

**Утверждено приказом Минспорттуризма России**  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «АЙКИДО»**  
**СТИЛЯ ТОМИКИ АЙКИДО**  
**ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «КАТА»**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Соревнования в виде спорта «айкидо» стиля Томики айкидо по спортивным дисциплинам «КАТА» проводятся в соответствии с настоящими Правилами, а также Регламентами и Положениями их проведения.

Целью проведения соревнований по Томики айкидо является определение уровня технической подготовленности и мастерства спортсмена.

**1.1. Виды соревнований по «КАТА».**

1.1.1. КИХОН ВАДЗА КАТА – парный разряд;

1.1.2. КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА – парный разряд;

1.1.3. ОПЭН КАТА – парный разряд;

1.1.4. КАКАРИ ГЕЙКО – парный разряд;

1.1.5. НИНИН ДОРИ – групповой разряд.

**1.2. Определения.**

**КИХОН ВАДЗА КАТА** – дисциплина, в которой производится последовательное выполнение отдельных базовых приёмов, указанных в Приложении № 1, которые должны соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, указанных в Приложении № 3. В соответствии с Регламентом соревнований стилевой федерации по Томики Айкидо приемы данной в дисциплине могут выполняться как с мягким имитатором ножа, так и без него.

**КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА** – дисциплина, в которой производится последовательное выполнение отдельных приёмов, указанных в Приложении № 2, которые должны соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, указанных в Приложении № 3.

**ОПЭН КАТА** – дисциплина, в которой за отведенное время производится выполнение любой последовательности отдельных приёмов, утверждённых Регламентом соревнований стилевой федерации по Томики Айкидо, которые должны соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, указанных в Приложении № 3.

**КАКАРИ ГЕЙКО** – дисциплина, в которой выполнение свободной комбинации приёмов, утверждённых Регламентом соревнований стилевой федерации по Томики Айкидо, на атакующем, но не сопротивляющемся проведению приёмов партнере, которые должны соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, указанных в Приложении № 3.

**НИНИН ДОРИ** – дисциплина, в которой выполнение свободной комбинации приёмов, утверждённых Регламентом соревнований стилевой федерации по Томики Айкидо, на двух атакующих, но не сопротивляющихся проведению приёмов партнёрах, которые должны соответствовать требованиям и критериям оценки технических действий, указанных в Приложении № 3.

**1.3. Оборудование места проведения соревнований.**

1.3.1. Место проведения должно соответствовать требованиям для проведения соревнований по айкидо. Минимальный размер соревновательной

зоны площадки 10 X 10 м. и зоны безопасности по 2 м. с каждой стороны. Покрытие – маты для единоборств и дзюдо (татами). Плотность татами – не менее 200 кг./куб. м.

#### **1.4. Условия проведения соревнований.**

1.4.1. Температура воздуха должна быть не ниже +16 град., но не выше +25 град.; относительная влажность воздуха 50 – 70 %. Вентиляция должна обеспечивать трёхкратный обмен воздуха в час.

1.4.2. Освещение должно быть равномерным и составлять не менее 600 люкс отражённого или рассеянного света.

1.4.3. Организаторы должны предоставить в распоряжение Судейской Коллегии секундомеры, наборы судейских флагов, маркировочные пояса, мягкие имитаторы ножей и документацию, предусмотренную настоящими правилами.

## **2. ДОПУСК К СОРЕВНОВАНИЯМ**

2.1. Допуск к участию в соревнованиях осуществляет Мандатная комиссия на основании официальной заявки и медицинского допуска. Мандатную комиссию возглавляет Технический секретарь.

2.2. Порядок выхода участников на площадку определяется жеребьёвкой, которую проводит Технический секретарь. Номер участника, полученный в итоге жеребьёвки, вписывается в Протокол и сохраняется до конца проведения соревнований.

2.3. Требования к экипировке спортсмена.

2.3.1. Костюм участника (КЭЙКОГИ) изготовлен из плотной х/б ткани белого цвета, состоящий из куртки, штанов и пояса, а также хакама (чёрного или тёмно-синего цвета, если это предусмотрено Регламентом соревнований стиливой федерации по Томики Айкидо).

