



HJMS SM-säännöt täyskontaktiottelu

Muutosloki

- Säännöt ovat SM'15 mukaiset, ei hyväksytetty In-Seon Hwangilla vuonna 2016.

Ottelukilpailu

Tässä dokumentissa kuvatut säännöt ovat lajin perussäännöt, joihin voidaan kuitenkin tehdä kilpailukohtaisia muutoksia. Kilpailuiden säännöt käydään aina läpi sääntöleirillä jokaisten kisojen alussa.

Otteluaika

3 x 1 min, mustilla vöillä 3 x 2 min.

Kaksi ensimmäistä erää otellaan näissä säännöissä määritellyillä, oman sarjan mukaisilla täyskontaktiottelusäännöillä.

Kolmas erä kaikissa sarjoissa otellaan pelkillä lukko-ottelusäännöillä (kts. HJMS SM-kilpailusäännöt Lukko-ottelulle OMD-liiton kotisivuilla Materiaali-sivulla). Lukko-ottelun tulee olla nopeatempoista, voimatonta ja pehmeää.

Suojat

Pakolliset suojat ovat pääsuoja, kyynärvarsisuojat jotka peittävät kyynärpäähän, hanskat jotka jättävät sormet vapaiksi (Grappling- / Cobra- hanskat), jalkasuojat jotka peittävät myös jalkapöydän ja säären sekä miehillä alasuojat. Hammassuojat ovat pakolliset.

Huoltaja

Ottelijalla saa olla vain yksi huoltaja, jolla ei saa olla dobokia (harjoituspukua) päällä. Huoltajan pakollisena varusteena on pyyhe, jonka lisäksi hänellä saa olla juomapullo, jossa on vettä, mehua tai urheilujuomaa, mutta ei piristäviä aineita, eikä doping-aineita. Lisäksi huoltajalla saa olla kylmäpussi/-suihke sekä teippiä ja sidetarpeita. Huoltaja ei saa kannustaa tai antaa neuvoja muutoin kuin erätauolla.

Painoluokat

-45kg, -50kg, -55kg, -60kg, -65kg, -70kg, -75kg, -80kg, -85kg, +85kg.

Painoluokkia voidaan lisätä, yhdistellä, poistaa tai pilkkoa riippuen osallistujamäärästä.

Sarjat

Naisilla ja miehillä on omat sarjat.

- Alle 1 vuotta harrastaneet
- Alle 2 vuotta harrastaneet
- 2 - 4 vuotta harrastaneet
- Yli 4 vuotta harrastaneet
- Mustat vyöt

Sallitut tekniikat

Alle 1 vuotta harrastaneet: Kontakti lyönnillä, nyrkkiin puristetulla kädellä sekä etu-, kierto- tai sivupotkulla keskivartaloon (keskivartalo on alue solisluusta alaspäin ja vyötärestä ylöspäin) tai kylkiin. Yläraajoihin suunnatut nivellukot. Heitto jalasta, vain jos siitä saa kiinni potkun aikana.

Alle 2 vuotta harrastaneet: Aiemmat tekniikat, joiden lisäksi potkut päähän (leuan, korvien ja pääläen rajoittamalle alueelle). Aiemmat kontaktitekniikat, joiden lisäksi kontakti takapotkulla.

2 - 4 vuotta harrastaneet: Aiemmat tekniikat, joiden lisäksi heittotekniikka myös muista ruumiinosista, ns. niskalenkkiheitossa pitää olla toisen käden ote heitettävän kädessä. Aiemmat kontaktitekniikat, joiden lisäksi kontakti koukku- tai takakoukkupotkulla keskivartaloon ja päähän sekä ulkokautta kiertävät potkutekniikat polven alapuolelle. Lisäksi alakoukkupotku istualtaan sallittu.

Yli 4 vuotta harrastaneet: Aiemmat tekniikat, joiden lisäksi taklaus-tekniikka, maassa lukottaminen sekä kuristaminen. Kilpailijoilla on matossa 5 + 3 sekuntia aikaa saada lukko- tai kuristushallinta. Passiivinen tilanne katkaistaan heti tuomarin toimesta. Maasta potku sallituilla potkuilla seisovaan vastustajaan sallitulle alueelle.

Mustat vyöt: Yli 4 vuotta harrastaneiden säännöillä.

Jos samassa sarjassa on eri aikaan aloittaneita henkilöitä, säännöt määräytyvät lyhyimmän ajan harrastaneen mukaan poislukien mustien vöiden sarja.

