



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΕΝΙΑΙΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ SOO BAHK DO – TANG SOO DO

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΦΟΡΜΕΣ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (ΕΓΧΡΩΜΕΣ ΖΩΝΕΣ)

10 GUP	Κίτσο Χιονγκ Ιλ μπου
9-8 GUP	Κίτσο Χιονγκ Ιλ μπου Κίτσο Χιονγκ Ι μπου
7-6 GUP	Κίτσο Χιονγκ Σαμ μπου Πιαν Αν τσο νταν
5-4 GUP	Πιαν Αν Ι νταν Πιαν Αν σαμ Σαμ νταν
3-2 GUP	Πιαν Αν σαμ νταν Πιαν Αν σα νταν
1 GUP(CHO DAN BO)	Πιαν Αν Ο νταν Μπασαι

ΚΡΙΤΕΣ

5-13 ετών.....3 κριτές

13+ ετών.....3 κριτές

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- Νικήτης αναδεικνύεται ο αθλητής με την μεγαλύτερη βαθμολογία.
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας μετράει ο βαθμός του κεντρικού κριτή.
- Σε περίπτωση και δεύτερης ισοβαθμίας , οι αθλητές διαγωνίζονται ξανά σε διαφορετική φόρμα και οι κριτές δείχνουν με τα χέρια ποιόν θεωρούν νικητή.
- Αν κάποιος αθλητής δεν εκτελέσει καθόλου την φόρμα,βαθμολογείται με την ελάχιστη βαθμολογία ,1 (π.χ 5,1)
- Αν κάποιος αθλητής εκτελέσει την μισή φόρμα και κολλήσει,βαθμολογείται με την ελάχιστη βαθμολογία ,2 (π.χ 5,2)
- Αν κάποιος αθλητής πάρει μια δεύτερη ευκαιρία για να εκτελέσει την φόρμα του,βαθμολογείται με μειωμένη κατά 2 μονάδες βαθμολογία από αυτή που άξιζε. (π.χ 5.7 αντι για 5.9)

10-9-8 GUP	5,0 – 5,9
7-6-5-4 GUP	6,0 – 6,9
3-2 GUP	7,0 – 7,9
1 GUP (CHO DAN BO)	8,0 – 8,9

	TANG SOO DO	SOO BAHK DO
10 GUP	ΑΣΠΡΗ	ΑΣΠΡΗ
9 GUP	ΚΙΤΡΙΝΗ	2 ^η ΑΣΠΡΗ
8 GUP	2 ^η ΚΙΤΡΙΝΗ	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ
7 GUP	ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1 ^η ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ (2 ^η)
6 GUP	2 ^η ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΠΡΑΣΙΝΗ
5 GUP	ΠΡΑΣΙΝΗ	1 ^η ΠΡΑΣΙΝΗ (2 ^η)
4 GUP	2 ^η ΠΡΑΣΙΝΗ	2 ^η ΠΡΑΣΙΝΗ (3 ^η)
3 GUP	ΜΠΛΕ	ΚΟΚΚΙΝΗ
2 GUP	2 ^η ΜΠΛΕ	1 ^η ΚΟΚΚΙΝΗ (2 ^η)
1 GUP	ΚΟΚΚΙΝΗ	2 ^η ΚΟΚΚΙΝΗ (3 ^η)

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΦΟΡΜΕΣ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ)

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΦΟΡΜΕΣ

1 DAN	Ναιχαντσι τσο νταν Σιπσου
2 DAN	Ναιχαντσι Ι νταν Τζιν το
3 DAN	Ροχαι Κον σαν κουν Ναιχαντσι Σαμ νταν

ΤΣΙΛ ΣΟΝΓΚ

1 DAN	Τσιλ σονγκ Ιλ ρο Τσιλ σονγκ Ι ρο
2 DAN	Τσιλ σονγκ Ι ρο Τσιλ σονγκ σαμ ρο
3 DAN	Τσιλ σονγκ σαμ ρο Τσιλ σονγκ σα ρο

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΦΟΡΜΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΜΑΣΤΕΡ(4-5 DAN)

