

Nederlandse HEMA Kampioenschappen

Algemene Regelset 2023

Laatst aangepast 11 mei 2023

Samenvatting

- *Gevechten in de poulefases & de eliminaties duren 3 minuten, in de finales zijn er 2 tot 3 rondes van 2 minuten.*
- *Het puntentelling systeem is te vinden in "4. Scoring" en verschilt per discipline*
 - o *(Open/dames) langzwaard*
 - o *Zwaard en beukelaar*
 - o *Rapier*
 - o *Sabel*
 - o *Messer*
- *Worpen zijn **wel** toegestaan voor **dames en divisie 1** en is **niet** toegestaan voor **divisie 2 en andere disciplines**, worstelen tot een dominante positie en het aangeven van een punt wel. Breuken, klemmen en wurggrepen zijn **niet** toegestaan*
- *Men heeft maximaal **één tempo** om punten te scoren na de eerste hit; Er is dus geen sprake van een apart gescoorde afterblow. De netto score zal opgetekend worden*
- *Double hits kunnen resulteren in aftrek van matchpoints, maar alleen in extreme gevallen van gebrek aan zelfbehoud.*
- *Tijdens het vechten toon je respect voor je tegenstander, de referee en de judges. Ongepast gedrag wordt niet getolereerd.*

Legenda:

1. Deelname
2. Structuur toernooi
3. Duur gevecht
4. Scoring
5. Double hits
6. Toegestane handelingen
7. Niet toegestane handelingen
8. Ring out
9. Overtredingen
10. Verboden doelwitten
11. Coaching
12. Gear/bescherming voorwaarden

1. Deelname

- a. Dit toernooi is open voor alle deelnemers vanaf 18 jaar. Deelnemers dienen lid te zijn van de Nederlandse HEMA Bond.
 - i. Je kan indien je toestemming krijgt van je ouder(s) of voogd en van de instructeur(s) van je club meedoen vanaf 16 jaar aan het toernooi.

2. Structuur toernooi

- a. Het toernooi zal eerst een poulefase hebben, waarna er eliminaties plaatsvinden, eindigend met finales.
- b. Indien een discipline ingedeeld is in twee divisies (**zoals open langzwaard**) zullen de deelnemers van divisies 1 en 2 intern in poules worden ingedeeld, waarbinnen ze tegen elke andere deelnemer binnen hun poule eenmaal vechten. De resultaten van deze gevechten bepalen de twee ranglijsten voor divisies 1 en 2.
- c. Op basis van deze ranglijsten zal er een eliminatieboom gemaakt worden, waarbij slechts de best presterende deelnemers doorgaan naar de eliminaties. Bij elk gevecht van de eliminaties gaat er één deelnemer door naar de volgende eliminatieronde, totdat de laatste vier deelnemers in de halve finales staan.
- d. De twee winnaars van de halve finales vechten vervolgens voor goud en zilver, de verliezers van de halve finales vechten voor brons.
- e. In het open langzwaardtoernooi zullen er dus twee reeksen van finales gevochten worden, waarbij er uiteindelijk ook twee sets van gouden, zilveren en bronzen medailles uitgereikt worden.

3. Duur gevecht

- a. De gevechten van de eliminaties duren altijd 3 minuten.
- b. **Gouden en bronzen finale:**
 - i. De gevechten van de gouden en bronzen finale duren **2 rondes van 2 minuten of 3 rondes van 2 minuten, met 30 seconde pauze ertussen.**
 - ii. De winnaar wordt bepaald indien een deelnemer na 3 rondes meer gevechten heeft gewonnen dan de ander. Er zal pas gewonnen worden indien 1 van de 2 deelnemers 2 keer wint.
 - iii. Na elke ronde worden de gescoorde punten gereset naar nul.
 - iv. Indien er na de **3de ronde** (of bij de **eliminaties**) sprake is van een gelijk spel gaan we over naar een minuut verlenging.
 1. 'Sudden death' wordt toegepast als na de verlenging nog geen winnaar bekend is.
 - a. Tijdens dit laatste gevecht moet er in een **uitwisseling** bepaald worden wie het gevecht gewonnen heeft.
 - b. De eerste die **twee punten of meer** scoort **zonder** zelf geraakt te worden wint.

- c. Het is niet de bedoeling dat er tijdens het gevecht gepauzeerd wordt: De klok blijft draaien.

Bij uitzondering van:

- i. Medische veiligheidsredenen.
 - ii. Uitrusting (loszittende) veiligheidsredenen.
- d. Alleen de scheidsrechter (referee) kan dit aanvragen "Time-out". De scheidsrechter is hier compleet vrij in
 - e. Er is geen maximum puntenaantal of uitwisselingen.
 - f. In de laatste tien seconden wordt 'last exchange' omgeroepen, waarin nog één laatste uitwisseling kan plaatsvinden. Als er geen duidelijke actie plaatsvindt na het einde van de tijd kan de scheidsrechter het gevecht stoppen. Mocht er tijdens het eindigen van de tijd nog actie plaatsvinden kan de scheidsrechter besluiten om deze actie tot een natuurlijk eind te laten komen voordat het gevecht gestopt wordt.

