



FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,
Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova
www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

REGULAMENT COMPETITIONAL

HAND TO HAND FIGHTING

CAMPIONATUL NATIONAL

ZONA 1

DROBETA TURNU SEVERIN

1 APRILIE 2023





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,
Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova
www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

Grupele de varsta ale participantilor

1. Pentru competitii se admit urmatoarele grupe de varsta:
 - a. Cadeti – tineri sportivi (baieti si fete 12-13 ani)
 - b. Cadeti- tineri sportivi (baieti si fete 14-15 ani)
 - c. Cadeti- tineri sportivi (baieti si fete 16-17 ani)
 - d. Juniori- sportivi (barbati si femei 18-21 ani)
 - e. Adulti – barbati si femei 18 ani si peste 18 ani

Categoriile de greutate

1. Concurentii, in functie de varsta si gen, vor fi impartiti in categorii conform Tabel1.

Tabel 1

Cadeti (fete)			Juniori 18-21 ani si adulti (femei)
12-13 ani	14-15 ani	16-17 ani	
37kg	40kg	44kg	48kg
40kg	44kg	48kg	53kg
44kg	48kg	53kg	58kg
48kg	53kg	58kg	64kg
53kg	58kg	64kg	70kg
Peste 53kg	Peste 58kg	Peste 64kg	Peste 70kg
Open (absolut)			Peste 58kg

Cadeti (baieti)			Juniori 18-21 ani si adulti (barbati)
12-13 ani	14-15 ani	16-17 ani	
35kg	41kg	48kg	57kg





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,

Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,

Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova

www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

38kg	44kg	52kg	62kg
41kg	48kg	57kg	67kg
44kg	52kg	62kg	73kg
48kg	57kg	67kg	80kg
52kg	62kg	73kg	88kg
57kg	67kg	80kg	97kg
62kg	73kg	Peste 80kg	Peste 97kg
67kg	Peste 73kg		
Peste 67kg			

CONTINUTUL SI TEHNICILE HAND TO HAND FIGHTING

Tehnica

Luptatorii dintr-un eveniment hand to hand fighting au voie sa schimbe miscari controlate de pumni, lovituri de picior, proiectari, prize si miscari de strangulare in timpul anumitor pozitii.

Pozitiile de lupta

1. Pozitia in picioare: atletul sta drept, atingand podeaua doar cu talpile (sta in picioare pe podea)
2. Pozitia intins: atletul atinge podeaua cu orice parte a corpului, mai putin cu talpile
3. Lupta din pozitia in picioare: ambii luptatori lupta in pozitia din picioare
4. Lupta la sol: cand cel putin unul dintre luptatori este in pozitia intins
5. Pozitia "in afara suprafetei de lupta" se considera atunci cand:
 - a. In pozitia in picioare cel putin unul dintre luptatori a pasit in afara saltelei (Articolul 36, paragraf 1)
 - b. In pozitia lupta la sol unul dintre luptatori iese complet de pe saltea
 - c. Cand ambii luptatori au parasit suprafata saltelei in timp ce unul dintre ei a efectuat o.....sau o strangulare(Articolul 16)
6. Aruncat pe saltea de catre adversar, un sportiv poate ajunge intr-una dintre urmatoarele pozitii:
 - a. Cu trunchiul atingand podeaua- pe spate, lateral sau pe burta
 - b. Pe fese
 - c. In genunchi
 - d. In/pe maini

Loviturile de pumni

1. In timpul luptei doar loviturile controlate de pumni/ picioare sunt permise in orice parte a corpului, cu exceptia celor interzise





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,

Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova

www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

2. O tehnica permisa este lovitura de pumni din fata, cu partea laterala incepand de la degetul mic si cu spatele pumnului, precum si lovitura de picior intr-o zona permisa printr-o metoda permisa
3. Doar loviturile de pumni/ picioare cu full contact sunt evaluate
4. Lovitura de pumni combinata: doua sau mai multe lovituri permise de pumni date intr-o perioada de 1-2 secunde

Proiectarile

1. O proiectare este considerate o miscare tehnica pentru un sportiv daca adversarul isi pierde echilibrul si cade pe saltea intr-una dintre pozitii intins
2. Aruncarea din picioare (o aruncare fara cadere) – daca atacatorul ramane in picioare in timpul aruncarii
3. Aruncarea de sacrificiu (o aruncare cu cadere) – daca atacatorul se misca intr-o pozitie intins in timpul efectuarii proiectarii sau daca se “odihneste” pe adversarul intins pe saltea
4. Dezechilibrarea – o aruncare din pozitia in picioare fara a cadea, obligand adversarul sa atinga podeaua cu mana sau cu genunchiul (al treilea punct de sprijin suplimentar)

