

LIGUE DE SELF-DÉFENSE “SUNAO”

Lu et approuvé
par le président de la Ligue de self-défense “SUNAO”



/Nunga Zhorzh Gi/
le 8 Aout 2018

LES RÈGLES SPORTIVES DE L'ART DE COMBAT «SELF-DÉFENSE SUNAO»



Saint-Petersbourg
RUSSIE

Les compétitions sportives de l'art de combat «Self-défense SUNAO» sont réalisées strictement et conformément aux présentes Règles.

I. LA PARTIE GÉNÉRALE

1. L'objet de la compétition sportive.

1.1. La compétition sportive de self-défense SUNAO est la tenue des combats plein contact dans les équipements de protection, combats effectués dans les groupes d'âge précis et dans les catégories de poids précises.

2. Le caractère et le système de la compétition sportive.

2.1. La compétition sportive de self-défense SUNAO a un caractère individuel: la compétition sportive prévoit la définition des vainqueurs dans les duels tête à tête.

2.2. Suivant les résultats de la compétition sportive de self-défense SUNAO on peut définir la place occupée par chaque équipe participante, dans un classement général des équipes avec remise des diplômes et coupes (sans remise des médailles). Le classement général des équipes est fait suivant le règlement de la compétition sportive.

2.3. La compétition sportive de self-défense SUNAO peut être tenue dans le système suivant:

- a) "Olympique" - l'élimination directe;
- b) "Circulaire" - duels entre tous les participants de la catégorie de poids et du groupe d'âge;
- c) "Mixte" - "olympique" et "circulaire".

3. Les exigences aux participants de la compétition sportive.

3.1. Les principes généraux de l'admission des participants aux compétitions sportives.

- a) Les compétitions sportives sont tenues exceptionnellement pour les participants âgés de 8 ans et plus.
- b) Les compétitions sportives dans les démonstrations des techniques de self-défense SUNAO sont tenues exceptionnellement pour les participants âgés de 6 ans et 7 ans.
- c) Les conditions d'admission des sportifs à participer à la compétition sportive, ainsi que la liste des documents à présenter à la commission d'admission des sportifs à la compétition sportive sont définies par le règlement de la compétition sportive.
- d) Le sportif déclaré à participer doit avoir le passeport ou un autre document certifiant son identité (pour les sportifs de moins de 18 ans sans carte nationale d'identité, avoir l'acte de naissance et (ou) la carte scolaire avec la photo et le sceau de l'établissement), le livret de classification (ou passeport Budo), le certificat de passage de l'examen médical signé pas plus de 7 jours avant la compétition, ainsi que l'assurance médicale. Les sportifs de moins de 18 ans

présentent aussi la permission écrite des parents (ou des tuteurs légaux) de participer à la compétition sportive.

- e) La demande de participation à la compétition sportive est remplie selon le modèle établi par la Ligue de self-défense SUNAO de Saint-Petersbourg en Russie. La demande est certifiée par la signature du chef de l'organisation qui veut participer, ainsi que par le représentant de l'équipe de l'organisation, certifiant ainsi que la préparation de ses participants est correspondante au niveau de la compétition sportive. L'admission médicale de chaque participant sur la demande doit être assurée par la signature du médecin et le sceau du dispensaire medico-sportif.
- f) Les délais pour la réception des demandes sont définis par le règlement de la compétition sportive.
- g) L'admission des sportifs à participer à la compétition sportive est réalisée par la commission d'admission de la compétition sportive.
- h) L'équipe dont le représentant n'est pas arrivé à la commission d'admission de la compétition sportive avant la fin de l'heure de travail de la commission, n'est pas admise à participer à la compétition. Sauf exception des circonstances de force majeure.
- i) Le sportif peut être admis à participer à la compétition dans le groupe d'âge suivant si la différence d'âge n'est pas plus d'une année et si ce sportif a la qualification sportive correspondante, ainsi que la permission écrite du parent (ou du tuteur légal).
- j) Tout l'équipement du sportif doit être accordé par la commission d'admission de la compétition sportive, ainsi que examiné par l'arbitre sur le tapis ou dans le ring avant le combat.