4. Scoring

- a. Er zal op elk veld één jurylid en een referee aanwezig zijn om de scores te bepalen.
- b. De referee fungeert als extra jurylid. Mochten de juryleden het met elkaar oneens zijn, is de scheidsrechter de doorslaggevende stem. Het is de referee echter niet toegestaan om de juryleden volledig te negeren. In het geval dat twee juryleden of een jurylid en de scheidsrechter twee verschillende scores voor dezelfde deelnemer geven, wordt ernaar beneden afgerond; in alle andere gevallen telt de meerderheid.
 - i. Deze regel vervalt indien er gebruikt wordt gemaakt van één jurylid en één referee. In dit geval heeft de referee het recht om de beslissing van de jury te negeren indien die overtuigd is van de eigen beslissing.
- c. Op het moment dat de jury een punt ziet, zullen ze dit aangeven door luid en duidelijk "punt" of "hit" te roepen, waarna de scheidsrechter het gevecht stopt door duidelijk "break" of "stop" te roepen. Vervolgens zal de scheidsrechter de jury vragen om door middel van vlaggen aan te geven wat ze hebben gezien.
 - i. Op het moment dat een referee een punt ziet en functioneert als tweede jury omdat er maar, één jurylid is. Kan de referee al zonder "hit" gehoord te hebben het gevecht stoppen door "Break" of "stop" te roepen.
- d. De puntentelling verschilt per **discipline**. Zie de discipline regels om van de volgende disciplines om te zien wat hun scoring systeem is:
 - i. **(Open/Dames) Langzwaard**
 - ii. **Zwaard en Beukelaar**

iii. Rapier

iv. Sabel

- e. Er wordt niet gekeken naar een verschil tussen hit of afterblow: alle offensieve acties van beide partijen binnen een tempo worden geteld na de eerste hit.
- f. Punten worden van elkaar afgetrokken en worden genoteerd in de uitkomst van die som:
 - i. 3 punten rood, 2 punten blauw: Betekend dat 1 punt voor rood ingevuld wordt door de table crew.
- g. De semafoor: vlag omhoog is 3, vlag opzij is 2, vlag recht naar beneden is 'geen punt'. Vlaggen gekruist voor het lichaam, naar beneden wijzend is 'onduidelijk', 'geen kwaliteit' of 'niks gezien'.
- h. Aan het einde van elk poulegevecht worden matchpunten toegekend op basis van het resultaat van het gevecht. Deelnemers krijgen 9 punten voor winst, 6 punten voor gelijkspel, en 3 punten voor verlies. Aan het einde van de poulefase worden alle deelnemers in een ranglijst geplaatst op basis van behaalde matchpunten.
- i. Mochten er op deze ranglijst twee of meer deelnemers een gelijke hoeveelheid matchpunten hebben, zal er eerst gekeken worden naar de hoeveelheid ontvangen punten (d.w.z. punten die op de deelnemer zijn gescoord), en daarna naar de hoeveelheid gemaakte punten, teneinde een verschil te vinden tussen deze deelnemers.
- j. In het geval van een gelijkspel in de eliminatierondes, vind er een verlenging van 1 minuut plaats.
 - i. Indien er daarna nog steeds gelijk spel is, wordt er volgens normale regels verder gevochten en wint de deelnemer die als eerst de andere deelnemer raakt zonder zelf geraakt te worden tijdens een uitwisseling.
- k. In de finales heb je 2 tot 3 rondes van 2 minuten. In elke ronde kan je die ronde winnen door op het einde de meeste punten te hebben. Heb je twee rondes gewonnen, win je de finale.
 - i. Er kan ook in een ronde gelijk spel behaald worden. Als er na de derde ronde nog geen winnaar bekend te zijn gemaakt wordt het gevecht met 1 minuut verlangd. Als er dan nog geen winnaar bekend is gaan we door naar de 'sudden death' waarbij er een punt gescoord moet worden zonder zelf geraakt te worden.
- l. Indien je een slag op het hoofd of zijkant van het lichaam wilt maken en je tegenstander keert zijn achterkant van zijn lichaam/hoofd toe, dien je je slag/steek in te houden en dat gedeelte van het lichaam niet te raken.

- i. Indien de achterkant getoond wordt door je tegenstander en je gecontroleerd kunt laten zien dat je kon raken of steken, krijg je de volle punten toegediend.

5. Double hits

- a. Een double hit is gedefinieerd als één tempo waarbinnen beide deelnemers een scorende handeling verrichten.
- b. Het toekennen van double hits heeft tot doel het afstraffen van een stijl van vechten waarbij er niet gelet wordt op de eigen verdediging. Als het de scheidsrechter duidelijk is dat de deelnemer wel een oprechte poging doet zichzelf gedekt te houden, maar desondanks een double hit ontstaat, kan de scheidsrechter besluiten om de double hit niet toe te kennen. Het toekennen van een double hit is een laatste middel, en gebeurt slechts in extreme gevallen van vechten, waarbij overduidelijk sprake is van gebrek aan zelfbehoud door (een van) beide deelnemer(s).
- c. De punten worden bij de double hit niet toegekend aan beide deelnemers.
- d. De eerste double is 'gratis', bij de tweede en verder wordt er een matchpunt per double afgetrokken.
 - i. Indien er structureel niet geluisterd wordt en vechters doubles blijven scoren kan de referee in nood waarschuwingen, penalty's en diskwalificaties geven in overleg met de toernooimanager.

