

# KONKURRANSEREGLER FOR NTN TAEKWON-DO

PR. 04.09.2004



KVALITET – TRYGGHET - ETIKK

## **DEL I GENERELT**

### **ARTIKKEL 1. FORMÅL**

Formålet med disse reglene er å heve nivået i NTN Taekwon-Do ved en regulering av alle aspekter, og for at alle deltagere skal få like muligheter til å vise sitt beste gjennom en vennskapelig konkurranse med hverandre.

### **ARTIKKEL 2. ANVENDELSE**

Disse reglene skal anvendes ved alle nasjonale NTN Taekwon-Do konkurranser for både Dan og Gup graderte. De gjelder for både menn, kvinner, barn, junior og senior dersom noe annet ikke uttrykkelig fremkommer av reglene.

### **ARTIKKEL 3. OFFISIELLE REPRESENTANTER**

- a) Alle dommere velges ut blant sertifiserte dommere av National Taekwon-Do Norway (NTN).
- b) Overdommer  
Dommerne velger ut en person til å være overdommer og en person til å være hans assistent. En av de to bør være tilstede på konkurransestedet til enhver tid gjennom hele mesterskapet. Vanligvis vil disse personene være de høyeste graderte av det tilstede-værende.
- c) Overdommerens oppgave er:
  - 1. Administrere dommerfunksjonene.
  - 2. Være leder for protestkomiteen.
  - 3. Avholde og lede dommer og lagledermøter dersom dette er påkrevd.
  - 4. Fordele dommere til hver ring og foreta bytte etter behov.
  - 5. Skrive rapport om stevnet og sende denne til NTN`s administrasjon.

### **ARTIKKEL 4. UTØVERE**

- a) Alle utøverne må være medlem i en klubb som er godkjent og registret av NTN og årskontingent til NTN må være betalt.
- b) Alle utøverne må ha gyldig NTN graderingssertifikat.
- c) Utøvere som stiller i konkurranse må ikke være underlagt karantene.
- d) Utøvere konkurrerer i de klassene som fremgår av disse reglene.
- e) Utøvere som stiller i frisparring, knusing og spesialteknikk må ha gyldig forsikring gjennom NKF.

## **ARTIKKEL 5. BEKLEDNING**

- a) Alle utøverne skal være iført en offisiell NTN "Do-Bok" og belte som viser utøverens grad eller rang.
- b) Ved større mesterskap bør det utdeles et nummer til hver utøver som festes nederst på utøverens rygg. Dette skal bæres under hele konkurransen.

## **ARTIKKEL 6. SIKKERHETS OG BESKYTTELSEsutstyr FRISPARRING**

- a) Under konkurranse i frisparring (jayoo matsogi) skal følgende beskyttelsesutstyr benyttes:
  - 1) Hansker og sko av godkjent type (godt polstret)
  - 2) Tannbeskytter
  - 3) Suspensorium for menn (bæres under drakten)
  - 4) Hjelm av godkjent type (godt polstret)

Ved internasjonale deltagelse kan det gjøres unntak fra Art 6.4 (Bruk av hjelm)

- b) Utøverne kan etter eget ønske benytte følgende:
  - 1) Legg beskytter.
  - 2) Underarmsbeskytter.
  - 3) Brystbeskytter for kvinner.
  - 4) Suspensorium for kvinner.

Alt dette må være av godkjent type, og bestå av elastisk materiale med svamp eller gummistopping uten metall eller annet hardt materiale, inkludert glidelås, lisser eller knapper/patenter.

- c) Enhver utøver med skader som krever plastring eller bandasjering må godtgjøre sitt behov for dommerne, og få deres godkjenning. Det må ikke brukes nåler eller annet hardt materiale, og bandasjeringen må ikke gi ekstra støtte/beskyttelse slik at utøveren oppnår noen fordeler fremfor motstanderen.
- d) Det er forbudt å ha på seg briller, smykker, klokker o.l. Håret må holdes på plass av myke elastiske gjenstander, hårbøylere o.l. er ikke tillatt. Negler på hender og føtter må være klippet.

## **ARTIKKEL 7. MEDISINSK BEREDSKAP**

Ved alle mesterskap skal det være lege og/eller førstehjelp personell tilstede. Ved skader skal legens/førstehjelpspersonellets anbefalinger følges m.h.t. om den skadede kan fortsette kampen. Orientering skal leveres til stevnelege/helsepersonell ved stevnestart.

**Se vedlegg nr.1.**

## **ARTIKKEL 8. KONKURRANSEOMRÅDENE**

### a) Frisparring

1. Ringen skal dekke en gulvflate på 8 x 8 meter. Unntaksvis kan ringen være 7x7 meter. Området skal være dekket med matter. Disse skal dekke minst 1 meter utenfor ringen. Kravet til matter kan fravikes på regionale mesterskap så lenge gulvet er av "sportstype" og er fjærende.
2. Hoveddommer, tidtaker og protokollfører skal sitte ved et bord 2 meter fra ringen.
3. Ringdommerens posisjon markeres med et hvitt kryss, midt i mot hoveddommerens bord, og 1 meter tilbaketrukket fra ringens senter.
4. Hjørnedommerne skal sitte 1 meter fra hvert hjørne av ringen. De nummereres fra 1 til 4 fra venstre side nærmest hoveddommerens bord og rundt ringen med klokka. I regionale mesterskap kan antall hjørnedommere reduseres til 2. De skal da plasseres i hjørne 1 og 3.
5. Utøvernes posisjoner markeres med et rødt og blått kryss 1 meter ut fra hver side av ringens senter. Det venstre skal være blått og det høyre rødt sett i fra hoveddommerens bord.
6. Coachenes posisjoner markeres med et rødt merke (høyre) og et blått merke (venstre), trukket minst 2 meter fra ringen.

**Se vedlegg nr.2.**

### b) Mønster og firevendinger

1. Konkurransområdet skal dekke en gulvflate på 9 x 9 meter. Området kan være belagt med godkjente matter.
2. Hoveddommer og protokollfører skal sitte ved et bord 2 meter fra ringen.
3. De 5 dommerne sitter i front av hoveddommerens bord 1 meter fra ringen. Senior dommer sitter i midten (nr. 3). I regionale mesterskap kan antall dommere reduseres til 3.
4. Utøvernes posisjoner markeres med et rødt og et blått kryss. Det venstre skal være blått og det høyre rødt, sett fra hoveddommerens bord.