3.2. Les droits et les devoirs des représentants des équipes à la compétition sportive.

- a) Chaque équipe qui prend part à la compétition sportive doit avoir un représentant dont le nom doit être indiqué dans la demande.
- b) Le représentant de l'équipe est l'intermédiaire entre les sportifs de l'équipe concernée et les juges de la compétition sportive. Le représentant dirige l'équipe et assume la responsabilité de la conduite et de la discipline des sportifs pendant les compétitions. Le représentant peut cumuler les fonctions de l'entraîneur de l'équipe.
- c) Le représentant de l'équipe est obligé:
 - de connaître et de respecter les présentes Règles, le règlement et le programme de la compétition sportive;
 - de présenter à temps la demande de participation à la compétition sportive et d'autres documents nécessaires à la Commission d'admission de la compétition sportive;
 - d'assister à la Commission d'admission de la compétition sportive, au tirage au sort et aux conférences fixées par le corps principal d'arbitrage;
 - d'informer les sportifs de l'équipe des décisions du corps principal d'arbitrage;
 - d'assurer la présence des sportifs de l'équipe pour participer à la compétition sportive;



- de rester sur la place spécialement réservée aux représentants jusqu'à la fin de la participation aux compétitions des sportifs de son équipe;
 - d'être correct et poli.
- d) Le représentant de l'équipe a le droit:
- d'assister à la pesée et à l'examen médical;
 - de donner des propositions et de participer à la discussion des questions aux conférences et séminaires des arbitres et des représentants;
 - de recevoir les explications du corps principal d'arbitrage de la compétition sportive;
 - de présenter les protestations conformément aux présentes Règles;
 - de recevoir les rapports avec les bilans de la compétition sportive chez le secrétaire de la compétition sportive;
 - d'enlever le sportif de l'équipe de la participation à la compétition sportive si le sportif est incapable de continuer à participer aux compétitions, ayant informé par écrit le secrétaire de la compétition sportive de cela.
- e) Il est interdit au représentant de l'équipe:
- d'intervenir dans le travail des arbitres et des organisateurs de la compétition sportive;
 - de donner les instructions au sportif pendant le combat s'il ne cumule pas la fonction d'entraîneur.
- f) Le représentant de l'équipe ne peut pas être arbitre dans la même compétition sportive.
- g) Le représentant de l'équipe peut être démis de la direction de l'équipe à cause de la violation des présentes Règles et la non-exécution de ses devoirs, par la décision du corps principal d'arbitrage de la compétition sportive.

3.3. Les droits et devoirs de l'entraîneur ou de l'assistant à la compétition sportive.

- a) L'entraîneur ou l'assistant est obligé:
- de connaître et respecter les présentes Règles et le règlement de la compétition sportive;
 - d'être habillé en tenue sportive pendant la compétition sportive;
 - d'assister et de donner les conseils au sportif, seulement en se trouvant sur la place réservée à l'entraîneur;
 - d'assister aux conférences et séminaires pour les entraîneurs fixés par le corps principal d'arbitrage de la compétition sportive;
 - d'être correct et poli.
- b) L'entraîneur ou l'assistant a le droit:
- d'assister au tirage au sort, à la pesée et à l'examen médical du sportif;
 - d'arrêter le combat du sportif, mais pas quand l'arbitre a déjà commencé à compter;
 - de donner les conseils au sportif pendant le combat et pendant le repos entre les rounds.
- c) Il est interdit à l'entraîneur ou l'assistant:



- de soutenir le sportif avec des exclamations incorrectes ou impolies qui peuvent entraîner son exclusion de l'arène de la compétition sportive par le juge principal;
 - d'entrer dans des altercations avec les arbitres, d'intervenir dans le travail des arbitres et des organisateurs;
 - d'arrêter le combat du sportif quand l'arbitre compte les secondes du knock-down ou du knock-out.
- d) L'entraîneur ou l'assistant ne peut pas être arbitre dans la même compétition sportive.
- e) L'entraîneur ou l'assistant peut être démis de l'exécution de ses fonctions à cause de la violation des présentes Règles par la décision du corps principal d'arbitrage de la compétition sportive.

4. Les procédures.

4.1. La Commission d'admission de la compétition sportive

- a) La date, le temps, le lieu et l'ordre de travail de la commission d'admission de la compétition sportive sont définis par le règlement de la compétition sportive.
- b) Le corps de la commission d'admission de la compétition sportive est constitué: du juge principal ou de son adjoint, du secrétaire en chef, du médecin de la compétition et ainsi que des commissaires choisis par les organisateurs de la compétition sportive.
- c) La Commission d'admission de la compétition sportive contrôle les demandes et les documents des sportifs conformément aux exigences des présentes Règles et du règlement de la compétition sportive.