2.3.2. Под куртку женщины дополнительно надевают белую футболку. Всевозможные протекторы не допускаются.

2.3.3. Куртка должна быть достаточно длинной, чтобы прикрывать ягодицы при повязанном поясе.

2.3.4. Рукава в распушенном состоянии должны закрывать как минимум треть предплечья.

2.3.5. Штаны в распушенном состоянии должны закрывать голень как минимум до половины.

2.3.6. Пояс используется для фиксации куртки и завязывается умеренно туго. Когда пояс завязан, свободные концы пояса должны составлять около 15 см в длину.

2.3.7. Кэйкоги должно быть чистым и без повреждений.

2.3.8. Перед выходом на матч в процессе соревнований спортсмены надевают дополнительные маркировочные пояса, либо красный, либо белый. Цвет одеваемых маркировочных поясов зависит от расположения спортсменов относительно главного судьи матча. Если спортсмены находятся справа относительно главного судьи матча (если смотреть со стороны главного судьи матча), спортсмены надевают красные пояса.

## **3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Соревнования проводятся в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

**Дети** (девочки и мальчики) – младшая возрастная категория;  
**Юноши** (девушки и юноши) – средняя возрастная категория;  
**Юниоры** (девушки и юноши) – старшая возрастная категория;  
**Взрослые** (женщины и мужчины).

3.2. Квалификационный уровень спортсменов должен соответствовать требованиям Регламента соревнований стиливой федерации по Томики Айкидо.

3.3. Участник обязан:

- знать и соблюдать настоящие Правила, Регламент соревнований стиливой федерации по Томики Айкидо, Положение о соревновании и Программу соревнования;
- выполнять все требования официальных лиц соревнований;
- соблюдать общепринятые нормы поведения и нормы, принятые в айкидо; вести себя скромно и корректно по отношению ко всем участникам, судьям и официальным лицам соревнований.

3.4. Участник при получении травмы или в случае недомогания имеет право подать условный сигнал, подняв руку вверх, для привлечения внимания Судей.

3.5. Каждый участник должен иметь аккуратную причёску, не мешающую выполнению технической программы.

3.6. Ногти на руках и ногах участника должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

3.7. Спортсмен, опоздавший к началу своего выступления, к участию в соревнованиях не допускается.

3.8. Участнику запрещается выступать в неопрятном или не соответствующем стандарту костюме, а также в обуви.

3.9. Во время выполнения технической программы участнику запрещается иметь на себе металлические предметы, а также предметы религиозного и культового назначения.

#### **4. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ**

4.1. В состав Судейской Коллегии всероссийских или региональных соревнований по спортивным дисциплинам «КАТА» входит: главный судья соревнований, судьи (главные судьи матча и ассистенты судей), судьи-наблюдатели, технический секретарь, информаторы, хронометристы. Наличие судей-наблюдателей в соревнованиях определяется Положением о соревновании.

4.2. Численный состав Судейской Коллегии определяется Квалификационными требованиями к спортивным судьям в виде спорта Айкидо и требованиями Регламента стиливой федерацией по Томики Айкидо.

4.3. Главный Судья назначается организатором соревнований по согласованию с общероссийской (региональной) стиливой федерацией по Томики Айкидо.

4.4. Главный Судья обязан:

- организовать работу Судейской Коллегии;
- провести совещание судей и представителей команд (спортсменов) перед началом соревнования;
- дать окончательную оценку работы Коллегии в целом и каждого Судьи в отдельности;
- утвердить итоги соревнований;

- представить отчёт и итоговый Сводный Протокол в организацию, проводящую соревнование не позднее чем через 7 дней после окончания соревнования.

4.5. Главный Судья имеет право:

- вносить изменения в программу соревнования, если они не противоречат настоящим Правилам, Регламенту соревнований и Положению о соревновании;
- отменить решение Судьи, если оно противоречит настоящим Правилам, Регламенту соревнований и Положению о соревновании;
- дисквалифицировать спортсмена, грубо нарушившего настоящие Правила, Регламент соревнований и Положение о соревновании.

