



# DRAGON FIGHT LIGHCONTACT



- Hlavním principem této disciplíny je povzbudit závodění mezi mladými sportovci a běžnými členy klubů bez vystavování se zvýšenému nebezpečí zranění.
- Je určena pro většinu sportovců, kteří trénují na neprofesionální úrovni (amatérské), a proto nemohou riskovat následky plno-kontaktních zápasů.
- Pravidla jsou nastaveny tak, aby se v jejich rámci mohli utkat různé styly a školy bojových umění. Umožňují využít potenciál nejen boje v postoji ale i přechody do mimopostojového boje (**TAKE DOWN**).

## Kategorie

- Dle věku rozdělení na juniory 12 – 17 let, senioři od 18 let /bere se dosažený věk ke dni soutěže/
- Rozdělení na muži / ženy
- Hmotnostní kategorie dle propozic pořadatele turnaje.
- Pouze pro registrované závodníky dle propozic pořadatele a na vlastní nebezpečí!

## Techniky - dovolené

### Kopy / kicks

Čelní, boční, vzad, obloukové, hákové, půlobloukové, nízké obloukové (vnitřek/venek stehna), z obratu, ve výskoku.

Mae, joko, ushiro, mawashi, uramawashi, mikazuki, gedanmawashi - geri.

Front, side, back, roundhouse, hook, crescent, low, spinning, jump - kicks.

### Údery/punch

Přímý, direkt, obloukový, zvedák, hák, hřbetem pěsti, ve výskoku.

Kizami, oi/gjaku, mawashi, ura, kagi, uraken.

Jab, punch, upper-cut, hook, backfist.

### Podmety, strhy, hody, porazy / takedown

Čistý a bezpečný hod, strh a poraz, přičemž útočník zůstane stát (pro plné hodnocení).

Technika podmetu, včetně techniky kruhových podmetů, přičemž útočnickovo tělo se může dotknout země.

Ve všech případech útočník musí zůstat uvnitř zápasíště.

Dovolené všechny techniky, které **nevyužívají** páčení a tlak na páteř, provedené z maximální výšky hrudi útočníka. Dále mimo přehozů přes hlavu, nebo které způsobí dopad soupeře na hlavu a krk.

### Obrana / defence

Úhyby, bloky, kryty včetně zachycení útočící končetiny a držení v kličích (max. 3 s) za účelem následné techniky podmetu, porazu, strhu nebo hodu.

## Povolené a hodnocené místa útoků

---

- Boční a obličejová části hlavy.
- Trup (horní část těla).
- Vnitřní/vnější stehno a zadní části noh.

## Zakázána místa útoku

---

- Vrchní a zadní část hlavy, krk.
- Páteř, kostrč, hýždě, slabiny.
- Přímý útok na klouby a končetiny, vyjma dovolených (**prošlápavací kopy zakázány!**).

## Nedovolené techniky a chování

---

- Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.
- Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.
- Všechny techniky vedené do zakázaných zón, včetně fint.
- Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.
- Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.
- Úder hřbetem pěsti z otočky (spinning backfist).
- Kop shora dolů (axis/hammer kick).
- Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušování zápasu.
- Nebezpečné hody – jakýkoliv hod, který může způsobit vážné zranění, způsobí nepříjemný pád soutěžícího na zranitelné místo těla (hlava, krk, páteř, rameno, koleno či jiný kloub atd.), hody s padáním z větší výšky než je úroveň hrudníku útočníka.
- Techniky škracení nebo páčení (**včetně hodů a strhů jich využívajících-zejména páčením krční páteře-gilotína!**).
- Zápasnické nebo klinčové techniky, trvající déle než 3 sekundy.
- Zápasnické techniky na žíněnce (po hodu již nesmí závodník útočit-budou ringovým oddělení „APART“).
- Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovanými technikami.
- Pokračování v boji po přerušování, či ukončení zápasu.
- Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.
- Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře bez následných technik, obracení se zády a padání.
- Opouštění zápasu při ustupování před soupeřem nebo při útoku.
- Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího.
- Slovní napadání soupeře, trenéra, diváků nebo rozhodčích.
- Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nespportovní chování.
- Kousání, škrábání, trhání vlasů, plivání atd.
- Přidržování se konstrukce klece.