Pisteet

Pisteen tuovan suorituksen tulee olla selkeä. Potkussa ja lyönnissä tulee alle kaksi (2) vuotta harrastaneilla näkyä selkeä osuma ja muilla selkeästi voiman siirtyminen vastustajaan tai voiman vaikutus. Heitossa on kyettävä näkemään, kumpi on heittävä ja kumpi heitettävä osapuoli.

1 piste	2 pistettä	4 pistettä
<ul style="list-style-type: none"> • Lyönti, potku • Heitto, taklaus • Pyyhkäisy • Lukolla horjutus 	<ul style="list-style-type: none"> • Täydellinen hallinta lukolla tai kuristuksella • Lukolla maahanvienti 	<ul style="list-style-type: none"> • Lukolla maahanvienti ja maassa täydellinen hallinta

Voitot

- Pistevoitto
- Tyrmäysvoitto
- Tekninen tyrmäys (vastustajan täydellinen hallinta, josta seuraa luovutus taputtamalla esim.tatamiin)
- Ylivoimaisuus, jos piste-ero yli 4 p / erä (edellisen erän pisteitä ei lasketa vaan tilanne nollautuu aina erän alussa)
- Aktiivisuus tasatilanteessa

Häviö

- Huomattava myöhästyminen ottelusta (>1min)
- Diskvalifioiminen (ei ole pätevä kilpailemaan)
- Otteluvirheet (-3 pistettä / erä)
- Loukkaantuminen sallitusta tekniikasta tai omasta virheestä.
- Tahallinen, vahingoittava hyökkäys ei sallitulle osuma-alueelle.
- Hyökkäys jollain muulla kuin sallituilla tekniikoilla
- Veren vuoto, jota ei saada tyrehtytettyä 1min kuluessa vuodon alkamisesta
- Luovutus

Virheet

Tekninen virhe (-1 piste)

- Lyönti solisluusta ylös- ja vyötäröstä alaspäin

- Potku reisien tai lantion alueelle joka tässä tapauksessa määritellään vyötäröstä alaspäin ja polvesta ylöspäin (alle 1 vuotta harrastaneilla myös hartioista ylöspäin ja kaikilla alle 2 vuotta harrastaneille lonkasta alaspäin)
- Potku kaulaan, niskaan tai takaraivoon
- Kaikki potkut tai lyönnit maahan kaatuneeseen vastustajaan
- Kyynärpään käyttö lyöntiin tai polven käyttö potkuun
- Vastustajan pukkaaminen päällä tai vastustajan pureminen
- Raapiminen ja silmiin kohdistuvat tekniikat
- Ns. niskalenkkiheitto pitämällä kiinni pelkästään päästä
- Tuomarin keskeytyksen jälkeen tehty hyökkäys

Otteluvirhe (–1 piste)

- Ottelualueen ylittäminen: tahallinen heti -1p, aktiivitalanteessa 3:lla kerralla / erä
- Pakoilu, jatkuva perääntyminen
- Ottelemista häiritseminen
- Puhuminen ottelun aikana
- Huoltaja kannustaa tai neuvoo ottelijoita erien aikana

Käytösvirhe (–1 piste)

- Ottelija tai huoltaja käyttäytyy sopimattomasti esim. kiroilu, tuulettaminen tai Moo Do -käytöstä rikkova teko tai aiheeton protesti
- Teeskentely tai valehteleminen
- Tuomarin käskyn noudattamatta jättäminen

Lisäksi

Kenttätuomari alkaa laskea mattotaistelun kolmen sekunnin aktiivista-aika siitä hetkestä, kun jompi kumpi kilpailija putoaa tai pudottautuu polvelle, kontalleen tai ottelijan keskivartalo osuu tatamiin. Ottelijoilla on vain kolme sekuntia aikaa pisteen arvoisen suorituksen tekemiseen matossa. Mattotuomari laskee kolme sekuntia ääneen ja aika on noin aika, koska mattotuomarilla ei ole kelloa.

Tyrmäyksen jälkeen ottelijalla on vain 10 sekuntia aikaa jatkaa ottelemista. Mattotuomari laskee ajan ääneen. Ottelijalla ei saa olla silmälaseja, koruja eikä sormuksia ottelun aikana. Mikäli jotain korua ei saa irrotettua tulee se peittää urheiluteipillä siten, että koru ei repeä irti tai vahingoita vastustajaa aktiivitalanteessa.

Huomioi, että täyskontaktiottelussa SAA TEHDÄ myös lukko-otteluerän tekniikoita.