கராத்தே போட்டி - ஓன் ஸ்டையில்

1. சேஃப்டி நூன்சாக்கு சொந்த (ஓன்) ஸ்டையில் போட்டி களம்.
2. அதிகாரப்பூர்வமான உடை
3. சேஃப்டி நூன்சாக்கு
4. பொதுவான விதிகள்
5. சொந்த ஸ்டையில் போட்டி நடத்தும் முறை
6. தீர்ப்பளிக்க தேவையான அளவைகள்.
7. போட்டியாளரின் மதிப்பெண் கணக்கெடுக்கும் முறை
8. தண்டனைகள் -- போட்டியாளருக்கு மதிப்பெண் குறைக்கும் முறை
9. தண்டனைகள் -- போட்டியாளரை தகுதி நீக்கம் செய்யும் முறை
10. அதிகாரப்பூர்வமான ஆட்சேபனை

சேஃப்டி நூன்சாக்கு சொந்த (ஓன்) ஸ்டையில்

அத்தியாயம் 1. சேஃப்டி நூன்சாக்கு சொந்த (ஓன்) ஸ்டையில் போட்டி களம்.

1. கத்தா போட்டிற்கு உள்ள அதே போட்டி களம் சொந்த ஓன் ஸ்டையில் போட்டிக்கும் பொருந்தும்.

அத்தியாயம் 2. அதிகாரப்பூர்வமான உடை

1. கத்தா போட்டியின் போது, போட்டியாளர்கள் பயன்படுத்தும் அதே உடைகள், சொந்த ஸ்ஃடையில் போட்டிக்கும் பொருந்தும்.

அத்தியாயம் 3. சேஃப்டி நூன்சாக்கு

1. கத்தா போட்டியின் போது, போட்டியாளர்கள் பயன் படுத்தும் அதே சேஃப்டி நூன்சாக்கு விதிகள் சொந்த ஸ்ஃடையில் போட்டிக்கும் பொருந்தும்.

அத்தியாயம் 4. பொதுவான விதிகள்

ஒவ்வொரு அங்கீகாரம் பெற்ற போட்டியின் போதும், SNWF ஆல் வழங்கப்பட்ட காலாவதி ஆகாத 'சேஃப்டி நூன்சாக்கு மாணவர் பாஸ்புக்' இல்லாமல் போட்டியில் பங்கு கொள்ள முடியாது. மற்றும் சொந்த ஸ்டையிலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள, சில விதிகளைத்தவிர, மற்ற கத்தா போட்டிற்கு உரிய விதிகள் அனைத்தும் சொந்த ஸ்டையில் போட்டிக்கும் பொருந்தும்.

அத்தியாயம் 5. சொந்த ஸ்டையில் போட்டி நடத்தும் முறை

1. சொந்த ஸ்டையில் போட்டி என்பது ஆண்கள் பிரிவுக்கும், பெண்கள் பிரிவிற்கும் தனித்தனியாக நடத்தப்படும்.

2. போட்டியாளர்களின் பெல்ட்டிற்கு ஏற்ப, உயரத்திற்கு ஏற்ப போட்டிகள் நடத்தப்படும்.

3. ஒரு போட்டியாளருக்கு, சொந்த ஸ்டையிலில், அவருடைய திறமைகளை காண்பிக்க ஒரு நிமிடம் ஒதுக்கப்படும். (தேவை ஏற்படின் போட்டி நடத்துபவரின் சூழ்நிலைக்கேற்ப நேரம் குறைக்கவோ நீட்டிக்கவோ படலாம்)

4. போட்டியாளர், போட்டி களத்தின், நடுக்கோட்டில் வந்து நின்றதும், ரெஃப்ரி விசில் மூலம் ஒலியை எழுப்பிய உடன், போட்டியாளர் சொந்த ஸ்டையில் திறமைகளை காண்பிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

5. ஒரு நிமிடம் முடிந்த உடன், ஸ்கோர் டேபிளில் உள்ள ஜட்ஜ்,விசில் மூலம் ஒலியை எழுப்பிய உடன் நிறுத்த வேண்டும்.

6. போட்டியாளர் சொந்த ஸ்டெயில் டெக்னிக்குகளை செய்து முடித்த உடன், மதிப்பெண்ணிற்காக, ஓன் ஸ்டையில் தொடங்கிய, போட்டி களத்தின், நடுக்கோட்டில் வந்து நிற்க வேண்டும். மதிப்பெண் அறிவித்த உடன், ரெஃப்ரிக்கு ‘போ’ செய்துவிட்டு அந்த இடத்தை விட்டு செல்ல வேண்டும்.

அத்தியாயம் 6. தீர்ப்பளிக்க தேவையான அளவைகள்.

1. செய்த டெக்னிக்குகளை, மறுபடியும் செய்யக் கூடாது.

2. டெக்னிக்கை புரிந்து, தெரிந்து, அறிந்து, செய்தல் வேண்டும். மனம் போன போக்கில் சேஃப்டி நூன்சாக்கை சுற்றக் கூடாது.

