

**RYWALIZACJA SPORTOWA**, mimo iż niesie ze sobą pewne zagrożenia jest wspaniałym sposobem popularyzacji szczytnych idei Budo, daje możliwość sprawdzenia się zawodnikom, stanowi świetną motywację do treningu i pracy nad sobą, i przyspiesza proces emocjonalnego dojrzewania ćwiczącego.

Doświadczenie uczy że przepisy sportowe wywierają ogromny wpływ na sposób prowadzenia treningu a pośrednio również na repertuar techniczny danego stylu walki. Techniki zakazane w walce sportowej są ćwiczone tylko sporadycznie a metodykę treningu dopasowuje się do przepisów sportowych (w karate knockdown techniki ręczne na strefie jodan są ogólnie mówiąc zaniechane, w stylach semikontaktowych nie ćwiczy się natomiast walki w małym dystansie).

Zbyt wąska specjalizacja (tylko uderzenia - Karate, Kickboxing, Box; tylko chwyt i rzuty - Zapasy, Judo, Aikido) i dopasowanie się zawodników do reguł sportowych spowodowało wynaturzenie walki.

Przepisy sportowe Furo powstały w trosce o maksymalne zbliżenie walki sportowej do warunków walki realnej przy jednoczesnym zapewnieniu zawodnikom możliwie dużego bezpieczeństwa.

Podstawową formą przepisów sportowych Furo są „Furo Full Rules”, oprócz nich w Furo występują konkurencje „Furo Grappling”(do 13 lat), „Furo Semi” (do 13 lat) i „Furo Light” (do 16 lat) Dopuszcza się również rywalizację w dyscyplinach „Furo Stand Up” (K1-Kickboxing) i „Furo Grappling” (BJJ) dla kategorii seniorów i młodzieży.

## **SPRZĘT OCHRONNY, UBIÓR ZAWODNIKÓW I OPIEKUNÓW**

Furo to pełno kontaktowy, przekrojowy system walki z uderzeniami, kopnięciami, rzutami i walką w parterze. Zawodnicy walczą w hełmach chroniących również kości policzkowe i rękawicach 7 uncjowych umożliwiających chwytanie. Na łokcie zakłada się ochraniacze. Ochraniacz zębów i suspensorium są obowiązkowe. Zawodnicy mogą walczyć jedynie w sprzęcie licencjonowanym przez Międzynarodową Organizację Furo, sprzęt musi znajdować się w nienagannym stanie. Walka toczy się w furogi co umożliwia lepszą kontrolę nad przeciwnikiem.

### **WYMAGANY SPRZĘT:**

- kask z osłoną kości policzkowych,
- rękawice 7 oz z otwartymi palcami,
- ochraniacz na krocze,
- ochraniacze na piszczele, tylko w zawodach niższej rangi,
- ochraniacz na zęby.

## **UBIÓR ZAWODNIKÓW I OPIEKUNÓW**

- zawodnik może walczyć wyłącznie w czystym Furogi,

- opiekunowie muszą być ubrani w stroje sportowe, niedopuszczalne są dżinsy lub inna odzież „cywilna”. Brak opiekuna jak i brak stroju sportowego opiekuna automatycznie wyklucza zawodnika z walki.

## **TECHNIKI DOZWOLONE I LIMIT CZASU W PARTERZE**

Dozwolone są uderzenia pięścią, otwartą dłonią, łokciami, nogami i kolanami a także głową, w głowę, tułów i nogi przeciwnika. Uderzenia kolanami w głowę dopuszczone są jedynie na wyższym poziomie zaawansowania. Dopuszcza się wszelkie rzuty i sprowadzenia do parteru (oprócz tych których celem jest upadek przeciwnika na głowę). Walczący mogą trzy razy przejść do parteru przy czym walka w parterze ograniczona jest do jednej minuty. W przypadku zbyt małej aktywności, sędzia podnosi zawodników. W takiej sytuacji zawodnicy mają do dyspozycji znowu pełną minutę w parterze. Jeżeli jednak zawodnicy przewalczyli aktywnie całą minutę nie doprowadzając do jej zakończenia, wtedy limit czasu przeznaczony na parter uznaje się za wyczerpany. Zawodnicy kontynuują walkę już tylko w stójce i po ewentualnych rzutach sędzia podnosi zawodników. W parterze dozwolone są dźwignie, duszenia i uderzenia w tułów i głowę przy czym po dwóch czystych trafieniach w głowę walka uznana jest za wygraną. W głowę leżącego przeciwnika dozwolone są tylko uderzenia pięściami.

