

ARB wedstrijdregels

De partij duurt een(1) ronde van 2 minuten (junioren) of 3 minuten (senioren) zuivere tijd.

Score:

1 punt: low kick (been op been), stoot op het lichaam, kantelen (worp zonder “ontworteling”), houdgreep van 10-19 seconden

2 punten: trap op het lichaam, stoot op het hoofd, worp (met loskomen van beide benen), houdgreep van 20 seconden.

3 punten: high kick (voet/scheen op hoofd) , knock down, werptechniek van grote snelheid en amplitude

Directe overwinning: Knock out, 2^e knock down, tapout, overgave, het niet opkomen dagen van-en/of diskwalificatie van de tegenstander.

Alle technieken dienen ‘overtuigend’ te worden uitgevoerd. ARB is Full Contact.

Verboden technieken:

1. Alle technieken naar het kruis, nek, achterhoofd en ruggengraat. Alsook stoten en trappen naar gewrichten van armen en benen.
2. Stoten naar het hoofd als de tegenstander op de grond ligt. Trappen van de tegenstander als deze op de grond ligt.
3. Knie- en elleboogtechnieken. Stoten aangebracht met vingers, handpalm of hoofd. Rechte trappen naar het hoofd en naar de benen.
4. Worpen die gericht op het hoofd zijn. Kanteltechnieken die in een arm of beenklem uitkomen. Ook is het verboden om (met een aanloopje) met volle gewicht op de liggende tegenstander te springen.
5. Staande verwurgingen en klemtechnieken (overstrekkingen). Alsook rukkende bewegingen bij het wurgen of klemmen.
6. Het wurgen met de vingers. Het dichtknijpen van mond en/of neus van de tegenstander.
7. Sankaku technieken en polsklemmen.
8. Passiviteit of onethische handelingen.