**Se vedlegg nr.3.**

## **ARTIKKEL 9. OFFISIELL TERMINOLOGI**

A) Cha Ryot	(gi akt)
B) Kyong Ye	(buk)
C) Jun Bi	(klar)
D) Chi Jak	(start)
E) Haechyo	(skilles)
F) Gaesok	(fortsett)
G) Goman	(stopp, ved slutten av en kamp)
H) Ju ui	(advarsel)
I) Gam Jum	(minuspoeng)
J) Sil Kyuk	(diskvalifikasjon)
K) Hong Sung	(rød vinner)
L) Chong Sung	(blå vinner)

## **ARTIKKEL 10. INNDELINGER I KONKURRANSEN**

### **A. INDIVIDUELT**

#### **1. Øvelser:**

Mønster	- alle kan delta
Firevendinger med spark	- alle kan delta
Frisparring	- alle over 12 år 6. Gup kan delta
Knusing	- alle dangraderte over 18 år kan delta
Spesialteknikk	- alle dangraderte over 18 år kan delta

#### **2. Klasser:**

Damer og herrer - jenter og gutter

#### **3. Alder mønster og firevendinger**

Barn	(under 12 år)
Yngre junior	(12 og 14 år)
Eldre junior	(15 og 17 år)
Senior	(18 år )

#### **4. Alder frisparring**

Yngre junior	(12 og 13 år)
Junior	(14 og 15 år)
Eldre junior	(16 og 17 år)

#### **5. Knusing - spesialteknikk**

a) I knusing kan hver deltager delta med en håndteknikk og en fottteknikk. I spesialteknikk kan hver deltager delta i to øvelser. Det betyr at hver deltager maksimum kan delta i 4 øvelser.

## B. LAG

1. Mønster
2. Frisparring
3. Knusing
4. Spesialteknikk

Hvert lag består av 5 deltagere+ 1 reserve og de samme 6 må benyttes for alle øvelsene. Laget kan variere fritt hvem de vil ha med i de enkelte øvelsene. Eks. reserven i frisparring kan være en annen enn reserven i mønster.

### **ARTIKKEL 11. REKKEFØLGEN I KONKURRANSEN**

- a) Mønster, firevendinger og sparring individuelt.
- b) Mønster og sparring lag.
- c) Spesialteknikk individuelt.
- d) Spesialteknikk lag.
- e) Knusing individuelt.
- f) Knusing lag.

Denne rekkefølgen kan forandres av hensyn til den praktiske gjennomføringen av mesterskapet.

### **ARTIKKEL 12. INNVEIING**

- a) Veiingen skal utføres på en ikke fjærbelastet vekt.
- b) Veiingen skal ikke foregå tidligere enn 24 timer før konkurransetidspunktet.
- c) De innkalte dommerne skal påse at veiingen foregår etter reglene.
- d) Dersom en deltager ikke har riktig vekt i henhold til påmeldingen skal han/hun gis 15 minutter til å komme i riktig vekt. Dersom han/hun fremdeles ikke har riktig vekt medfører det diskvalifikasjon jfr. art. 36.h.

### **ARTIKKEL 13. TREKNING**

- a) NTN`s standardskjema for mesterskapsavvikling skal benyttes, og fylles ut for hver klasse.  
**Se vedlegg nr. 4.**
- b) Trekningen foregår fortrinnsvis minst en dag før konkurransestart og administreres av mesterskapsledelsen, NTN`s administrasjon eller eventuelt regional administrasjon.
- c) Ingen kan bli trukket med 2 walkover.
- d) Dersom det er kun 3 deltagere i en klasse skal det bli trukket som en miniserie som skal utføres på følgende måte:

#### **3 deltagere: A B C**

A mot B = A vinner

B mot C = Hvis B vinner: A første plass  
B andre plass  
C tredje plass

Hvis C vinner: B tredje plass  
A mot C avgjør første og andre plass.

- e) Med godkjenning av NTN kan trekningen foregå ved at enkelte utøvere og lag "seedes". Eget cup-skjema med nummerering skal benyttes ved "seeding".  
**Se vedlegg nr.5.**
- f) Trekningen skal så langt det er mulig utføres slik at utøvere fra samme klubb grupperes "lengst" mulig fra hverandre

### **ARTIKKEL 14. ANNONSERING**

#### 14.1. Mønster - Frisparring

- a) Alle "kamper" blir nummerert og får eget løpeskjema som blir gitt til hoveddommer i den respektive ring. Se vedlegg nr.6.
- b) Alle "kamper" skal ha 3 opprop.
- c) Ved 3 opprop på en "kamp" skal en samtidig ha 2. opprop på neste kamp og 1 opprop på kampen etter det igjen.
- d) 3. opprop skal ikke annonseres før foregående kamp er helt ferdig og ringnummer kan bestemmes.
- e) Dersom en utøver ikke møter i reglementert utstyr senest 1 minutt etter tredje opprop skal han/hun diskvalifiseres.

## 14.2. Knusing og spesialteknikk

- a) Det annonseres i hvilken ring den enkelte øvelse og klasse skal foregå og samtlige utøvere skal stille opp og hilse mot samtlige dommere i ringen. Det er etter dette deltagerens ansvar å holde seg så nær ringen at de er klar for deltagelse uten forsinkelser når de blir ropt opp.
- b) Når navn og eventuelt nummer blir ropt opp må man gå til utkanten av konkurranseområdet
- c) Er man ikke på plass med en gang, blir man ropt opp en gang til, med varsel om diskvalifikasjon dersom man ikke er på plass innen 1 minutt. Hvis man ikke er på plass etter den angitte frist blir man diskvalifisert.

## **ARTIKKEL 15. TRENERE/COACHER**

I sparring skal det være en coach ved utkanten av ringen (jfr.art.8). Han kan ikke blande seg inn i kampen ved handling eller ord. Han kan heller ikke henvende seg til de offisielle representanter, men må levere protester i henhold til de prosedyrer som er nedfelt i dette reglement. Trener/coach som ikke følger disse prosedyrer vil bli diskvalifisert fra sin rolle som coach.

