



RÈGLES DE SÉCURITÉ

1. Enlever ses chaussures durant les tâches et les combats, ainsi que tout objet susceptible de blesser son adversaire (p. ex. : collier ou bague).
2. Éviter tout comportement brutal ou antisportif.
3. Réaliser toutes les tâches et tous les combats sur les deux tapis centraux de la surface matelassée. Dans le cas où les adversaires se déplacent à l'extérieur de ces deux tapis centraux, l'arbitre arrête le combat, qui reprend au centre des tapis.
4. Respecter les zones permises de saisie et d'encerclement.
5. Éviter de saisir la tête de son adversaire et d'aller à l'encontre du mouvement naturel d'une articulation.
6. Maintenir le contact avec son adversaire en cas de déséquilibre pour éviter les chutes brutales et les risques de blessures.



COMPORTEMENTS ÉTHIQUES

1. Observer strictement toutes les règles.
2. Saluer son adversaire ou lui serrer la main au début et à la fin du combat.
3. Se mesurer à un adversaire en toute équité et compter sur son talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
4. Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par tricherie.
5. Respecter l'arbitre et ses décisions.
6. Reconnaître les bons coups et les bonnes performances de l'adversaire.
7. Accepter la victoire avec modestie et ne pas ridiculiser son adversaire.