

SPARREGLEMENT PENCAK SILAT NPSF-NFK

Doel en opzet van de onderlinge sparpartijen

- **Het gaat om vriendschappelijke, sportieve sparpartijen met respect voor elkaar.** Ze hebben tot doel de spelers in de gelegenheid te stellen zoveel mogelijk hun geleerde vaardigheden in praktijk te brengen tijdens een sparpartij en hun kennis van Pencak Silat te verbreden. Er wordt bij deze sparringen geen puntenscore bijgehouden. Er zijn geen winnaars of verliezers.
- Om de combinatie van sierlijkheid en effectiviteit van pencak silat en het specifieke karakter van de diverse stijlen te stimuleren wordt er een stijlprijs gegeven aan de speler die volgens de aanwezige scholen dit het beste tijdens de wedstrijden laat zien.
- Er wordt door de heren zonder borstpantser gestreden. Hiervoor is gekozen omdat de spelers anders teveel gaan vertrouwen op deze bescherming en daardoor minder of geen aandacht besteden aan hun weringen. Bij gebruik van borstprotectors worden trappen en stoten ook vaak harder ingezet. Bij een voortzetting van het gevecht op de grond vormen de borstprotectors verder een belemmering in de beweging.

Algemene uitgangspunten

Verplicht:

- Naleving van het sparreglement.
- Voldoen aan de voorschriften voor kleding, hygiëne en persoonlijke bescherming
- Deelnemers en bezoekers dienen zich te houden aan de regels van de organiserende vereniging(en)
- Aanwijzingen van de organiserende vereniging(en) dienen te allen tijde te worden opgevolgd

Verboden:

- Gebruik van stimulerende middelen (doping).
- Deelname met open wonden, besmettelijke- en/of overdraagbare ziekten
- Het dragen van lichaamssieraden (piercings, ringen, etc.) tijdens een sparring
- Opmerkingen maken met een beledigend- en/of denigrerend karakter naar spelers of aanwezigen

Kleding en hygiëne

- Iedereen draagt de kleding van zijn/haar eigen stijl en/of eigen vereniging. Voor de overige deelnemers mag het dragen van kleding echter niet leiden tot een nadelige positie tijdens een sparpartij.
- Deelnemers dragen zorg voor kort geknipte nagels en schone kleding, handen en voeten alvorens het wedstrijdveld te betreden.
- Het dragen van ringen, piercings of andere gelijksoortige lichaamssieraden tijdens de wedstrijd is verboden

Persoonlijke bescherming

- | | |
|---|---|
| • Tok | heren verplicht/dames gewenst |
| • Vuistjes/vechtsporthandschoen
ook niet de Harde MMA handschoenen.) | verplicht (geen grote bokshandschoenen en |
| • Scheen- wreef bescherming | niet verplicht/wel mogelijk |
| • Bitje | gewenst/sterk aanbevolen |
| • Tape (handen & voeten) | verboden |
| • Body protectors | heren niet/ kinderen en dames wel |
| • Knie, elleboog bescherming | niet |

Wedstrijdreglement

Als basis geldt het officiële PERSILAT- reglement voor tanding wedstrijden. De navolgende regels wijken daar van af, of zijn daar een aanscherping van.

1. Er zijn geen gewichtsklassen, indeling geschiedt op basis van lengte, gewicht en ervaring(voor zover mogelijk).
2. Iedere partij bestaat uit **2 rondes van 2 minuten** (kloktijd) met daartussen 1 minuut pauze.
3. Het wedstrijdveld is vierkant en 6 bij 6 meter groot
4. Het **gezicht** mag **licht** worden **getoucheerd met de hand**.
5. **Bij een trap** naar het hoofd **mag het hoofd licht worden getoucheerd**.
6. Een low kick (serkel) is alleen toegestaan naar ‘buitenkant dijbeen’ en als inleiding op een techniek die direct daarop volgt.
7. Technieken naar het kruis, de rug, de binnenkant van het been en de gewrichten (knie, enkel, elleboog) zijn verboden.
8. Het gevecht kan doorgaan op de grond. Hierbij worden **geen** stoten of trappen geplaatst. Er dient **binnen 5 seconden** een effectieve techniek te worden toegepast, dan wel een overname daarvan plaats te vinden. Bij aftikken na het aanzetten van een verwurging, arm- of beenklem stopt het (grond-) gevecht onmiddellijk In alle overige situaties **beëindigt de scheidsrechter het grondgevecht na 5 seconden**.
9. **Een deelnemer die het gevecht niet wil voortzetten op de grond geeft dit voor aanvang van de sparpartij duidelijk aan bij de scheidsrechter en zijn tegenpartij.**
10. Bij groot onderling krachtverschil is geen grondgevecht toegestaan. Dit ter beoordeling van de scheidsrechter of op verzoek van de coach.
11. Bij agressief en onsportief gedrag wordt de wedstrijd gestaakt en de spelers worden uitgesloten van verdere deelname.
12. Beslissingen van de scheidsrechter kunnen niet worden aangevochten.

