



BOREAL HANMOODO

KILPAILUSÄÄNNÖT

Itsepuolustusnäytös

Erikoispotkut

Henkilökohtainen vapaaohjelma

Ottelu

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo ja esipuhe
Itsepuolustusnäytöskilpailun säännöt
Erikoispotkukilpailun säännöt
Henkilökohtaisen vapaaohjelman säännöt
Ottelukilpailun säännöt
Boreal Champion -kilpailu

ESIPUHE

Boreal Hanmoodossa kilpaileminen on osa harjoittelua. Boreal Hanmoodossa kilpailemisessa tärkeintä ei ole voittaminen vaan itsensä haastaminen, oman kehityksen arvioiminen ja uuden oppiminen. Kilpaileminen ei siis ole päämäärä vaan työkalu kohti aina parempaa kamppailuosaamista kuljettaessa.

Boreal Hanmoodossa tavoitteena on kehittää kamppailutaitoja monipuolisesti ja lajin periaatteita hyödyntäen. Monipuolisessa lajissa kilpailumuotojakin on useita. Lajin periaatteiden omaksuminen parantaa mahdollisuuksia menestyä eri kilpailumuodoissa. Laajan kamppailulajiosaamisen lisäksi Boreal Hanmoodo tarjoaa harrastajille monenlaisia kilpailumuotoja, jotta yhä useampi harrastaja saisi kilpailuiden kautta lisäintoa tavoitteelliseen harjoitteluun sekä henkilökohtaiseen kehittymiseen.

Boreal Moodo Oy jakaa oikeudet järjestää Boreal Hanmoodo SM-kilpailuita vuosittain. Kilpailujen järjestäjänä toimii aina Boreal Hanmoodo seura ja Boreal Moodo Oy auttaa järjestäjiä mm. Boreal Hanmoodo –verkkosivujen kautta kulkevien ilmoittautumisten muodossa sekä materiaalien, kuten tämä Boreal Hanmoodo kilpailusäännöt –dokumentin muodossa.

Näiden sääntöjen pohjalta kilpaillaan kaikissa Boreal Hanmoodo –kilpailuissa. Tarkennukset sääntöihin kerrotaan kilpailujen alussa pidettävässä sääntökokouksessa. Kilpailija ei voi protesti- tai rangaistustilanteessa vedota tietämättömyyteen tässä sääntökirjassa määritellystä säännöstöstä, vaikka kyseessä oleva asia olisikin jätetty informoimatta kyseisten kilpailujen sääntökokouksessa tai tiedotteissa.

Sääntöjä ei ole mahdollista laatia yksityiskohtaisesti kattamaan kaikkia mahdollisia tilanteita. Näin ollen viimeinen vastuu kilpailuissa toimivalla tuomaristolla ja heidän harkinnallaan. Tuomarit tekevät päätökset tätä dokumenttia tai sen henkeä soveltaen.

ITSEPUOLUSTUSNÄYTÖSKILPAILU SÄÄNNÖT

Kilpailumuodon idea:

Itsepuolustusnäytöksen tarkoituksena on kehittää harrastajaa kohti parempaa taitoa. Koska näytös on suunniteltu koreografia, voidaan hyökkäys ja puolustustekniikoiden suoritusnopeus viedä turvallisella tavalla realistiselle tasolle. Samalla näytös vaatii sen tekijältä äärimmäistä liikkeen hallintaa, sillä muun muassa lukkojen ja iskujen tarkoitus on näyttää vahvoilta, mutta olla kuitenkin aiheuttamatta vammoja. Ihmisten edessä esiintyminen on paineenalainen tilanne, jossa kilpailija oppii omista stressireaktioistaan. Näytös ei ole realistinen kamppailu, eikä se yritä simuloida sellaista, mutta se sisältää realistisia taidollisia elementtejä, joiden harjoittaminen kehittää harrastajaa eteenpäin, ja joiden esille tuomista myös tuomarit arvostavat.

Sarjat:

- **B-sarja**, jossa kilpailevat aloittelijat/alemmat vyöarvot.
- **A-sarja / SM-sarja**, jossa kilpailevat ylemmät ja mustat vyöt sekä halutessaan alemmat vyöt. Tämä on virallinen SM-sarja SM-kilpailuissa.
- Sarja valikoituu ryhmän ylimmän vyöarvon mukaan.

Ryhmät:

Kaikki ryhmät kilpailevat joko A tai B sarjoissa. Kilpailuun voi kummassakin sarjassa osallistua eri kokoisissa ryhmissä. Ryhmä voi olla muotoa 1vs1, 1vs2 tai 1vs3.