4.2. Le tirage au sort des sportifs.

- a) Le tirage au sort est tenu pour définir l'ordre successif des combats des sportifs pendant la compétition sportive.
- b) Le tirage au sort est tenu par la Commission d'admission en présence des représentants des équipes participantes à la compétition sportive.
- c) Le tirage au sort est tenu au terme du travail de la commission d'admission de la compétition sportive en tenant compte du niveau des sportifs.
- d) La date, le temps, le lieu et le moyen de la tenue du tirage au sort sont établis par le règlement de la compétition sportive.
- e) Au cas où dans une catégorie de poids participent 2 sportifs et plus d'une même équipe, le tirage au sort est tenu de la sorte qu'ils ne se rencontrent pas pendant le 1-er tour de la compétition sportive si quelque chose d'autre n'est pas stipulé par le Règlement de la compétition.
- f) Le numéro d'ordre du sportif défini par le tirage au sort est inscrit dans le rapport des résultats du tirage au sort et lui est attribué pendant toute la compétition sportive.
- g) Le rapport du tirage au sort est signé par le juge principal et le secrétaire en chef de la compétition sportive, après quoi les remplacements et les réarrangements ne sont pas admis dans le rapport.

4.3. La pesée et l'examen medical.

- a) La pesée et l'examen médical des sportifs peuvent être tenus à la veille ou le jour de la tenue de la compétition sportive comme établi par le règlement de la compétition sportive.
- b) Il est permis d'utiliser quelques peses pour la pesée, de plus, les sportifs d'une catégorie de poids doivent se peser sur le même pèse.
- c) Une heure avant le début de la pesée officielle, on accorde aux sportifs la possibilité de contrôler leurs poids sur le pèse qui sera utilisé lors de la pesée officielle.
- d) La pesée est tenue par l'équipe des arbitres sportifs choisie par le juge principal de la compétition sportive. Les résultats de la pesée sont inscrits dans le rapport.
- e) Le sportif est obligé de présenter un document avec la photo, certifiant son identité à la pesée et à l'examen médical.
- f) Si le sportif a été en retard ou n'a pas été présent à la pesée ou à l'examen medical, il n'est pas admis à participer à la compétition sportive.
- g) Le sportif qui a passé la pesée et l'examen médical mais n'a pas pris part à la compétition sportive est considéré perdant.

4.4. La présentation de la protestation.

- a) La protestation peut être présentée, en cas de la violation des présentes Règles, par le représentant de l'équipe par écrit, immédiatement après la fin du combat et avant le début du tour suivant des combats.
- b) La protestation doit être courte et argumentée par les paragraphes des présentes Règles. La protestation doit se limiter seulement aux problèmes de l'équipe qui la présente. Le représentant de l'équipe doit joindre une ou des vidéos des moments contestables pour la bonne examination. La protestation ne correspondant pas aux paragraphes des présentes Règles ou présentée au début du tour suivant des combats n'est pas admise.
- c) Le temps de la présentation de la protestation est enregistré par le secretaire en chef de la compétition sportive.
- d) La protestation est examinée par le corps principal d'arbitrage ou par un jury special nommé par le juge principal.
- e) La protestation est examinée aussi vite que possible. Il y a environ 10 minutes pour examiner la protestation et prendre la décision. Au terme de ce temps le juge principal de la compétition sportive annonce la décision prise par rapport à la protestation. En cas de divergence des opinions sur la protestation, le mot décisif appartient au juge principal de la compétition sportive.
- f) La décision sur la protestation est définitive et le recours n'est pas passible.

5. Les caractéristiques de l'arène de la compétition sportive, du materiel et de l'équipement.

5.1. Sont requises à l'arène (tatami ou ring) pour la tenue de la compétition sportive les exigences suivantes:



- a) la forme de l'arène est carrée; la superficie de l'arène est de 8x8 mètres (tatami) ou 6x6 mètres (ring);
- b) la zone de sécurité autour de l'arène (tatami) doit être d'au moins 2 m;
- c) la couverture de l'arène (tatami) est faite par les tatamis du modèle établi; l'épaisseur du tatami est entre 25-40mm comme défini par le règlement de la compétition sportive;
- d) si l'arène comprend quelques tapis, il est nécessaire de les rapprocher étroitement et consolider solidement, il ne doit pas y avoir de creux et de saillies dans les lieux de liaison des tatamis;
- e) il ne doit pas y avoir d'objets autour du tapis à la distance de 2 mètres, y compris les chaises pour les entraîneurs et assistants; les spectateurs ne doivent pas se trouver à moins de 3 mètres du tapis;
- f) L'ordre suivant doit être respecté sur le tapis ou dans le ring: à gauche de la table des arbitres (face à la table) c'est le coté rouge, à droite c'est le coté bleu.

