

ПРОЕКТ
Правил проведения поединков по версии
Всероссийской федерации СЭНЭ

1. Термины.

1.1. Положение стоя – это положение тела, при котором спортсмен касается татами только ступнями ног (стоит на ногах).

1.2. Положение лёжа – это положение тела, при котором спортсмен касается татами какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

1.3. Удар – импульсивное, поступательно-возвратное движение руки или ноги по прямолинейной или криволинейной траектории.

1.4. Бросок – действие спортсмена в захвате или без него, в результате которого соперник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности татами какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в положении лежа.

1.5. Болевой прием – захват руки или ноги соперника, который позволяет произвести перегибание сустава (рычаг) или вращения в суставе (узел) или сдавливание сухожилий и мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным.

1.6. Удушающий приём – захват, который позволяет провести сдавливание сонных артерий и горло противника используя отвороты кимоно, предплечья, плечи, голени в различных комбинациях и вынуждает противника признать себя побежденным.

1.7. Сбив дыхания – состояние спазматического характера, в результате которого человек временно теряет возможность полноценно дышать.

1.8. Травма – механическое повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности тканей тела человека, возникающее в результате внешнего воздействия.

1.9. Так же используются общепринятые анатомические термины, обозначающие различные части тела человека.

2. Защитное оборудование.

2.1. Капа одночелюстная.

2.2. Перчатки на руки для каратэ белого цвета, с открытыми пальцами, с толщиной протектора не менее 4 (четырёх) сантиметров.

2.3. Щитки, закрывающие переднюю часть голени и подъём стопы белого цвета.

2.4. Защита груди женская – для девушек, юниорок и женщин.

2.5. Допускается использование бинтов, бандажей или стягивающих повязок.

2.6. Во время поединка спортсмены отличаются цветом пояса: красный (Ака) или белый (Shiro).

3. Разрешённые технические действия.

3.1. Во время поединка оцениваются только контролируемые удары – это удары при которых взгляд атакующего направлен в сторону их нанесения (визуальный

контроль), и после которых сразу демонстрируется готовность к продолжению боя (Zanshin).

3.2. Эффективность удара определяют: точный выбор времени и дистанции (о чем говорит отсутствие защитной реакции у соперника), мощное выполнение (высокая скорость, концентрация силы).

3.3. Разрешаются удары:

3.3.1. рукой – передней частью кулака, тыльной частью кулака.

3.3.2. ногой – ребром стопы, подошвенной частью стопы, пяткой, подъемом стопы, нижней половиной передней части голени, коленом.

3.4. Разрешается наносить удары только выше пояса: голова, шея, туловище.

3.5. Удары с контактом допускаются только в переднюю и боковые части туловища, и когда оба спортсмена находятся в положении стоя.

3.6. Удары в голову, шею, и спину должны выполняться с обозначением (до 5 сантиметров). Касание при ударах в голову, шею и спину допускается, если это не приводит к травме или временной потере возможности соперника активно защищаться.

3.7. Удары в захвате допускаются если они не приводят к травме или временной потере возможности соперника защищаться, и оцениваются если они являются контролируруемыми и эффективными.

3.8. Во время поединка разрешается проводить только контролируемые броски – это не запрещенные броски начинающиеся в положении стоя, при проведении которых, атакующий, осуществляет страховку соперника или дает ему возможность страховаться самому.

3.9. Разрешаются броски: подножки, подсечки, зацепы, подворотом и захватом одной ноги.

3.10. Оцениваются только те броски, при которых соперник упал на спину, бок или ягодицы.

3.11. Во время поединка разрешается проводить только контролируемые болевые приемы на руки и на ноги, а также удушающие приемы, когда атакуемый находится в положении лёжа.

3.12. При проведении болевых и удушающих приёмов атакующий, пользуясь допустимыми захватами и действиями, плавно, без рывков, наращивает усилие, оставляя своему сопернику возможность активно защищаться или сдаться.

3.13. Сигнал о сдаче при проведении болевого или удушающего приема подается громко голосом, или двукратным хлопком (ударом) рукой или ногой по татами или телу атакующего.

3.14. Разрешается проводить болевые приемы на локтевой сустав, плечевой сустав, коленный сустав (только рычаг) и голеностопный сустав (только рычаг), а также проводить ущемления мышц и сухожилий плечей, предплечий и голени.

3.15. Удушающие приемы разрешается проводить отворотами кимоно или предплечьями, кроме надавливания сверху вниз на горло атакуемого.