6. Toegestane handelingen

- a. De enige toegestane scorende handelingen met wapen zijn de volgende: **Steek** met de punt, **slag** of **snee** met de snijkant. Een stoot met de pommel op het masker is alleen een scorende handeling als uitgevoerd vanuit een dominante **controlerende** positie waarbij de stoot aangegeven kan worden **zonder** daadwerkelijk op het masker te raken. Er moet te allen tijde minstens één hand op de grip of de pommel van het wapen zijn om een scorende handeling uit te kunnen voeren.
 - i. Een snee/schnit is een beweging van het zwaard met de snijkant op het lichaam van de tegenstander waarbij het blad een significante reis maakt (minimaal een halve bladlengte) bij langs het lichaam van de tegenstander en een snijwond gecreëerd wordt.
 - 1. Voor de veiligheid van de tegenstander wordt er aangeraden om de snee naar je toe te trekken zodat de pareerstang vandaan beweegt van de tegenstander.
- b. Worstelen is toegestaan, mits er geen worpen uitgevoerd worden. Worstelen kan resulteren in punten als er een controlerende actie en een scorende handeling met het zwaard wordt uitgevoerd. Deze handeling kan ook aangegeven worden i.p.v. doorgezet als er sprake is van duidelijke dominantie. Als er daarnaast sprake is van een duidelijk dominante houding in een worsteling, waarbij nog slechts één van de deelnemers het wapen kan

gebruiken en de ander niet in staat is zich te verdedigen, zal dit ook gezien worden als een scorende handeling en beloond worden met 3 punten.

- i. Uitzondering: Worpen mogen wel gedaan worden door divisie 1 en bij het dames langzwaard, als de gevechten op matten plaatsvinden. Dit moet wel gecontroleerd uitgevoerd worden om blessures te voorkomen. Worpen zonder kwaliteit en controle zullen gestraft worden ten nadele van de werper.
 1. Indien 1 vechter op de grond gegooid wordt en de ander blijft rechtop staan, stopt het gevecht automatisch en krijgt de staande vechter 3 punten voor dominantie
- c. Mocht een van beide vechters de ander met beide voeten van de grond weten te tillen, zonder hierbij geraakt te worden, zal dit ook aangemerkt worden als dominantie en beloond worden met 3 punten.
- d. Mocht een van beide deelnemers het wapen verliezen, dan wel door het opzettelijk of per ongeluk te laten vallen, dan wel door een ontwapening, zal de scheidsrechter de uitwisseling door laten gaan tot er gescoord wordt. Mochten de deelnemers uit elkaar gaan zonder dat er sprake is van een scorende handeling dan is er sprake van een dominante houding zoals in punt **6b** beschreven.
- e. Mochten beide deelnemers hun wapen verliezen is er geen sprake meer van een zwaardgevecht en zal de uitwisseling stopgezet en het gevecht opnieuw gestart worden.
 - i. Uitzondering: Het gevecht mag doorgaan indien vechters van divisie 1 en dames op dat moment bezig zijn met een worstelgevecht tot dominantie.
- f. Als een worsteling volgens de referee te lang duurt zonder dat er een dominante positie ontstaat of kwalitatief goede scorende handelingen plaatsvinden, staat het de referee vrij om het gevecht stop te zetten en opnieuw te starten.
- g. De aanvallen dienen met een juiste hoeveelheid intentie en intensiteit uitgevoerd te worden; slechts contact maken is niet voldoende, en bij gebrekkig contact, slechte edge alignment, slagen met plat, onvoldoende doorzetten van een steek etc. zal 'geen kwaliteit' gegeven worden, en derhalve geen punten. Het is juryleden toegestaan om het vlagsignaal 'geen kwaliteit' te geven zonder de uitwisseling stil te leggen; zie hiervoor de eerdergenoemde semafoor.
- h. Het is de deelnemer toegestaan om met de scheidsrechter te spreken. Dit gebeurt nadat de deelnemer buiten een actieve gevechtssituatie om de hand opsteekt, en de scheidsrechter naar de deelnemer toe loopt om het gesprek aan te gaan. Tijdens een overleg tussen vechter en referee dient de referee een time-out af te roepen. De uiteindelijke beslissing van de scheidsrechter, na het eerdergenoemde gesprek tussen deelnemer en scheidsrechter, is definitief. Verder protest kan tot overtredingen of diskwalificatie leiden. Het is

de deelnemer enkel en alleen toegestaan om met de scheidsrechter in gesprek te gaan om de volgende redenen:

- i. De deelnemer denkt dat er verkeerd geteld is in het uitdelen van de punten (een zogeheten 'hertelling' of 'recount');
 - ii. De deelnemer voelt zich niet veilig vanwege het gedrag van de tegenstander, en wil dit aankaarten;
 - iii. De deelnemer heeft gezondheidsklachten.
- i. Het is de deelnemer toegestaan om het gevecht op elk moment op te geven. Dit resulteert in een automatisch verlies van dat gevecht.
 - j. De deelnemer dient zich te blijven verdedigen tot de scheidsrechter het gevecht stopt.

7. Niet-toegestane handelingen

- a. Te laat komen voor een gevecht;
- b. Opzettelijk het achterhoofd/achterkant lichaam toekeren;
 - i. Indien je tegenstander kon aantonen (met het bewegen van de punt/blad heen en weer) dat hij je kon slaan tijdens het draaien van het lichaam, krijgt hij de volle 3 punten. (Zie scoring 4. J. I.)
 - ii. Ook ontnem je je tegenstander om een aanval in te zetten (omdat jij je achterkant toont) hierbij kan je een waarschuwing krijgen en krijgt de tegenstander de volle 3 punten.
- c. Een aanval maken naar een verboden doelwit;
- d. Actief de tegenstander de ring uit proberen te duwen. 'Bullrushing' (zie punt 8b voor meer info);
- e. Worpen (Uitzondering divisie 1 en dames);
- f. Wurggrepen of breuktechnieken;
- g. Gooien met het wapen;
 - i. Tijdens het ringen mag je je zwaard loslaten, maar dit wordt op een gecontroleerde manier gedaan waarbij het zwaard zich verticaal richting de grond verplaatst.
- h. De vloer slaan met het wapen;
- i. Vuistslagen, kopstoten, trappen of ander niet scorend onnodig geweld;
- j. Het offensief gebruiken van de pareerstang;
- k. 'Extreme' aanvallen, d.w.z. alle anderzijds legitieme aanvallen die met te veel kracht ingezet worden, zodat ze het risico op blessures onnodig verhogen. De grens hiervoor ligt bij de scheidsrechter en/of floormanager;
- l. Doorgaan met vechten nadat de scheidsrechter het gevecht stil heeft gelegd;

