

# **Sanda**

## **Uitrusting**

- Hoofd beschermer; geen gezichtsmasker
- Mondbescherming (beugeldragend: dubbele mondbescherming of beugelbitje)
- Bokshandschoenen; 10 oz handschoenen
- Bandages zijn verplicht, lengte max. 2.5 meter)
- Kruisbeschermer; onder de kleding gedragen
- Scheenwreefbeschermers; alleen zachte scheenwreefbeschermers zijn toegestaan
- Borstbescherming; verplicht voor alle vrouwelijke deelnemers, onder de kleding gedragen
- Lichaamsbescherming verplicht

## **Kleding**

Vechters worden geacht schoon en proper gekleed te zijn. Vrouwelijke deelnemers zijn verplicht om een schoon t-shirt of top te dragen

Zowel vinger- als teennagels dienen schoon en kort geknipt te zijn

Kickboks short is verplicht (MMA of andere shorts zijn niet toegestaan!)

Lang haar moet vast gebonden zijn

Het is verboden om brillen te dragen, contact lenzen dragen is toegestaan op eigen risico van de deelnemer

Sieraden dragen is strikt verboden (oorbellen, kettingen, horloges, etc.)

## **Poule indeling (iedere poule minimaal 4 deelnemers)**

t/m 12 jaar <b>Cadet</b>	gewicht en leeftijd	3 x 1 minuut
13 tot 15 jaar <b>Older Cadet</b>	gewicht en leeftijd	3 x 1 minuut
16 tot 18 jaar <b>Junior</b>	gewicht en leeftijd	3 x 1 ½ minuut
19 jaar + <b>Senior</b>	gewicht en leeftijd	3 x 1 ½ minuut

*\*Deze partijen worden gevochten met een herkansing. Tussen de 2 rondes, wordt er een ½ minuut pauze ingelast. Per deelnemer max. 2 coaches. Hierbij is er 1 scheidsrechter en zijn er 3 juryleden aanwezig.*

**Bij CADET t/m 12 jaar zijn trappen en stoten naar het hoofd zijn verboden!**

Wanneer de deelnemers het vechtgebied betreden, begroeten ze eerst de jury, daarna de scheidsrechter en vervolgens elkaar door middel van een vuist/ handpalm gebaar.

### ***Toegestane gebieden***

- Hoofd
- Torso
- Dijen

### ***Toegestane technieken naar het hoofd en lichaam***

- Rechte stoten
- Hoek en opstoot
- Voorwaartse en zijwaartse trap
- Ronde trap
- (Draai) Trap
- (Gesprongen) draai trap
- (Gesprongen) Inside and outside crescent kick
- (Gesprongen) kap trap

***Alle vormen van trappen moeten vanaf de knie en hoger terecht komen***

***Spinning back fist mag alleen wanneer men gefocust is op de tegenstander***

### ***Toegestane techniek op het been***

- Low kick, binnen- en buitenkant van de dij, boven en onder de kniegewricht

### ***Verboden technieken***

- Achterkant van het hoofd en ruggengraat
- Nek
- Lies
- Kruis

### **Verboden acties**

- Kopstoten
- Elleboog
- Knieën
- Gewrichten
- De tegenstander laten landen op het hoofd of de tegenstander met grof geweld neerhalen
- Aanval op het hoofd van de tegenstander wanneer hij / zij met een techniek neer is gekomen
- Proberen de tegenstander uit het vechtergebied te gooien

### **Scoor technieken**

- Gesloten handen stoten naar het hoofd, lichaam en zijkant met onderarm, hamervuist of backfist ( met oogcontact)
- Traptechnieken naar het hoofd, lichaam en dijen (binnen- en buitenkant)
- Werpen, vegen en neerhalen

Vastgrijpen in een poging om een worp of neerhalen uit te voeren is beperkt tot 5 seconden

Alle legale trappen of stoten moeten direct zijn zonder te worden geblokkeerd. Bij stoten en slag moet de techniek geleverd worden met de voorkant van de handschoen

Wanneer de deelnemers elkaar meer dan 10 seconden vasthouden zonder effectieve aanvallen, of enig aanval op te starten of weglopen, wordt de wedstrijd gestopt, ook;