Fixarea/luxatia

1. Fixarea este o miscare de control a oponentului atunci cand spatele oponentului atinge salteaua pentru o perioada de timp (unghiul dintre spate si saltea este mai mic de 90 grade), atacatorul apasand corpul adversarului (sau mainile adversarului apasand corpul acestuia)
2. Pentru ca o miscare sa se califice drept luxatie, sportivul atacat ar trebui sa fie pe spate si o parte din corpul lui/ ei pe saltea
3. Nu se considera luxatie daca:
 - a. Corpul atacatorului nu apasa pe corpul adversarului
 - b. Omoplatii sportivului atacat sunt intr-un unghi mai mare de 90 grade fata de saltea
 - c. Ambii sportivi sunt complet in afara saltelei
 - d. Atacatorul trece in parghie sau strangulare
4. Daca lupta este are cateva runde, fixarea nu este valabila

Parghia

1. Parghia este o miscare de angajare a unui brat sau picior al oponentului pentru a cauza durere prin indoire (parghie), rotirea unei articulatii (nod) apasand sau intinzand un tendon sau un muschi pentru a forta oponentul sa se supuna
2. Semnalul de supunere cand esti in parghie este strigatul cu voce tare sau batand de doua ori cu mana sau piciorul pe saltea sau corpul oponentului
3. Parghia este permisa doar in pozitia intins. Atacatorul poate pastra pozitia in picioare.





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,

Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova

www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

4. Timpul alocat parghiei a expirat daca:
 - a. Ambii combatanti sunt in afara suprafetei de lupta
 - b. Un sportiv foloseste oricare semnal de supunere(Articolul 15, paragraf 2)
 - c. Timpul alocat procedului parghie s-a terminat

Strangularile

1. Strangularea este o miscare care ii permite unui combatant sa puna presiune pe gat in zona arterelor carotide si a gatului: de gulerul jachetei sau antebrat si umar sau de gulerul jachetei si fluierul piciorului in diverse combinatii avand ca urmare predarea oponentului sau pierderea cunostintei acestuia
2. Semnalul de supunere in strangulare (miscarea cu efect de supunere) este executat cu voce tare sau batand de doua ori cu mana sau cu piciorul pe saltea sau pe corpul atacatorului.
3. Strangularea este permisa doar in pozitia culcat. Atacatorul poate pastra pozitia in picioare.
4. Miscarea de strangulare se va opri imediat ce:
 - a. Ambii combatanti sunt in afara suprafetei saltelei
 - b. Combatantul da semnalul de supunere (Articolul 16, paragraf 2)
 - c. Timpul alocat parghiei a expirat
 - d. Combatantul isi pierde cunostinta
5. Sportivul care isi pierde cunostinta va fi eliminat din competitie

Miscari si tehnici interzise

1. Urmatoarele lovituri de pumni sunt interzise:
 - a. Pumni in zona genitala
 - b. Pumni in cap in pozitia intins
 - c. Lovituri de picioare in pozitia intins
 - d. Pumni catre gat, spatele capului, incheieturile mainilor si ale picioarelor si zone ale coloanei vertebrale
 - e. Lovituri de genunchi si coate (cu exceptia celor permise in Regulamentul competitiei)
 - f. Lovituri directe de picior la cap si picioare (exceptie sunt cele stipulate in Regulamentul competitiei)
 - g. Lovituri de degete, palme si cap
2. Urmatoarele aruncari sunt interzise:
 - a. Aruncarea adversarului in cap
 - b. Aruncarea adversarului in timp ce cade cu toata greutatea dintr-o data
3. Urmatoarele parghii sunt interzise:
 - a. Din pozitia in picioare(Articolul 15, paragrafele 3,4 b si c)
 - b. Cu miscari sacadate
 - c. Orice presiune asupra coloanei vertebrale
 - d. Parghia pe incheietura mainii
 - e. Transformarea genunchiului in parghie indoind piciorul invers fata de indoirea naturala a piciorului
 - f. Rasucirea piciorului de calcai si efectuarea de "noduri" pe picior





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,

Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,

Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova

www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

4. Urmatoarele strangulari sunt interzise:
 - a. Din pozitia in picioare
 - b. Cu miscari sacadate
 - c. De degete
 - d. Blocand gura si nasul adversarului
 - e. Incrucisarea picioarelor peste gatul adversarului
5. Este interzisa de asemenea, orice actiune care poate fi considerata ca intervine in urmarirea activa a luptei, pericliteaza sanatatea sau ca violeaza etica sportului si a disciplinei.