3.16. Для выполнения бросков, болевых и удушающих приёмов разрешаются захваты руками за одежду (кроме концов пояса), туловище, руки и ноги (кроме

пальцев). Захват в области шеи и головы допускается только одной рукой не касаясь пальцами горла атакуемого.

4. Оценка разрешённых технических действий.

4.1. В поединке произвольно сочетаются или чередуются удары и броски в положении стоя, болевые приёмы в положении лёжа. При этом поединок распадается на последовательность эпизодов, состоящих из атакующих, защитных и контратакующих действий спортсменов. Эпизоды разделены маневрированием спортсменов и подготовкой для сближения и атаки.

4.2. Оценки спортсменам даются по ходу поединка за все выполненные в эпизодах оцениваемые технические действия и их комбинации.

4.3. Чистая победа (Nokachi) присуждается за:

4.3.1. проведение болевого или удушающего приёма,

4.3.2. удар рукой или ногой в переднюю или боковую часть туловища, приведший к сбиву дыхания,

4.3.3. преимущество над соперником в 10 баллов,

4.3.4. дисквалификацию соперника (Hansoku).

4.4. Два Балла (Ippon) присуждается за:

4.4.1. удар ногой в голову или шею,

4.4.2. удар рукой или ногой в затылок или спину.

4.5. Один балл (Waza-ari) присуждается за:

4.5.1. удар рукой в голову или туловище,

4.5.2. удар ногой в туловище,

4.5.3. бросок соперника на спину, бок или ягодицы.

4.6. Неоцениваемые технические действия (Torimasen):

4.6.1. удары выполненные без демонстрации готовности к продолжению боя (Zanshin),

4.6.2. неэффективные удары,

4.6.3. удары без визуального контроля,

4.6.4. эффективные удары обоих спортсменов выполненные одновременно (Ai-uchi),

4.6.5. бросок соперника на руки или колени,

4.6.6. технические действия, начатые за пределами рабочей зоны татами.

4.6.7. неконтролируемый обмен ударами без использования защитных действий.

5. Запрещённые действия.

5.1. Проносные удары в голову, шею и спину.

5.2. Удары ниже пояса, удары по суставам.

5.3. Удары в голову, шею и спину с превышением контакта.

5.4. Удары, локтями, головой.

5.5. Удары с применением техник открытой руки: ладонью, ребром ладони, пальцами.

5.6. Удары, находясь в положении лёжа.

5.7. Удары в положении стоя с любым контактом, если соперник находится в положении лёжа.

5.8. Броски на голову.

5.9. Броски без страховки соперника или без предоставления ему возможности страховаться самому.

5.10. Броски с одновременным захватом на болевой приём.

5.11. Проведение болевых и удушающих приёмов рывком.

5.12. Болевые приёмы на кисти и пальцы рук.

5.13. Рычаги колена и стопы не в плоскости их естественного сгиба, а так же, вращения (узлы)коленного и голеностопного суставов.

5.14. Прямое давление сверху вниз на шею, горло и голову соперника, находящегося в положении лёжа.

5.15. Захват в области шеи и головы двумя руками.

5.16. Грубое вмешательство представителя или тренера спортсмена в работу судей, медицинского персонала или организаторов соревнований.

5.17. Неспортивное поведение.

5.18. Все запрещённые технические действия (Ate-nai) и любые другие действия, описанные в этой главе, должны наказываться: в первый раз – замечание (Keukoку), второй раз – предупреждение (Chui), в третий раз – дисквалификация (Hansoku) с объявлением соперника победителем.

6. Пренебрежение собственной защитой.

6.1. Решительные атаки или контратаки, не заботясь о личной безопасности, без выполнения защитных действий руками, ногами или уклонов.

6.2. Намеренное подставление под удар своей спины или своего затылка (поворачивания спиной к сопернику).

6.3. Явное отсутствие само страховки или выставление прямых рук или головы в сторону татами при атаке со стороны соперника броском.

6.4. Отсутствие явных действий и усилий, противодействующих болевому или удушающему приёму.

6.5. Все действия, описанные в этой главе, должны расцениваться как пренебрежение собственной защитой (Mubobi) и наказываться: в первый раз – замечание (Keukoку), второй раз – предупреждение (Chui), в третий раз – дисквалификация (Hansoku) с объявлением соперника победителем.

7. Выход за площадку.

7.1. Заступ за пределы рабочей зоны татами (Jogai) хотя бы одной ногой, если это не вызвано намеренным выталкиванием со стороны соперника, наказывается: в первый раз – замечание (Keukoку), второй раз – предупреждение (Chui), в третий раз – дисквалификация (Hansoku) с объявлением соперника победителем.