## **ARTIKKEL 16. PREMIERING**

### INDIVIDUELT

- a) Bestemannspremie:
  - Eldre jr. fargede belter 2 gull
  - Eldre jr. svart belter 2 gull
  - Senior fargede belter 2 gull
  - Senior svart belter 2 gull
- b) Firevendinger:
  - 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/ divisjon
  - Barn 8 - 12 år - alle får gull.
- c) Mønster:
  - 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
  - Barn 8 - 12 år - alle får gull
- d) Sparring:
  - 1 gull, 1 sølv og 2 bronse i hver klasse/divisjon
- e) Knusing:
  - 1 gull i hver klasse.

f) Spesialteknikk:

- 1 gull i hver klasse.

g) Poengberegning for bestemannspremie (Kun individuelle øvelser)

- Gull i mønster, firevendinger og frisparring teller:	3 poeng
- Sølv i mønster, firevendinger og frisparring teller:	2 poeng
- Bronse i mønster, firevendinger og frisparring teller:	1 poeng
- Gull i knusing og spesialteknikk teller:	1 poeng

## **ARTIKKEL 17. DOPING**

Norges Idrettsforbunds (NIF's) til en hver tid gjeldende bestemmelser om doping skal følges. (Se NIF's lovhefte/ bestemmelser om doping).

## **ARTIKKEL 18. PROTESTER**

- a) Ved et hvert mesterskap som arrangeres i regi av NTN skal det være en protestkomité.
- b) Protestkomiteen skal bestå av overdommeren og hans assistent jfr. artikkel 3 og en valgt representant fra en av de øvrige dommerne.
- c) En protest skal meddeles muntlig til hoveddommer umiddelbart etter en avgjørelse og etterfølges av en skriftlig protest innen 10 minutter. Har det totalt gått mer enn 15 minutter etter den aktuelle avgjørelsen kan en protest ikke tas til følge.
- d) Protesten skal være begrunnet og underskrevet av utøverens eller lagets coach.
- e) Protestkomiteen kan innkalle hvem som helst for å avgi vitneforklaring i den aktuelle saken.
- f) Protestkomiteen baserer sine avgjørelser på de regler som er nedlagt i dette dokument, og kan ikke være i strid med disse .
- g) Det er kun formelle feil som er protestgrunnlag. Det kan med andre ord ikke protesteres på dommernes skjønn.
- h) Når protestkomiteen har tatt sin avgjørelse skal den underrette alle involverte parter og denne avgjørelsen er endelig og kan ikke appelleres.
- i) Lagleder/coach eller enkeltpersoner som fastholder protesten etter at en avgjørelse er tatt kan forårsake at den enkelte utøver eller laget blir diskvalifisert.

## **ARTIKKEL 19. KOPI AV REGLEMENT**

Ett eksemplar av dette reglement skal være tilstede på alle konkurranser, og de må være tilgjengelig for alle deltagere og offisielle representanter.

## **ARTIKKEL 20.      KARANTENE**

- a) Hvis det i en kamp utføres en ureglementert teknikk som forårsaker at en utøver bedømmes "groggy", så skal denne utøveren nektes å gå flere kamper i samme stevne. Dette gjelder også om stevnet går over flere dager.
- b) Hvis en kontakt medfører bevisstløshet (hjernerystelse), skal den rammede personen ikke tillates å delta i kamper i en periode på 3 måneder fra skadedato.
- b) En utøver som etter kontakt har vært bevisstløs to ganger i løpet av en periode på 6 måneder, skal ikke gis kamptillatelse i en periode på 6 måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for annen gang.
- d) En utøver som etter kontakt har vært bevisstløs tre ganger etter hverandre i løpet av 12 måneder, skal ikke gis kamptillatelse i en periode på 12 måneder fra det stevnets dato hvor han/hun ble skadet for tredje gang.
- e) Før kamptillatelse gis etter at karanteneperiodene nevnt ovenfor under punktene B, C eller D er over, må utøveren være kjent kampdyktig av lege.
- f) Alle detaljer angående karantenetid og lignende, skal noteres i denne utøverens medlemspass.

## DEL II FIREVENDINGER

### ARTIKKEL 21. KLASSER

#### A. Barn - gutter og jenter 8 - 12 år

Divisjon I 10 - 9 Gup hvitt belte  
Divisjon II 8 - 7 Gup gult belte  
Divisjon III 6 - 5 Gup grønt belte  
Divisjon IV 4 - 3 Gup blått

#### B. Yngre junior - gutter og jenter 12 - 14 år

Divisjon I 10 9 Gup hvitt belte  
Divisjon II 8 7 Gup gult belte  
Divisjon III 6 5 Gup grønt belte  
Divisjon IV 4 3 Gup blått belte  
Divisjon V 2 3 Gup rødt belte

#### C. Eldre junior gutter 15 - 17 år

Divisjon I 10 9 Gup hvitt belte  
Divisjon II 8 7 Gup gult belte  
Divisjon III 6 5 Gup grønt belte  
Divisjon IV 4 - 3 Gup blått belte  
Divisjon V 2 1 Gup rødt belte  
Divisjon VI 1 Dan svart belte

#### D. Eldre junior jenter 15 - 17 år

Divisjon I 10 9 Gup hvitt belte  
Divisjon II 8 7 Gup gult belte  
Divisjon III 6 5 Gup grønt belte  
Divisjon IV 4 3 Gup blått belte  
Divisjon V 2 1 Gup rødt belte  
Divisjon VI 1 Dan svart belte

#### E. Senior herrer

Divisjon I 10 9 Gup hvitt belte  
Divisjon II 8 7 Gup gult belte  
Divisjon III 6 5 Gup grønt belte  
Divisjon IV 4 3 Gup blått belte  
Divisjon V 2 - 1 Gup rødt belte  
Divisjon VI 1 - 3 Dan svart belte

## F. Senior damer

Divisjon I 10 9 Gup hvitt belte  
Divisjon II 8 7 Gup gult belte  
Divisjon III 6 5 Gup grønt belte  
Divisjon IV 4 3 Gup blått belte  
Divisjon V 2 - 1 Gup rødt belte  
Divisjon VI 1 - 3 Dan svart belte

### **ARTIKKEL 22. KONKURRANSESYSTEM**

- a) Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde mens taperen er utslått av konkurransen. Den ene deltageren merkes med rød og den andre med blå.
- b) Begge utøverne må utføre samme firevending som velges ut av senior dommer i henhold til utøvernes nivå.