Verboden acties algemeen

- Bewust de tegenstander (in strijd met de spelregels) letsel toebrengen, zoals haren trekken, vingers breken, technieken toepassen waarbij een lichaamsdeel betrokken is anders dan arm, been of de romp (b.v. aan oren trekken of er op slaan e.d.)
- Tijdens de wedstrijd: overleg met coach, publiek, praten of andere acties zoals even iets drinken, een handdoek gebruiken etc.)

- Intimideren van de tegenstander, anders dan door de normale misleidingen binnen het pencak silat
- Hard spelen zonder noodzaak en zonder gebruik van de pencak silat stijl van de vereniging
- Niet aanpassen aan het niveau de tegenstander bij groot technisch- en /of krachtsverschil
- Herhaaldelijk gebruik maken van technieken die een duidelijk zwakkere tegenstander onnodig hard en of op blessures gericht raken
- Springen op of tegen de tegenstander, zonder gebruikmaking van een techniek
- Duwen zonder enige vorm van gebruikmaking van een techniek

Technieken

Algemeen:

Van de deelnemers wordt verwacht dat zij tijdens de wedstrijd zoveel mogelijk gebruik maken van de gevechtshoudingen (pasangan) en looppatronen (jurus/langkah) van de eigen stijl..

Aanwijzingen van de organisatie/wedstrijdleiding of van de scheidsrechter worden door de deelnemers en het publiek te allen tijde opgevolgd.

Toegestane been- en armtechnieken

- Voorwaartse (duw/stop)trap, zijwaartse trap, achterwaartse (draai)trap, rondhuistrap, hielkick, dubbele trap- technieken, low kick (buitenkant dijbeen) gevolgd door een andere techniek
- Veeg (Sapu) voorwaarts en achterwaarts
- Zweepslag (pecut), vuiststoot, kapslag
- Elleboog technieken uitsluitend op de romp (borst & rug)
- Gunting (schaar) op het boven lichaam dan wel benen, (nek verboden)
- Cobra's (omsluitingstechnieken met het been) met als functie een klem of verwurging **alleen** tijdens het grondgevecht

Verboden been- en armtechnieken:

- Low kicks binnenkant been (knie en boven binnenkant dijbeen) en op de kuit
- Vuiststoten, lange of korte hoeken, of andere stoten vol naar/op het hoofd (ongeacht uit welke richting)
- Elleboog technieken/aanvallen naar/op het hoofd (ongeacht uit welke richting)
- Knie technieken/aanvallen naar/op het hoofd (ongeacht uit welke richting)
- Alle vormen van het toepassen van drukpunten
- Swinging back fist
- Steekbewegingen met vinger(s) naar de ogen e.d.
- Drakenvuist stoten
- Scheenbeen tegen keel
- Alle stoot- & traptechnieken/aanvallen naar het hoofd als de tegenstander op de grond ligt, inclusief elleboog- en kniestoten naar het hoofd
- Alle traptechnieken naar de tegenstander als deze op de grond ligt
- Trappen of stoten naar genitaliën (kruis) en gewrichten

Toegestane technieken bij het grondgevecht:

- Houdgrepen, arm- en beenklemmen, verwurgingen, cobra's

Verboden technieken bij het grondgevecht:

- Verwurgingen met de onderarm op de keel als de tegenstander op de grond ligt (rug, buik of zij ligging)
- Luchtpijp- of bloedvatverwuring uitgevoerd met vingers/duim en of vuist
- Verwurgingen anders uitgevoerd dan met eigen arm/been, geen gebruik maken bijvoorbeeld van kledingstukken/sjerp etc. (**wel:** binnenkant kraag P.S. pak voor een bloedvat verwurging)
- Cobra's (omsluitingstechnieken met het been) **in staande positie ingezet** met als doel een klem of verwurging
- Staande verwurgingen

Toegestane werptechnieken (bantingan):

- Na opvangen been tegenstander
- Na opvangen arm tegenstander (duidelijk geen kleding)
- Met gebruikmaking van een arm, been of met het lichaam (b.v.heupworp)

Verboden werptechnieken:

- Optillen tegenstander door middel van omarming van de romp en het omverwerpen daarna (zogenaamde worstelworp)
- Omtrekken en of sleuren van de tegenstander aan kleding of lichaamsdeel (arm)
- Optillen door middel van omvatting van één of beide benen om te werpen