- m. Spreken met de table crew of juryleden. Voor spreken met de scheidsrechter, zie kop 'toegestane handelingen';
- n. Schelden, vloeken, of schreeuwen;
- o. Woeste gebaren maken naar de jury of scheidsrechter.
- p. Het is deelnemers **niet toegestaan** om op hen gescoorde punten weg te geven of gemaakte punten weg te wuiven. Enkel en alleen de jury en scheidsrechter kan aangeven of er punten zijn gemaakt.
- q. Deelnemen aan een gevecht als je er fysiek niet in staat bent.
 - i. Medische redenen, blessures, vermoeidheid, ect kunnen redenen zijn dat jij niet veilig kan vechten of het onveilig maakt voor de tegenstander. Op basis daarvan kunnen de veiligheidscoördinator/EHBO en de toernooimananager in overleg besluiten om het toernooi voor je te beëindigen.

8. Ring-out

- a. Mocht een van beide deelnemers met beide voeten buiten de ring treden, wordt het gevecht stopgezet en zal de tegenstander met 1 punt beloond worden.
- b. Het is niet toegestaan de tegenstander met geweld de ring uit te duwen of iemand het veld over duwen in meerdere stappen (de zogeheten 'bullrush').
 - i. Op dit moment zijn de deelnemers niet aan het zwaardvechten en lopen ze de kans op dat ze tegen apparatuur, meubels of mensen olopen omdat iemand geforceerd de ring uit geduwd wordt.
- c. In het geval dat beide deelnemers tegelijk met beide voeten buiten de ring treden, zal het gevecht stopgezet worden en vindt er een herstart plaats. Hierbij wordt de klok niet stilgezet.

9. Overtredingen

- a. De scheidsrechter kan overtredingen uitdelen indien niet-toegestane handelingen worden geconstateerd. De tweede overtreding in het gevecht resulteert in aftrek van één punt. De derde overtreding resulteert in automatisch verlies van dat gevecht. Deze overtredingen worden door de scorekeeper/ tabel crew bijgehouden.
- b. Als een deelnemer in een eerder gevecht drie overtredingen heeft gekregen, zal een verlies door overtredingen in een volgend gevecht resulteren in onmiddellijke diskwalificatie van deelname aan het toernooi.
- c. De floormanager is bevoegd in overleg met de scheidsrechter om in geval van extreem grensoverschrijdend gedrag of een hoog herhalend aantal waarschuwingen dit systeem van overtredingen over te slaan en een deelnemer per direct te diskwalificeren.

- i. Indien dit voorkomt of bijna voorgekomen zou zijn, wordt er contact opgenomen met de vechter en/of club om ervoor te zorgen dat dit niet gebeurt. Tijdens dit gesprek zal er gesproken worden over maatregelen en bij een volgend toernooi een begeleidende deelname door de club.
- d. De scheidsrechter is bevoegd om naar eigen inzicht niet-toegestane handelingen, of handelingen die de grens van het toelaatbare benaderen, niet te bestraffen met een overtreding, maar de deelnemer hierop eerst te wijzen.

10. Verboden doelwitten

- a. Achterkant lichaam (hoofd);
- b. Voet/enkel;
- c. Kruis.

11. Coaching

- a. Het de vechter is verplicht om maximaal één coach in hun hoek aanwezig te hebben.
- b. Deze coach dient in de hoek van hun deelnemer stil te staan, knielen of zitten, en zal niet uit de hoek komen, tenzij in geval van (medische/gear technische) nood. Zij (of andere vrijwilligers) zullen dit aangeven door 'safety' te roepen.
- c. Het is de coach toegestaan om te vragen om een time-out voor medische redenen van hun deelnemer, om gear te repareren of om een vraag te stellen. De deelnemer heeft twee minuten om gear in een werkbare staat te krijgen of te vervangen.
- d. Het is de coach toegestaan om hun deelnemer tijdens het gevecht actief verbale instructies te geven, mits dit binnen een acceptabel volume blijft en de coach geen poging doet om de jury te beïnvloeden. Mocht dit wel gebeuren, kan de scheidsrechter besluiten dat de coach stil moet blijven tijdens een actieve uitwisseling. Mocht de coach hier niet toe in staat blijken, kan de scheidsrechter en/of de floormanager de coach de toegang tot de gevechtsarena ontzeggen en indien dat niet werkt toegang tot de zaal ontzeggen.
 - i. Juichen/klappen graag verbaal/fysiek laten horen **nadat** de jury hun beoordeling hebben gegeven. Indien dit niet gebeurt kan de coach een waarschuwing krijgen voor het beïnvloeden van de jury.
- e. Veiligheid:
 - i. Als coach ben jij degene die met je vechter communiceert tijdens het gevecht. Dat betekent dat als het voor jouw vechter te hard gaat, jij dit als het goed is weet of te horen krijgt. Je vechter kan zelf de ref aanspreken, jij mag dit ook doen.

