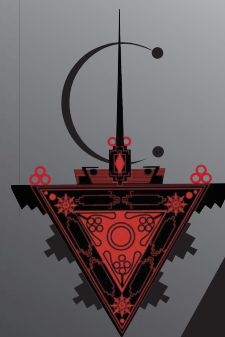


دليل الكومبافيت

The Guide to *COMBAFIT*



ماسٲر كابٲن / عبد الرحيم آيت عبد الرفيع

Master Captain / ADBERRAHIM AIT ABDERRAFI

Introduction

A new sport that combines elements of Martial Arts and Physical Fitness aiming to achieve a balance between physical strength and combat skills.

In this guide book, the author aims to clarify the true meaning of the sport of *COMBAFIT*, so that in the minds of athletes it is not confused with fitness sports, bodybuilding and various fighting styles. The main goal of *COMBAFIT* is to develop a balance between mind, soul and body and strengthen the bond between them so that they work simultaneously with maximum concentration to achieve the desired goal, that is to help you stand out from other athletes in all fields.

The content of this guide book is divided into two main sections, the first section includes an explanation of the laws, rules and essential competition requirements that must be observed and adhered to while practicing the sport of *COMBAFIT*.

The second section includes general information about *COMBAFIT* and the benefits of practicing this sport.

المقدمة

رياضة جديدة تجمع بين عناصر الفنون القتالية واللياقة البدنية من أجل تحقيق توازن بين القوة البدنية والمهارات القتالية.

يهدف المؤلف في هذا الكتيب إلى توضيح المعنى الحقيقي لرياضة الكومبات حتى لا يختلط الأمر في أذهان الرياضيين بينها وبين رياضات اللياقة البدنية وبناء الأجسام وأساليب القتال المختلفة. إن الهدف الأساسي من ممارسة تمارين الكومبات هو تطوير التوازن بين العقل والروح والجسد وتقوية الرابط بينهم ليعملوا في آن واحد ضمن أقصى درجات التركيز لتحقيق الهدف المرجو وهو مساعدتك أن تتميز عن غيرك من الرياضيين في كافة المجالات.

وتنقسم صفحات هذا الكتيب إلى قسمين أساسيين ، القسم الأول به يشمل توضيحا لقوانين هذه اللعبة والقواعد والأساسيات التي يجب مراعاتها والالتزام بها أثناء ممارستها .

أما القسم الثاني فيشمل معلومات عامة عن الكومبات وفوائد ممارسة هذه الرياضة .



CONTENTS

رقم الصفحة
Page No.

المحتوى

COMBAFIT Rules

قانون الكومبافت

Competition & Training Area	1	منطقة المنافسات والتمارين
Uniform	2	الزبي الرسمي
Grading System & Regulations	2	قانون الانتقال إلى المستويات الأعلى
Judges / Referee committee	4	القضاة / لجنة التحكيم
Match Time	5	زمن المباراة
Prohibited Acts	5	الأفعال الممنوعة
Warnings & Penalties	6	الإنذارات والعقوبات
Regulatory Authority	6	السلطة التنظيمية
The Right to Protest	7	حق الاحتجاج والإعتراض
Reasons for Exclusions / Disqualifications	7	أسباب الإقصاء / عدم الأهلية
COMBAFIT - A Closer Look	8	الكومبافت - نظرة عن كثب
Skills & Benefits	9-10	المهارات والفوائد المكتسبة
Basic Techniques in COMBAFIT	11-19	التقنيات الأساسية في الكومبافت
Frequently Asked Questions (FAQs)	20	أسئلة شائعة ومكررة
Founder's Word (Back Cover)		كلمة المؤسس (الغلاف الخلفي)