5.2. Dans la place de la tenue de la compétition sportive il doit y avoir l'équipement et le matériel suivants:

- a) les tables et les chaises pour les juges-arbitres, le secretariat et les médecins;
- b) les tableaux électroniques ou tableaux d'informations avec les schemas du modèle établi, un tableau pour chaque tapis ou ring;
- c) le pèse pour la pesée;
- d) les timers (les gongs), un pour chaque tapis ou ring; les timers (les gongs) doivent avoir un bon timbre sonore;
- e) les chronomètres pour chaque tapis ou ring doivent avoir les systèmes pour l'arrêt et la mise en marche du temps sans annuler les indications (sans le zéro tage) avant la fin du combat;
- f) les microphones. Un pour chaque tapis ou ring;
- g) les ceintures bleues et rouges en quantité nécessaire (2 de chaque coté du tapis ou du ring);
- h) les papiers de notes du combat du modèle établi pour les arbitres;
- i) le matériel de bureau nécessaire (ordinateur, imprimante, photocopieuse et scanner);
- j) les fournitures de bureau (papiers, stylos à bille);
- k) d'autres équipements et matériels nécessaires suivant la décision des organisateurs de la compétition sportive.

5.3. Sont requises à la place de la tenue de la compétition sportive les exigences suivantes:

- a) le coefficient de l'éclairage naturel de la salle doit être d'au moins 1:6, l'éclairage artificiel d'au moins 100 lx. Le terrain doit être éclairé par dessus par des lampes à lumière indirecte ou les lampes à lumière diffuse avec le filet de protection;
- b) pendant la compétition à l'intérieur, la température doit être de +15 à +25 degrés Celsius, l'humidité de l'air d'au moins 60%. La ventilation doit assurer l'échange triplé de l'air par heure;

- c) pendant la compétition en plein air, la température doit être de +15 à +25 degrés Celsius. Le tapis (le ring) doit être protégée contre les rayons directs du soleil.

II. LES COMBATS PLEIN CONTACT DANS LES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION

1. Les groupes d'âge, les catégories de poids, la durée des combats.

1.1. Les groupes d'âge:

- a) les enfants: garçons et fillettes de 6 à 7 ans;
- b) les enfants: garçons et fillettes de 8 à 9 ans;
- c) les enfants: garçons et fillettes de 10 à 11 ans;
- d) les minims: garçons et filles de 12 à 13 ans;
- e) les cadets et cadettes de 14 à 15 ans;
- f) les juniors: garçons et filles de 16 à 17 ans;
- g) les seniors: hommes et femmes de 18 à 20 ans;
- h) les hommes et femmes âgés de plus de 20 ans;
- i) les veterans: hommes âgés de plus de 42 ans;
- j) les veterans: femmes âgées de plus de 36 ans.

1.2. Les combats sont tenus dans les catégories de poids définies ci-dessous.

groupes d'âge (ans)		catégories de poids (Kg)											
garçons	6-7	-21	-24	-27	-30	-33	-36	-39	-42	-45	-48	-51	51+
fillettes	6-7	-20	-25	-30	30+								
garçons	8-9	-24	-27	-30	-33	-36	-39	-42	-45	-48	-51	-55	55+
fillettes	8-9	-20	-25	-30	-35	35+							
garçons	10-11	-27	-30	-33	-36	-39	-42	-45	-48	-51	-55	-60	60+
fillettes	10-11	-25	-30	-35	-40	-45	45+						
minimes	12-13	-32	-36	-40	-44	-48	-52	-56	-60	-64	-68	-72	72+
filles	12-13	-32	-36	-40	-44	-48	-52	-56	-60	-64	64+		
cadets	14-15	-44	-48	-52	-56	-60	-64	-68	-72	-76	-80	-85	85+
cadettes	14-15	-40	-44	-48	-52	-56	-60	-64	-68	-72	-76	-80	80+
juniors	16-17	-52	-57	-60	-64	-68	-72	-76	-80	-85	-90	-93	93+
filles	16-17	-44	-48	-52	-56	-60	-64	-68	-72	-76	-80	-85	85+
séniors	18-20	-52	-57	-61	-66	-70	-74	-77	-80	-85	-90	-93	93+
femmes	18-20	-48	-52	-56	-60	-64	-68	-72	-76	-80	-85	-90	90+
hommes	21+	-52	-57	-61	-66	-70	-74	-77	-80	-84	-93	-120	120+
femmes	21+	-48	-52	-57	-61	-66	-70	-74	-77	-80	-84	-93	93+
vétérans ♂	43+	-55	-60	-65	-70	-75	-80	-85	-90	-95	-100	-105	105+
vétérans ♀	37+	-50	-55	-60	-65	-70	-75	-80	-85	-90	-95	-100	100+