Vaaditut hyökkäystekniikat:

Jokaisesta näytöksestä tulee löytyä kaikki seuraavat hyökkäystekniikat:

- Tarttuminen tai hyökkäys yhdellä kädellä
- Tarttuminen tai hyökkäys kahdella kädellä
- Hyökkäys lyönnillä
- Hyökkäys potkulla

Muut tekniikat ovat vapaavalintaisia.

Näytöksen kesto:

2min-3min.

Arvostelukriteerit:

- **Tekniikoiden puhtaus:** Tekniikat tulisi olla selkeitä ja hyvin nähtävissä sekä noudattaa Boreal Hanmoodon periaatteita. Vaikutus arvosteluun (50%)
- **Realistisuus:** Tekniikoiden pitäisi näyttää mahdollisuuksien mukaan aidoilta. Hyökkäystekniikat tulisi kohdistua oikeisiin kohteisiin ja ne tulee tehdä riittävällä nopeudella. Vältettävä kuitenkin liiallista hosumista. Vaikutus arvosteluun (25%)

- **Virtaavuus** (flow): Tekniikat/tekniikka yhdistelmät tulisi olla jatkuvia ja vältettävä kulmikkaita liikkeitä sekä tarkoituksettomia pysähdyksiä kesken tekniikan. Rentous tulisi tulla ilmi tekniikoissa. Vaikutus arvosteluun (25%)

Arvostelussa käytetään pisteitä 1-10. Tasapisteissä kokonaisuus sekä vaativuus ratkaisee..

ERIKOISPOTKUKILPAILUN SÄÄNNÖT

Kilpailumuodon idea:

Erikoispotkuissa vaaditaan notkeutta, rentoutta, räjähtävää voimantuottoa, rytmitystä sekä koordinaatiota. Tämän vuoksi erikoispotkut ovat hyvä harjoitusmuoto, kun halutaan kehittää näitä ominaisuuksia. Erikoispotkukilpailussa on mahdollista koettaa rajojaan ja mitata omaa kehitystä. Kilpailussa ei tavoitella suurinta absoluuttista korkeutta, vaan suurinta korkeutta harrastajaan itseensä mitaten.

Sarjat:

- **B-sarja/Juniorit**, alle 15-vuotiaat
- **A-sarja/Yleinen**, yli 15-vuotiaat

Potkutekniikat joissa kilpaillaan:

Yleinen:

- 1. Jalat yhdessä etupotku
- 2. Siipipotku
- 3. Saksipotku

Juniorit:

- 1. Hyppyetupotku tai hyppykirvespotku
- 2. Hyppysivupotku



Kilpailun kulku:

- Kilpaillaan korkeimmasta potkusta potkutekniikka kerrallaan.
- Jokaisen potkun aluksi on lämmittelyosuus, jossa kilpailijat saavat hakea tuntumaa kyseiseen potkuun.
- Tämän jälkeen kilpailijat tekevät kyseisestä potkusta **kolme virallista suoritusta**, joiden korkeuden kilpailija saa määrittää itse, ja joista paras onnistunut jää voimaan.
- Korkeus määritetään kilpailijan omaa kehomittaa käyttäen, esimerkiksi olkapään korkeus, yksi nyrkki pään päällä, tai käsi suorassa sormet nyrkissä.

Pisteytys:

- Hyväksytyyn suorituksen edellytyksenä on osua kaikkiin potkukohteisiin, oikea potkutekniikka ja tasapainoinen laskeutuminen otteluasentoon
- Yksittäisen potkun korkeimmasta suorituksesta 3p
- Toiseksi korkeimmasta 2p
- Kolmanneksi korkeimmasta 1p
- Jos korkeus on jaettu useamman kilpailijan kesken, kaikki saavat saman pistemäärän

Kilpailija, jolla on eniten pisteitä kokonaiskilpailussa voittaa. Kokonaiskilpailun tasatilanteessa tuomari tekee päätöksen parhaan kokonaisvaltaisen potkutekniikan perusteella.

