

СВОБОДЕН СПАРИНГ



В таекуондо свободният спаринг се нарича кьоруги и представлява практическото прилагане на атакуващи и отбранителни таекуондо техники срещу реален противник. Нарича се „свободен спаринг“, за да се разграничи от "договорения спаринг" (дериан), в който ударите и блоковете са предварително уточнени между двамата противници.

Свободният спаринг протича между двама опоненти от един и същи пол, една теглова категория и възрастова група. Спарингът може да се проведе по правилата за клас „А“, т.е. позволяващи удари с крак в главата на опонента, или спаринг за начинаещи – клас „В“ (Beginners), без удари в главата.

Срещите са с продължителност 3 рунда x 2 минути, с 1 минута почивка между рундовете. Продължителността на рундовете може да бъде намалена на 3 рунда x 1:30 мин., 3 рунда x 1 минута или 2 рунда x 2 минути, по решение на Техническия делегат за съответното състезание.



При равен резултат след края на последния рунд се играе допълнителен рунд за „златна точка“ с продължителност 1 мин, след което се обявява победител.

Състезателният правилник позволява прав удар с ръка в тялото на противника и удари с крака в тялото и главата. Състезателният правилник забранява ударите под пояса, ударите с ръка в главата, ударите по паднал противник, удари след команда „Каль-йо!“, удари след непозволено действие, описано в Състезателния правилник, утвърден от Световното таекуондо.

За спазването му на полето следят двама или трима странични съдии и един рефер. За всяко попадение в тялото или главата на противника състезателят получава определен брой точки според вида на удара.

Точкуване

- Една точка при силен удар с ръка в тялото
- Две точки при удар с крак в тялото
- Три точки при удар с крак в тялото със завъртане
- Три точки за удар с крак в главата
- Четири точки за удар с крак в главата със завъртане

Наказания

Всички непозволени от Правилника действия се наказват с „Гам-джом“, т.е. 1 точка в полза на опонента.

Наказанията включват:

- Излизане извън граничната линия
- Падане
- Пасивна игра (включително обръщане на гръб за избягване на атака)
- Хващане, задържане и бутане (в случай, че бутането спира атака на опонента или води до неговото падане на земята)
- Атака с коляно

- Задържане на крака във въздуха за повече от 3 сек.
- Вдигане на коляно за блокиране на атака на опонента
- Удар под пояса
- Атака след „Калъ-йо!“
- Удар с ръка в главата
- Удар по паднал противник
- Непристойно поведение

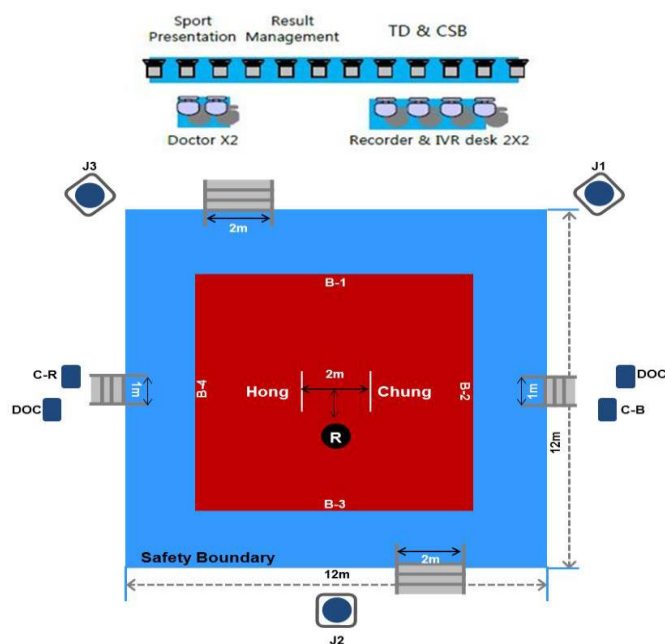
Игрално поле

Игралното поле се състои от игрална площ и зона за безопасност. Може да бъде под формата на квадрат или октагон.

А. Квадрат

Игралната площ е с размери 8м x 8м и около нея има зона за безопасност в различен от игралната площ цвят. Общият размер на игралното поле е не по-малък от 10м x 10м и не по-голям от 12м x 12 м.

