



REGULILE TEHNICILOR DE ATAC DCTC ÎN COMPETIȚIA LUPTA VOVINAM

Categoria de tehnici ofensive de picior reprezintă una din sistemele tehnice Vovinam utilizate pentru atacarea oponentilor.

Categoria de tehnici ofensive de picior in Vovinam include 21 tehnici ofensive de picior de la nr. 1 la 21.

Cu scopul de a se da o anumita specificitate în competiția Vovinam, în afară de atacuri, apărări prin lovirea cu pumnul, piciorul, sau lupta corp la corp....ca la orice artă marțială, tehnicile ofensive de picior au fost introduse in competitia Vovinam.

În regulile Vovinam, competitorii care nu folosesc tehnici ofensive de picior in timpul luptei competitionale pe parcursul celor 3 runde, li se vor scădea 2 puncte când se termină meciul.

Totusi, pentru a garanta siguranța competitorilor în timp ce participă la competitia de lupta, li se permit doar urmatoarele tehnici ofensive de picior:

✱ Se permite utilizarea tehnicilor ofensive de picior: nr. 3, 6, 7, 8, 9 și 10.

✱ Nu sunt permise tehnicile ofensive de picior: nr. 1, 2, 4 și 5.

Pentru tehnicile ofensive de picior permise li se vor aplica urmatoarele reguli:

- tehnicile ofensive de picior permise vor fi acceptate daca: numerele 3 si 6 vor fi executate deasupra ambilor genunchi, iar numerele 7, 8, 9 si 10 daca vor atinge corpul oponentului
- se interzice atacarea oponentilor de la cei 2 genunchi in jos, iar în caz de încălcare se va considera abatere.

☞ **Cazuri de punctare a tehnicii ofensive de picior nr. 3** (sportivul va folosi ambele picioare pentru a prinde coapsele oponentului si a-l dobori pe spate. Nu este permisă prinderea din spate și / sau doborarea oponentului spre fata.):

- Doborârea oponentului pe spate: tehnica **"aplicarea tehnicii ofensive de picior" este corecta si recunoscuta si se acorda 2 puncte.**
- Daca dupa prinderea coapselor, picioarele coboară sub genunchi, iar oponentul nu este doborât: tehnica **"aplicarea tehnicii ofensive de picior" este corecta si recunoscuta, dar nu se acorda nici un punct.**
- In cazul in care picioarele coboară sub genunchi, iar oponentul cade pe spate : tehnica **"aplicarea tehnicii ofensive de picior" este corecta si recunoscuta si se acorda 1 punct deoarece oponentul a cazut**

☞ **Cazuri de punctare a tehnicii ofensive de picior nr. 6: similar nr. 3**

☞ **Cazuri de punctare a tehnicilor ofensive de picior nr. 7, 8, 9 și 10:**

- În cazul atingerii oponentului, dar fără eficienta: tehnica **"aplicarea tehnicii ofensive de picior" este corecta si recunoscuta, dar nu se acorda nici un punct**
- În cazul atingerii oponentului cu eficienta (= oponentul este aruncat 1 metru in spate sau a cazut): tehnica **"aplicarea tehnicii ofensive de picior" este corecta si recunoscuta si se acorda 2 puncte**