## Síla provedení

---

- Lightcontact je kontaktní formou boje a techniky. Techniky musí být vedeny pod úplnou kontrolou, efektivně a s přiměřenou silou provedení.
- Za přiměřenou je považována ta, s maximálně středním provedení a nezpůsobí vyřazení či následné zranění. /vyjma případů „naběhnutí si“/
- Stejně tak použití ostatních technik zejména hodů a strhů nesmí být nepřiměřené intenzity.
- Techniky vyhodnocené jako nepřiměřené nebudou započítány bodovými rozhodčími, vyhodnocení je plně v jejich kompetenci!

## Oblečení závodníků a výstroj

---

- Minimálně klubové tričko (i bez rukávů), rashguard (pouze vršek), trenky, kickboxerské kalhoty, kimono a sportovní oblečení podobného charakteru.
- Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy.
- Je zakázáno mít na oblečení vulgární, provokativní, propagující nesnášenlivost loga a nápisy.
- Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovoleny.
- Oblečení závodníka musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno.

### Ochranné prostředky

- **Povinné:** chránič zubů, přilba (povolena i s lícnicemi) a chránič trupu – *do 18 let*, prsní chránič - ženy, dívky od 18 let, boxerské rukavice 10 OZ (příšitý palec), suspensor, chrániče holení a nártů.
- **Povolené /18+ let/:** přilba (povolena i s lícnicemi), chránič trupu (bodyprotector)

**Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.**

V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit závodník s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku, popř. kompresním návlekem bez výztuhy. Taping prstů a ostatních částí těla dovolen v případě zdravotních důvodů. Nutno nahlásit trenérem u vážení nebo zdravotní prohlídky na turnaji.

**Bandáž prstů a zápěstí zakázán!**

## Zápasiště

---

- Standardní zápasiště tvoří čtverec 8 x 8 m, vyznačený barevně-contrastní formou na žíněnce nebo tatami.
- Minimální vnitřní rozměr zápasiště nesmí být menší než 6 x 6 m.
- Další alternativní zápasiště je octagon (dle organizátora akce).

## Čas

---

Zápas trvá:

- **Kategorie JUNIORS 12 – 17 let:** 2 kola na 2 minuty / přestávka 1 minuta
- **Kategorie SENIORS 18+ :** 2 kola na 2 minuty / přestávka 1 minuta
- Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření závodníka, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.
- Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje.

## Rozhodčí

---

- Rozhodčí komise se skládá z: ringového rozhodčího, 3 bodových rozhodčích, administrátora a časoměřiče.
- Vybavení: timer, pravidla, seznam registrovaných závodníků, postupové a výsledkové tabulky, lístky pro bodové rozhodčí, mechanická počítadla/volitelné/, psací potřeby, akustická signalizace nebo předem dohodnutý způsob signalizace časomíry, chirurgické rukavice pro ringového rozhodčího.
- Mají předepsaný úbor – bílá košile, kravata (červená s logem), tmavé kalhoty, sálová obuv

## Hodnocení

---

- Body jsou pomocným kritériem pro výsledné hodnocení závodníků třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu.
- Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolkům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zohledněných u bodových rozhodčích.
- Kromě výše zmíněného rozhodčí také hodnotí aktivitu či pasivitu závodníka.
- Do hodnocení se zohlední rovněž lepší technika a obrana.
- Každý s bodových rozhodčích na konci kola nahlásí skóre administrátorovi.
- V případě nerozhodného verdiktu po 2. kole, následuje 3. kolo. Pokud nadále je stav nerozhodný, vítězí v následujícím kole první bodovaná technika!

## Bodový zisk – pomocná kritéria pro bodové rozhodčí

---

- |  |  |               |
|--|--|---------------|
| • úder rukou na tělo   | (povolená technika+zóna zásahu)        | <b>1 bod</b>  |
| • úder rukou na hlavu  | (povolená technika+zóna zásahu)        | <b>1 bod</b>  |
| • kop nohou na tělo  | (povolená technika+zóna zásahu)        | <b>1 bod</b>  |
| • kop nohou na stehno  | (pokud není noha zvednutá ze země)     | <b>1 bod</b>  |
| • vytlačení soupeře mimo bojiště                                 | (povolenými techn., zůstane v bojišti) | <b>1 bod</b>  |
| • <b>NEHODNOCENO V PŘÍPADĚ BOJE V OCTAGONU!</b>                  |  |               |
| • Takedown – stržen při technice soupeřem, nedovolené provedení, |  | <b>0 bodů</b> |
| • proveden mimo bojiště, nezůstane v bojišti-                    | <b>NEHODNOCENO V OCTAGONU</b>          |               |
| • Takedown - čisté provedení, ztráta stability (zůstane nahoře a | <b>v bojišti</b> )                     | <b>1 bod</b>  |
| • Takedown - čisté provedení, zachová si stabilitu               | (zůstane <b>v bojišti</b> )            | <b>2 body</b> |
| • kop nohou na hlavu   |  | <b>2 body</b> |
| • kop ve výskoku do těla   | (výška výskoku-úroveň kolene)          | <b>2 body</b> |
| • kop ve výskoku do hlavy  | (výška výskoku-úroveň kolene)          | <b>3 body</b> |
- Techniky, které se pouze dotýkají nebo které tlačí soupeře, nejsou hodnoceny a nezapočítávají se do bodového zisku.
  - Pokud závodník zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasiště. Jinak je technika neplatná.
  - Započítávají se pouze povolené techniky, provedené na bojišti, účinné a zasahující dovozené místa útoků!