JURIZAREA ACTIUNILOR TEHNICE

Evaluarea tehnicilor hand to hand fighting in disciplina "Self defense"

1. In competitiiile "Self-defense" luptatorii arata tehnici standard de auto aparare impotriva adversarilor inarmati sau neinarmati

Este o combinatie de tehnici de hand to hand fighting care foloseste tehnici de dezarmare a oponentului, folosind tehnici de dezarmare a oponentului, contralovitura de aparare si pozitie de escorta.

Evaluarea tehnicilor de hand to hand fighting in disciplina "Fight".

1. Oponentilor in hand to hand fighting li se permit lovituri controlate de pumni, picioare, mentineri apasate, aruncari, parghii si strangulari
2. Luptatorii vor primi puncte pe toata perioada luptei pentru toate actiunile si combinatii tehnice care se califica.
3. Doar actiunile controlate incepute pe saltea sunt evaluate(lovituri, aruncari, miscari de supunere (parghii si strangulari), in functie de eficienta acestora.
4. Lupta in pozitia in picioare se va considera ineficienta daca in 10 secunde de la inceperea unei apucari sustinute nu urmeaza o aruncare.
Daca nu exista o actiune reala, arbitrul poate opri lupta dupa 5 secunde.
5. Lupta dintr-o pozitie intins se considera ineficienta daca:
 - a. Tinerea nu este urmata de o parghie sau strangulare in 10 secunde
 - b. Intr-un interval de 20 secunde nu incepe o pozitie de durere sau strangulare
Daca nu exista o actiune reala, arbitrul poate opri lupta dupa 5 secunde.
6. Tabelul 2 de mai jos afiseaza punctele acordate pentru diverse actiuni tehnice si actiuni interzise in timpul unei lupte hand to hand fighting.
7. Punctele se acorda doar pentru aruncarile din pozitia in picioare
8. Loviturile la omoplati nu se punteaza
9. Victoria totala (curata) ca actiune tehnica se va acorda pentru:





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,

Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,

Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova

www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

- a. O miscare provocatoare de durere sau un efect de strangulare care cauzeaza oponentul sa se predea
 - b. Knockout
 - c. O lovitura de care cauzeaza imposibilitatea de a riposta (de trei ori)- knockout tehnic
 - d. Daca unul dintre sportivi are un avantaj de cel puțin 10 puncte (exceptie sunt luptele cu mai multe runde);
 - e. In cazul in care oponentul se retrage din lupta (competitie)
10. Doua puncta ("dva balla" in rusa) se vor acorda pentru:
- a. O combinatie de lovituri de mana si/sau picioare
 - b. O lovitura de picior la cap
 - c. Un knockdown
 - d. O aruncare a oponentului la podea pe corp, fara ca atacatorul sa cada
 - e. O fixare a oponentului pentru 20 secunde
11. Un punct ("odin ball") se va acorda pentru:
- a. O lovitura de pumn la corp sau cap
 - b. O lovitura de picior la corp
 - c. O aruncare cu cadere in care oponentul cade pe corp
 - d. O aruncare fara cadere in care oponentul cade pe fese
 - e. O fixare pentru 10-19 secunde
 - f. Un avertisment catre un oponent
12. Comportament activ(activitate) se va acorda pentru:
- a. O aruncare cu cadere in care oponentul cade pe fese
 - b. Dezechilibrarea adversarului cand oponentul atinge suprafata cu mana sau genunchiul (aruncare in trei puncte)
 - c. O fixare pentru 1-9 secunde. Activitatea este punctata o singura data intr-o lupta, orice alta incercare de fixare cu durata mai mica de 10 secunde nu va fi evaluata
13. Scor pentru comportament activ punctat de decizia arbitrilor. In cazul in care s-a scurs jumatate din timpul de lupta si niciunul sau ambii oponenti au doar avertismente (de ex. scorul pentru activitatea si punctele tehnice este 0:0), cei trei arbitri stabilesc oponentul cel mai activ din lupta, in prima jumatate a luptei. Punctele primite de un luptator pentru avertismentele oponentului sau nu se vor considera puncte tehnice. In cazul in care un luptator primeste puncte tehnice, activitatea acordata de decizia arbitrilor este anulata.
14. In timpul luptei, luptatorul poate fi punctat o singura data pentru fixare 2 puncte (doua puncte se acorda o data sau un punct este acordat de doua ori- unul de fiecare data). In cazul in care un luptator a primit doua puncte, activitatea punctata pentru fixare este anulata si oricare incercare de fixare nu este evaluata. Exceptia o fac luptele cu mai multe runde(Articolul 14, paragraf 4).
15. In timpul competitiei luptatorului I se permite sa aiba maxim 4 knockdown-uri (pentru juniori- maxim 3), lupta va fi oprita imediat si luptatorul va fi scos din competitie.
16. Loviturile in clinch la picioare si in pozitia intins nu primesc puncta, dar knockdown-urile si knockout-urile se considera tehnici valabile obtinute ca rezultat al acestor atacuri.