4.6. Главный судья соревнований, судьи (главные судьи матча и ассистенты судьи), судьи-наблюдатели исполняют свои обязанности в соответствии с настоящими Правилами, Регламентом соревнований и Положении о соревновании.

4.7. Судьи должны выносить свои решения беспристрастно и объективно, не показывая признаков нерешительности.

4.8. Судьи несут ответственность за порядок и обеспечивает безопасность на спортивной зоне соревнования.

4.9. Функции и полномочия судьи-наблюдателя определяются Регламентом соревнований стилиевой федерации по Томики Айкидо и Положением о соревновании.

4.10. Технический секретарь назначается Главным Судьёй соревнования и обеспечивает:

- проверку заявок и документации участников;
- составление списка участников для утверждения Главным Судьёй соревнования;
- ведение протоколов по спортивным дисциплинам на соревновании;
- составление списка участников для информатора;
- Главного Судью соревнования материалами для итогового протокола.

4.11. Информатор осуществляет контроль за своевременным выходом на площадку спортсменов.

4.12. Хронометрист осуществляет контроль времени матча и подает сигнал главному судье матча об истечении времени, установленного для проведения периода матча и самого матча. Когда матч останавливается по распоряжению главного судьи матча, хронометрист останавливает время на секундомере и поднимает в знак этого одну из рук вверх. После команды главного судьи матча о возобновлении матча хронометрист снова включает секундомер.

4.13. Судейский состав матча при проведении соревнований по спортивным дисциплинам делится на количество судейских команд равное числу соревновательных зон:

4.13.1. В соревнованиях по спортивным дисциплинам КИХОН ВАДЗА КАТА и КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА состав судейской команды матча следующий: главный судья матча, 4 ассистента судьи, 1 судья-наблюдатель на центральной линии и 2 судьи-наблюдателя с боков татами (при наличии судей-наблюдателей в Положении о соревновании). Кроме того, за каждой зоной соревнований закрепляются информатор и хронометрист.

4.13.2. В соревнованиях по спортивной дисциплине ОПЕН КАТА состав судейской команды матча следующий: главный судья матча, 4 ассистента судьи, 1 судья-наблюдатель на центральной линии (при наличии судей-

наблюдателей в Положении о соревновании). Кроме того, за каждой зоной соревнований закрепляются информатор и хронометрист.

4.13.3. В соревнованиях по спортивным дисциплинам КАКАРИ ГЕЙКО и НИНИН ДОРИ состав судей матча: главный судья матча и 4 ассистента судьи.

4.13.4 Количество судейских команд зависит от числа соревновательных зон.

## **5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО «КАТА»**

5.1. Все названия технических действий и сопутствующие команды произносятся на японском языке.

5.2. Оценка технического действия производится в соответствии с требованиями и критериями оценки соответствующих спортивных дисциплин.

5.3. Спортсмен должен продемонстрировать:

- ясное понимание сути технического действия и точное его выполнение;
- правильный выбор перемещения в пространстве относительно партнёра и умение взаимодействовать с ним;
- зрелищность и эффективность выполнения технического действия;
- необходимый уровень психической мобилизации;
- равномерное распределение сил и правильное дыхание, способствующие сохранению мощности, темпа, ритма выполнения приемов с начала до конца матча;
- соблюдение этикета (поклоны, стойки и т.п.);
- иные требования и критерии при выполнении технических действий, перечисленные в Приложении № 3.

5.4. Начало и завершение матча по спортивным дисциплинам КИХОН ВАДЗА КАТА, КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА и ОПЭН КАТА.

5.4.1. Участники (две команды по два человека в каждой) выходят и становятся на границе соревновательной зоны. Спортсмен, выполняющий приемы (Тори), становится со стороны главного судьи матча. После поклона, спортсмены выходят на стартовые позиции, отмеченные красной или белой полосой соответственно.

5.4.2. Поворачиваются лицом к своим оппонентам и по команде главного судьи матча кланяются им, затем становятся лицом к своему партнёру и ждут команды главного судьи матча.

5.4.3. Главный судья матча произносит команду о начале матча, спортсмены кланяются друг другу и начинают выполнение ката.