### **ARTIKKEL 23. DOMMERE**

- a) Hoveddommeren (jfr. art.8.B pkt.2) skal overvåke konkurransen og gi råd og veiledning til de øvrige dommerne ved behov. Han skal også påse at protokollførerne fører konkurranseskjemaene korrekt.
- b) Det skal være 5 dommere (regionale mesterskap kan det benyttes 3 dommere jfr. Art 8.B pkt.3). Senior hoveddommer som er plassert i midten gir kommandoer til utøverne (hils, start, stopp osv.).
- c) Alle dommerne har et rødt flagg i høyre hånd og et blått flagg i venstre hånd.
- d) På Senior dommers kommando "DOMMERE VIS" skal dommerne vise vinner ved å løfte rødt eller blått flagg. Dommerne kan ikke vise uavgjort, de må kåre en vinner.

## DEL III MØNSTER

### ARTIKKEL 24. KLASSER

#### A. Barn - gutter og jenter 8 - 12 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte

#### B. Yngre junior - gutter og jenter 12 - 14 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 3. Gup rødt belte

#### C. Eldre junior gutter 15 - 17 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte

#### D. Eldre junior jenter 15 - 17 år

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte

#### E. Senior herrer

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte
Divisjon VII	2. Dan svart belte
Divisjon VIII	3. Dan svart belte

## F. Senior damer

Divisjon I	10 – 9. Gup hvitt belte
Divisjon II	8 – 7. Gup gult belte
Divisjon III	6 – 5. Gup grønt belte
Divisjon IV	4 – 3. Gup blått belte
Divisjon V	2 – 1. Gup rødt belte
Divisjon VI	1. Dan svart belte
Divisjon VII	2. Dan svart belte
Divisjon VIII	3. Dan svart belte

### **ARTIKKEL 25 KONKURRANSESYSTEM**

- a) Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To utøvere går samtidig og vinneren går videre til neste runde mens taperen er utslått av konkurransen. Den ene deltageren merkes med rød og den andre med blå.
- b) Begge utøverne må utføre samme mønster som velges ut av senior dommer.
- c) Senior dommer skal velge ut et av de mønster som tilhører den laveste graderte av de to utøverne. Med mønster som tilhører utøverens grad menes det mønster som er til neste gradering for eks. 7.gup må kunne gå Do-San Tul. Dan graderte må kunne alle 4 mønster til neste "helgrad". Dvs. 1. Dan må kunne gå Jee-Goo Tul, Kwang-Gae Tul, Po-Eun Tul og Ge Baek Tul.

### **ARTIKKEL 26 DOMMERE**

- a) Hoveddommeren (jfr. art. 8.B pkt. 2) skal overvåke konkurransen og gi råd og veiledning til de øvrige dommerne ved behov. Han skal også påse at protokollførerne fører konkurranseskjemaene korrekt.
- b) Det skal være 5 dommere (i regionale mesterskap kan det benyttes 3 dommere jfr. art 8.B pkt.3). Senior dommer er plassert i midten og gir kommandoer til utøverne (hils, start, stopp osv.).
- c) Alle dommerne har et rødt flagg i høyre hånd og et blått flagg i venstre hånd.
- d) På Senior dommers kommando "DOMMERE VIS" skal dommerne vise vinner ved å løfte rødt eller blått flagg. Dommerne kan ikke vise uavgjort, de må kåre en vinner.
- e) Dommerne skal vektlegge følgende elementer ved bedømmingen:
  - korrekt teknikk
  - styrke
  - smidighet
  - samtidighet
  - balanse
  - utførelse (beauty)
  - tilbakevending til startposisjon.

## 2. LAG

### **ARTIKKEL 27. KLASSER**

#### A. Senior herrer

Divisjon I	4. Gup	1. Gup blått og rødt belte
Divisjon II	1. Dan	3. Dan svart belte

#### B. Senior damer

Divisjon I	4. Gup	1. Gup blått og rødt belte
Divisjon II	1. Dan	3. Dan blått og rødt belte

### **ARTIKKEL 28. KONKURRANSESYSTEM OG UTFØRELSE**

- a) Det benyttes cupsystem (pyramidesystem). To lag konkurrerer mot hverandre. Laget som er trukket som rød går først og laget som er trukket som blå går deretter.
- b) Hvert lag ( 5 personer) må utføre et mønster som velges ut av senior dommer (samme for begge lag).
- c) Senior dommer kan ikke velge ut et høyere mønster enn laveste graderte utøver av de to lagene kan gå.
- d) Den samme dommersammensetning og prosedyrer som for individuelt skal følges.
- e) Lagkapteinen gir kommando til laget (hils, start, stopp osv.)
- f) Lagene kan stille opp i hvilken formasjon de ønsker, og utøverne på laget kan utføre bevegelsene individuelt eller sammen etter ønske, men det må være samspill (teamwork).
- g) Dommerne skal vektlegge følgende elementer ved bedømmingen:
  - Samspill (teamwork)
  - Korrekt teknikk
  - Styrke
  - Smidighet
  - Samtidighet
  - Balanse
  - Utførelse
  - Tilbakevending til startposisjon

## DEL IV SPARRING

### ARTIKKEL 29      KLASSER

#### INDIVIDUELT

##### A) Eldre junior gutter 15 - 17 år

Divisjon I	6 –5. Gup grønt belte
Divisjon II	4 –3. Gup blått belte
Divisjon III	2 –1. Gup rødt belte
Divisjon IV	1. Dan svart belte

#### VEKTKLASSER

Mikro	til og med 54 kg.
Lett	over 54 til 63 kg.
Mellom	over 63 til 71 kg.
Tung	over 71 til 80 kg.
Supertung	over 80 kg.