HENKILÖKOHTAISEN VAPAAOHJELMAN SÄÄNNÖT

Kilpailumuodon idea:

Henkilökohtainen vapaaohjelma on yksin esitettävä ja luova tekniikkakoreografia tai -improvisaatio, jonka kesto on 2-3 minuuttia. Vapaaohjelmassa kilpailija pyrkii näyttämään tuomaristolle ja yleisölle parasta taitoaan Hanmoodotekniikoissa ja lajinomaisessa kehonkäytössä. Vapaaohjelman on tarkoitus esitellä luovasti hyvää perustekniikkaa, liikkeen hallintaa ja lajinomaista kehonkäyttöä kilpailijan vapaasti valitsemassa teknisessä rajauksessa. Sen ei ole tarkoitus olla varjoharjoittelua tai kuvitteellista kamppailua, eikä sen ole tarkoitus kiirehtiä kaikkia mahdollisia tekniikkaosa-alueita läpi. Vapaaohjelma on henkilökohtaiseen taituruuteen syventymistä ja sen esittelemistä muille.

Sarjat vyöjärjestelmän mukaan:

- **C-sarja**, sarja alemmilla väriävillä oleville harrastajille (valkoinen-oranssi)
- **B-sarja**, sarja ylempillä väriävillä oleville harrastajille (violetti-ruskea)
- **A-sarja / SM-sarja**, sarja mustalla vyöllä oleville harrastajille. SM-kisoissa virallinen SM-kisasarja

Tekniikat:

Vapaaohjelmassa saa käyttää ja yhdistellä mitä tahansa Hanmoodon tekniikoita. Ne voivat olla esimerkiksi askelluksia, asentoja, yleisakrobatiaa, lyönnejä, torjuntia, potkuja, kaatumistekniikoita, itsepuolustustekniikoita, ottelutekniikoita, tai asetekniikoita.

Arvostelukriteerit:

Tuomarit arvostelevat neljää kriteeriä ja pistein 1-10

1. **Tekninen taito valituissa tekniikoissa** – Kuinka kilpailija suoriutuu teknisesti valitsemistaan tekniikoista? *Esim. Ovatko tekniikat tunnistettavia, hyvin harjoiteltuja, luovasti mutta järkevästi tehtyjä, turvallisia jne.*
2. **Tekninen haastavuus** – Kuinka haastavia tekniikoita tai kombinaatioita kilpailija on valinnut esitettävän? *Esim. Onko mukana hyppytekniikoita, laajaa liikkuvuutta, hyvää koordinaatiota tai voimaa vaativia tekniikoita, pyöriviä tekniikoita, vaativia kombinaatioita, useamman osa-alueen*

esittelyä jne.

3. **Liikkeen hallinta** – Kuinka laaja-alaisesti kilpailija esittelee liikkeenhallintaa? *Esim. Tasapaino, rentous, liikkuvuus, voimantuotto, puhtaus, virtaavuus, rytmin ja voiman vaihtelut, liikkeen taloudellisuus, terveellinen liiketapa, räjähtävyys, terävyys jne.*
4. **Ohjelman eheys ja yleisvaikutelma** – Kuinka taidokas ja harkittu ohjelma on? *Esim. Toteutuuko 2-3min kesto, onko tekniikkaosa-alueita liikaa tai liian vähän keston nähden, pysyykö esitys hallinnassa, eteneekö johdonmukaisesti, oliko esitys kokonaisuutena vaikuttava jne.*

Paras kokonaispistemäärä voittaa. Tasapisteissä tuomarit arvostelevat yleisvaikutelman yhdessä ja vaikuttavampi esitys voittaa.

OTTELUKILPAILU SÄÄNNÖT

Kilpailumuodon idea:

Boreal Hanmoodo ottelukilpailussa harrastajat pääsevät testaamaan omaa osaamista harjoituksista poikkeavassa ympäristössä. Vaikka kilpailuissa tavoite on voittaa, Boreal Hanmoodo ottelukilpailun ensisijainen tavoite on toimia mittarina harrastajan omalle kehitykselle ja antaa edellytyksiä kehittää omaa osaamistaan vielä eteenpäin. Onnistumisen mittari ei siis ole pelkästään voitettut ottelut, vaan myös se mitä ja miten ottelussa on kyennyt toimimaan. Ottelutilanne on fyysisesti ja henkisesti raskas tilanne, jossa kilpailija joutuu koettelemaan omia rajojaan. Sietokyvyn rajamailla kamppaillessa kilpailija joutuu kohtaamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Valvotuissa, mutta haastavissa olosuhteissa mm. itsehillinnän ja kamppailullisen suorituskyvyn säilyttäminen joutuvat todelliseen puntariin. Tämä antaa realistista kuvaa kilpailijalle omista kyvyistään ja kasvattaa eteenpäin.

Sarjat:

Kilpailusarjat on jaettu neljään kategoriaan (A, B, C ja D) sääntöjen ja kriteerien osalta.