## **FURO FULL RULES - TECHNIKI DOZWOLONE**

- wszystkie uderzenia głową, ręką, łokciem, kolanem i stopą w głowę, klatkę piersiową, brzuch, uda i podudzia,
- wszystkie rzuty, które nie mają na celu rzucić przeciwnika na głowę,
- wszystkie dźwignie na stawy łokciowe, kolanowe, skokowe i nadgarstki,
- duszenia, również przy pomocy gi (wyjątek: patrz techniki zakazane),
- trzymanie przeciwnika w staniu do max. 5 sekund,
- w parterze uderzenia pięściami w głowę,
- w parterze uderzenia pięściami, łokciami, podstawą dłoni i kolanami w korpus i nogi.

## **TECHNIKI ZAKAZANE**

- zasadniczo wszystkie techniki, które przy ich właściwym wykonaniu powodują trwale uszkodzenia ciała i zdrowia przeciwnika np. kansetsu geri,
- wielokrotne opuszczanie maty,
- rozmowy w czasie walki,
- wszelkie zachowania poniżające przeciwnika, sędziów lub publiczność, jak i zachowania świadczące o braku szacunku dla wyżej wymienionych,
- wczepianie się w hełm przeciwnika,
- uderzenia w szyję,
- uderzanie przeciwnika w głowę, innymi powierzchniami uderzającymi niż pięść gdy ten leży na ziemi,

- dźwignie na kręgosłup,
- uderzanie leżącego przeciwnika z pozycji stojącej,
- wszystkie techniki uderzające w tył głowy, kark, plecy i krocze jak i uderzenia w kolana.

## **CZAS WALKI**

- 2 x 3 min,
- w walkach finałowych dopuszczalna jest dogrywka 1 x 2 min,
- w parterze 1 minuta w ciągu rundy, o ile walka zostanie przerwana przed upływem minuty, zawodnicy mogą jeszcze dwa razy walczyć w parterze, mają wtedy do dyspozycji również całą minutę. Jeżeli w trzeciej sytuacji parterowej zostaną z powodu braku aktywności podniesieni przez sędziego, nie mogą już więcej w ciągu tej rundy walczyć w parterze.

## **SĘDZIOWANIE**

Nad przebiegiem walki czuwa sędzia maty, do jego kompetencji należy: udzielanie napomnień, nagan, decyduje o dyskwalifikacji, sędzia maty ogłasza rozpoczęcie, wstrzymanie, wznowienie i koniec walki, ogłasza werdykt poprzez podniesienie ręki zwycięzcy. Sędzia techniczny odpowiedzialny jest za czas walki, sprawdza ochraniacze zawodników bezpośrednio przed wejściem na matę. Zwycięzcę wyłaniają trzej sędziowie punktowi. Sędziowie zapisują swoją decyzję w formularzu walki. Kryteria oceny walki to:

1. ilość i siła trafień,
2. ilość i skuteczność obaleń, rzutów i obron przed nimi,
3. dominacja, aktywność w parterze,
4. umiejętność narzucenia przeciwnikowi swojego stylu walki.

Sędziowie punktowi siedzą na krzesłach na trzech rogach maty, przy czym dwoje z nich siedzi twarzą do stołu organizacyjnego.

## **ZWYCIĘSTWO PRZED UPŁYWEM CZASU REGULAMINOWEGO**

Walka zostaje wygrana przed czasem, jeżeli w następstwie jakiejś akcji sędziowie większością głosów przyznają "ippon" jednemu z zawodników, lub jeśli przeciwnik na skutek kontuzji nie może kontynuować walki, lub jeśli przeciwnik lub jego opiekun ogłosi poddanie się.