##### B) Eldre junior - jenter

Divisjon I	6-5. Gup grønt belte
Divisjon II	4-3. Gup blått belte
Divisjon III	2-1. Gup rødt belte
Divisjon IV	1.Dan svart belte

#### VEKTKLASSER

Mikro	til og med 52 kg.
Lett	over 52 til 58 kg.
Mellom	over 58 til 63 kg.
Tung	over 63 til 70 kg.
Supertung	over 70 kg.

##### C) Senior - herrer

Divisjon I	6–5. Gup grønt belte
Divisjon II	4–1. Gup blått og rødt belte
Divisjon III	1-3. Dan svart belte

#### VEKTKLASSER

Mikro	til og med 54 kg.
Lett	over 54 til 63 kg.
Mellom	over 63 til 71 kg.
Tung	over 71 til 80 kg.
Supertung	over 80 kg.

## D) Senior - damer

Divisjon I	6-5. Gup grønt belte
Divisjon II	4-1. Gup blått og rødt belte
Divisjon III	1-3. Dan svart belte

## VEKTKLASSER

Mikro	til og med 52 kg.
Lett	over 52 til 58 kg.
Mellom	over 58 til 63 kg.
Tung	over 63 til 70 kg.
Supertung	over 70 kg.

## ARTIKKEL 30 KAMPLENGDE TIDTAKING

- a) Kamplengden er 2 minutter for både lag og individuelle konkurranser. Semifinaler og finaler for senior går over 2 runder a 2 minutter, med 30 sekunders pause mellom rundene. Semifinaler og finaler for junior går over 2 runder a 1 og 1/2 minutter, med 30 sekunders pause mellom rundene.
- b) Ved uavgjort i de individuelle konkurransene, skal det gås en ny runde på 1 minutt etter pause på 30 sekunder. Hvis det fremdeles er uavgjort, avgjør hoveddommeren hvem som er vinner.
- c) På den første "SI JAK" kommandoen fra ringdommeren starter tidtageren klokken, og den fortsetter til full tid hvis ikke kampdommeren beordrer "stans tiden" ved å vise dette med tegn.

## ARTIKKEL 31 TREFFOMRÅDE

- a) Den delen av hodet som strekker seg fra pannen til kravebeinet, og mellom ørene.
- b) Overkroppen vertikalt fra halsen til navlen, og fra en linje, trukket på hver side, fra armhulene ned til livet (d.v.s. hele fronten unntatt ryggen).
- c) Det er forbudt å treffe nakken, midt oppe på hodet, bakhodet, strupen, under beltet og i ryggen.

## **ARTIKKEL 32 POENGGIVNING**

- a) Ett poeng gis for:
  - Håndteknikker rettet mot middels eller høyt mål.
  - Fotteknikker rettet mot middels mål.
- b) To poeng gis for:
  - Fotteknikker rettet mot høyt mål.
  - Håndteknikker ved hopp (begge føttene må være opp fra bakken) rettet mot høyt mål.
  - Hoppende/flygende fotteknikk rettet mot middels mål.
- c) Tre poeng gis for:
  - Hoppende/flygende fotteknikk rettet mot høyt mål.

## **ARTIKKEL 33 SCORING PROSEDYRE**

- a) *Yngre junior (12 og 13 år) og junior (14 og 15 år)*  
Det er tillatt med berøring mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng for teknikk som er inntil 2 cm fra målet og for lett berøring (skintouch).
- b) *Eldre junior (16 og 17 år)*  
Det er tillatt med lett kontakt mot kroppen. Mot hodet vil det bli gitt poeng for teknikk som er inntil 2 cm fra målet og for berøring (touch).
- c) *Senior (over 18 år)*  
Det er tillatt med kontakt mot kroppen (semikontakt). Mot hodet vil det bli gitt poeng for teknikk som er inntil 2 cm fra målet og for lett kontakt.
- d) Poeng gies i henhold til pkt. A , B og C under følgende forutsetninger:
  - 1) Korrekt distanse.
  - 2) Korrekt kroppspositur.
  - 3) Korrekt bruk av teknikker
  - 4) Korrekt hastighet

## **ARTIKKEL 34 ADVARSEL**

1 minuspoeng noteres ved tredje advarsel for følgende forseelser:

- a) Angrep mot forbudt område (jfr. art. 31 pkt. c).
- b) Gå ut av ringen (med begge føtter).
- c) Fall (berøring av gulvet med hvilken som helst annen del av kroppen enn føttene).
- d) Overdreven kontakt (jfr. art. 33)
- e) Holding.
- f) Dytting.

- g) Angrep med ureglementer/ukontrollert teknikk.
- h) Bevisst unndra seg kamp.

*NB! Minuspoeng noteres både for kombinasjon av 3 forskjellige forseelser og 3 like forseelser.*

### **ARTIKKEL 35      MINUSPOENG**

1 minuspoeng tildeles for følgende forseelser:

- a) Dårlig oppførsel av utøver eller coach.
- b) Angrep mot en motstander som har falt.
- c) Bevisst angrep etter ringdommerens stoppordre.
- d) Beskadigelse av en konkurrent på enhver måte, men hvor denne kan fortsette kampen. (jfr. artikkel 37).
- e) Hard kontakt (jfr. art. 33)

### **ARTIKKEL 36      DISKVALIFIKASJON**

- a) Ignorering av ringdommerens instruksjoner.
- b) Angrep som fører til at motstanderen blir skadet og ikke kan fortsette kampen (jfr. artikkel 37).\*
- c) 3 minuspoeng (både fra advarsler og direkte minuspoeng).
- d) Gjentatt 1 minuspoeng forseelse.
- e) Ikke fremmøte innen 1 minutt etter siste annonsering (jfr. art 14 c.)
- f) Ikke iført reglementert utstyr innen 1 minutt etter kontroll av kampdommeren (jfr. artikkel 38 pkt. 2c).
- g) Ikke riktig vekt i følge reglene jfr. art.12.d.

\* Den som blir diskvalifisert kan ikke forsette videre i konkurransen. Dette betyr at utøveren i neste kamp får "walk-over".