1.3. Le combat comprend:

- a) pour les sportifs de 6 à 11 ans – 2 rounds de 1 minute; repos entre les rounds – 30 secondes;
- b) pour les sportifs de 12 à 15 ans – 2 rounds de 1 minute et 30 secondes; repos entre les rounds – 30 secondes;

- c) pour les sportifs de 16 à 17 ans – 2 rounds de 2 minutes; repos entre les rounds – 45 secondes;
 - d) pour les sportifs de 18 ans et plus – 2 rounds de 3 minutes; repos entre les rounds – 1 minute;
 - e) pour les veterans – 2 rounds de 2 minutes; repos entre les rounds – 1 minute.
- 1.4. Après chaque ordre "STOP!" le chronomètre est arrêté, et il est de nouveau remis en marche seulement après l'ordre "ALLEZ!".

2. Les actions permises et leurs descriptions.

2.1. Les zones permises d'attaquer: la tête, le tronc, les mains et les pieds.

2.2. Il est permis:

- a) d'appliquer toutes les techniques d'attaque et de défense non-interdites aux zones permises d'attaquer;
- b) de donner les coups de pieds: à la tête (excepté la nuque), au cou (excepté la gorge), au tronc (excepté l'épine dorsale), aux épaules, aux avant-bras, à n'importe quelle partie de la jambe et de la cuisse; au sol les coups de pieds à la tête ne sont pas permis;
- c) de donner les coups de genoux: à la tête (excepté la nuque), au tronc (excepté l'épine dorsale), aux mains et aux pieds, avec saisie et sans saisie; au sol les coups de genoux à la tête ne sont pas permis;
- d) de donner les coups de coudes sans saisie: au tronc (exceptés les clavicules et l'épine dorsale) et aux membres, debout comme au sol; les coups de coudes à la tête (exceptés la nuque et le cou) sont permis seulement debout;
- e) de donner les coups de poing: à la tête (excepté la nuque), au cou (excepté la gorge), au tronc (excepté l'épine dorsale), aux épaules, aux avant-bras et aux pieds, debout et au sol, avec saisie et sans saisie;
- f) d'appliquer les fauchages, les crocs-en-jambe, les clés, les ciseaux, avec obligatoirement le contrôle au sol d'au moins 2 secondes;
- g) d'appliquer les prises douloureuses au sol à n'importe quelle articulation des mains et des pieds (excepté les doigts);
- h) d'appliquer les prises étranglantes avec les mains et les pieds, debout et au sol;
- i) d'appliquer une prise du cou seulement par une main, en utilisant le col du kimono pendant l'exécution de l'étranglement. Quand l'adversaire est couché sur le dos, il est nécessaire que l'avant-bras de la main gauche se trouve obligatoirement sur le cou de l'adversaire, et la main droite tire sur le col du kimono et vice versa;
- j) de donner les coups de pieds, de mains et de genoux aux parties du corps permises pour l'attaque avec saisie debout (pendant 5 secondes) et au sol (strictement pendant 15 secondes);
- k) d'appliquer les projections à travers la cuisse, le dos et la tête, avec obligatoirement le contrôle au sol d'au moins 2 secondes.

3. Les actions interdites et leur description.

3.1. Il est interdit:

- a) de donner les coups de main, de genoux et de coudes à la gorge, à l'épine dorsale, à la nuque et au bas-ventre;
- b) de porter les coups directs du pied à la gorge, n'importe quels coups de pied à l'épine dorsale, au bas-ventre et aux articulations dans le sens de la fracture;
- c) de saisir l'adversaire plus de 5 secondes debout, même lors de l'étranglement et de la saisie pour projeter;
- d) de saisir l'adversaire plus de 15 secondes au sol, même lors des prises douloureuses ou étranglantes;
- e) de faire les prises douloureuses debout et les prises douloureuses à l'épine dorsale et au cou, de tordre le cou, d'utiliser «le levier du coude» pour projeter, de projeter avec l'atterrissage sur la tête;
- f) de porter les coups aux articulations dans le sens de la fracture;
- g) d'utiliser l'équipement de protection non indiqué dans le point 7.1;
- h) de faire la saisie du casque ou du masque du casque;
- i) d'accomplir les projections avec la saisie de la tête des deux mains ou d'une main, sans la saisie avec la 2^{ème} main de la main de l'adversaire;
- j) de mordre, de griffer, d'attaquer par le coup le coude de la main prise, de porter les coups incontrôlables, les coups de doigts et d'articulations des doigts, les coups de gants ouverts;
- k) de donner les coups de genoux à la tête au sol;
- l) de donner les coups de coudes avec saisie: au tronc (y compris les clavicules et l'épine dorsale) et aux membres, debout comme au sol; au sol, les coups de coudes à la tête (y compris la nuque et le cou) ne sont pas permis.