Τσιλ σονγκ Ο ρο Γουαν σου

ΚΡΙΤΕΣ

5 κριτες

ΕΠΙΛΟΓΗ ΦΟΡΜΑΣ

Η φόρμα στην οποία διαγωνίζονται οι αθλητές καθορίζεται με κλήρωση ,η οποία διεξάγεται την ώρα που ξεκινάει η κατηγορία.Στην κατηγορία των ΜΑΣΤΕΡ, οι διαγωνιζόμενοι εκτελούν και τις 2 φόρμες.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

- Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής με την μεγαλύτερη βαθμολογία.
- Όλες οι κατηγορίες μέχρι 3 ΝΤΑΝ έχουν 2 γύρους. Στον πρώτο γύρο, αποκλείονται οι μισοί αθλητές με την χαμηλότερη βαθμολογία και συνεχίζουν στον δεύτερο γύρο οι υπόλοιποι αθλητές, από τους οποίους μετά την εκτέλεση της δεύτερης φόρμας αναδεικνύονται οι 3 νικητές.

Παράδειγμα..Αν η κατηγορία έχει 10 αθλητές ,στον πρώτο γύρο αποκλείονται οι 5 και συνεχίζουν οι υπόλοιποι 5, από τους οποίους αναδεικνύουμε τους 3 νικητές μετά την εκτέλεση και της δεύτερης φόρμας.

- Η μεγαλύτερη και η μικρότερη βαθμολογία κάθε αθλητή διαγράφεται.
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας προστίθενται και πάλι οι βαθμολογίες που είχαν διαγραφεί.
- Σε περίπτωση δεύτερης ισοβαθμίας ο αγώνας λήγει και οι αθλητές κατακτούν την ίδια θέση.
- Σε όλες τις κατηγορίες των μαύρων ζωνών ,οι αθλητές δεν έχουν δεύτερη ευκαιρία.

1-2-3 DAN	9,0 – 9,9
MASTER (4-5 DAN)	9,0 – 9,9

ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

- Οι ομάδες απαρτίζονται από 3 διαγωνιζόμενους με βαθμό από 1 ΝΤΑΝ έως και 5 ΝΤΑΝ.
- Οι ομάδες μπορούν να είναι μεικτές, να απαρτίζονται δηλαδή και από άνδρες και από γυναίκες.
- Κάθε σχολή μπορεί να έχει μέχρι και 2 ομάδες σε κάθε κατηγορία.
- Θα υπάρχουν δύο κατηγορίες στον ομαδικό τεχνικό αγώνα:

Ηλικίες έως 16 ετών.

Ηλικίες από 16 ετών.

- Στην ομαδική φόρμα βαθμολογείται ο συγχρονισμός, η δύναμη, η ισορροπία και η καλή παρουσίαση.
- ΔΕΝ επιτρέπεται η μουσική, τα όπλα και τα διάφορα σχήματα.
- Επιτρέπονται όλες οι φόρμες από το επίπεδο της Μπασαί και πάνω.
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας οι ομάδες θα αγωνίζονται σε δεύτερη φόρμα.

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ

5-12 ΕΤΩΝ 1 ½ ΛΕΠΤΟ

13+ ΕΤΩΝ 2 ΛΕΠΤΑ

ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ 13-16 ΕΤΩΝ 2 ΛΕΠΤΑ

ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ 16+ 3 ΛΕΠΤΑ

Σημείωση...

Στην κατηγορία εως 12 ετών οι αθλητές παίζουν έναν μόνο αγώνα.(1^η, 2^η θέση)
Σε αυτήν την κατηγορία αγωνίζονται τα παιδιά που πηγαίνουν μέχρι και Στ' δημοτικού. Τα παιδιά που πηγαίνουν γυμνάσιο θα αγωνίζονται στην κατηγορία 13+.