## **ARTIKKEL 37      SKADE**

Dersom en utøver blir påført en skade skal ringdommeren dømme som følgende:

1.
  - a) Dersom den skadede utøver kan fortsette kampen skal den ansvarlige dømmes etter artikkel 35 (minuspoeng).
  - b) Dersom den skadede ikke er i stand til å fortsette kampen, skal den ansvarlige dømmes etter artikkel 36 (diskvalifikasjon).
  - c) Dersom den skadede ikke er i stand til å fortsette kampen og det er umulig å avgjøre hvem som forårsaket skaden, skal vinneren pekes ut på bakgrunn av oppnådde poeng før skaden inntraff.
2. Kontakt straffes som nevnt ovenfor, men hvis ringdommeren mener etter rådføring med dommerne, at en utøver "går frem" (step forward) og inn i teknikken som ellers ville ha vært korrekt, bli angriperen honorert som om det var et vel utført angrep. Hvis en utøver er ute av stand til å fortsette kampen i en slik situasjon, går seieren til angriperen.
3. I alle andre tilfeller av utilsiktet eller tilsiktet kontakt hvoretter en utøver ikke er i stand til å fortsette kampen, blir han (den angrepne) tilkjent seieren.

## **ARTIKKEL 38      KAMPPROSEDYRE OG BESTEMMELSER**

### **INDIVIDUELT**

1. Oppstilling ved begynnelsen og slutten av kamp.
  - a) Deltagerne skal stå på sine avmerkede plasser på kampområdet med front mot hoveddommer.
  - b) Ringdommeren skal stå på sin avmerkede plass på kampområdet med front mot hoveddommer.
  - c) Hjørnedommerne skal sitte på stoler som er plassert på deres markeringer utenfor kampområdets fire hjørner, alle med front mot sentrum av området.
  - d) Juryen skal sitte ved bord med front mot ringdommeren og deltagere.
2. Handlingsforløp ved start, stopp av kamp og etter kampslutt.
  - a) På ringdommerens kommando "CHARYOT", "KYONG YE" skal konkurrentene hilse mot juryen.
  - b) På ringdommerens kommando "SNU HØYRE-VENSTRE", skal konkurrentene snu seg mot hverandre, og på kommando "KYONG YE" hilse mot hverandre.

- c) Ringdommeren skal undersøke konkurrentene for å forsikre seg at de er iført korrekt drakt, beskyttelsesutstyr, og at de ikke har på seg klokke, smykker eller noe annet utstyr som kan tenkes å skade motstanderen. Dersom en konkurrent ikke er iført reglementert utstyr, har han maksimalt 1 minutt på seg til å ordne dette, hvorefter han dømmes etter artikkel 36 (diskvalifikasjon).
- d) Ringdommeren starter deretter kampen med kommandoen "SI JAK", og utøverne fortsetter å sparre til Ringdommeren gir kommandoen "HAECHYO". Utøverne stopper da øyeblikkelig sparringen, og blir hvor de er til kampen settes i gang. Kampen settes i gang i gjen ved at ringdommeren gir kommandoen "GAESOK".
- e) Ved full tid gir tidtakeren et tydelig signal for å varsle ringdommeren, men kampen avsluttes kun ved sluttkommandoen "GOMAN" gitt av ringdommeren. Utøverne bukker deretter i motsatt rekkefølge av hva de gjorde før kampstart.

### 3. Avgjørelse kunngjøring.

- a) Nederste grense for å kåre vinner er: 2 dommere for blå en uavgjort og en for rød og omvendt. Se vedlegg nr.7. Ved andre utfall blir det en ekstra runde på 1 minutt etter en pause på 30 sekunder. Hoveddommer vil ta en endelig avgjørelse etter dette hvis resultatet er uavgjort etter en ekstra runde.
- b) Ved uavgjort vil den utøver med minst antall advarsler som ikke er blitt fratrukket poengsummen bli kåret som vinner.
- c) Ringdommeren skal stille seg i senter av kampområdet mellom de to konkurrentene med front mot juryen. I det avgjørelsen blir annonsert skal Ringdommeren erklære den ene av konkurrentene for vinner ved å strekke vedkommendes arm i været.

### LAG

- a) Prosedyren for kampene er som for individuelle konkurranser, men ang. avgjørelser blir resultatet som gitt av de fire dommerne. Dette betyr at hvis 3 eller 4 dommere holder samme person som vinner så vinner denne med poengscore 2 poeng. Ved delt avgjørelse blir kampen erklært uavgjort og begge får 1 poeng hver.
- b) Er resultatet uavgjort ved 5 kamper må begge lag sende inn en utøver hver. Det foretas trekning mellom lagkapteinene om hvem som skal sende inn en utøver først (jfr. pkt.C) og prosedyren blir som for "art. 30 individuelt". Vinneren her avgjør lagkampen.
- c) Ringdommer foretar trekning sammen med lagkapteinene. Rødt lag velger krone eller mynt, og Ringdommeren knipser mynten. Vinner rød sender blå ut en utøver først, taper rød sender rød ut en utøver. Det andre laget har da 15 sekunder på å sende inn sin utøver.

## **ARTIKKEL 39      OFFISIELLE REPRESENTANTER OG OPPGAVER**

- a) 1 hoveddommer, 1 protokollfører, 1 tidtaker, 1 ringdommer og 4 hjørnedommere.
- b) Hoveddommerens oppgaver er som følger:
  - 1. Kontrollere og overvåke at reglene som er nedfelt i dette dokument blir fulgt.
  - 2. Rettlede ringdommeren og hjørnedommerne dersom dette er nødvendig.
  - 3. Notere på eget skjema ned alle advarsler og minuspoeng som utøverne blir tildelt og trekke disse i fra den enkeltes poengsum. Hoveddommerens og hjørnedommernes skjema for hver kamp skal oppbevares sammen for eventuell senere kontroll.
  - 4. Kontrollere at dommerskjemaene er korrekt utfylt og riktig summert.
  - 5. Kan omgjøre en advarsel eller et minuspoeng gitt av ringdommeren dersom det er gjort en åpenbar feil.
  - 6. Skal ved protest kontakte mesterskapets overdommer og forelegge protesten for han. Han skal i tillegg informere mesterskapsledelsen om protesten slik at videre kamper, som protesten kan ha innvirkning på, utsettes.
  - 7. Skal ved uavgjorte kamper etter at det er gått en ekstra runde på 1 minutt avgjøre hvem som vinner.
  - 8. Skal innkalle samtlige dommere til rådslagning dersom dette er nødvendig.
- c) Ringdommerens oppgaver er som følger:
  - 1. Kontrollere og lede kampen i henhold til de regler som er nedfelt i dette dokument, gi advarsler og minuspoeng osv. Ringdommeren skal ivareta utøvernes sikkerhet på best mulig måte.
  - 2. Skal følge utøverne på en slik avstand at han har mulighet til å gripe inn dersom dette er nødvendig.(ikke så nær at det hindrer utøverne)
  - 3. Før start av en kamp forvise seg om at alle hjørnedommerne følger med.
  - 4. I pausen skal han trekke seg tilbake til ringens ytterkant (tvers over hoveddommer) og stå i ro der til signalet om kampstart kommer.
  - 5. Ved kampslutt stå i ro i midten og vente til hjørnedommerne overleverer dommerskjemaene. Deretter overlevere disse til hoveddommer.
  - 6. Ved tvil om en avgjørelse ta kontakt med hoveddommer og ALLTID før han foretar en direkte diskvalifikasjon av en utøver.