4. La note des actions, le calcul des points.

4.1. Trois points sont attribués pour:

- a) le knock-down (y compris le knock-down technique);
- b) une série de 3 coups et plus à la tête, au sol, sans réponse de l'adversaire (il ne tente pas de se défendre);
- c) le coup de genou à la tête debout. Après le coup de genou à la tête, l'arbitre stoppe le combat et commence à compter le knock-down;
- d) le coup de pied avec retournée ayant entraîné la chute de l'adversaire, et ayant gardé soi-même l'équilibre cependant. Le touché du sol par 3 points d'appui avec le transfert du poids du corps sur ces points d'appui est considéré obligatoirement comme la chute;
- e) la projection de l'adversaire avec le décollement des deux pieds du sol avec la rétention ultérieure de l'adversaire au sol d'au moins 2 secondes (les pieds de l'adversaire sont plus hauts que la ceinture lors de la projection);
- f) le coup de pied dans le saut, amenant à un effet douloureux évident chez l'adversaire ou à la chute de l'adversaire.

4.2. Deux points sont attribués pour:



- a) le coup de pied à la tête debout avec un effet douloureux évident;
- b) le coup de coude à la tête debout avec un effet douloureux évident;
- c) le coup de l'extérieur du poing (Back fist) avec retournée à la tête, ayant un effet douloureux évident;
- d) la projection de l'adversaire avec le décollement des deux pieds du sol avec la rétention ultérieure de l'adversaire au sol d'au moins 2 secondes (les pieds de l'adversaire sont plus bas que la ceinture lors de la projection);
- e) la position "Mount" (assis sur le ventre de l'adversaire, face à face, les genoux par terre);
- f) l'action qui a mené à la chute de l'adversaire et le sportif lui-même a gardé l'équilibre et est resté dans la garde;
- g) la prise propre "les ciseaux";
- h) le 3-ème avertissement verbal reçu par l'adversaire;
- i) la 3-ème sortie de l'adversaire au-delà du tapis;
- j) l'apparition de l'adversaire sur le tapis ou dans le ring avec un retard de plus de 2 minutes et de moins de 3 minutes après l'invitation réitérée.

4.3. Un point est attribué pour:

- a) le coup de main aux zones du corps permises pour l'attaque;
- b) le coup de pied à la jambe d'appui et au corps;
- c) le coup de genou et de coude aux zones du corps permises pour l'attaque autres que la tête;
- d) les actions de défense contre les projections avec le recouvrement et la rétention ultérieure de l'adversaire au sol d'au moins 2 secondes;
- e) les fauchages, les crocs-en-jambe et le renversement, avec le recouvrement et la rétention ultérieure de l'adversaire au sol d'au moins 2 secondes;
- f) le 2-ème avertissement verbal reçu par l'adversaire;
- g) la 2-ème sortie de l'adversaire au-delà du tapis;
- h) l'apparition de l'adversaire sur le tapis ou dans le ring avec un retard de plus d'une minute et de moins de 2 minutes après l'invitation réitérée.

4.4. Les points ne sont pas attribués pour:

- a) la projection et n'importe quelle action en dehors du tapis;
- b) la chute mutuelle;
- c) la chute de l'adversaire sans influence du vis-à-vis (l'adversaire a trébuché ou perdu l'équilibre tout seul.);
- d) l'action accomplie à l'expiration du temps (après le gong et l'ordre "STOP!", ou avant l'ordre "ALLEZ!");
- e) le coup de pied au pied soulevé (l'action de défense);
- f) la sortie mutuelle au-delà du tapis ou pour la sortie d'un sportif retenant ferme l'adversaire dans la saisie;
- g) pour les coups simultanés, l'un après l'autre équivalents, donnés tour à tour par les sportifs;
- h) n'importe quel coup non accentué;
- i) les accrochages, les roulades;



- j) les projections, les fauchages, les crocs-en-jambe et le renversement, sans le recouvrement et la rétention ultérieure de l'adversaire au sol d'au moins 2 secondes.

4.5. On estime les actions par voie de l'addition des notes. Par exemple: le sportif a donné le coup de coude à la tête de l'adversaire qui a mené au knock-down, le sportif reçoit la note pour le coup de coude 2 points et pour le knock-down 3 points au total 5 points (dans le rapport on fait l'inscription 2+3). De même, si le sportif fait la projection au-delà du tapis, le sportif reçoit les points pour la projection et pour la sortie de l'adversaire du tapis (le sportif lui-même doit être dans les limites du tapis cependant).

