mikäli päädytään tasapisteisiin paremmuuden ratkaisevat osa-alueiden pisteet yllä mainitussa järjestyksessä.

## Erikoispotkut

Kilpailussa suoritetaan kolme (3) erikoispotkua, joiden yhteistulos ratkaisee voittajan.

### Sarjat

- Miehet
- Naiset

### Potkut

1. Kahden jalan hyppyetupotku
2. Siipipotku
3. Saksipotku

### Säännöt

Potkujen aloituskorkeus on miehillä kilpailijan oma pään korkeus ja naisilla hartian korkeus. Korkeus mitataan kohteen alimpaan kohtaan.

Korkeutta lisätään 10 cm portaissa. Kilpailijoilla on jokaiseen korkeuteen kaksi yritystä.

Pisteitä jaetaan potkuista seuraavasti:

- Oma korkeus 1p
- Jokainen 10 cm lisäys +1p