Στις έγχρωμες ζώνες, ο αγώνας λήγει αυτόματα όταν η διαφορά των πόντων φτάσει τους 7.(π.χ 7-0, 9-2) και αντίστοιχα στις μαύρες ζώνες στους 10 πόντους.

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Μπροστινό και πλαινό μέρος του σώματος.

Μπροστινό και πλαινό μέρος του κεφαλιού(πρόσωπο).

ΜΗ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ

Κάτω από την ζώνη.

Στο πίσω μέρος του σώματος(νεφρά,πλάτη).

Στο πίσω μέρος του κεφαλιού(αυτιά και πίσω).

Λαιμός

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

-Κανένα επιτρεπόμενο χτύπημα δεν είναι πόντος αν δεν έχει επαναφορά.

-Κανένα επιτρεπόμενο χτύπημα δεν είναι πόντος αν ο αθλητής δεν φωνάζει ΚΙΑΠ.

-Κανένα επιτρεπόμενο χτύπημα δεν είναι πόντος αν ο αθλητής είναι πεσμένος κάτω ή πέσει μετά την εκτέλεση του.Ο αθλητής θεωρείται πεσμένος όταν ακουμπήσει το χέρι ή το γόνατο του κάτω.

ΠΟΝΤΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

Εύθεια γροθιά στο κεφάλι ή στο σώμα με επαναφορά	1 πόντος
Καπ κουαν στο κεφάλι με επαναφορά	1 πόντος
Εναέριο γροθιά στο κεφάλι(ΟΧΙ καπ κουαν!)	2 πόντοι
Ολοκληρωμένη τεχνική(αμυνα κ αντεπιθεση με γροθια)	2 πόντοι

ΠΟΝΤΟΙ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ

Λάκτισμα στο σώμα	1 πόντος
Γυριστά λακτίσματα στο σώμα	2 πόντοι
Εναέριο λάκτισμα στο σώμα	2 πόντοι
Ινταν ντουι τσακι στο σώμα	3 πόντοι
Λάκτισμα στο κεφάλι	2 πόντοι
Εναέριο λάκτισμα στο κεφάλι	3 πόντοι
Ινταν ντουι τολιο τσακι στο κεφάλι	4 πόντοι
Ρίψη αντιπάλου και τελείωμα	4 πόντοι

ΠΟΝΤΟΙ

- Δικαίωμα να διακόψουν τον αγώνα έχουν και ο κεντρικός διαιτητής ΚΑΙ οι επόπτες!!!
- Ο αγώνας διακόπτεται μόνο όταν αυτός που θα τον διακόψει έχει δει πόντο!!
- Ο πόντος δίνεται με πλειοψηφία.(δηλ. στους 3 κριτες οι 2, στους 5 ,οι 3.)
- Ο αγώνας λήγει με το σφύριγμα της γραμματείας.Αν υπάρχει διχογνωμία , είναι ευθύνη των διαιτητών και του αρχηγού ταπί να αποφασίσουν τι θα γίνει.

ΕΞΟΔΟΙ

- Έξοδος θεωρείται όταν το ένα πόδι πατάει ΟΛΟΚΛΗΡΟ εκτός ταπί.
- Ο κεντρικός διαιτητής είναι υποχρεωμένος να ενημερώνει τον αθλητή για κάθε έξοδο του.
- Αθλητής που βρεθεί εκτός ταπί μετά απο σπρώξιμο ή χτύπημα αντιπάλου, δεν χρεώνεται με έξοδο.
- Στις 3 εξόδους ο αθλητής χάνει τον αγώνα.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- Εσκεμμένη αποφυγή αγώνα(περίπου 20'')
- Όταν μιλάει στον αντίπαλο,τον διαίτητη ή οποιονδήποτε άλλον εκτός αγωνιστικού χώρου.
- Όταν σκύβει,γυρίζει την πλάτη ή το κεφάλι του κατά την διάρκεια του αγώνα.
- Σπρώξιμο ή τράβηγμα του αντιπάλου.