5. Les violations des règles, la sanction pour les violations.

5.1. La liste des violations:

- a) l'apparition du participant sur le tapis avec un retard de plus d'une minute après l'invitation réitérée;
- b) le participant demande la pause quand il se trouve désavantagé dans le combat;
- c) l'entraîneur ou l'assistant crie en donnant les conseils, empêchant ainsi l'arbitre de travailler;
- d) la conduite incorrecte de l'entraîneur, de l'assistant ou du sportif pendant le combat, le désaccord avec la décision des arbitres;
- e) le sportif ignore les ordres de l'arbitre;
- f) le sportif viole consciemment les normes de l'équipement de protection indiquées dans le point 7.1;
- g) le sportif incline la tête jusqu'au niveau moyen ou plus bas, sans produire les actions estimées;
- h) le sportif donne des coups aux zones interdites;
- i) le sportif mène passivement le combat plus de 10 secondes.

5.2. Les violations personnelles:

- a) le sportif attaque l'adversaire avant l'ordre "ALLEZ!" ou après l'ordre "STOP";
- b) le sportif utilise les moyens interdits pour l'attaque;
- c) le sportif viole consciemment les règles;
- d) le sportif parle pendant le combat, dispute avec l'arbitre et l'adversaire.

5.3. Pour les violations des règles on applique au sportif les sanctions suivantes:

- a) si le sportif a reçu 2 avertissements verbaux, 1 point est donné à l'adversaire;
- b) si le sportif reçoit le 3-ème avertissement, 2 points sont donnés à l'adversaire;
- c) si le sportif apparaît sur le tapis ou dans le ring avec un retard de plus de 3 minutes après l'invitation réitérée, il est proclamé perdant;
- d) la disqualification est attribuée pour la conduite blessante du sportif, de l'entraîneur, de l'assistant ou des membres de l'équipe par rapport à l'adversaire ou à son équipe, avant le combat, pendant et après le combat, ainsi



que pour les mêmes actions par rapport aux juges ou aux organisateurs de la compétition sportive;

- e) la disqualification est attribuée pour la violation des règles, menant à l'impossibilité pour l'adversaire de continuer le combat;
- f) la disqualification est attribuée pour l'obtention du 4-ème avertissement verbaux pour une même violation des règles.

5.4. Si le sportif reçoit l'avertissement pour la violation des règles, il doit s'incliner debout, les bras le long du corps et le visage face au visage de l'adversaire avant de continuer le combat. S'incliner à la distance des bras ouverts tendus de l'arbitre.

5.5. Si le sportif est disqualifié, la victoire est donnée à son adversaire.

6. La définition des vainqueurs de la compétition sportive, le rôle des arbitres sportifs.

6.1. L'arbitre arrête le combat si:

- a) il y a knock-out;
- b) il y a knock-down;
- c) on fait la prise douloureuse ou étranglante au participant;
- d) le participant a violé les règles;
- e) un ou les deux participants sont sortis des limites du tapis;
- f) le participant a reçu une blessure;
- g) les participants se trouvent dans une lutte sans but plus de 5 secondes debout et plus de 10 secondes au sol;
- h) les deux sportifs ne font aucunes actions estimées dans la saisie debout ou au sol plus de 5 secondes;
- i) un ou les deux participants sont passifs plus de 10 secondes;
- j) le sportif a donné le coup de pied, de genou ou de coude à la tête de l'adversaire au sol;
- k) le sportif a fait une série de 3 et plus de coups à la tête, au sol, sans réponse de l'adversaire (il ne tente pas de se défendre);
- l) le temps du combat a expiré.

6.2. Le juge principal doit arrêter le combat si:

- a) lui ou d'autres arbitres ont vu un danger dans le combat;
- b) le participant a obtenu plus de 3 avertissements verbaux pour une même violation des règles.
- c) des raisons objectives l'obligent (l'éclairage du tapis, l'ordre dans l'arène, le désordre dans les tribunes, etc.).