5.4.4. Один из спортсменов выполняет роль Тори, другой роль Укэ. В процессе матча роли спортсменов не меняются.

5.4.5. После окончания ката спортсмены возвращаются на свои места, кланяются друг другу и ожидают объявления результатов матча.

5.4.6. После того, как обе пары закончили выполнение ката и вернулись на стартовые позиции, судьи-наблюдатели (при их наличии) показывают, были ли совершены нарушения во время выполнения ката и есть ли условия для дисквалификации.

5.4.7. Главный судья матча дает команду об объявлении результатов матча, судьи поднимают флаги, главный судья читает матча флаги слева направо и затем объявляет победителя.

5.4.8. После объявления результатов матча спортсмены поворачиваются лицом к своим оппонентам и кланяются им, затем отходят на границу зоны соревнований, кланяются и покидают её.

5.5. Дисквалификация по спортивным дисциплинам КИХОН ВАДЗА КАТА, КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА и ОПЭН КАТА.

5.5.1. Если команда дисквалифицирована, она автоматически проигрывает и главный судья матча объявляет победу другой пары. Обе команды могут быть дисквалифицированы, в таком случае следующие их оппоненты автоматически выигрывают.

5.5.2. Условия для дисквалификации по спортивным дисциплинам КИХОН ВАДЗА КАТА, КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА и ОПЭН КАТА:

- Спортсмены не закончили выполнение ката. Данное условие применяется к спортивной дисциплине ОПЭН КАТА, если в Положении о соревновании установлено определенное количество приемов обязательных для выполнения;

- Ошибка в порядке выполнения техник ката (спортсмены не будут дисквалифицированы, если они успели исправить ошибку до того, как выполнили страховочные действия при выполнении приема). Данное условие не применяется в спортивной дисциплине ОПЭН КАТА.

- Спортсмены не уложились в отведённое Положением о соревновании время;

- Были применены технические действия, не включённые в Приложение № 1 и Приложение № 2. Данное условие применяется в спортивной дисциплине ОПЭН КАТА, если в Положении о соревновании не указан расширенный перечень разрешенных к применению приемов;

- Были применены запрещенные технические действия, включённые в Приложение № 4.

Данный перечень условий для дисквалификации может быть расширен в Регламенте соревнований стилевой федерации Томики айкидо и Положении о соревновании.

5.5.3. Судьи принимают во внимание количество случаев, когда одна команда помешала выполнению техники другой команды, но это не является поводом для дисквалификации.

5.6. Начало и завершение матча по спортивной дисциплине КАКАРИ ГЕЙКО.

5.6.1. Участники (команда из двух человек) выходят и становятся на границе соревновательной зоны. После поклона, спортсмены выходят на стартовые позиции, спортсмен выполняющий приемы встает с правой стороны от судей, спортсмен который нападает, встает с левой стороны от судей.

5.6.2. Главный судья матча произносит команду о начале матча, спортсмены кланяются друг другу и начинают выполнение ката.

5.6.3. Один из спортсменов выполняет роль Тори, другой роль Укэ. В процессе матча роли не меняются.

5.6.4. По истечении времени, отведенного в соответствии с Положением о соревновании, звучит команда «стоп», спортсмены останавливаются и возвращаются на свои места, кланяются друг другу и встают перед судейской коллегией матча и ждут результатов.

5.6.5. Судьи выставляют результат по бальной системе в своих протоколах и поочередно объявляют их.

5.6.6. После объявления результатов матча спортсмены отходят на границу зоны соревнований, кланяются и покидают её.

5.6.7. Главный судья матча отбрасывает минимальную и максимальную оценки и суммирует оставшиеся, после чего передает получившийся результат техническому секретарю и информатору для занесения в протокол соревнования.

5.7. Начало и завершение матча по спортивной дисциплине НИНИН ДОРИ.

5.7.1. Участники (команда из трёх человек) выходят и становятся на границе соревновательной зоны. После поклона, спортсмены выходят на стартовые позиции, спортсмен первый выполняющий технику встаёт с левой стороны от судей, спортсмены которые нападают, встают с правой стороны от судей.

