

# ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КИХОН-ИППОН КУМИТЭ

## НАЧАЛО ПОЕДИНКА

- Два вызванных участника выходят на их стартовые позиции и выполняют поклон друг другу.
- Рефери начинает состязание командой «Хаджимэ!».
- *Ака всегда начинает первым. Затем атаки чередуются между каждой стороной.*

## АТАКУЮЩАЯ ТЕХНИКА

Jodan Oi-Zuki - выполняется в середину подбородка.

Chudan Oi-Zuki - выполняется в солнечное сплетение.

Chudan Mae-Geri - выполняется сзади стоящей ногой в солнечное сплетение. *Обе руки атакующего находятся по сторонам от туловища.*

*Атаки выполняются правой рукой и правой ногой. В случае ничейного результата – левой.*

Должна быть соответствующая дистанция для атаки. Атакующий выполняет шаг назад с блоком Gedan-Barai. Каждая атака должна быть ясно объявлена перед выполнением.

## ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА

Может использоваться любой вид блокирования и перемещения.

Может использоваться любой вид контратаки в разрешенные области, но разрешается только одиночная контратака.

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Для тори:

- Обманные движения с целью заставить противника двигаться, и затем атака.
- Движение телом к противнику или более чем один основной шаг при атаке.
- Атака должна следовать по прямой линии вперед, а не в сторону противника.

*Внимание: нога атакующего, который выполнил шаг вперед, должна быть поставлена между ногами противника. Должна быть применена фундаментальная базовая техника.*

- Атаки по уровням дзедан и чудан, которые выполнены с движения типа нажима руки вниз.
- Слишком быстрый возврат руки после атаки.
- Наносить удары с контактом.
- Блокировать или уклоняться от контратаки.

## ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Для укэ:

- 1. Контакт или удар нападающего.

*Внимание: не должно быть никакого контакта оппоненту кроме выполнения техники блокирования.*

- ❑ 2. Любая комбинационная техника: подсечка нападающего - Ashi-Barai, любые методы толчков или захваты.
- ❑ 3. В течение выполнения техники блокирования области чудан - блокирование по локтю оппонента.

*Внимание: Правильное блокирование должно быть выполнено по запястью нападающего.*

- ❑ 4. В течение выполнения техники блокирования атаки по области дзедан - любые движения, которые могут вызвать потерю баланса нападающего.
- ❑ 5. Слишком быстрый возврат руки после контратаки.