d) Hjørnedommernes oppgaver er som følger:

1. Føre på sitt navn, ringnummer og hjørnedommer på dommerskjemaet. Se vedlegg nr.8.
2. Gi poeng ved bruk av "klikkerser. Rød "klikkers" holdes høyre hånd og blå klikkers i venstre hånd.
3. Ved endt kamp skrive ned poengsummene på dommerskjemaet. Deretter gå frem og levere dommerskjemaet til ringdommeren.
4. Dersom hjørnedommerne blir oppmerksom på forhold som kan hindre en forsvarlig avvikling av kampen skal han tilkjennegi dette ved å reise seg opp og på denne måten gjøre ringdommeren/hoveddommeren oppmerksom på forholdet.

## DEL V KNUSING

### ARTIKKEL 40      KLASSER

Herrer:

- a)      Sonkal Daerigi      -      Knivhånd (annuro eller bakkuro daerigi)
- b)      Yopcha Jirugi      -      Sidespark
- c)      Dollyo Chagi      -      Svingspark

Damer:

- a)      Sonkal Daerigi      -      Knivhånd (annuro eller bakkuro daerigi)
- b)      Yopcha Jirugi      -      Sidespark
- c)      Dollyo Chagi      -      Sidespark

### ARTIKKEL 41      PROSEDYRE

#### 1. INDIVIDUELT

- a)      Ved hver av øvelsene vil hoveddommeren bestemme et minimumsantall planker for eks. 4 planker. Hver planke skal være 30 X 30 cm og ca. 2 cm tykk.
- b)      Før og etter knusing hilser utøveren til dommerne. Hver deltaker får kun 1 forsøk i knusing, men det tillates 1 forsøk med avstandsbedømming. På kommando fra dommeren inntar utøveren klarstilling, og forsøker å knuse i en sammenhengende bevegelse når han får signal fra dommeren. Han går deretter direkte tilbake til klarstilling. Etter signalet har utøveren 30 sekunder på seg til å utføre alt sammen.
- c)      Dommerne kan underkjenne en knusing hvis ikke følgende overholdes:
  - 1)      Fullstendig balanse og korrekt positur gjennom hele teknikken.
  - 2)      Korrekt redskap brukt på riktig måte, for eks. at man står i riktig stilling i sidespark. Det er tillatt å skli (slide) så lenge en ikke hopper. En fot må være i kontakt med bakken hele tiden. Det er tillatt å ta et skritt inn før man utfører teknikken.
- d)      Når samtlige deltakere har forsøkt seg på minimumsantallet, går de som lykkes videre til å forsøke seg på et høyere antall, som bestemmes av dommerne. De som mislykkes går ut av konkurransen etter hvert. Vinner blir den utøveren som klarer å knuse det høyeste antall planker på 1 forsøk.
- e)      Hvis det er uavgjort mellom 2 eller flere deltakere, får de 1 nytt forsøk på å knuse det høyeste antall planker de mislykkes på. Er det fremdeles uavgjort vinner den utøver som veier minst.

- f) Holdere (stativer) skal brukes. Dette for å gi lik motstand for samtlige deltakere. Utøverne velger selv høyden på stativet.
- g) Dommerne må kontrollere plankene før og etter hvert forsøk.
- h) Poeng: Hver knust planke gir 1 poeng.

## 2. LAG

- a) Minimumsantallet fastsettes av overdommeren for eks. 4 planker i sidespark, hvoretter prosedyren som beskrevet i punkt a, b, c ovenfor utføres. Den enkelte utøver må knuse samtlige planker for at 2 poeng kan legges til lagets totale score. Samme utøver kan kun utføre en teknikk.
- b) Har to eller flere lag lik poengsum (uavgjort) etter at alle på laget har knust blir en av øvelsene trukket som "finale". Laget kan velge hvem de vil skal knuse. Står det fremdeles uavgjort vil avgjørelsen bli avgjort etter reglene for individuelt jfr. art 41.e. (vekt).

## **ARTIKKEL 42      OFFISIELLE REPRESENTANTER**

2 dommere og 1 protokollfører

## **DEL VI SPESIALTEKNIKK**

### **ARTIKKEL 43      KLASSER**

#### Herrer

- a) Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flygende høyt front spark  
Begynnerhøyde 260 cm. Seieren går til den som har høyest spark.
- b) Twimyo Dollmyo Yop Cha Jirugi, 360 grader - 360 graders flygende sidespark  
Begynnerhøyde 240 cm. Seieren går til den som har høyest spark.
- c) Twimyo Dollyo Chagi - Flygende svingspark  
Begynnerhøyde 230 cm. Seieren går til den som har høyest spark.

#### Damer

- a) Twimyo Nopi Ap Cha Busigi - Flyvende høyt front spark  
Begynnerhøyde 210 cm. Seieren går til den som har høyest spark.
- b) Twimyo Dollyo Chagi - Flyvende svingspark  
Begynnerhøyde 205 cm. Seieren går til den som har høyest spark.