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,
Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova
www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

Tabel 2

Actiuni tehnice si avertismente	Scor			
	Victorie totala	2 puncte	1 punct	Activitate
I. Lovituri de pumni si de picioare				
1. Knockout	X			
2. Trei knockdown-uri	X			
3. Knockdown		X		
4. Lovitura de picior la cap		X		
5. Combinatie de lovituri de pumn si/sau lovituri de picior		X		
6. Lovitura de pumn la corp sau cap			X	
7. Lovitura de picior la corp			X	
II. Aruncari				
8. Aruncarea unui oponent la pamant pe trunchi fara ca atacatorul sa cada		X		
9. Aruncarea cu cadere in care adversarul cade pe trunchi			X	
10. Aruncarea fara cadere in care adversarul cade pe fese			X	
11. Aruncarea cu cadere in care adversarul cade pe fese				X
12. Dezechilibrarea (oponentul atinge salteaua cu mana sau genunchiul (atinge in trei puncte)				X
III. Lupta la sol (pozitie intins)				
13. Parghie sau strangulare care determina oponentul sa se supuna	X			
14. Fixare		20 sec	10-19 sec	1-9 sec
IV. Avertismente				
	X			





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,
Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova
www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

15. O incalcare a Regulamentului justifica al 4lea avertisment acordat luptatorului				
16. Avertismentele emise catre un adversary			x	
V. Alte actiuni				
17. Adjudecarea punctajului pentru comportament "Mai activ" data de catre arbitri la mijlocul luptei, fara punctaj pentru actiuni tehnice				x

Avertismente pentru miscari interzise

1. Avertismente pentru miscarile interzise in timpul luptei:
 - a. Avertismente pentru iesirea de pe suprafata saltelei sau pentru alte incalcare ale Regulamentului sunt contorizate separat
 - b. Prima utilizare a unei actiuni interzise in timpul unei lupte (Articolul 17) este pedepsita printr-un avertisment
 - c. A doua utilizare a unei actiuni interzise este pedepsita de primul avertisment, adversarul primind un punct
 - d. Dupa 4 avertismente luptatorul este descalificat si adversarul primeste victorie curata (exceptie fac avertismentele pentru iesirea de pe suprafata de lupta, Articolul 20, paragraf 2);
 - e. In cazul unei incalcare grave a regulilor de catre un luptator, rezultand in retragerea luptatorului din concurs, adversarul primeste victorie clara in lupta respectiva
2. Un luptator poate fi pedepsit printr-un avertisment pentru iesirea din afara suprafetei de lupta cu ambele picioare. La fiecare iesire ulterioara in afara saltelei , adversarului l se va acorda un punct, indiferent de numarul iesirilor din saltea.
3. In cazul unei intarzieri in prezentarea la suprafata de lupta mai mare de 30 secunde, dupa o chemare repetata,- un avertisment este dat ca si pedeapsa, peste 1 minut – primul avertisment, peste 1 minut 30 secunde- al doilea avertisment, peste 2 minute- neaparitia este inregistrata, iar luptatorul este retras din competitie
In cazul pasirii inapoi fata de adversarul care avanseaza timp de 30 secunde, este dat primul avertisment luptatorului care s-a retras pentru evitarea luptei active, daca retragerea continua timp de 1 minut- se da primul avertisment, 1 minut 30 secunde – al doilea avertisment, 2 minute- se inregistreaza infrangerea.
4. In functie de gravitatea incalcarii, pedeapsa luptatorului poate merge direct in al doilea sau al treilea avertisment sau retragerea din competitie.