- ii. Steek als het gevecht stil ligt je hand op om de aandacht van de referee te trekken en beschrijf de situatie (“Het gaat steeds harder/ slagen op het hoofd komen ongezonder hard aan”). De referee reageert en kan op dat moment een time-out aanvragen, overleggen met de jury en waar nodig een waarschuwing uitdelen.
- iii. Het kan ook zo maar zijn, dat jouw vechter degene is die te hard vecht. Als je vechter iemand is die je goed kent herken je misschien frustratie of te veel wil om te winnen. Bij iemand die je minder goed kent zie je misschien tekenen van ongecontroleerd vechten of tekenen van pijn bij de tegenstander. In dat geval mag je, of je vechter het er nou mee eens is of niet, bij de referee een time-out aanvragen om veiligheidsredenen. Je hebt dan maximaal 1 minuten de tijd om samen met je vechter ervoor te zorgen dat deze het gevecht weer op een veilige manier aan kan gaan.

12. Gear vereisten

a. Algemeen:

- i. Alle gear dient uiteraard in degelijke staat van onderhoud te zijn. Er dient geen zichtbare huid op de deelnemer aanwezig te zijn. De scheidsrechter behoudt het recht om te allen tijde, eventueel in overleg met de floormanager, gear te diskwalificeren.
- ii. Dit zijn minimale eisen. Meer bescherming, zoals een harde borstplaat of dijbescherming, is toegestaan en in bepaalde gevallen zelfs aangeraden, maar niet verplicht. Let wel: extra bescherming van metaal, zoals stalen pantserplaten, is niet toegestaan.
- iii. Mocht er onduidelijkheid zijn of een specifiek stuk gear toegestaan is, neem dan voorafgaand aan het toernooi contact op met de toernooicommissie, of op de dag zelf met de floormanager, dit kan geweigerd worden.

b. De volgende zaken zijn verplicht:

- i. Masker met achterhoofdbescherming, geen (zware) beschadigingen zoals gesprongen mesh of diepe deuken.
- ii. Een degelijke gewatteerde schermjas, zonder kieren of openingen, zonder door-en-door scheuren of gaten. Indien de jas aan de voorzijde open kan dient er op deze opening een overlap aanwezig te zijn, die geen zwaarpunt toelaat. De jas dient een kraag te hebben, die de keel bedekt. De jas mag op de rug ventilatiegaten of mesh hebben, mits deze gaten niet dusdanig groot zijn dat een federpunt er doorheen past.

1. Jassen met een minimum aan wattering (AP Light en dergelijk) dienen gedragen te worden met een keelbeschermer die de sleutelbeenderen bedekt.
 - iii. Voldoende beschermende handschoenen (géén lacrosse- of hockeyhandschoenen, géén Red Dragon sparring gloves of stalen pantserhandschoenen).
 - iv. Indien de handschoen of jas geen manchet heeft die de onderarm grotendeels of geheel bedekt, wordt het verplicht een aparte beschermer op de onderarm te dragen.
 - v. Keelbescherming, harde plaat.
 - vi. Elleboogbescherming, harde plaat.
 - vii. Knie- en scheenbescherming, harde plaat.
 - viii. Toque (verplicht voor heren, aangeraden voor dames).
 - ix. Schoenen verplicht. De schoenen moeten schoon zijn, en de zool mag geen strepen achterlaten op een zaalvloer.
- c. Wapen:
- i. Bekijk de regels van dat specifieke wapen in de discipline
 1. Feder/langzwaard
 2. Zwaard en beukelaar
 3. Sabel
 4. Rapier
 5. Messer

Voorbeelden van populaire en goedgekeurde gear zijn de volgende (dit zijn géén directe aanbevelingen, en dit is géén volledige lijst):

Masker:

PBT Historical Fencing:

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-masks/#hema-fie-mask-1600n-full-black>

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-masks/#hema-warrior-reinforced-mask-1600n-full-black>

Allstar:

<https://allstar.de/en/Coach-Inox-FIE-Mask-w.-Black-Bib/AMI-FM>

<https://allstar.de/en/Comfort-Coach-Inox-FIE-Mask/AMIC-FM>

Uhlmann-fechtsport:

<https://uhlmann-fechtsport.com/en/mask-special-historical-fencing/108154-1m>

<https://uhlmann-fechtsport.com/en/master-fencing-mask-1600n-extra-with-black-bib/408182-0s>

Inmotu-shop:

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtmasken/products/fechtmeistermaske-fie-extra-1600n-mit-schwarzem-latz>

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtmasken/products/fechtmeistermaske-fie-1600n-mit-schwarzem-latz>

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtmasken/products/maske-spezial-historisches-echten>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/head-protection/hema-tournament-1600n-mask/>

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/head-protection/hema-fie-mask-1600n-full-black/>

SPES/Histfenc:

<https://histfenc.eu/en/head/191-11421-gajardoni-kombat-mask.html#/5.size.s>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/helmets/1013-12456-cobra-hema-helmet-1600n.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/fencing-masks/6-7946-combat-hema-fencing-mask-1600n-dohema.html#/2-size-m>

https://www.blackarmoury.com/en/fencing-masks/75-6662-hema-fencing-mask-1600n-pbt.html#/29-size-size_0

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/gajardoni-kombat-mask-pre-order-with-light-ng-800n-occipital-overlay/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/schermmasker-2/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/mask-warrior-test/>

Achterhoofdbescherming

PBT Historical Fencing:

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#hema-back-of-the-head-protector-for-pbt-warrior-mask>

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#hema-back-of-the-head-protector>

Uhlmann-fechtsport:

<https://uhlmann-fechtsport.com/en/leather-mask-protection-for-historical-fencing/108153>

Inmotu-shop:

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtmasken/products/maskenhaube-aus-leder-mit-hinterkopf-und-nackenschutz-mit-integrierter-kunststoffplatte>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/head-protection/buy-hema-mask-protector-hf-armory/>

SPES/Histfenc:

<https://histfenc.eu/en/men/106-8189-trinity-leather-mask-overlay.html#/1,main-color,black/5,size,s>

<https://histfenc.eu/en/men/105-8185-trinity-mask-overlay-350n.html#/1,main-color,black/5,size,s>

<https://histfenc.eu/en/men/104-unity-leather-mask-overlay.html>

<https://histfenc.eu/en/home/144-unity-mask-overlay-ng-800n.html>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/mask-overlays/327-hema-mask-cover-with-gorget-dohema-3664419000203.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/mask-overlays/57-hema-fencing-mask-cover-pbt.html>

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/trinity-integrated-mask-overlay-pro/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/mask-overlay/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/leather-fencing-mask-overlay-with-occipital-protector/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/hema-back-of-the-head-protector-for-warrior-mask-2/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/kap-voor-schermmasker-800n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/leather-fencing-mask-overlay-with-occipital-protector-2-2/>

Gewatteerde schermjas:

Inmotu-shop:

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtkleidung-gesamt/products/in-motu-fechtjacke-800n>

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtkleidung-gesamt/products/st-george-jacke-800n-damen>

SPES/Histfenc:

Heren:

<https://histfenc.eu/en/men/451-17482-ap-future-soldier-hema-jacket-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed/102,trim-color,blue>

<https://histfenc.eu/en/men/45-7921-ap-hema-jacket-800n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/home/83-8067-ap-pro-hema-jacket-ng-800n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/men/312-15365-kurtka-do-hema-ap-plus-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed/99,trim-color,black>

<https://histfenc.eu/en/home/52-7861-ap-light-hema-jacket-800n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/men/410-17257-ap-light-plus-hema-jacket-pro-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/men/409-17089-ap-light-plus-hema-jacket-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/men/200-11501-kurtka-do-hema-ap-plus-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

Dames:

<https://histfenc.eu/en/women/452-17650-ap-future-soldier-hema-jacket-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed/102,trim-color,blue>

<https://histfenc.eu/en/women/470-18955-womens-hema-ap-light-plus-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/home/66-7801-ap-light-women-s-hema-jacket-ng-800n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/women/471-19123-ap-light-womens-hema-jacket-pro-plus-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/women/309-14525-ap-plus-women-s-hema-jacket-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/women/53-7741-damska-kurtka-do-hema-ap-ng-800n.html#/1,main-color,black/4,size,xs/12,hand,right-handed>

<https://histfenc.eu/en/women/310-15197-kurtka-do-hema-ap-plus-350n.html#/1.main-color,black/4.size,xs/12.hand,right-handed/99.trim-color,black>

<https://histfenc.eu/en/women/60-6818-hussar-women-s-hema-jacket-800n.html#/1.main-color,black/4.size,xs/12.hand,right-handed>

Black Armoury:

https://www.blackarmoury.com/en/jackets/357-7504-arcem-hema-jacket-350n-men-s.html#/32-size-size_1/39-veste_longue-standard/51-arcem_dohema_colours-1_black

https://www.blackarmoury.com/en/ladies/666-8893-arcem-hema-jacket-350n-standard-ladies.html#/51-arcem_dohema_colours-1_black/682-size-size_00

https://www.blackarmoury.com/en/jackets/360-7730-arcem-hema-jacket-800n-men-s.html#/32-size-size_1/39-veste_longue-standard/51-arcem_dohema_colours-1_black

https://www.blackarmoury.com/en/ladies/665-8874-arcem-hema-jacket-800n-standard-ladies.html#/51-arcem_dohema_colours-1_black/682-size-size_00

<https://www.blackarmoury.com/en/jackets/584-8383-basic-hema-jacket-350n-dohema.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/jackets/793-9494-axel-pettersson-light-hema-jacket-350n-mens-spes.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/ladies/794-9510-axel-pettersson-light-hema-jacket-350n-ladies-spes.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/jackets/37-74-axel-pettersson-hema-jacket-350n-mens-spes.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/ladies/39-6789-axel-pettersson-hema-jacket-350n-ladies-spes.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/ladies/633-8525-veste-axel-pettersson-amhe-pro-350n-femme-spes.html#/2-size-m>

<https://www.blackarmoury.com/en/jackets/299-6812-hussar-hema-jacket-800n-spes.html#/2-size-m>

Superiour Fencing:

<https://www.supfen.com/product/hema-jackets/hfg5601.html>

<https://www.supfen.com/product/hema-jackets/hfg5205.html>

<https://www.supfen.com/product/hema-jackets/hfg5602.html>

<https://www.supfen.com/product/hema-jackets/hfg5231.html>

<https://www.supfen.com/product/hema-jackets/hfg5279.html>

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-light-fencing-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-light-women-s-fencing-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-fencing-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/fencing-jacket-pro/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/fencing-jacket-women/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/arcem-hema-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/arcem-hema-jacket-800n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/hussar-fencing-jacket-800n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-light-plus-hema-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-light-plus-womens-hema-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-plus-hema-jacket-350n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/ap-plus-womens-hema-jacket-350n/>

Borstbescherming:

PBT Historical Fencing:

Heren:

<https://pbthistoricalfencing.com/products/details/extended-chest-protector-for-men/>

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#chest-protector-for-men>

Dames:

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#chest-protector-for-women>

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#extended-chest-protector-for-women>

Kvetun:

<https://kvetun-armoury.com/protectors-for-hema/chest-protection.html>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/chest-protector-black-knight/>

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/cuirass-black-knight/>

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/extended-chest-protector-for-men-pbt/>

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/extended-chest-protector-for-women/>

