

SHINDOKAI : RAPPEL DES REGLES DE COMBATS (2022)

ENFANTS DE MOINS DE 14 ANS

- Système avec points
- Combats à la touche sans contact appuyé
- 1, 2 ou 3 points
- Pas de genou ou de mawashi gedan s'ils ne sont pas enchaînés
- 1 seul round avec victoire à 8 points ou au combattant avec le plus de points à la limite du temps
- Si prolongation pour eki-waké, il n'y a pas de repos et les points sont repris
- Protections obligatoires : gants de boxe, plastron, ceinture de la couleur du coin, plastron, protège-tibias avec retour sur le coup de pied, casque avec plexi.
- Si technique trop appuyée : retrait de 2 points ou disqualification.
- Pour les 12 à 14 ans les techniques pourront être légèrement plus appuyées

CADETS, JUNIORS, SENIORS DEBUTANTS

→ Pour les seniors débutants moins de 2 années de toute pratique martiale ou boxing

- Système mixte à points et au contact : plein contact dans les jambes et au corps avec genoux ; pieds, coudes et poings. Techniques non appuyées à la tête et projections donnent 2 points. Waza-ari au corps ou jambes donne 6 points.
- 2 rounds de 2 minutes, et 3 en quarts et demis et 4 en finale sauf 12 points acquis avant la limite de temps
- Pas de poings, pas de coudes, pas de genoux au visage. Coup dans les articulations interdit et donne 6 points à l'adversaire. Pas de lutte au sol
- Protections : protège-tibias avec retour, coquille, protège-dents, petits gants de free-fight, casque ouvert, ceinture de la couleur du coin

SENIORS CONFIRMES

→ Plus de 2 années de pratique mais en dessous de marrons

- Plein contact au corps, aux jambes, à la tête. Pas de poings pas de coude pas de genou à la tête. Saisie de 3 secondes debout, lutte de 5 secondes au sol
- Protections : protège-tibias, coquille, protège-dents, petits gants de free-fight
- 2 rounds de 2 minutes pour les qualifications et 3 en quarts et demis et 4 en finale. 2 waza-ari donnent la victoire
- Coup dans les articulations donnent 6 points à l'adversaire

SENIORS EXPERTS

→ Ceintures marrons et noires

- 2 rounds en qualifications, 2 et 1 en Shindokai Boxing pour les quart et demi
- 6 rounds en triathlon Shindokai Amateur pour les finales
- Genoux à la tête autorisés, Retour de gants en Shindokai Boxing autorisés.
- Pas de coude à la tête en Shindokai Boxing
- Saisie de 3 secondes debout, lutte de 5 secondes au sol
- 30 secondes au sol pour les 2 derniers rounds en Shindokai soumission
- Coquille, protège-dents, Pas de bande sur les phalanges pas de protection, sauf

- chevillères tolérée,
- Coup dans les articulations donnent 6 points à l'adversaire