## **IPPON**

- gdy przeciwnik podda się na skutek zastosowania dźwigni lub duszenia,
- w sytuacji, gdy zawodnik z innych przyczyn, przez co najmniej 10 sek. nie może kontynuować walki,

- gdy w parterze zawodnik w pozycji na plecach zostanie dwukrotnie trafiony w głowę „wyraźnymi” uderzeniami,
- gdy zawodnik zostanie poddany przez swojego opiekuna lub lekarz nie zezwoli na kontynuowanie walki.

## **ZWYCIĘSTWO PO UPŁYWIE CZASU REGULAMINOWEGO**

Walka jest uważana za wygrana jeśli sędziowie wskażą zwycięzcę większością głosów. Każdy z sędziów korzysta z kryteriów opisanych powyżej i oddaje głos na zawodnika któremu przyzna większą ilość punktów w formularzu walki. O ile nie jest to walka finałowa sędziowie muszą wyłonić zwycięzcę po ostatniej, drugiej rundzie. W przypadku remisu decyzję podejmuje sędzia maty.

## **PUNKTY KARNE**

Upomnienie – udziela go sędzia maty za wszelkie zachowania niezgodne z regulaminem. Udzielenie upomnienia nie wpływa na werdykt sędziowski.

Odjęcie punktu - sędzia maty ma prawo odjęcia punktu, za zachowania zawodnika lub opiekuna niezgodne z regulaminem. Trzecie odjęcie punktu jest jednoznaczne z dyskwalifikacją.

Dyskwalifikacja - sędzia maty może zdyskwalifikować zawodnika za zachowanie niezgodne z regulaminem. Złamanie regulaminu przez opiekuna również może spowodować dyskwalifikację zawodnika.

## **PODZIAŁ ZAWODNIKÓW**

- 8-13 lat – dzieci – Furo semi, Furo grappling
- 14-16 lat - młodzież 1 – Furo light
- 17-18 lat - młodzież 2 – Furo full
- 19 lat – seniorzy – Furo full

## **KATEGORIE WAGOWE**

Stosujemy progi wagowe co 5 kg: ...-40kg, -45kg, 50kg,.....-95kg, +95kg

Za zgoda zawodnika, opiekuna i sędziów zawodnik lżejszej kategorii może startować w kategorii wyższej.

## **POLE WALKI**

Powierzchnia walki to mata 8x8 metrów plus 1 metr z każdej strony. Dodatkowo pole walki oddzielone jest od reszty sali linką lub taśmą na słupkach o wysokości około siedemdziesięciu centymetrów w odległości jednego metra od krawędzi

maty. W obrębie pola walki mogą przebywać sędziowie, zawodnicy i sekundanci, w czasie przerwy między rundami w obręb pola walki może wejść drugi sekundant. Służba medyczna, porządkowa itd. wzywane są przez sędziego maty lub kierownika zawodów. Dopuszczalne są walki w ringu, o standardowych rozmiarach dopuszczalnych przez AIBA.

### **FURO LIGHT - MŁODZIEŻ 1 (DO LAT 16)**

- zakazane są uderzenia głową i łokciami,
- zakazany jest pełny kontakt (upomnienie, odjęcie punktu, dyskwalifikacja według uznania sędziego),
- walka trwa 2 x 2 min bez możliwości dogrywki,
- zakaz dźwigni na stawy skokowe i kolanowe,
- w parterze zakaz uderzeń w głowę.

### **FURO SEMI – DZIECI (DO LAT 13)**

- walka trwa 2 x 1 min,
- dozwolone są tylko BARDZO lekkie uderzenia,
- zakaz uderzeń głową i łokciami i kolanami w głowę,
- zakaz uderzeń w parterze,
- zakaz duszeń do lat 11stu,
- zakaz dźwigni na nogi.

### **FURO GRAPPLING (DO LAT 13)**

- walka trwa 1 x 2 min,
- dozwolone są rzuty, dźwignie, duszenia i kontrola w pozycjach,
- zakaz uderzeń,
- zakaz duszeń do lat 11stu,
- zakaz dźwigni na nogi.