- **D-Sarja:** Harrastussarja uusille harrastajille tai pitkän tauon jälkeen kilpailuihin palaaville harrastajille. Mahdollisimman turvallinen sarja päästä kokeilemaan ottelukilpailua hyvässä hengessä. Rajoitettu kontakti. Tyrmäys ei sallittu.
- **C-Sarja:** Harrastussarja jo hieman kilpailukokemusta omaaville harrastajille. Sarjaan siirtymistä suositellaan, kun kokemusta on 1-3 kilpailuista ja heittotekniikat ovat tuttuja. Sarjaan voi siirtyä myös ilman kokemusta D-sarjasta. Kaikki Boreal Hanmoodo ottelutekniikat sallittu pois lukien mattopaini ja lukotus. Kontaktin voimaa ei rajoitettu.
- **B-Sarja:** Harrastussarja kokeneille kilpailijoille, johon voivat osallistua kaikki harrastajat vyöarvosta riippumatta. Sarjaan siirtymistä suositellaan, kun kokemusta C-sarjasta on 1-2 kilpailun verran ja mattotekniikat ovat tuttuja. Kaikki Boreal Hanmoodo ottelutekniikat sallittu mukaan lukien mattopaini ja lukotus

sekä pystyssä että matossa. Kontaktin voimaa ei rajoitettu. Pisteiden arvoinen suoritus edellyttää selkeää ja voimakasta osumaa.

- **A-Sarja / SM-sarja:** Kilpasarja kokeneille ottelijoille. SM-kisoissa virallisen SM-statuksen omaava sarja. Kaikki Boreal Hanmoodo ottelutekniikat sallittuja. Kontaktin voimaa ei rajoitettu. Pisteiden arvoinen suoritus edellyttää selkeää ja voimakasta osumaa.

Kilpailusarjoja voidaan yhdistellä tai jättää järjestämättä kilpailukohtaisesti. Ottelijoita voidaan siirtää sarjojen välillä kilpailijoiden määrän vuoksi tai mikäli harrastajan katsotaan ilmoittautuneen hänelle väärään sarjaan.

Painoluokat:

45-50kg 50,1-55kg 55,1-60kg 60,1-65kg 65,1-70kg 70,1-75kg 75,1-80kg 80,1-85kg yli 85kg

Painoluokat sarjojen sisällä menee pääosin 5 kg välein, mutta painoluokkia voidaan tarvittaessa yhdistellä tai pilkkoa osallistujamäärien mukaan.

Säännöt sarjoittain:

	D-sarja – Aloittelijat	C-Sarja – Vähän kisa- kokemusta	B-Sarja – Sarja Kokeneille harrastajille	A-Sarja – Kilpasarja, virallinen SM-sarja
Lyönnit keskivartaloon	Selkeä 1 p.	Selkeä 1 p.	Voimakas 1 p.	Voimakas 1 p.
Potkut* keskivartaloon	Selkeä 1 p.	Selkeä 1 p.	Voimakas 1 p.	Voimakas 1 p.
Potkut* päähän**	Osuma 1 p.	Selkeä 2 p.	Melko voimakas 2 p.	Melko voimakas 2 p.
Heitto jalasta	1 p.	1 p.	-	-
Kampitus tai kaato	Ei sallittu	1 p.	-	-
Selkeä heitto (myös jalasta), taklaus tai kampitus	Ei sallittu	2 p.	1 p.	1 p.
Taputukseen johtava lukko tai hallinta	Ei sallittu	Ei sallittu	1 p.	Voitto + 5 p. kuitenkin väh. 1 p. yli vastustajan pisteiden.
Tyrmäys	Ei sallittu	Osumapist e ja pisteiden lasku	Voitto +5 p. kuitenkin väh. 1 p. yli vastustajan pisteiden.	Voitto +5 p. kuitenkin väh. 1 p. yli vastustajan pisteiden.
Erät (1/2 erän mittainen jatkoaika mahdollinen)	2 x 1 min	2 x 1 min	2 x 2 min	2 x 2 min

*D-sarjassa sallitut potkut etu-, kierto- ja sivupotkut

** Pääkontakti kielletty alle 15-vuotiailta ja D-, C- ja B-sarjoissa kilpailijan toiveesta myös yli 30-vuotiailta

Osuma-alueet ja hyökkäys

Osuma-alueet ovat kaikissa sarjoissa vartalon etupuoli ja sivut keskivartalossa sekä pään sivut ja kasvot. Mikäli pääkontakti on kielletty, rajoittuu osuma-alue kaulan alapuolelle. Jalkoihin tehtävät potkut ja pyyhkäisyt ovat sallittuja vain heitto- ja kamppitarkoituksissa vastustajasta kiinnipidettäessä ja tasapainoa horjuttaessa.