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/mens-chest-protector/>

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/women-chest-protector/>

Black Armoury:

https://www.blackarmoury.com/en/plastrons/203-6667-articulated-hard-plastron-chest-protector-male-pbt.html#/32-size-size_1

https://www.blackarmoury.com/en/plastrons/586-8391-hard-plastron-chest-protector-male-pbt.html#/32-size-size_1

https://www.blackarmoury.com/en/ladies/587-8393-hard-plastron-chest-protector-ladies-pbt.html#/32-size-size_1

https://www.blackarmoury.com/en/ladies/578-8371-articulated-hard-plastron-ladies-pbt.html#/32-size-size_1

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

Heren:

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/chest-protector/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/extended-chest-protector/>

Dames:

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/chest-protector-women/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/torso/extended-chest-protector-for-women/>

Handschoenen:

Progauntlet:

<https://progauntlet.com/product/progauntlet-gloves/>

Kvetun:

<https://kvetun-armoury.com/protectors-for-hema/protective-gloves.html>

Sparring Glove:

<https://sparringglove.com/portfolio/infinity-gloves-2/?v=796834e7a283>

<https://sparringglove.com/portfolio/mittens-fechtschule-gdansk/?v=796834e7a283>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/hand-protection/fencing-gloves-black-knight/>

SPES/Histfenc:

<https://histfenc.eu/en/men/212-12447-lobster-full-thumb-heavy-gloves.html#/1.main-color.black/4.size.xs>

<https://histfenc.eu/en/home/37-1092-rekawice-ciezkie-lobster.html#/1.main-color.black/4.size.xs>

<https://histfenc.eu/en/men/42-7643-rekawice-ciezkie-red-lobster-limited-level-2.html#/33.size.m-l>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/5-finger-hard-shell/786-9484-progauntlet-by-crossguard.html#/3-size-l>

https://www.blackarmoury.com/en/mitten-hard-shell-gloves/35-6679-heavy-lobster-gloves-spes.html#/26-size-m_l

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/heavy-gloves/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/lobster-full-thumb-heavy-gloves/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/heavy-gloves-red-lobster-limited-level-2/>

Keelbescherming:

PBT Historical Fencing:

<https://pbthistoricalfencing.com/products/details/>

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#hema-throat-protector/>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/gorget/764-arcem-light-gorget.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/gorget/765-arcem-heavy-gorget.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/gorget/810-arcem-heavy-gorget-with-cervical-plates.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/65-gorget>

<https://www.blackarmoury.com/en/gorget/598-gorget-dohema-3664419000487.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/gorget/241-arcem-mini-gorget-3664419001477.html>

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/red-dragon-kraag/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/throat-protector/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/light-gorget-ba/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/heavy-gorget-ba/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/hoofd/arcem-mini-gorget/>

Elleboog- en voorarmbescherming:

Kvetun:

<https://kvetun-armoury.com/protectors-for-hema/arms-over-jacket.html>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/hand-protection/arms-protection-black-knight/>

SPES/Histfenc:

<https://histfenc.eu/en/men/43-geko-forearm-and-elbow-overlays.html>

<https://histfenc.eu/en/men/98-pro-set-forearms-and-elbows.html>

<https://histfenc.eu/en/men/91-vectir-forearm-and-elbow-overlays.html>

<https://histfenc.eu/en/speslab/100-light-forearm-overlays.html>

<https://histfenc.eu/en/men/93-shell-elbow-overlays.html>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/forearm/646-arcem-forearm-shell-synthetic.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/forearm/637-full-arm-protectors-synthetic-arcem.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/forearm/48-vectir-forearm-and-elbow-protectors-spes.html>

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/forearm-and-elbow-protector-new-version/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/forearm-and-elbowprotector-geko-pro-spes/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/onderarm-en-elleboog-bescherming-set-pro/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/armen/onderarm-elleboogbescherming-ba/>

Bovenbeen- en heupbescherming:

Inmotu-shop:

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtkleidung-gesamt/products/st-george-fechthose-800n-herren-coming-soon>

<https://www.inmotu-shop.com/collections/fechtkleidung-gesamt/products/st-george-fechthose-800n-coming-soon>

SPES/Histfenc:

Heren:

<https://histfenc.eu/en/men/77-6058-hema-light-pants-350n.html#/1,main-color,black/5,size,s>

<https://histfenc.eu/en/men/78-6001-locust-hema-pants-350n.html#/1,main-color,black/5,size,s>

<https://histfenc.eu/en/legs/351-hema-padded-skirt-vg-350n.html>

<https://histfenc.eu/en/men/65-hema-padded-skirt-ng-800n.html>

<https://histfenc.eu/en/home/29-8127-spodnie-do-hema-dragonfly-lvl-2.html#/1,main-color,black/4,size,xs>

<https://histfenc.eu/en/men/82-8169-hussar-hema-pants-ng-800n.html#/1,main-color,black/4,size,xs>

Dames:

<https://histfenc.eu/en/women/67-6506-locust-women-s-hema-pants-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs>

<https://histfenc.eu/en/women/156-8423-damskie-spodnie-do-hema-light-350n.html#/1,main-color,black/4,size,xs>

<https://histfenc.eu/en/legs/351-hema-padded-skirt-vg-350n.html>

<https://histfenc.eu/en/men/65-hema-padded-skirt-ng-800n.html>

<https://histfenc.eu/en/women/155-8417-damskie-spodnie-do-hema-hussar-ng-800n-.html#/1,main-color,black/4,size,xs>

Black Armoury:

https://www.blackarmoury.com/en/pants/41-8634-locust-hema-pants-350n-mens-spes.html#/1-size-s/99-spes_colors-1_black