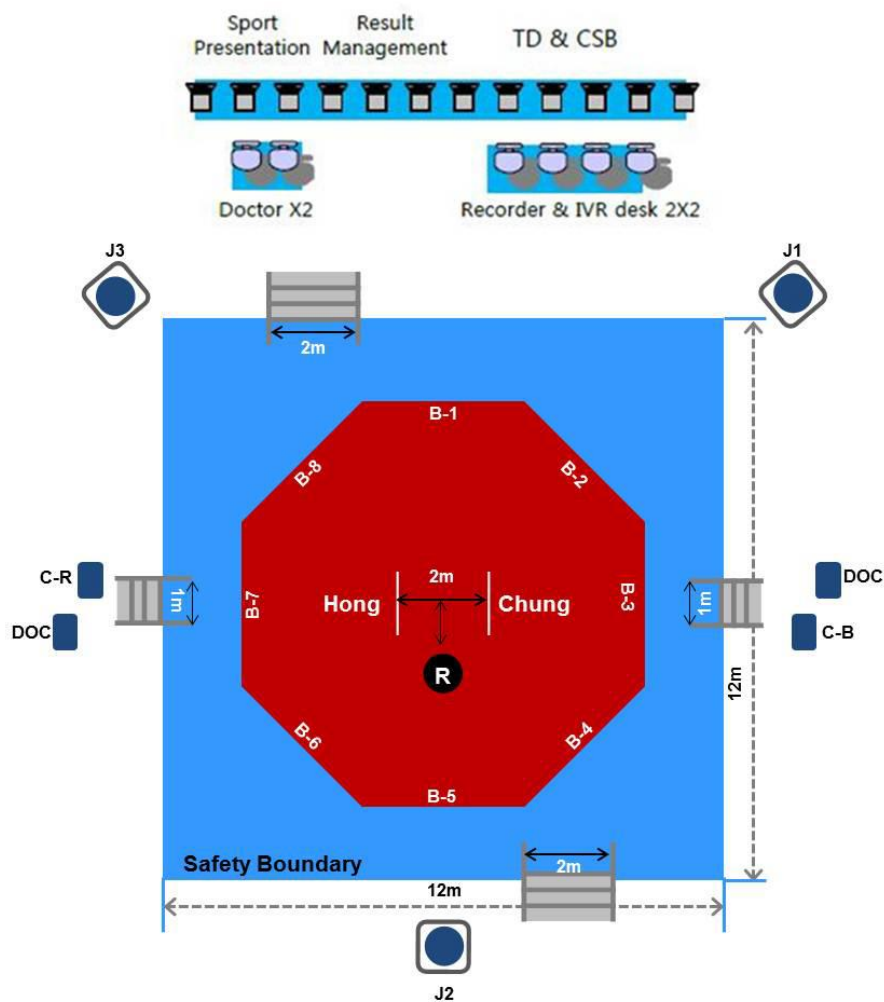
Ако игралното поле е на платформа, зоната за безопасност може да бъде увеличена, за да се гарантира безопасността на състезателите.



Б. Октагон

Игралното поле също е с размери не по-малко от 10м x 10м и не по-голямо от 12м x 12 м, но тук игралната площ е под формата на октагон и е приблизително 8м в диаметър. Всяка страна на осмоъгълника е с приблизителни размери от 3,3 м.

Между външната линия на игралното поле и граничната линия на игралната площ е зоната за безопасност, която задължително е в различен от игралната площ цвят.



Спаринг екипировка

Спаринг състезанията изискват всеки състезател, преди да излезе на игралното поле, да бъде екипиран с:

- нагръдник (хого)



- каска



- мида



- протектори за предмишниците и подбедриците



- ръкавици



- сензорни чорапи



- назъбник (бял или прозрачен)





Състезателят излиза на игралното поле, като носи каската под лявата си мишница и спазва инструкциите на рефера преди началото на срещата.

Процедура за провеждане на спаринг среща

1. Повикване на състезателите

Имената на състезателите се обявяват три (3) пъти от длъжностните лица, отговарящи за обявяването, като първото повикване трябва да бъде тридесет (30) минути преди насроченото начало на срещата.

2. Физически преглед и проверка на екипировката

След като бъдат повикани, състезателите трябва да преминат през физически преглед и проверка на екипировката на официалния Пункт за проверка от определен от организаторите Проверяващ.

3. Излизане на Игралното поле

След проверката състезателят отива до Зоната за треньора с един треньор и един отборен лекар или физиотерапевт (ако има такъв).

4. Процедура преди началото и след края на срещата

1) Преди началото на срещата Реферът повиква състезателите с командата „Чънг!, Хонг!“. И двамата състезатели излизат на Игралното поле, като всеки носи каската под лявата си мишница. Когато даден състезател отсъства или присъства в Зоната за треньора без да е напълно екипиран с цялата изисквана екипировка, вкл. протектори, униформа и т.н., до момента когато Реферът обяви „Чънг!, Хонг!“, се приема, че той се е отказал от участие и Реферът обявява неговия опонент за победител.

2) Състезателите застават с лице един към друг и се покланят при команда от Рефера „Чариот!“ (Застани мирно!) и „Къонг-не!“ (Поклони се!). Поклонът се изпълнява от естествената изправена позиция чрез навеждане на тялото под ъгъл повече от 30° и на главата под ъгъл повече от 45°. След поклона, състезателите слагат каските си.



3) Реферът дава начало на срещата с командите „Чунби!” (Готови!) и „Ши-джак” (Започни!).

4) Всеки рунд на срещата започва с обявяване на „Ши-джак” (Започни!) и завършва с обявяване на „Къман!” (Край!) от Рефера. Дори ако Реферът не е обявил „Къман!”, срещата ще се смята за приключила в момента на изтичане на определеното време.

5) Реферът може да прекъсне временно срещата след команда „Калио!” (Спри!) и да я възобнови след това с команда „Кесок!” (Продължи!)

6) След края на последния рунд Реферът обявява победителя с вдигане на ръката си от страната на победителя.

7) Състезателите се оттеглят.

Изготвил: Михаил Бойчев, 5-ти ГУП

Редакция: СКТ „Файър-София“®