5.7.2. Главный судья матча произносит команду о начале матча, спортсмены кланяются друг другу и начинают выполнение ката.

5.7.3. По истечении 1/3 времени от установленного Положением о соревновании на проведение матча, звучит команда «смена», после которой спортсмены останавливаются и возвращаются на свои места, кланяются друг другу и меняются ролями. Главный судья матча произносит команду о продолжении матча, после чего спортсмены продолжают ката. По истечении следующей 1/3 времени от установленного Положением о соревновании на проведение матча, производится повторная смена ролей у участников. Таким образом, все спортсмены в процессе матча работают в качестве Тори и Укэ.

5.7.4. По истечении времени установленного Положением о соревновании на проведение матча звучит команда «стоп» спортсмены останавливаются и возвращаются на свои места, кланяются друг другу и встают перед судейской коллегией матча и ждут результатов.

5.7.5. Судьи выставляют результат по бальной системе в своих протоколах и поочередно объявляют их.

5.7.6. После объявления результатов матча спортсмены отходят на границу зоны соревнований, кланяются и покидают её.

5.7.7. Главный судья матча отбрасывает минимальную и максимальную оценки, и суммирует оставшиеся, после чего передает получившийся результат техническому секретарю и информатору для занесения в протокол соревнования.

5.8. Дисквалификация по спортивным дисциплинам КАКАРИ ГЕЙКО и НИНИН ДОРИ.

5.8.1. Если команда дисквалифицирована, она автоматически проигрывает и набранные ранее командой баллы аннулируются.

5.8.2. Условия для дисквалификации по спортивным дисциплинам КАКАРИ ГЕЙКО и НИНИН ДОРИ:

- Спортсмены закончили выполнение ката до команды «стоп»;
- Были применены технические действия, не включённые в Перечень № 1 и Перечень № 2. Данное условие применяется в спортивных дисциплинах КАКАРИ ГЕЙКО и НИНИН ДОРИ, если в Положении о соревновании не указан расширенный перечень разрешенных к применению приемов;
- Были применены запрещенные технические действия, включённые в Перечень № 4.

Данный перечень условий для дисквалификации может быть расширен в Положении о соревновании.

5.9. Определение победителя.

- в спортивных дисциплинах КИХОН ВАДЗА КАТА, КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА и ОПЭН КАТА. матчи проводятся на выбывание и победителем становится пара не проигравшая ни одного матча;

- в спортивных дисциплинах КАКАРИ ГЕЙКО и НИНИН ДОРИ победитель определяется по максимально высокому баллу.

## **Приложение №1.**

### **ПЕРЕЧЕНЬ базовых приемов для спортивной дисциплины**

## КИХОН ВАДЗА КАТА

Раздел технических действий	Наименования приемов
<i>атэми вадза</i>	сёмэн атэ
	айгамаэ атэ
	гъякугамаэ атэ
	гедан атэ
	усиро атэ
<i>хидзи вадза</i>	оси таоси
	удэ гаэси
	хики таоси
	удэ хинэри
	ваки гатамэ
<i>тэкуби вадза</i>	котэ хинэри
	котэ гаэси
	тэнкай котэ хинэри
	тэнкай котэ гаэси
<i>уки вадза</i>	маэ отоси
	суми отоси
	хики отоси

### Приложение №2

#### ПЕРЕЧЕНЬ приемов для спортивной дисциплины КОРЮ ДАЙ САН НО КАТА

Исходное положение тори	Наименования приемов
<i>сувари вадза</i>	оси таоси
	гъякугамаэ атэ
	котэ гаэси
	риоте мочи сукуи (скуи) наге
<i>хандзахандати вадза</i>	тэнкай котэ хинэри
	тэнкай котэ гаэси
	гедан атэ
	хидзи кимэ
<i>тати вадза</i>	котэ маваси
	ути кайтэн наге
	гъякугамаэ атэ
	хидзи кимэ
	Ката дзюдзи дзимэ каваси нагэ
	усиро вадза маэ отоси
усиро вадза тэнкай котэ хинэри	

Приложение №3.

