



Regolamento in breve Chap Ko

Vestiaro dell atleta
Maglietta
Pantaloncini
Mongkol
Prajet

Protezione da utilizzare :

corpetto , rosso o blu
gomitiere rosse e blu
Ginocchiere

Colpi vietati

Gomitate alla testa
Ginocchiate al viso e alla testa ,trazionare la testa verso il basso

* Criteri di valutazione nel Chap Ko*

1. Efficacia dei colpi

- Le *ginocchiate* devono essere *pulite, dinamiche e dirette*.
- I colpi che causano visibile squilibrio, all'avversario hanno maggiore valore.

2. Controllo e dominanza

- L'atleta che *mantiene il controllo del clinch* (posizione del collo, sbilanciamento, gestione della distanza) viene considerato dominante.
- La *presa al collo* è particolarmente valutata se consente di neutralizzare l'avversario e colpire efficacemente

3. Proiezioni e sbilanciamenti

- Le *proiezioni* e gli *sbilanciamenti* che portano l'avversario a terra o lo destabilizzano sono premiati.
- Tuttavia, devono essere eseguiti in modo *tecnico e controllato*, non come semplici spinte.

4. Difesa e contro-tecniche

- Un buon combattente deve sapere *difendersi dal clinch* con tecniche di uscita, blocco o contrattacco
- Le *contro-prese* e le *transizioni fluide* tra attacco e difesa sono segno di alto livello tecnico.

5. Postura e biomeccanica

- La *guardia a braccia parallele*, il *bacino anteroflesso* e la *protezione del collo* sono elementi che indicano una corretta impostazione
- Una postura solida e funzionale è indice di preparazione e padronanza del clinch.

* In sintesi*

Una gara di Chap Ko viene valutata non solo per i colpi messi a segno, ma per la *capacità di gestire il corpo a corpo*, *dominare la posizione*, e *applicare tecniche tradizionali* con precisione. È una danza di forza, strategia e sensibilità tattica.