Kiinnipitäminen

Ottelija, joka tuomarin tulkinnan mukaan pitää vastustajasta kiinni, ei saa suorittaa lyönti- tai potkutekniikoita muussa kuin pyyhkäisy tarkoituksessa. Rajoitus ei koske kiinnipidettävää ottelijaa, mikäli hän ei itse pidä kiinni vastustajastaan.

Heitot, taklaukset ja kamppitukset

Kaikissa pisteen arvoisissa alasviennissä on vaatimuksena hallittu liike. Hallitusta liikkeestä kertoo tekniikan määrätietoisuus ja sen tekemiseen liittyvä tasapaino sen aikana ja jälkeen. Pisteen arvoisen alasviennin suorittaja voi jäädä tasapainoisesti pystyyn tai päätyä suoraan mattoon hallittuun positioon. Pisteen arvoinen "Selkeä heitto (myös jalasta), taklaus tai kamppitus" on korkeampi taidon osoitus, sillä se edellyttää tekniikan ajoittamista oikein suhteessa tilanteeseen, jolloin tekniikka hyödyntää merkittävältä osin vastustajan liikettä ja on täten yllätyksellisempi ja usein vaikutukseltaan voimakkaampi.

Pyyhkäisyn edellytyksenä on kiinnipitäminen vastustajasta. Ote voidaan ottaa mistä tahansa vastustajan vartalosta, pois lukien kasvot ja genitaalialue. Mikäli ottelija vyötärön alapuolelle kohdistuvalla, täysien sääntöjen pistekriteerejä täyttämättömällä osumalla saattaa vastustajan pois tasapainosta ja kaatuneeksi siten että horjuttava voima kohdistuu pääasiassa jalkoihin, on kyseessä pyyhkäisy. Mikäli potku katsotaan pistekriteerit täyttäväksi, tulkitaan se potkuksi ja tilanteesta voidaan antaa virhepiste. Käytännön näkökulma on kuitenkin ratkaiseva, ja sääntöjen tarkoituksena on kieltää potkut jaloille mutta sallia kaataminen.

Heitto on pystyasennosta alkava tekniikka, jolla vastustaja saatetaan pois tasapainosta ja kaadetaan. Heiton edellytyksenä on kiinnipitäminen vastustajasta. Ote voidaan ottaa mistä tahansa vastustajan vartalosta, pois lukien kasvot ja genitaalialue. Heitto pelkällä "niskalenkillä" ei ole sallittu, vaan niskan takaa kiinni pidettäessä heittoa pitää tukea lisäksi otteella muualta kehosta. Heitoissa on teknisesti erotettavissa 2 tyyliä:

- Heitto vastatekniikkana potkuun kiinni pitäen jalasta (jalastaheitto). Tekniikan lähtötilanteessa vain toinen heitettävän jalkapohjista saa koskea lattiaa.
- Heitto normaalista pystyasennosta (lonkkaheitto), siten että ote on vähintään toisella kädellä muualta kuin jaloista ja horjuttava voima kohdistuu muualle kuin jalkoihin.

Matto-kamppailu

Matossa aktiivinen kamppailu jatkuu, kunnes

1. kamppailu pysähtyy tilanteeseen, jossa tuomari kerkeää laskemaan kolmen (n. 3 sekuntia "passiivista aikaa")

2. Toinen kilpailijoista taputtaa luovutuksen merkiksi
3. Tuomari keskeyttää ottelutilanteen muusta syystä, esim. erä loppuu, ajaudutaan ulos ottelualueelta, tai turvallisuus-/rikesyistä.

Kaikki aika, jossa positio ei vaihdu on "passiivista aikaa", vaikka kyseisessä tilanteessa haettaisiinkin lopetustekniikkaa tai position vaihtoa. Jos hallintaa ei tule tai positio ei vaihdu 3 sekunnin kuluessa, tilanne katkeaa ja ottelua jatketaan pystyssä.

Mattokamppailussa saa lopetuspaikan rakentamiseksi tai tilanteen purkamiseksi lyödä nyrkillä vartalon kohdealueille, kuten pystyssä, mutta lyönnit ovat "passiivista aikaa", eikä niistä saa pisteitä/tyrmäysvoittoa. Mattokamppailussa lyöntejä saa tehdä vain, kun molemmat ovat maassa. Maassa tehtävissä lyönneissä on oltava huolellinen, ettei lyönnistä tule vaarallinen ja lyönti muutu vastustajan tahalliseksi vahingoittamiseksi. Pystystä ei saa lyödä, eikä potkia maassa olevaa vastustajaa pl. näytöstyyppinen semi-kontaktilla tehty lopetuslyönti. Ottelijan katsotaan olevan maassa, kun jokin muu osa vartalosta, kuin jalkapohja koskettaa maata tai maassa olevaa ottelijaa.