**Требования и критерии  
оценки выполнения технического действия.**

<b>Технические действия</b>	
<b>«КАМАЭ» (Стойка)</b>	<p><b>Исходное положение</b>, состояние “оперативного покоя”, в котором концентрировано воплощение готовности к действию.</p> <p><b>Оперативная поза</b>, способствующая оптимально проявить физические качества.</p> <p><b>Позиция</b>, при которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p>
<b>«КИХОН» (Выполнение технического действия)</b>	<p><b>Направление</b>, при котором техническое действие имеет максимальный эффект.</p> <p><b>Амплитуда</b> при эффективном выполнении технического действия.</p> <p><b>Траектория</b> обусловленная естественными особенностями строения и функционирования органов движения.</p> <p><b>Точность</b> при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним.</p> <p><b>Скорость</b> выполнения технического действия соизмерима с уровнем подготовки партнёра.</p>
<b>«УНСОКУ» (Техника передвижения)</b>	<p><b>Сури-аси</b> – скользящее перемещение стоп по татами.</p> <p><b>Цуги-аси</b> – разновидность подшага с использованием перемещения «Сури-аси».</p> <p><b>Окури-аси</b> – разновидность подшага с использованием перемещения «Сури-аси».</p> <p><b>Аюми-аси</b> – шага с использованием перемещения «Сури-аси».</p>
<b>Тактические действия</b>	
<b>«ТАЙСАБАКИ» (Техника перемещения)</b>	<p><b>Критерий 1:</b> Уход с линии атаки произведён в последний момент, с сохранением правильной стойки.</p> <p><b>Критерий 2:</b> После тайсабаки сохраняется возможность для проведения результативной техники.</p> <p><b>Варианты тайсабаки:</b></p> <p><b>Ирими</b> – активный встречный уход с линии атаки.</p> <p><b>Тэнкан</b> – уход с линии атаки с поворотом на 180 град. (без смены стойки).</p> <p><b>Тэнкай</b> – уход с линии атаки с поворотом на 180 град. (со сменой стойки).</p> <p><b>Тэнсин</b> – любой другой вид ухода с линии атаки.</p>
<b>«МАОЙ» (Дистанция)</b>	<p><b>Выбор дистанции</b>, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно.</p> <p><b>Пространственно-временной момент</b> выполнения технического действия с максимальной эффективностью.</p> <p><b>Контроль дистанции</b> в процессе выполнения</p>

	<p>технического действия в зависимости от реакции партнёра.</p> <p><b>Контроль пространства</b>, т.е. постоянно держать в поле зрения своих партнеров и их перемещения, а так же не давать возможности партнерам для атаки в спину и другие незащищенные своевременным контролем части тела.</p>
<b>Психологические характеристики</b>	
<b>«ДЗАНСИН» (Концентрация внимания)</b>	<p><b>Психологическая мобилизация</b> до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p> <p><b>Равномерное распределение сил</b> на период выполнения программы экзамена.</p>
<b>«МЭЦКЭ» (Взгляд)</b>	Визуальный <b>контроль</b> за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки.
<b>«КОКОРО» (Дух)</b>	<p><b>Психологическая готовность</b> и мобилизация во время выполнения технического действия.</p> <p><b>Решительность</b> при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p><b>«Боевой» дух</b> (Характер). Умение сдерживать свои эмоции.</p>
<b>Техника взаимодействия</b>	
<b>Взаимодействие</b>	<p><b>Адекватность</b> реакций на атакующие действия.</p> <p><b>Точность</b> при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним.</p> <p><b>Тайминг</b> при выполнении технического действия.</p>
<b>Страховка</b>	
<b>«УКЭМИ» (Страховка)</b>	Выполнение технических действий относительно партнёра, обеспечивающих <b>безопасное</b> взаимодействие с ним.

#### Приложение №4.

### ПЕРЕЧЕНЬ Запрещённых технических действий

Техническое действие	Наказание
<ul style="list-style-type: none"> <li>- любое техническое действие, приводящее к травме Укэ;</li> <li>- удары в лицо, горло и шею;</li> <li>- удушающие действия;</li> <li>- любые удары ногами, а также подножки и подсечки.</li> </ul>	Дисквалификация