- Wanneer een deelnemer doelbewust valt en langer dan 3 seconden blijft liggen
- Wanneer de aanval niet wordt afgemaakt gedurende 10 seconden nadat men aanstalten heeft gemaakt voor een aanval

De wedstrijd én tijd worden gestopt;

- Wanneer er een deelnemer valt op of naast het vechtergebied
- Wanneer een deelnemer geblesseerd is/ letsel heeft
- Wanneer een deelnemer verzoekt om de tijd te stoppen, om wat voor reden dan ook
- Wanneer de hoofdscheidsrechter een onjuiste beoordeling of weglating corrigeert
- Wanneer er een probleem of gevaarlijk incident op het vechtergebied plaatsvindt
- Wanneer het toernooi/ evenement wordt onderbroken door sommige onvoorziene problemen met de verlichting of het vechtergebied

### **1 click aftrek**

- Doorgaan met vechten nadat de scheidsrechter STOP heeft geroepen
- Wanneer een deelnemer de tegenstander agressief vasthoudt of agressief wegloopt
- Opzettelijk de wedstrijd vertragen
- Onbeleefd zijn tegen de jury over hun beslissingen
- Wanneer hij/zij geen bitje draagt of zijn/haar bitje uitspuugt, of zijn/haar beschermende uitrusting opzettelijk losmaakt
- Na 3 waarschuwingen voor een technische of persoonlijke fout

### **2 clicks aftrek**

- Aanval starten voor het scheidsrechtelijk bevel
- Tegenstander aanvallen terwijl degene op de grond ligt
- Gebruik van verboden technieken
- Wanneer hij de tegenstander op verboden gebieden trapt/ stoot

### **1 click toekennen**

- Stoten op het hoofd en lichaam
- Low kick binnen- en buitenkant dij, boven het kniegewricht
- De tegenstander valt en de andere vechter valt daarna
- De tegenstander een waarschuwing heeft gekregen
- Iedere worp of vallen met een toegestane techniek

### **2 clicks toekennen**

- Werpen, de tegenstander valt en andere deelnemer blijft staan
- Trap naar het hoofd of lichaam
- Wanneer de tegenstander een minpunt heeft gekregen
- Wanneer de tegenstander valt van het platform / vechtgebied

### ***Diskwalificatie***

- Duwen
- Tegenstander uit het vechtgebied gooien/ werpen
- Wanneer de coach/ hulp coach fysiek de wedstrijd beïnvloedt
- Overdreven onsportief gedrag
- 3 min punten
- De tegenstander raakt opzettelijk gewond, de vechter wordt gediskwalificeerd van de hele wedstrijd en zijn / haar resultaten worden geannuleerd
- Vechter die positief uitkomt bij het gebruik van verboden middelen of zuurstof toegediend krijgt tijdens de rust, wordt gediskwalificeerd van de gehele competitie en zijn / haar resultaten worden geannuleerd

Een ronde wordt toegekend als een vechter het vechtgebied twee keer in 1 ronde heeft verlaten, de tegenstander wint de ronde

Een partij is gewonnen bij;

- Een knock out
- Een technisch knock out (TKO: vechter niet in staat om de partij voort te zetten)
- De tegenstander heeft 3 staande 8 tellingen in een ronde, of 4 staande 8 tellen in een partij\*
- Een concurrent wordt overvallen door de tegenstander in macht en vaardigheid, in dat geval kan de scheidsrechter de absolute overwinning verklaren

\*De staande 8 tellen kunnen alleen gebruikt worden voor vechters die even uit conditie zijn, of die correct zijn gestoten / getrapt, zodat ze niet kunnen doorgaan. Dit is een kans voor de vechter om 8 seconden te herstellen

***Om een winnaar aan te wijzen moeten de juryleden de volgende punten meenemen in hun beslissing:***

- Beste technieken
- Verdedigingen en tegenaanvallen
- Beste combinaties
- Vechtlust en initiatief
- Sportiviteit en eerlijk spel
- Aantal gescoorde punten
- Aantal min punten en op de grond gevallen/ geworpen
- Aantal waarschuwingen

**Bij opgave de juiste leeftijd en gewicht, op het moment van het toernooi, vermelden! Bij ompoulen wordt er €5,- kosten in rekening gebracht. De deelnemer dient zich te identificeren d.m.v. ID kaart of sportpaspoort.**