Kuristaminen ja lukottaminen

Kuristaminen ja lukottaminen on sallittua jaloin ja käsin. Kiellettyä on kuitenkin selkeästi vahingoittamiseen pyrkivä toiminta tai esimerkiksi kasvojen vahingoittamisen mahdollistavat tai muuten vaaralliseksi tulkittavat tekniikat, kuten:

- Sormien työntäminen silmiin
- Kuristaminen sormilla henkitorvesta
- Kaulaan painaminen ylhäältä kohti mattoa
- Kasvojen puristaminen, vääntäminen tai työntäminen
- Raapiminen
- Kaulan alueen äkillinen vääntäminen tai kiertäminen sekä kaikki muu kaulan alueen ja selkärangan manipulaatio
- Sormiin ja varpasiin kohdistuvat lukot
- Kiertävät lukot polviin

Kielletyt tekniikat, virheet, varoitukset, miinus pisteet ja hylkääminen

Kaikki tekniikat, jotka eivät ole sallittuja ovat kiellettyjä. Kiellettyjä tekniikoita on mainittu esimerkkejä myös tekniikoiden kuvausten yhteydessä. Esimerkkejä kielletyistä tekniikoista ovat esimerkiksi tahalliset lyönnit- tai potkuhyökkäykset jalkoihin, vartalon takapuolelle, silmiin tai kurkkuun. Virheet ja niihin liittyvät varoitukset sekä pistemenetykset jaetaan alla oleviin ryhmiin.

- **Hyökkäysvirhe:** Ottelutilanteesta tulleesta hyökkäysvirheestä tuomari voi antaa oman harkinnan mukaan joko varoituksen tai miinus pisteen. Mikäli virheellinen hyökkäys tulkitaan vahingoksi esim. vastustajan liikkeen vuoksi aktiivitalanteessa, antaa tuomari varoituksen. Toisesta samanlaisesta virheellisestä hyökkäyksestä tuomitaan miinus piste. Mikäli virheellinen hyökkäys on tulkittavissa johtuvan selkeästä huolimattomuudesta tai kontrollin puutteesta, tuomitaan virheestä heti miinus piste. Mikäli virheellinen hyökkäys tulkitaan tarkoitukselliseksi pyrkimykseksi vahingoittaa vastustajaa, hylätään ottelija.
- **Otteluvirhe:** Varoitus tai miinus piste otteluvirheestä annetaan, kun ottelija joko menee ulos ottelualueelta, ei suojaa itseään tai tarkoituksellisesti torjuu hyökkäyksiä alueilla, jonne ei saa

hyökätä. Ensimmäisestä virheestä annetaan varoitus ja toisesta miinus piste.

- **Käytös virhe:** Ottelijalle voidaan tuomarin harkinnan mukaan tuomita varoitus tai miinus piste taikka hylätä ottelija suoraan ottelijan käyttäytyessä epäurheilijamaisesti esimerkiksi vastustamalla tai tottelematta tuomarin käskyjä, kommentoimalla tuomioita, puhumalla/huutelemalla vastustajalle negatiiviseen sävyyn, elehtimällä sopimattomasti, pyrkimyksestä tahallisesti vahingoittaa vastustajaa tai loukkaantumisen näyttelemisestä. Käytös virhe tai hylkääminen voidaan tuomita myös ottelusta myöhästymisestä.

Ottelija hylätään kilpailusta joko tuomarin suoralla hylkäyksellä tai mikäli ottelija saa ottelun aikana 3 miinus pistettä. **Mikäli ottelija hylätään vakavan käytös virheen tai vahingoittamistarkoituksessa tehdyn hyökkäyksen vuoksi, tuomitaan ottelijalle viisi miinus pistettä, eikä ottelija saa jatkaa otteluita samoissa kilpailuissa.** Mahdollinen pidempi kilpailukiello päätetään kilpailun jälkeen Dan-kollegion toimesta.