<https://www.blackarmoury.com/en/pants/571-8375-combat-knickers-350n-dohema.html#/2-size-m>

https://www.blackarmoury.com/en/pants/634-8580-hussar-800n-hema-pants-spes.html#/1-size-s/99-spes_colors-1_black

https://www.blackarmoury.com/en/hema/361-8706-locust-hema-pants-350n-ladies-spes.html#/2-size-m/99-spes_colors-1_black

<https://www.blackarmoury.com/en/hips-thighs/552-hema-skirt-spes.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/groin/562-hip-thigh-shell-overlay-combat-dohema-3664419000500.html>

https://www.blackarmoury.com/en/hips-thighs/566-9213-hema-skirt-dohema.html#/51-arcem_dohema_colours-1_black

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/dragonfly-hema-pants-level-2/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/hussar-fencing-pants-800n/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/fencing-pants/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/heup-en-bovenbeenbeschermer/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/padded-skirt/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/light-fencing-pants/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/women-s-fencing-pants/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/hema-padded-skirt-level-2/>

Knie- en scheenbescherming:

Kvetun

<https://kvetun-armoury.com/protectors-for-hema/leg-protection.html>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/legs-protection-black-knight-2/>

SPES/Histfenc:

<https://histfenc.eu/en/men/89-vectir-calf-overlays.html>

<https://histfenc.eu/en/men/87-shell-shin-overlays.html>

<https://histfenc.eu/en/men/88-shell-knee-overlays.html>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/shins/569-wrap-around-knee-shin-guard-dohema.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/shins/128-knee-and-shin-protectors-red-dragon.html>

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/beenbeschermer-knie-en-scheenbeen-ba/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/onderbeen-bescherming/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/knee-and-shinprotectors-red-dragon/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/shin-guards/>

Hockey scheenbeschermers:

<https://www.hockeydirect.nl/bescherming-c/scheenbeschermers-c>

Kruisbescherming:

PBT Historical Fencing:

<https://pbthistoricalfencing.com/products/hema-protectors/#groin-protector>

HF-Armory:

<https://hf-armory.com/en/shop/protectors/chest-protection/groin-guard-with-plastic-cup/>

SPES/Histfenc:

<https://histfenc.eu/en/men/76-5984-groin-overlay.html#/1,main-color,black/5,size,s>

Black Armoury:

<https://www.blackarmoury.com/en/protectors-mw/565-groin-cup-men-s-dohema.html>

<https://www.blackarmoury.com/en/groin/562-hip-thigh-shell-overlay-combat-dohema-3664419000500.html>

Zwaard en Volk (Nederlandse winkel - Tilburg):

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/tok/>

<https://woo.zwaardenvolk.nl/webshop/hema-wapens-en-beschermingsmaterialen/bescherming/benen/heup-en-bovenbeenbeschermer/>

Coaches

In het kort

Coaches zijn verplicht bij alle gevechten voor alle vechters 1 eigen coach

- Ze communiceren als het:
 - o Te hard gaat, zowel door als voor je vechter
 - o Gear niet goed zit
 - o Als er gevaarlijke situaties ontstaan
- Ze ondersteunen
 - o De vechter door te zorgen dat die goed gehydrateerd blijft
 - o De referee door te letten op gear
 - o Iedereen door te letten op veiligheid
- Stil te zijn:
 - o Bij het juichen/klappen wanneer iemand punten scoort. Graag dit te willen doen nadat de jury zijn/haar beoordeling gegeven heeft, anders kan dit gezien worden als beïnvloeding van de jury.

Ons ideale toernooi zou een toernooi zijn waarin de EHBO zich alleen maar heeft zitten vervelen. We besteden daarom extra aandacht om de gevechten veilig te laten verlopen. Op dit NHK is het voor het eerst verplicht om een coach te hebben. Als coach ben je er niet alleen om ervoor te zorgen dat je vechter zo goed mogelijk vecht, je hebt ook een belangrijke rol om het gevecht zo veilig mogelijk te laten verlopen. Hoe werkt dat?

Als coach ben jij degene die met je vechter communiceert tijdens het gevecht. Dat betekent dat als het voor jouw vechter te hard gaat, jij dit als het goed is weet of te horen krijgt. Je vechter kan zelf de ref aanspreken, jij mag dit ook doen. Steek als het gevecht stillicht je hand op om de aandacht van de referee te trekken en beschrijf de situatie ("Het gaat steeds harder / slagen op het hoofd komen ongezond hard aan"). De referee reageert en kan op dat moment een time-out aanvragen, overleggen met de jury en waar nodig een waarschuwing uitdelen.

Het kan ook zo maar zijn, dat jouw vechter degene is die te hard vecht. Als je vechter iemand is die je goed kent herken je misschien frustratie of te veel wil om te winnen. Bij iemand die je minder goed kent zie je misschien tekenen van ongecontroleerd vechten of tekenen van pijn bij de tegenstander. In dat geval mag je, of je vechter het er nou mee eens is of niet, bij de referee een time-out aanvragen om veiligheidsredenen. Je hebt dan maximaal 1 minuten de tijd om samen met je vechter ervoor te zorgen dat deze het gevecht weer op een veilige manier aan kan gaan. (Laat hem/haar ademhalen, water drinken, weer bewust worden van het feit dat we dit voor onze lol doen en iedereen morgen nog moet kunnen typen).

Deze duidelijkere rol op het gebied van veiligheid voor de coach doen we dit evenement voor het eerst. Het belangrijkste doel ervan is om blessures te voorkomen. Na het toernooi

gaan we dit met refs, deelnemers & EHBO evalueren en kijken we of we dit ook bij de komende toernooien meenemen.