8. Другие нарушения.

8.1. Дисквалификация (Hansoku), с объявлением соперника победителем, присуждается за:

8.1.1. удар в голову, шею или спину, приведший к травме или потере сознания,
8.1.2. другие нарушения, не предусмотренные настоящими Правилами, но противоречащие общепринятым морально-этическим нормам.

8.2. Нарушение «Kiken», с объявлением соперника победителем, присуждается за невыход на поединок в течении 1 (одной) минуты с момента официального приглашения на татами, или если спортсмен снимается с поединка добровольно.

8.3. Нарушение «Shikkaku», с объявлением соперника победителем, присуждается за:

8.3.1. симуляцию несуществующей травмы,

8.3.2. преувеличение эффекта существующей травмы,

8.3.3. чрезмерное реагирование на лёгкий контакт, пытаюсь повлиять на судей с целью наказания соперника, например: прижимание рук к лицу, выплёвывание или вытаскивание капы, пошатывания или падения без реальной причины, иные подобные действия.

9. Время.

9.1. Во время поединка ведётся отсчёт только чистого времени – времени, которое засекается по команде рефери «Наjime» (начали) и приостанавливается по команде рефери «Yame» (стоп). По окончании времени поединка, рефери прекращает поединок командой «Yame».

9.2. Чистое время поединка составляет: 3 (три) минуты у мужчин и женщин, 2 (две) минуты во всех остальных возрастных группах.

9.3. Время на выполнение любых разрешённых технических действий в захвате, когда оба спортсмена находятся в положении стоя – не более 5 секунд. Рефери имеет право приостановить поединок раньше, если уверен в отсутствии активных действий.

9.4. Время на выполнение разрешённых технических действий в захвате, когда один или оба спортсмена находятся в положении лёжа (борьба в партере) – не более 10 секунд. Рефери имеет право приостановить поединок раньше, если уверен в отсутствии активных действий.

9.5. Каждый спортсмен во время одного поединка имеет право на получение медицинской помощи не более 5 (пяти) минут.

9.6. Отдых спортсмена перед каждым поединком должен составлять не менее 5 (пяти) минут.

10. Судейство.

10.1. Действия спортсменов в поединке оценивают трое судей: арбитр, рефери и боковой судья (судейская бригада «Fukushin»).

10.2. Арбитр находится возле судейского стола, рефери командует поединком и двигается по татами вместе со спортсменами, боковой судья находится на линии рабочей зоны татами на противоположной стороне от арбитра.

10.3. Во время поединка оцениваются все технические действия между командами Рефери «Наjime» и «Yame».

10.4. Арбитр, рефери и боковой судья по ходу поединка независимо друг от друга оценивают каждый эпизод встречи, и показывают оценки, используя жесты, учитывая все технические действия и запрещённые действия, произведенные спортсменами в данном эпизоде. Арбитр объявляет вслух итоговую оценку (решение) с учетом мнения большинства судейской тройки, что сразу фиксируется секретарём площадки в протоколе и на табло (при его наличии).

10.5. При существенном расхождении мнений для исключения возможности ошибки, влияющей на ход или результат поединка, арбитр обязан остановить поединок и, после дополнительного обсуждения спорной ситуации судейской тройкой, вынести окончательное решение. В таких случаях решающим голосом обладает арбитр.

10.6. Рефери останавливает поединок, если:

10.6.1. этого требует арбитр,

10.6.2. произошло какое-либо нарушение и необходимо вынести решение о присуждении замечания (Keukoку), предупреждения (Chui) или дисквалификации (Hansoku) спортсмену,

10.6.3. спортсмен заступил за пределы рабочей зоны татами хотя бы одной ногой (Jogai),

10.6.4. произошёл сбив дыхания, или выполнен болевой приём,

10.6.5. закончилось время на выполнение действий в захвате или в положении лёжа,

10.6.6. между соперниками происходит неконтролируемый размен ударами,

10.6.7. в экипировке спортсмена замечено нарушение,

10.6.8. закончилось время поединка.

10.7. Регламентом соревнований может предусматриваться возможность остановки поединка только для присуждения баллов в случае проведения одним или обоими спортсменами оцениваемых технических действий.

10.8. По команде рефери «Yame» спортсмены прекращают любые атаки и возвращаются в положение стоя на свои места, которые они занимали до начала ведения поединка.

10.9. В случае взятия захвата в положении стоя хотя бы одним спортсменом, рефери не останавливая поединок сразу начинает отсчёт 5 (пяти) секунд, дублируя пальцами рук каждую секунду. По истечении пяти секунд рефери останавливает поединок, или раньше, если уверен в отсутствии активных действий.