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,
Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova
www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

5. In cazul in care un luptator foloseste o miscare eligibila care determina adversarul sa paseasca in afara saltelei, iesirea de pe suprafata nu va fi pedepsita.
6. Judecarea actiunilor care duc la ranire in timpul unei lupte

Ramane la latitudinea Doctorului Competitiei sa decida daca ranirea a fost provocata , gravitatea acesteia si daca cel ranit este in masura sa continue lupta (competitia). Responsabilitatea pentru rana (incalcarea Regulamentului) se decide de catre un comitet de trei judecatori.

7. Retragerea din lupta si descalificarea pentru activitati interzise in timpul luptei.
Un luptator va fi retras din lupta sau indepartat din competitie (descalificat din prezenta competitie), daca:
 - a. A aparut o incalcare a Regulamentului care justifica acordarea celui de-al 4lea avertisment luptatorului
 - b. Provocarea ranirii prin miscari care il scot din lupta pe adversar
 - c. Provocarea ranirii prin miscari care il scot pe luptator din competitie;
 - d. Incalcarea grava a eticii
 - e. Refuzarea participarii la ceremonia de premiere, cu exceptia situatiilor agreate dinainte

Descalificarea din competitie insemna ca luptatorului nu i se va acorda locul in competitie.

8. Pentru abaterea grava a Reprezentantului Delegatiei in cazul intervenirii in activitatea arbitrilor, a unitatii medicale sau a organizatorilor competitiei, sportivul reprezentat poate primi un avertisment.

Evaluare	Erori/ greseli
Auto aparare ineficienta ("0" puncte)	0.a. - cutitul sau batul ating corpul sportivului
	0.b. - pistolul depaseste linia corpului
	0.c. - adversarul nu este dezarmat
	0.d. - nepotrivirea cu sarcina atacului
Greseala grava (se scad doua puncte)	2.a. - sportivul care se apara este in pozitia intins dupa actiunea de aparare
	2.b. - la sfarsitul actiunii arma este pe podea
	2.c. - luptatorul primeste o lovitura de pumni in cap
	2.d. - apucare gresita a cutitului
	2.e. - utilizare excesiva de self-defense
Greseala medie (se scade un punct)	1.a. - actiunea nu continua
	1.b. - luptatorul nu il conroleaza pe adversary
	1.c. - asistentul ataca lent
	1.d. - luptatorul primeste un pumn in corp
	1.e. - in caz de nevoie, luptatorul nu foloseste miscari de distragere a atentiei
	1.f. - actiunea este dezechilibrata
	0.5.a. - neutilizarea comenzilor vocale in timpul controlului





FEDERATIA ROMANA DE HAND TO HAND FIGHTING

Inregistrata la Tribunalul Prahova Nr. 2/09.03.2017, cod fiscal 37281231,
Cont RON RO08 BTRL RONC RT03 80686101 și cont EUR RO55 BTRL EURC RT03 8068 6101 Banca Transilvania,
Sat Romanesti nr. 43, Com. Barcanesti, Jud. Prahova
www.h2hromania.ro email: handtohandfighting.ro@gmail.com

Greseala minima (se scad 0.5 puncte)	0.5.b. - incalcari nesemnificative in acuratetea actiunilor tehnice efectuate
	0.5.c. - incalcarea realitatii actiunilor unui contra atac
	0.5.d. - efectuarea actiunii cu o usoara pierdere a echilibrului, sprijinirea pe corpul adversarului sau daca se atinge salteaua

Se folosesc tehnici de aparare/ imobilizare si deposedare de arma (obiect contondent).

Finalitatea exercitiului se va finaliza cu elementul "conducere fortata" a coechipierului

Self defense 1+1, 1+2 si 1+3: nu se vor folosi elementele de conducere fortata decat sportivului ramas ultimul pentru incheierea exercitiului. Ceilalti, dupa efectuarea procedeeleor de deposedare si proiectare, vor ramane in pozitia precisa pana la finalitatea exercitiului total, dupa care se vor ridica si vor saluta arbitrii si publicul.

In cadrul ramurii hand to hand self defense sunt permise atat elemente de imobilizare si de proiectare clasice, cat si elemente inovatoare care se vor puncta.

Mod de acordare punctaj

Prezentare exercitiu	Punctaj	Depunzare	Punctaj
Prezenta pe tatami si salutul	1	Deficienta prezentei pe tatami si a salutului	-1
Echipament	2	Lipsa elementelor din echipament	-2
Acuratetea exercitiului	3	Scaparea coechipierului din priza	-3
Precizie	2	Scaparea armei de exercitiu de catre sportive	-2
Mobilitate	2	Discutii contradictorii aprinse intre coechipieri	-2
Incadrarea in timp	3	Deficiente la respectarea timpului de efectuare a exercitiului	-3