3. புதிய, புதிய காம்பினேஷன்களில் டெக்னிக்குகளை செய்து காண்பிக்க வேண்டும்.

4. சேஃப்டி நூன்சாக்கு கிரிப், பிளாக், கேட்ச், சுவிங், பஞ்ச், ஸ்டைரைக், ஸ்பின், சாப், டைரக்ஷன், கண்பார்வை, ஸ்டான்ஸ், ரோல், சர்கிள், ப்லிப் போன்றவைகள், போட்டியாளரின் கட்டுப்பாட்டில், இருத்தல் வேண்டும்.

5. சேஃப்டி நூன்சாக்குவைக் கொண்டு தான் டெக்னிக்குகள் அமைய வேண்டும்.

6. கராத்தே சம்பந்தமாக டெக்னிக்குகள் மற்றும் கிக்குகள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

7. ஒரு நிமிடம் முடிந்ததிற்கு அடையாளமாக ஸ்கோர் டேபிளில் உள்ள ஜட்ஜ், விசில் அடித்தபிறகு, செய்யும் டெக்னிக்குகளுக்காக, மதிப்பெண்கள் பரிசீலிக்கப்பட மாட்டாது.

8. குட் டைமிங் (சரியான நேரம்), ரிதம் (ஒழுங்கு), ஸ்பீட் (வேகம்), பேலன்ஸ் (நிதானம்) மற்றும் போகஸ் ஆப் பவர் (சக்தியை ஒருமைப்படுத்ததல்) போன்றவைகள் இருத்தல் வேண்டும்.

9. சரியான ஒன்று சேர்ந்த கவனமும், விறைப்பான கால்களுடன் சரியான ஸ்டான்ஸ், தரையில் படிந்து இருத்தல் வேண்டும்.

10. போட்டியாளர் சொந்த ஸ்டையிலில் செய்யும் போது, எந்த கையில் இருந்தும் சேஃப்டி நூன்சாக்குவை ஆரம்பிக்கலாம். எந்த கையில் வேண்டுமானாலும் முடிக்கலாம்.

அத்தியாயம் 7. போட்டியாளரின் மதிப்பெண் கணக்கெடுக்கும் முறை

1. கத்தா போட்டிற்கு மதிப்பெண் கணக்கெடுக்கும் விதிகள், சொந்த ஸ்டையில் போட்டிற்கும் பொருந்தும்.

அத்தியாயம் 8. தண்டனைகள் -- போட்டியாளருக்கு மதிப்பெண் குறைக்கும் முறை

1. கராத்தே சம்பந்தமாக டெக்னிக்குகள் மற்றும் கிக்குகள் செய்யும் ஒவ்வொரு முறைக்கும், ஒரு மதிப்பெண் குறைக்கப்படும்.

2. சேஃப்டி நூன்சாக்கு, கையில் இருந்து மேலிருந்து கேட்ச்சிற்காக போட்டு கையில் பிடிக்காமல் போனாலோ அல்லது கையிலிருந்து நழுவி கீழே விழுந்து விட்டாலோ ஒரு மதிப்பெண் குறைக்கப்படும்.

3. சேஃப்டி நூன்சாக்குவுடன் தரையில் செய்யும் டெக்னிக்குகளின் போது நூன்சாக்கு தரையில் பட்டால் மதிப்பெண் குறைக்கப்பட மாட்டாது.

4. போட்டி களத்திற்கு வெளியே, ஒவ்வொரு முறை செல்லும் போதும் ஒரு மதிப்பெண் குறைக்கப்படும்.

அத்தியாயம் 9. தண்டனைகள் -- போட்டியாளரை தகுதி நீக்கம் செய்யும் முறை

1. சேஃப்டி நூன்சாக்கானது, போட்டியாளர் கையிலிருந்து, நழுவி, போட்டிகளத்திற்கு அப்பால் வீசப்பட்டால் தகுதி நீக்கம் செய்யப்படுவார்.

2. போட்டியின் போது, சேஃப்டி நூன்சாக்கு அதிகாரிகளையோ அல்லது போட்டியாளர்களையோ அல்லது சேஃப்டி நூன்சாக்கு கலையின் மரியாதையை குலைக்கும் வண்ணம் செய்யப்படும் எந்த செயலையும், ரெஃப்ரி பேனல் தண்டனைக்கு உட்படுத்தும். அம்மாதிரி நடத்தை உள்ள போட்டியாளரை ரெஃப்ரி பேனல் முடிவின்படி, தகுதி நீக்கம் செய்யப்படுவார்.

அத்தியாயம் 10. அதிகாரப்பூர்வமான ஆட்சேபனை

1. தனிநபர் கத்தா போட்டியின் அதிகாரப்பூர்வமான ஆட்சேபனைகள் விதிகளே, சேஃப்டி நூன்சாக்கு சொந்த (ஓன்) ஸ்டையில், போட்டிற்கும் பொருந்தும்.