## Bodová ztráta – penalizace:

---

- Lehčí porušení pravidel:
  - 1. porušení pravidel :
  - 2. porušení pravidel:
  - 3. porušení pravidel :
  - 4. porušení pravidel:
  - Hrubé porušení pravidel:
- Ringový rozhodčí v případě 3. porušení pravidel nahlásí směrem k bodovým rozhodčím ztrátu kola a na konci kola bodoví rozhodčí toto zohlední při hodnocení.
- V případě diskvalifikace je zápas ihned ukončen a ringovým rozhodčím vyhlášen vítězem poškozený závodník.
- Při každém porušení pravidel ringový rozhodčí přeruší zápas a udělí varování. Není podmínkou, že závodník musí být potrestán před oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i závodníka diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí závodníkovi mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.
- Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje 1. oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

**slovní napomenutí**

**oficiální varování**

**-1 bod**

**-2 bod, prohrané kolo (lost round)**

**Diskvalifikace**

**Diskvalifikace**

## Bodová shoda

---

Nastane-li případ, že po vypršení času kola mají oba závodníci stejný počet bodů, rozhodnou jednotliví bodoví rozhodčí dle těchto dalších hledisek:

- méně penalizací a minusových bodů
- lepší aktivita během zápasu
- účinnější obrana
- lepší technické provedení

## Průběh zápasu

---

- Závodník po vyhlášení jde s trenérem na svoje stanoviště, kde si řádně nasadí a zkontroluje chrániče.
- Trenér označí závodníka uvázáním obi/šerpy příslušné barvy.
- Na povel ringového rozhodčího předstoupí ke kontrole výbavy.
- Na pokyn ringového nastoupí na své značky a na jeho pokyn se pozdraví navzájem.
- Na povel „FIGHT“ zahájí zápas....
- Na konci kola se na pokyn rozhodčího přesunou na stanoviště trenéra.
- Na konci posledního kola se navzájem pozdraví a vyčkají dle pokynů ringového na vyhlášení vítěze.

## Nenastoupení k zápasu

---

- Po vyhlášení zápasu se v případě nedostavení závodníka, či trenéra s odůvodněním jeho absence, vyčká 60 sec. než bude dána 1. výzva.
- Nenastoupí-li závodník k zápasu po 1. výzvě rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60 sekund, je diskvalifikován.
- Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

## Přerušení zápasu závodníkem

---

- Potřebuje-li závodník přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví.
- Zneužití tohoto mechanismu závodníkem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

## Ukončení zápasu

---

- Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Nebo překážkový - vhození do prostoru zápasišťe dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:
  - Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
  - Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
  - Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
  - Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
  - Vzdáním jednoho ze závodníků - ručník vhozený do ringu koučem.

Bezprostředně po ukončení zápasu a na základě výsledků jednotlivých kol, ringový rozhodčí odvodí výsledek utkání. Povolá pak závodníky do středu bojiště a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému závodníkovi.



## Trenér/Kouč

---

- Trenér registruje závodníka, účastní se vážení, podepisuje u nezletilých revers /zdravotní a technická způsobilost závodníka, start na vlastní nebezpečí a souhlas zák. zástupce/
- Závodník má povinnost být doprovázen jedním koučem. Ten je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulárnímu vedení boje.
- Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta.
- Kouč doprovází závodníka k ringu/bojišti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady.
- Nejdůležitějším úkolem kouče je, v případě nutnosti, rozhodnout za závodníka a vzdát zápas vhozením ručnίκu do ringu.
- Nevhodné chování kouče i asistenta může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídít jeho výměnu, popř. vykázat z turnaje.

Ředitel turnaje:



Hlavní rozhodčí:

