



Общероссийская общественная организация  
**ФЕДЕРАЦИЯ УШУ РОССИИ**

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО УШУ-ЦИНДА**  
(поединки с легким контактом)

УТВЕРЖДАЮ:

Президент Федерации ушу России

\_\_\_\_\_ Г.Н.Музруков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2009 г.

Москва 2009

# **Правила проведения соревнований по ушу-цинда**

## **1. Вступление**

1.1. Настоящие правила по ушу-цинда, («бой с лёгким контактом») разработаны на основе Правил утвержденных Европейской федерацией ушу (EWUF) и предназначены для проведения соревнований для непрофессиональных спортсменов, в том числе девушек, женщин, юношей, кадетов и юниоров. Впервые правила европейской федерации ушу по ушу-цинда были разработаны профессорами Шау Инь и Раймондом Смитом. Интерпретация этих правил находится под юрисдикцией Комитета европейской Федерации по ушу-цинда, который управляется Техническим Комитетом EWUF.

1.2. Основные положения данных правил идентичны Правилам организации и проведения соревнований по ушу-саньшоу, утвержденным Федерацией ушу России в январе 2009 года. Ниже приведены особо важные положения, а также положения, содержащие существенные отличия от правил по ушу-саньда.

## **2. Возрастные группы участников**

2.1. Конкретные возрастные группы для международных соревнований устанавливаются Комитетом EWUF по ушу-цинда совместно с организаторами соревнований.

Российские соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- юноши и девочки – 11 – 12 лет;
- кадеты и кадеты -девушки – 13 – 14 лет;
- юниоры и юниорки – 15 – 16 лет;
- молодежь – 17 – 18
- мужчины и женщины от 19 лет и до 35.

Возраст спортсмена определяется на день первого дня соревнований

2.2. Возможно также проведение соревнований в группе ветеранов (старше 35 лет) если медицинская комиссия ФУР (или EWUF) даст на это согласие. Каждая возрастная группа, в зависимости от количества участников, подразделяется на группы по весу подобно поединкам ушу-саньда.

## **3. Длительность поединка**

3.1. Каждый поединок состоит из двух раундов длительностью не более 2 минут. Если по результатам двух раундов зафиксирована ничья, то назначается третий раунд длительностью 1 минута для выявления победителя.

3.2. Длительность раунда устанавливается:

- 11 – 12 лет – 1 мин;
- 13 – 14 лет – 1 мин;
- 15 – 16 лет – 1,5 мин;
- 17 – 18 лет – 2 мин

- 19 – 35 лет – 2 мин

Перерыв между раундами длится 1 минуту. В младших возрастных группах это время может быть сокращено до половины длительности раунда.

#### **4. Площадка**

4.1. Максимальный размер площадки для соревнований по ушу-цинда должен быть 8 x 8 м (для младших возрастных групп этот размер может быть уменьшен, но в любом случае не может быть меньше чем 6 x 6 м).

#### **5. Экипировка**

5.1. Защитная экипировка участников ушу-цинда практически идентична экипировке ушу-саньда: защитный шлем, защитный жилет, защитные щитки на голени и подъем стопы, боксёрские перчатки, для женщин специальный защитный жилет для груди. Существенным отличием является необязательность капы для всех возрастных групп.

#### **6. Форма**

6.1. Участники должны быть одеты в однотонную футболку и длинные штаны (шорты или боксёрские костюмы не допускаются). Футболки должны быть без посторонних надписей (исключение составляют эмблемы и названия федераций и клубов ушу). Последнее слово по поводу одежды остаётся за главным судьёй.

6.2. Спортсмены выступают босиком.

#### **7. Дополнительные меры предосторожности**

7.1. Не разрешается надевать очки, твёрдые контактные линзы и зубные протезы.

7.2. Все драгоценности, включая кольца, серёжки, кулоны, запонки и цепочки, должны быть сняты. Кольца, которые не могут быть сняты, должны быть обмотаны. Если же кольцо посчитают опасным, то спортсмену не разрешат принимать участие. Последнее слово всегда остаётся за главным судьёй.

7.3. Любые ссадины и раны должны быть заклеены медицинским пластырем в целях защиты как самого участника, так и его противника от крови.

7.4. Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.

#### **8. Судьи**

8.1. Судьи должны быть одеты в единую форму: темные туфли, темные брюки, белая рубашка с короткими или длинными рукавами, галстук и тёмный пиджак.

8.2. Рефери выходит на площадку в спортивной обуви и без пиджака.

#### **9. Способы атаки**

9.1. Движения любого стиля ушу, которые не запрещены правилами, могут быть использованы при нападении.

9.2. В поединках ушу-цинда разрешаются:

- удары кулаком, стопой, подъемом стопы;
- подсечки, подножки и опрокидывания соперника;
- малоамплитудные броски, не ведущие к травмам.

## **10. Разрешённые для ударов зоны**

10.1. Удары в ушу-цинда могут наноситься:

- в боковые стороны головы;
- туловище;
- бёдра.

## **11. Запрещенные для ударов зоны**

11.1. В ушу-цинда запрещены удары в:

- лицо;
- затылок;
- горло;
- пах;
- спина (позвоночник);
- почки;
- колени и другие связки.

## **12. Способы защиты**

12.1. Любые разрешённые движения, независимо от стиля ушу, могут использоваться в целях защиты.

## **13. Запрещенные технические действия:**

13.1. В поединках ушу-цинда запрещены:

- удары в лицо;
- удары в суставы;
- удары локтями и коленями;
- удары пальцами;
- амплитудные броски;
- неконтролируемые броски (которые могут привести к серьёзным повреждениям, например, броски на шею, голову, живот и плечи);
- захват за шею;
- болевые приёмы;
- удушающие приёмы;
- удержание захвата более 3 секунд;
- нанесение ударов с одновременным захватом;
- нанесение более двух ударов руками подряд;
- выталкивание противника за двухметровую зону безопасности вокруг площадки;
- все приёмы, которые направлены не на получение баллов, а на повреждение соперника.

#### **14. Досрочная абсолютная победа**

14.1. Если у спортсменов видна **явная разница в уровне** владения приёмами, то рефери может попросить разрешения у старшего судьи о признании более сильного участника победителем данного боя.

14.2. Если у одного из участников набирается **6 штрафных очков**, то другой участник автоматически становится победителем в данном бою.

#### **15. Требования к ударам и броскам**

15.1. Удары проводятся по четким, длинным траекториям, с максимальной быстротой и эмоциональным содержанием, но **без вложения веса тела**. При правильном нанесении удара в цинда, **бьющая конечность фиксирует четкое поражение цели и коротко отдергивается**, демонстрируя судьям высокий уровень контроля над техникой.

Нечеткая, сумбурная техника не оценивается.

Результативность ударов оценивают боковые судьи.

**Три балла** за удар ногой в голову в прыжке присуждают **рефери под контролем старшего судьи**.

15.2. Броски, подножки и подсечки должны иметь вид четкого, осмысленного технического действия и быть безопасными для обоих спортсменов.

Технически неграмотные действия не оцениваются.

Результативность бросков оценивает рефери под контролем старшего судьи.

#### **16. Критерии подсчёта баллов**

16.1. **Один балл** получает спортсмен который:

- провел легкий, четкий удар рукой в разрешенную зону;
- провел легкий, четкий удар ногой в разрешенную зону бедра (в случае, если нога соперника стоит на полу);
- провел чистый безопасный бросок, подсечку или подножку, но сам не устоял на ногах и упал на противника или коснулся пола третьей точкой;
- если сопернику объявлено замечание;

16.2. **Два балла** получает спортсмен который:

- провел легкий, четкий удар ногой в разрешенную зону туловища, головы
- провел чистый безопасный бросок, подсечку или подножку, а сам устоял на ногах не коснувшись пола третьей точкой;
- вынудил своего соперника покинуть пределы площадки;
- если сопернику объявили предупреждение.

16.3. **Три балла** получает спортсмен который:

- провел легкий, четкий удар ногой в разрешенную зону головы в прыжке.