### **ARTIKKEL 44      PROSEDYRE**

#### INDIVIDUELT

- a) I samtlige øvelser brukes 1 planke. Plankens dimensjoner skal fastsettes av senior dommer under konkurransen. (Skal være tynnere enn planke som brukes i knusing).
- b) Deltakerne får 2 sjanser i hver øvelse til å knuse planken, for eks.en utøver som feiler på første forsøk på Twimyo Nopi Ap Chagi, får en sjanse til. Dersom han lykkes i andre forsøk går han videre til neste runde.
- c) Dommerne kan underkjenne et forsøk hvis følgende ikke tilfredsstilles:
  - 1. Korrekt balanse og positur gjennom hele teknikken.
  - 2. Korrekt angrepsredskap brukt på riktig måte.
- d) Når samtlige konkurrenter har gjort forsøk på minimumshøyden, går de som har godkjent forsøk videre til større høyder som bestemmes av dommerne. Etter hvert som de mislykkes, går deltakerne ut av konkurransen. Vinner blir den som knuser en planke på størst høyde.
- e) Hvis det er uavgjort mellom 2 eller flere utøvere, får disse 2 nye forsøk på den høyden de mislykkes på. Vinner blir den som knuser en planke på færrest forsøk. Dersom ingen klarer å knuse planken, vinner den som klarte å berøre planken. Dersom det fremdeles er uavgjort, vinner den utøver som totalt har benyttet færrest forsøk.

- f) Holdestativer skal benyttes. Dette for at samtlige deltakere skal få lik motstand og høyde.
- g) Matter skal benyttes ved alle øvelser.

## LAG

- a) Minimumshøyde fastsettes av overdommeren. Prosedyre som nevnt i pkt. a, b og c, vil deretter bli fulgt. Den enkelte utøver må knuse planken for at 2 poeng kan legges til lagets poengsum. Samme utøver kan kun utføre en teknikk.
- b) Har to eller flere lag lik poengsum (uavgjort) etter at alle på laget har hoppet blir en av øvelsene trukket som "finale". Laget kan velge hvem de vil skal hoppe. Står det fremdeles uavgjort vil avgjørelsen bli avgjort etter reglene for individuelt jfr. 44.e.

## ARTIKKEL 45 OFFISIELLE REPRESENTANTER

2 dommere og 1 protokollfører.

## DEL V MODELLSPARRING

### ARTIKKEL 40 KLASSER

Divisjon 1	Junior	Gutter og jenter	Dan svart belte
Divisjon 2	Eldre junior	Gutter og jenter	Dan svart belte
Divisjon 3	Senior	Herrer	Dan svart belte
Divisjon 3	Senior	Damer	Dan svart belte

### ARTIKKEL 41 KONKURRANSESYSTEM OG UTFØRELSE

- a) Det benyttes cup-system (pyramide-system). To par konkurrerer mot hverandre. Begge parene står på konkurranseområdet samtidig og utfører sitt program annenhver gang. Det paret som har trukket rød starter. Hvert par utfører to angrep/forsvar hver.
- b) Angriper går tilbake i en gå-stilling og utfører en lav underarmsblokk samtid som han/hun utfører et "skrik" som signal på at han/hun er klar til å angripe. Forsvareren står i en parallell klarstilling og gir et "skrik" som et signal på at angrepet kan starte. Angrepet utføres som et rett midels punch i gå-stilling.
- c) Forsvaret er valgfritt men må inneholde minimum 4 teknikker og ikke flere teknikker. enn det som er følger naturlig av bevegelsesmønsteret. Benytte en felling i forsvaret teller det som en teknikk. Forsvaret skal avsluttes med en kontring (slag, punch, støt el. Spark) og ikke ved å sette angriperen i bend.
- d) Angrep og forsvar utføres i raskt tempo. (ikke rolig først og deretter raskt tempo).

## **ARTIKKEL 42      PROSEDYRE**

- a) Deltagerne skal stå på sine avmerkede plasser på kampområde med front mot dommerpanelet.
- b) På kommando "CHARYOT ", "KYONG YE" fra senior dommer skal begge parene hilse mot dommerpanelet.
- c) På kommando "SNU HØYRE-VENSTRE" fra senior dommer skal parene snu mot hverandre og på kommando "CHARYOT KYONG YE" hilse mot hverandre.
- d) På kommando "SNU MOT HVERANDRE" fra senior dommer skal utøveren snu mot hverandre og på kommando "CHARYOT KYONG YE" hilse mot hverandre.
- e) Paret som står på rød markering starter med og utføre en teknikk. Utøver som står til venstre sett fra dommerpanelet angriper først. Parene utfører vekselvis et angrep og et forsvar hver. Når det ene paret utfører sitt program står det andre paret i en parallell stilling mot hverandre med hendene på ryggen.
- f) Når begge parene er ferdig med sine program utføres hilseprosedyren i motsatt rekkefølge av starten av konkurransen.

## **ARTIKKEL 42.      DOMMERE**

- a) Hoveddommeren (jfr. art. 8 B pkt.2) skal overvåke og gi råd og veiledning til de øvrige dommerne ved behov. Han skal også påse at protokollføreren fører konkurranseskjemaene korrekt.
- b) Det skal være 5 dommere(i regionale mesterskap kan det benyttes 3 dommere jfr. art. 8 B pkt.3) Senior dommer er plassert i midten og gir kommandoer til utøverne.
- c) Alle dommeren har et rødt flagg i høyre hånd og et blått flagg i venstre hånd.
- d) På Senior dommers kommando "DOMMERE VIS" skal dommeren vise vinner ved å løfte blått eller rødt flagg. Dommerne kan ikke vise uavgjort.
- e) Dommerne skal vektlegge følgende elementer ved bedømmingen:

- Korrekt bruk av teknikk
- Vanskelighetsgrad
- Kontroll
- Kraftfulle teknikker
- Samtidighet (timing)
- Utstråling

## **ARTIKKEL 43      BEDØMMINGSNORMER**

- a)      Utførelsen skal være kraftfull, med god kontroll og utført på en slik måte at fortsettelsen av teknikkene er naturlig.
- b)      Fellinginger må inneholde balansebryting av partner, og skal skje med fart og god balanse.
- c)      Både angrep og forsvar skal utføres på en teknisk og realistisk måte.