6.3. La victoire avant la fin du combat est attribuée:

- a) en cas de dominance évidente d'un des participants suivant la décision du juge principal ou en cas de différence de 10 points entre les participants (le gagnant est celui qui a plus de points);
- b) si l'adversaire a reçu le 2-ème knock-down à la tête dans un round;

- c) si l'adversaire a reçu le knock-out;
- d) si le sportif ne peut pas continuer le combat à cause de l'application contre lui d'une prise ou d'un coup interdit;
- e) si l'adversaire est 4 fois sorti des limites du tapis;
- f) si l'adversaire est disqualifié.
- g) si l'adversaire a refusé de continuer le combat (taper 3 fois de la paume ou crier) lors de la prise douloureuse ou étranglante. Chez les moins de 14 ans, l'arbitre ne doit pas attendre que l'adversaire tape ou crie pour arrêter le combat (lors de la prise du levier du coude, il suffit juste que le coude ait un angle de plus de 150 degrés pour que la prise soit accordée même si l'adversaire n'a pas tapé de la paume ou crié).
- h) si l'adversaire a reçu 4 avertissements verbaux pour une même violation des règles.
- i) en cas de refus de l'entraîneur ou de l'assistant de l'adversaire de continuer le combat (il jette la serviette).
- j) si l'adversaire n'est autorisé par le médecin de continuer le combat suite à une blessure reçue dans les règles du combat.

6.4. Seul le médecin de la compétition sportive définit la gravité de la blessure et la possibilité de continuer le combat.

6.5. La fin anticipée du combat peut être proclamée seulement par le juge principal ou son adjoint en vertu de l'avis du médecin de la compétition sportive.

6.6. Si le sportif a reçu une blessure non par la faute de l'adversaire et ne peut pas continuer le combat, il est déclaré perdant. On attribue à son adversaire la victoire propre.

6.7. Si les deux sportifs ont reçu simultanément les blessures et ne peuvent pas continuer le combat et sont mutuellement coupables, le participant qui a plus de points est le vainqueur du combat.

6.8. La définition du vainqueur et du perdant:

- a) le résultat du combat est défini par les notes des arbitres de coté, mais la décision définitive est faite et annoncée par le juge principal;
- b) au cas où le juge principal n'est pas d'accord avec la décision des arbitres de coté, il peut les appeler à sa table pour avoir des explications, et seulement après cela qu'il annonce la décision définitive;
- c) si le résultat du combat est nul après tous les rounds, le juge principal annoncera le vainqueur considérant:
 - qui a infligé le plus de knock-down;
 - qui est le plus léger selon la pesée après le combat.

6.9. La définition de la place du participant:



- a) aux compétitions avec l'élimination après la première défaite (l'élimination directe) les places sont définies dans l'ordre de l'élimination. Dans le système "circulaire", le vainqueur est le sportif qui a remporté plus de victoires;
- b) si tous les paramètres coïncident, les deux sportifs prennent la place supérieure. Dans ce cas la place inférieure n'est pas attribuée.

7. L'équipement des sportifs, les vêtements des entraîneurs et la tenue des arbitres sportifs de la compétition.

7.1. Les sportifs participent à la compétition sportive pieds nus (sans chaussures ni chaussettes) en karaté gi de couleur blanche et en pantalon de couleur blanche ou de couleur noire pour les ceintures noires. Et ils doivent utiliser l'équipement suivant:

- a) le casque pour la tête avec le masque en plastique ou sans masque (de couleur rouge ou bleue suivant la couleur de l'angle d'entrée sur le tapis ou dans le ring), selon le règlement de la compétition sportive;
- b) le protège-dents obligatoirement, si le règlement de la compétition sportive autorise le casque ouvert pour la tête sans le masque en plastique;
- c) le protège-sexe (il est porté à l'intérieur du pantalon);
- d) les protèges-tibia et pied du genre chaussettes, protèges-tibia et pied définis par le règlement de la compétition sportive;
- e) les gants de 6-8 o.z. avec les doigts ouverts, gants définis par le règlement de la compétition sportive;
- f) le gilet de protection du tronc (de couleur rouge ou bleue suivant la couleur de l'angle d'entrée sur le tapis ou dans le ring), selon le règlement de la compétition sportive;
- g) la ceinture aux reins de couleur rouge ou bleue suivant la couleur de l'angle d'entrée sur le tapis ou dans le ring;
- h) les protèges-genou et coude à volonté.

7.2. Tout l'équipement du sportif doit être examiné avant le début du combat par l'arbitre sur le tapis ou dans le ring.

7.3. Les entraîneurs et représentants pendant la compétition sportive doivent être habillés de la façon suivante:

- a) les entraîneurs et les assistants doivent être en tenue sportive;
- b) les représentants doivent être en vêtements officiels.

7.4. Les arbitres sportifs pendant la compétition sportive doivent être habillés en tenue établie et confirmée par la Ligue de self-défense SUNAO de Saint-Petersbourg en Russie.

7.5. Les présentes Règles ne peuvent être modifiées dans aucun cas sans la certification personnelle du président de la Ligue de self-défense SUNAO de Saint-Petersbourg en Russie. De même, dans tous les cas, les présentes Règles sont les seules règles qui régissent les compétitions sportives de l'art de combat «Self-défense SUNAO».