Loukkaantuminen ja tyrmäykset

Loukkaantumiset ovat ikäviä ja niitä pyritään aina välttämään. Mikäli ottelussa kuitenkin tulee loukkaantuminen, joka estää ottelun jatkumisen lasketaan pisteet seuraavalla tavalla:

- **Loukkaantuminen ilman kontaktia:** Ottelu päätetään ja voittaja määritellään sen hetkisen pistetilanteen mukaan.
- **Loukkaantuminen pisteenarvoisen hyökkäyksen vuoksi:** Hyökkäyksen tehneelle ottelijalle annetaan hyökkäyksen arvoiset pisteet ja tämän jälkeen voittaja määritellään pistetilanteen mukaan.
- **Loukkaantuminen virheen vuoksi:**
 - Mikäli hyökkäävälle ottelijalle tuomitaan tilanteesta miinus piste, mutta hyökkäystä ei katsota tehdyksi vahingoittamistarkoituksessa tuomitaan miinus piste ja voittaja määritellään pistetilanteen mukaan.
 - Mikäli hyökkääjän tekniikka tulkitaan tahalliseksi vahingoittamiseksi, hylätään ottelija (& annetaan 5 miinus pistettä) ja ottelija ei saa jatkaa otteluita samoissa kilpailuissa.
 - Mikäli loukkaantuminen tapahtuu puolustavan ottelijan virheestä, annetaan virheestä miinus piste ja voittaja määritellään pistetilanteen mukaan.
- **Tyrmäykset:** Sarjoissa, joissa tyrmäys ei ole sallittu hylätään vastustajan tyrmännyt vastustaja, ellei tuomari katso tyrmäyksen aiheutuneen tyrmätyn virheestä tai vahingosta. **Missään sarjassa pääosumalla tyrmätty harrastaja ei saa enää jatkaa otteluita samoissa kilpailuissa.**

Varusteet

- **Dobok:** Boreal Hanmoodon, Han Moo Do:n tai Hoi Jeon Hapkidon virallinen dobok pitkillä hihoilla.
- **Vyö:** Ottelijat käyttävät punaista tai sinistä kisavyötä. Mustavöisillä kilpailijoilla lisäksi vyöarvon mukainen vyö.
- **Kypärä:** Päälaen, takaraivon ja pään sivut suojaava kamppailulajikypärä, jossa voi olla myös leukasuoja. **Pakollinen kaikissa sarjoissa.**
- **Kyynärsuojat:** Suojat, jotka peittävät kyynärpäät. Puetaan dobokin alle. **Pakollinen kaikissa sarjoissa.**
- **Haskat:** Rystyset sekä kämmenen sivut suojaava, mutta sormet tarttumista varten vapaaksi jättävät. **Pakollinen kaikissa sarjoissa.**

- **Sääri- ja jalkapöytäsuojat:** Suojaavat säären ja jalkapöydän sekä mahdollisesti myös kantapään. **Pakollinen kaikissa sarjoissa.**
- **Alasuojat:** Naisten sarjoissa suositeltava, **miesten sarjoissa pakollinen.**
- **Hammassuojat:** Suositeltava kaikissa sarjoissa. **Pakollinen A-sarjassa**
- **Rintasuojat** (ei rintapanssari): Suositeltava naisten sarjoissa
- **Muuta:** Korut, sormukset, ketjut, jne: kaikki korut, sormukset, ketjut tai muut vastaavat ulkoiset esineet on poistettava ennen ottelua.

Muita huomioita & vaatimuksia

- Ottelijoilla tulee olla vakuutus, joka kattaa kilpailemisen ottelukilpailussa. Kisajärjestäjä tai muut toimijat eivät vakuuta kilpailijoita.
- Ottelijasta annettujen tietojen tulee olla ajanmukaisia ja totuudenmukaisia.
- Ottelija ei saa osallistua kilpailuihin sairaana tai huumausaineiden vaikutuksen alaisena.
- Ottelija ei saa käyttää dopingaineita.
- Ottelijan kynsien tulee olla lyhyet, eikä hänellä saa olla mitään koruja, tukia, hiussolkia yms. jotka voivat vahingoittaa häntä itseään tai vastustajaa.

Huoltaja

Ottelijalla tulee olla yksi ja vain yksi huoltaja, jolla tulee olla muu asuste kuin kamppailulajipuku. Huoltajan pakollisena varusteena on pyyhe, jonka lisäksi suotavia varusteita ovat juomapullo, jossa on vettä, mehua tai urheilujuomaa, mutta ei pirstavia aineita, eikä doping-aineita. Lisäksi huoltajalla olisi hyvä olla kylmäpussi/-suihke sekä teippiä ja sidetarpeita.

