



Regulamin konkurencji: JOK SUL

Podział uczestników na dwie kategorie według stopnia zaawansowania:

- **I kategoria, stopnie od 9 Gup – 6 Gup**, (czyli od żółtego pasa do pomarańczowego pasa z zieloną belką). Wymagane kopnięcia: Ap Chagi, Dolyo Chagi, Yop Chagi.

- **II kategoria, stopnie od 5 Gup – 3 Gup**, (czyli od zielonego pasa do niebieskiego pasa).

Wymagane kopnięcia: Axe Kick, Hook Kick, Kopnięcia obrotowe (wysokie i niskie).

Zasady konkurencji:

1. Pokaz trzech kopnięć

I kategoria:

- Ap Chagi (wysokość pasa 3pkt, klatki piersiowej 3pkt, głowy 3pkt) 9pkt
- Dolyo Chagi (wysokość pasa 3pkt, klatki piersiowej 3pkt, głowy 3pkt) 9pkt
- Yop Chagi (wysokość pasa 3pkt, klatki piersiowej 3pkt, głowy 3pkt) 9pkt

II kategoria:

- Axe kick (wysokość barku) 3pkt
- Hook Kick (wysokość klatki piersiowej 3pkt, głowy 3 pkt) 6pkt
- Kopnięcia obrotowe (niskie 3pkt, na klatkę piersiową 3pkt, na głowę 3pkt) 9pkt

2. Za każde kopnięcie na daną wysokość można otrzymać maksymalnie 3 punkty od każdego z sędziów. Po jednym za: celność, dynamikę i technikę kopnięcia.

3. Kopnięcia są wykonywane na małą tarczę (packę).

4. W wynikach sumowana jest liczba uzyskanych punktów za każde z kopnięć od każdego z sędziów.

5. Zawodnik ma tylko jedną próbę na każdej wysokości.

Ocena kopnięć:

1. Technika 1pkt
2. Celność 1pkt
3. Dynamika 1pkt