

UFR TATAMI

Art.1. Dozwolone miejsca trafień

1. Głowa (przednia część)
2. Tułów (przednia część)
3. Uda (przód i boki)

Art. 2. Punktacja

1. Cios ręką w głowę – 1 punkt
2. Cios ręką w tułów – 1 punkt
3. Kopnięcie w tułów - 1 punkt
4. Kopnięcie w głowę – 2 punkty
5. Kopnięcie z wyskoku w tułów -2 punkty
6. Kopnięcie z wyskoku w głowę - 3 punktu
7. Podcięcie – 1 punkt
8. Kopnięcie w udo – 1 punkt

Art. 3. Pole walki

Mata 6x6, 7x7, 8x8 metrów

Art.4. Ubiór zawodników

1. Krótkie spodenki lub długie spodnie do sztuk walki
2. Koszulka (t-shirt) wpuszczona w spodnie lub wypuszczony na spodnie strój tradycyjny (np. kimono czy dobok z wyznaczoną linią pasa)
3. Zawodnik nie może mieć biżuterii (kolczyków, łańcuszków itp.)
4. Wymagane ochraniacze: kask zakrywający czubek głowy, ochraniacz na zęby, ochraniacz krocza (obowiązkowo u mężczyzn i chłopców, zalecane u kobiet), ochraniacz piersi (kobiety - wymagane od 16 roku życia, zalecane od 12 roku życia), ochraniacze stóp z zakrytą piętą i palcami, ochraniacze piszczeli, rękawice bokserskie 10 oz.

Art.5. Kategorie wagowe

1. Kadeci młodsi dziewczęta - 35 kg,- 40 kg - 45 kg - 50 kg + 50 kg
2. Kadeci młodsi chłopcy - 30 kg, - 35 kg,- 40 kg - 45 kg - 50 kg - 55 kg + 55 kg
3. Kadeci starsi dziewczęta - 45kg, - 50 kg, - 55 kg, + 55 kg
4. Kadeci starsi chłopcy - 45kg, - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, - 65 kg, + 65 kg
5. Juniorzy kobiety - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, + 60 kg
6. Juniorzy mężczyźni - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg, - 80 kg, + 80 kg,

7. Seniorzy kobiety - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, + 60 kg
8. Seniorzy mężczyźni - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg, - 80 kg, -85 kg, - 90 kg + 90kg

Art.6. Kategorie wiekowe (według daty urodzin)

1. Kadet 13-15 lat
2. Junior 16-18 lat
3. Senior 18, +18 lat (18-letni zawodnik może rywalizować w Juniorach i Seniorach)

Art.7. Czas walki

1. 3 rundy x 1 minuta
2. Przerwa 0,5 minuty
3. Dogrywka 1 x1 minuta

Art.8. Zasady walk

Pojedynek ma charakter technicznej walki – siła ciosów musi być kontrolowana.

1.
 1. runda – na zasadach bokserskich
 2. runda – na zasadach lightcontact
 3. runda – na zasadach kick light

W pierwszej rundzie zawodnicy walczą rękoma, w drugiej na zasadach regulaminu light-contact (ciosy ręczne oraz kopnięcia powyżej pasa – tułów głowa), w trzeciej na zasadach regulaminu kick-light (ciosy ręczne, kopnięcia low-kick w uda oraz powyżej pasa – tułów głowa)

2. Walkę prowadzi sędzia planszowy
3. Walkę punktują dwaj lub trzej sędziowie boczni
4. Zawodnik może dotykać maty jedynie stopami, w innym przypadku walka zostaje przerwana.
5. Punkty sumuje się po przez cały czas trwania pojedynku.
6. Punkty, po których zadający cios zawodnik przewrócił się z własnej winy nie są uznawane
7. Zawodnik musi patrzeć na przeciwnika zadając ciosy
8. Zwycięża zawodnik, który zdobędzie więcej punktów
9. W przypadku remisowej punktacji sędzia punktowy może podając decyzje o zwycięstwie na podstawie stylu walki zawodników lub zarządzić dogrywkę
10. W przypadku remisu zarządza się dogrywkę na zasadach trzeciej rundy
11. Zawodnik może 2-krotnie bezkarnie opuścić pole walki podczas trwania pojedynku
12. Trzecie wyjście zawodnika za matę oznacza odjęcie 3 punktów
13. Czwarte wyjście zawodnika za matę oznacza dyskwalifikację zawodnika

14. Nie wolno celowo wypychać zawodnika ani zadawać „pchanych” ciosów zamiast uderzeń
15. Sędzia może ukarać zawodnika za walkę niezgodną z regulaminem oraz za nie sportowe zachowaniem zawodnika, trenera lub kibiców.
16. Sędzia może upominać zawodnika podczas walki
17. Sędzia może ukarać zawodnika: ostrzeżeniem, punktami ujemnymi (3 punkty) w skutek drugiego ostrzeżenia, punktami ujemnymi (3 punkty) w skutek trzeciego ostrzeżenia, dyskwalifikacją
18. Sędzia główny może odbyć naradę z resztą sędziów w przypadku kontrowersyjnych, niejasnych sytuacji.
19. Komendy sędziowskie: Walcz (sygnał rozpoczęcia walki), Stop (sygnał zatrzymania walki), Czas start (sygnał rozpoczęcia odliczania czasu pojedynku), Czas stop (sygnał zatrzymania czasu pojedynku), Puść, (kiedy zawodnicy się trzymają)
20. W czasie walki zawodnik może mieć maksymalnie 2 sekundantów

Art.9. Dozwolone techniki

1. Wszystkie ciosy zadawane przodem i wierzchem rękawicy (bez ciosów obrotowych)
2. Wszystkie kopnięcia całą powierzchnia stopy.
3. Kopnięcia low-kick w udo
4. Blokowanie i zbijanie ciosów (nie wolno łapać kończyn przeciwnika)

Art.10. Powierzchnia, którą wolno uderzać

1. Zewnętrzna część rękawicy
2. Cała powierzchnia stopy (z wyjątkiem ud gdzie kopie się tylko górną powierzchnią stopy, kopnięcia frontalne i boczne są zabronione)
3. Golenie w przypadku kopnięć na uda.

Art. 11.Doping

Wszelkiego rodzaju formy dopingu u zawodników i trenerów są zabronione

Art.12. Zrozumienie regulaminu

W przypadku jakichkolwiek niejasności i nie zrozumienia regulaminu, ze względu na bezpieczeństwo uczestników turnieju, zawodnik oraz trener mają obowiązek skonsultować się z sędzią głównym zawodów.

Art.13. Interwencja sędziów

Sędziowie w czasie trwania zawodów mogą interweniować w każdym przypadku, który uznają za naruszanie zasad fair play oraz naruszenie zasad bezpiecznego prowadzenia pojedynku.

Art.14. Zmiany regulaminu

Regulamin może zostać zmieniony z przyczyn organizacyjnych, bezpieczeństwa uczestników lub innych, przez osoby do tego wyznaczone.

Art.15. Udział w zawodach a pasy szkoleniowe

W rozgrywkach UFR zawodnik może wziąć udział bez względu na posiadany pas szkoleniowy. Ponieważ w różnych sztukach walki stopnie nadaje się według różnych kryteriów nie można ich uznać, jako wyznacznika wyszkolenia zawodnika. Za umiejętności i przygotowanie zawodnika do bezpiecznego udziału w rywalizacji odpowiada trener zawodnika.