Käskyt ja ottelun kulku

- Keskituomari kutsuu ottelijat kentällä komennolla "Chong" – "Hong" (Sininen - Punainen)
 - Ennen kentälle astumista kumarretaan kohti kentän keskustaa.
- Keskituomari tarkistaa suojat
- Keskituomari kommentaa käännöksen ja kumarruksen kohti tuomaripöytää käskemällä: "Jae-U-Jang-Hu" – "Cha-Ri-Ot" – "Kyoung-Nae" (käännös – asento – kumarrus).
- Keskituomari toistaa saman komennon ja käskää ottelijoiden kääntyä ja kumartaa toisiaan kohti.
- Keskituomari aloittaa ottelun komentamalla "Zum-Bi" (valmis), jolloin ottelijoiden tulee ottaa otteluasento.
- Ottelu alkaa komennolla "Shi-Zak".
- Keskituomari voi milloin tahansa ottelun aikana keskeyttää erän komentamalla "Kal-Lio" (seis, erkane).
- Ottelua jatketaan komennolla "Gae-Sok" (jatkuu).
- Ensimmäisen erän päätyttyessä keskituomari kommentaa "Ku-Man" (loppu).
 - Tällöin kamppailu loppuu ja ottelijat palaavat omille paikoilleen kentän keskelle.
- Keskituomari kommentaa ottelijoille "Cha-Ri-Ot" – "Kyoung-Nae"
 - Ottelijat poistuvat tauolle huoltajiensa luokse.
- Erätauon päätyttyä ottelijat kutsutaan kentälle samoin kuin ottelun alussa.
- Tuomari kommentaa "Cha-Ri-Ot" – "Kyoung-Nae", "Zum-Bi" ja "Shi-Zak" ja toinen erä alkaa
- Toisen erän jälkeen keskituomari kommentaa "Ku-Man", "Cha-Ri-Ot" – "Kyoung-Nae", sekä "Jae-U-Jang-Hu" – "Cha-Ri-Ot" – "Kyoung-Nae", jolloin ottelijat kumartavat vielä tuomaripöytää

kohti.

- ”An-Zo” käskyllä ottelijat käyvät polvi-istuntaan niille paikoilleen ja riisuvat kypäränsä.
- Mikäli käydään jatkoaika, se aloitetaan tuomareiden päätöksen jälkeen ilman erillistä taukoa.
- Kun lopputulos on selvillä, keskituomari julistaa ottelun voittajan pyytämällä ottelijat ylös, asettuu heidän väliinsä ja nostaa voittaneen ottelijan käden ja sanoo ”Chong Shung” (sininen voittoa) tai ”Hong Shung” (punainen voittoa).
 - Voittaja julistetaan kohti pääkatsomoa. Jos sellaista ei ole, kohti tuomaripöytää.
- Tämän jälkeen on suotavaa, että ottelijat kättelevät/onnittelevat toisiaan sekä toisen ottelijan huoltajaa reilun pelin hengessä. Voittaneen ottelijan on myös suotavaa käydä tuomaripöydällä varmistamassa ottelupöytäkirjojen oikeellisuus.

BOREAL CHAMPION -KOKONAISKILPAILU

Kokonaiskilpailun idea

SM-kisojen yhteydessä toteutetaan kaikki kilpailumuodot kattava kokonaiskilpailu, jossa etsitään kilpailujen monipuolisinta harrastajaa.

Pisteytys

Jokainen harrastaja saa pisteitä seuraavalla tavalla:

- A-sarjan kilpailumuotoon osallistumisesta 2 p.
- B-sarjan kilpailumuotoon osallistumisesta 1 p.
- A-sarjan voitosta 6 p, hopeasta 5 p. ja pronssista 4 p. Sarjan viimeinen ei kuitenkaan saa pisteitä.
- B-sarjan voitosta 3 p, hopeasta 2 p. ja pronssista 1 p. Sarjan viimeinen ei kuitenkaan saa pisteitä.

Voittajan määrittely

Voittaja on se, joka on kerännyt osallistumispisteet ja sijoituspisteet huomioiden eniten pisteitä. Mikäli pisteissä ollaan tasatilanteessa, voittajaksi julistetaan harrastaja seuraavassa järjestyksessä:

- Se, joka osallistui useampaan kilpailumuotoon.
- Se, joka on saanut sijoituspisteitä useammasta kilpailumuodosta
- Se, joka on voittanut useamman kilpailumuodon
- Se, joka on sijoittunut toiseksi useammassa kilpailumuodossa
- Se, joka on sijoittunut kolmanneksi useammassa kilpailumuodossa
- Tuomareiden päätöksellä