

## Правила Толчков (Push Hands Rules)

### Общие:

- Толчки проводятся в двух дисциплинах – Толчки на месте и Свободные толчки.
- Главный судья (рефери) обладает всей полнотой власти.

### Минимальные требования:

- Для того, чтобы иметь право соревноваться, участники толчков до начала соревнований должны посетить собрание, посвященное правилам толчков.

### Время:

- Матч состоит из двух раундов по 90 секунд, которые продолжаются до тех пор, пока нет пенальти.

### Форма:

- Одежда участников майка с короткими рукавами, длинные брюки, туфли.
- Не допускается иметь украшения (кроме обручального кольца), часы или ногти длинней, чем 3 мм.

### Место соревнований:

- Формат Толчки на месте: Поле является коридором шириной 1,2 м и длиной 3 м.

Участники каждый раз ограничены только одним смещающим шагом и не могут возвращаться в начальное положение или менять направление.

- Формат Свободных толчков: Поле является кругом 3,6 м в диаметре.

Очки считаются также как и в толчках на месте, кроме того, что индивидуальные судьи присуждают тому участнику, чей оппонент заступил за границу круга, 2 очка, если судья чувствует, что сила, в результате которой это произошло, была соответствующей.

### Подсчет очков:

- Судейская команда состоит из рефери и трех судей.
- Очки за особые взаимодействия не присуждаются.
- Судьи осуществляют подсчет во время матча, основываясь на экспертных оценках существенных взаимных изменений.
- Судьи оценивают участников после каждого раунда, используя пятибальную шкалу.

### Пенальти:

- В каждом раунде за каждое предупреждение из общей оценки участника вычитается одно очко.
- Участники будут дисквалифицированы за выполнение трех личных или технических нарушений или одно очень грубое нарушение.
- Тренерская помощь во время раундов не разрешается.