10.10. В случае, когда один или оба спортсмена оказались в положении лёжа, рефери не останавливая поединок сразу начинает отсчёт 10 (десяти) секунд, дублируя пальцами рук каждую секунду. По истечении десяти секунд рефери останавливает поединок, или раньше, если уверен в отсутствии активных действий.

10.11. В случае сбива дыхания ударом в переднюю или боковую часть туловища, рефери останавливает поединок и сразу отводит пострадавшего спортсмена к врачу.

10.12. После окончания времени поединка, рефери останавливает поединок и объявляет победителем того, кто набрал большее количество баллов.

10.13. В случае ничейного результата по окончании времени поединка (Hikiwake), победа присуждается одному из спортсменов на основании критериев в следующем порядке:

10.13.1. с наименьшим количеством замечаний за запрещённые действия (Ate-nai) и за пренебрежение защитой (Mubobi) в общей сумме,

10.13.2. с наименьшим количеством оценок «Jogai»,

10.13.3. заработавшему самый первый балл в поединке (открывшему счёт),

10.13.4. решением большинства судей (Hantei), принимая во внимание преимущество в тактике, технике, количестве технических действий и проявлении боевого духа.

11. Травмы.

11.1. Наличие травмы, ее тяжесть и возможность травмированного участника продолжить поединок (соревнование) определяет врач соревнований. Виновность в причинении травмы определяет судейская бригада.

11.2. В случае возникновения травмы, спортсмен может получить необходимую медицинскую помощь прямо на площадке или за её пределами.

11.3. Спортсмен, нанёсший травму своему оппоненту ударом, броском или болевым приёмом, в следствии которой тот не может продолжать поединок, дисквалифицируется на поединок, а пострадавшему спортсмену присуждается победа без возможности участия в дальнейших соревнованиях.

11.4. Спортсмен, получивший травму по своей вине(пренебрежение защитой, неосторожное действие и т.д.), и в следствии которой не имеет возможности продолжать поединок, дисквалифицируется на весь турнир, а сопернику присуждается победа в данном поединке.

11.5. В случае, когда невозможно определить причину травмы, участник, который не может продолжать поединок считается проигравшим.

11.6. Только рефери может находиться рядом с травмированным участником и контролировать оказываемую помощь.

Таблица. Термины.

Термин	Перевод
Aka	Красный
Shiro	Белый
Hajime	Начать поединок
Yame	Стоп
Zanshin	Готовность к бою
Nokachi	Победа
Ippon	Два балла
Waza-ari	Один балл
Torimasen	Нет оценок
Ai-uchi	Обоюдная атака
Hikiwake	Ничья
Keykoku	Замечание
Chui	Предупреждение
Hansoku	Дисквалификация
Ate-nai	Запрещённое техническое действие
Mubobi	Пренебрежение собственной защитой
Jogai	Заступ за пределы рабочей зоны площадки
Kiken	Не явка на поединок
Shikkaku	Симуляция
Fukushin	Судьи
FukushinShugo	Созыв судей
Hantei	Решение судей

Таблица.Оценивание действий спортсмена в поединке.

Действия спортсмена в поединке	Победа «Nokacchi»	Два балла «Ippon»	Один балл «Waza-ari»	пять оценок «Torimasen»	Замечание «Keukoku»	предупреждение «Chui»	Дисквалификация «Hansoku»
Болевой или удушающий приём	+						
Удар, приведший к сбиву дыхания	+						
Преимущество в 10 и более баллов	+						
Преимущество в баллах по окончании поединка	+						
Удар ногой в голову или шею		+					
Удар рукой в голову или туловище			+				
Удар ногой в туловище			+				
Бросок на спину, бок или ягодицы			+				
Удар без визуального контроля				+			
Удар без готовности к продолжению боя				+			
Удар одномоментный с ударом соперника				+			
Сбив соперника на руки, колени или живот				+			
Техническое действие начатое за пределами татами				+			
Неконтролируемый обмен ударами				+			
Первое запрещенное действие («Ate-nai» и другие)					+		
Второе запрещенное действие («Ate-nai» и другие)						+	
Третье запрещенное действие («Ate-nai» и другие)							+
Первый случай пренебрежения защитой («Mubobi»)					+		
Второй случай пренебрежения защитой («Mubobi»)						+	
Третий случай пренебрежения защитой («Mubobi»)							+
Первый заступ за татами («Jogai»)					+		
Второй заступ за татами («Jogai»)						+	
Третий заступ за татами («Jogai»)							+