**Στις 4 παρατηρήσεις προστίθεται 1 πόντος στον αντίπαλο.
Κάθε επιπλέον παρατήρηση +1 πόντος στον αντίπαλο.**

ΦΑΟΥΛ

- Δυνατό χτύπημα χωρίς έλεγχο με το χέρι ή το πόδι σε επιτρεπόμενο σημείο.
- Οποιοδήποτε χτύπημα σε μη επιτρεπόμενη περιοχή.
- Ο κεντρικός διαιτητής υποχρεούται να ενημερώνει τον αθλητή για κάθε φάουλ.

Στα 2 φάουλ -1 πόντος, στο 3^ο φάουλ ο αθλητής χάνει τον αγώνα.

ΑΠΟΒΟΛΕΣ

- Όταν από χτύπημα ο αθλητής δεν μπορεί να συνεχίσει τον αγώνα.(απαραίτητη η διάγνωση του γιατρού)
- Όταν ματώσει ο αντίπαλος από χτύπημα(όχι γδάρσιμο ή ουλίτιδα)
- Όταν ο αθλητής αντιμιλήσει στον διατητή ή τους επόπτες.

Ο αθλητής αποβάλεται από όλη την κατηγορία εάν βρίσει, κοροιδέψει ή έχει γενικά απρεπή και αντιαθλητική συμπεριφορά προς τον διαιτητή ,τους επόπτες, τον αντίπαλο ή ακόμα και τον κόσμο.

Η ΑΠΟΒΟΛΗ ΔΙΝΕΤΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!!!!

ΔΙΑΤΗΣΙΑ

Κατηγορία 5-12 ετών	1 κεντρικός και 2 επόπτες
Κατηγορία 13+	1 κεντρικός και 2 επόπτες
Κατηγορία μαύρων ζωνών	1 κεντρικός και 4 επόπτες

ΙΣΟΠΑΛΙΑ

Κατηγορία 5-12 ετών	+30''
Κατηγορία 13+	+45''
Κατηγορία Τσο νταν μπο	+ 1'
Κατηγορία μαύρων ζωνών	+ 1'

Σε περίπτωση νέας ισοπαλίας ... +1 πόντος.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ

- Κάσκα (όχι κλειστή εκτός αν υπάρχει χαρτί γιατρού.)
- Γάντια semi-contact ή ήρρον
- Παπούτσια κλειστού τύπου (ηλικίες 13+)
- Παπούτσια κάθε τύπου (ηλικίες 5-12 ετών)
- Σπασουάρ (ηλικίες 13+)
- Γυναικείο προστετευτικό στήθους(ηλικίες +16 υποχρεωτικά)
- Μασέλα (ηλικίες 13+)
- Καλαμίδες (προαιρετικά)

Σε περίπτωση που ο αθλητής παρουσιαστεί χωρίς προστατευτικά θα έχει στην διαθεσή του 2 ' χρόνο για να βρεί.Πέραν αυτού του χρόνου θα ακυρώνεται.

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Όλοι οι αθλητές οφείλουν να φορούν την παραδοσιακή ενδυμασία του συστήματος. Απαγορεύονται μπλε παντελόνια ή ενδυμασίες άλλων συστημάτων, καθώς επίσης και χρωματιστά μπλουζάκια από μέσα.Μόνο λευκό μπλουζάκι επιτρέπεται. Οι δάσκαλοι που δεν παίρνουν μέρος στην διαιτησία πρέπει να φορούν αθλητική φόρμα και όχι την στολή τους.

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ

Μπλε σκούρο ή μαύρο παντελόνι.
Λευκό πουκάμισο.
Μπλε σκούρα ή μαύρη γραβάτα.

