

Tävlingsregler för Svensk Kickboxning

- Kick-Light
- Junior Kickboxning



Innehållsförteckning

INLEDNING.....	3
REGEL 1, RINGEN.....	4
REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING.....	4
REGEL 3, KLÄDSEL.....	4
REGEL 4, RINGUTRUSTNING.....	4
REGEL 5, INVÄGNING OCH LÄKARUNDERSÖKNING.....	4
5-1 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle.....	4
5-2 Viktklasser män.....	4
5-3 Viktklasser kvinnor.....	4
5-4 Viktklasser Junior Kickboxning.....	4
5-5 Invägningen.....	4
REGEL 6, ANTAL MATCHER.....	5
REGEL 7, RONDER.....	5
REGEL 8, SEKONDERNA.....	5
REGEL 9, DOMARE.....	5
REGEL 10, JURY.....	5
REGEL 11, TIDTAGARE.....	5
REGEL 12, LÄKARE.....	5
REGEL 13, DOMSLUT.....	5
REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG.....	6
REGEL 15, FÖRSEELSER.....	6
REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER.....	6
REGEL 17, NEDSLAGNING.....	6
REGEL 18, RÄKNING.....	7
REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H.....	7
REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING.....	7
REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL.....	7
REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET.....	7
REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER.....	7
REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE.....	7
REGEL 25, RANKING.....	7
REGEL 26, TÄVLINGSKORT.....	7
REGEL 27, STARTBOK.....	7
ÖVRIGT.....	7

INLEDNING

Den avgörande skillnaden mellan reglerna i Kick-Light och Low Kick, K1 är kontaktgraden.

Kontaktgraden skall vara kontrollerad vilket innebär att båda tävlande kan genomföra matchen med bibehållen god teknik och risken för skada eller knockout minimeras. Detta ansvar ligger på ringdomaren då han/hon skall vara extra vaksam när det gäller tekniker mot huvudet.

Kick-Light (KL) = Slag och sparkar över midjan samt sparkar på lårets framsida, baksida, insida och utsida tillåtna.

Junior Kickboxning (JK) = Samma som KL dock med avsevärt lägre kontaktgrad.

Både pojkar och flickor kan tävla emot varandra i Junior Kickboxning.

Junior Kickboxning finns i två olika upplägg:

- Junior Kickboxning (JK)
Vid Junior Kickboxning skall extra stor vikt läggas på att hålla en låg kontaktgrad. Kontaktgraden i Junior Kickboxning ska hållas lägre än i Kick-Light och det får inte vara någon tyngd eller kraft i teknikerna. Vidare så bör ringdomaren vara aktiv ringen och prata med boxarna på ett positivt sätt.
- Junior Kickboxning Diplom (JKD)
I diplom-matcher tävlar man inte för att vinna utan för att utvecklas personligen, du tävlar mot dig själv för att få mer poäng och lära sig hur man ska hantera kickboxning.
I matchen kommer det att ställas stora krav på ringdomaren som måste styra matchen på ett rättvist sätt. Om en boxare går på hela tiden så ska boxaren bli tillrättvisad att variera sig så denne kan visa prov på försvar också. Det är också svårt för den som blir anfallen att försvara sig då man inte får använda kraftfulla tekniker
Domaren kan bryta matchen om han/hon finner den för ensidig.
Efter avslutad match bör boxarna erhålla ett diplom om de uppfyller de krav som domarkorten ställer. Gå gärna igenom domarkorten tillsammans med boxaren efter matchen för att se vad boxaren var bra på och vad boxaren kan förbättra till nästa match.

REGEL 1, RINGEN

Se regler för svensk kickboxning.

I Kick-Light och Junior Kickboxning är det tillåtet att tävla på öppen yta om arrangemangen i övrigt är i enlighet med de här föreskrivna reglerna. Ytan skall vara minst 8x8 m inberäknat en skyddszon på minst 1 meter runt om. Någon kamp får inte förekomma i skyddszonen. Denna zon får endast användas som hjälp för att snabbt ta sig in i tävlingsytan. Det skall också finnas en tydligt markerad gräns som visar var skyddszonen börjar. Ytan skall vara täckt av kampsportsmattor eller av en likvärdig konstruktion. När tävling hålls på öppen yta är det tillåtet att dela ut tillsägelser och poängavdrag till den tävlande som går utanför det markerade området.

REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING

Se regler för svensk kickboxning.

Junior Kickboxning bör boxarna använda boxhandskar av vikten 12oz.

REGEL 3, KLÄDSEL

Både män och kvinnor skall bära tigt åtsittande t-shirt, topp eller linne som täcker magen samt shorts. Shortsen får inte täcka knäskålen.

REGEL 4, RINGUTRUSTNING

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 5, INVÄGNING OCH LÄKARUNDERSÖKNING

5-1 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle

Vid tävling i Kick-Light och Junior Kickboxning krävs inte någon läkarundersökning på tävlingsdagen.

5-2 Viktklasser män

-57
-63
-69
-74
-79
-84
-89
-94
+94

5-3 Viktklasser kvinnor

-50
-55
-60
-65
-70
+70

5-4 Viktklasser Junior Kickboxning

-29
-33
-37
-41
-45
-49
-53
-57
-61
-65
-69
+69

5-5 Invägningen.

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 6, ANTAL MATCHER

Kick-Light: En tävlande får gå maximalt 4 matcher per dag.

Junior Kickboxning: En tävlande får gå maximalt 3 matcher per dag.

REGEL 7, RONDER.

I Kick-Light - Se regler för svensk kickboxning

I Junior Kickboxning skall det vara max 3 ronder x 1,5 minut samt 1 minuts rondvila.

REGEL 8, SEKONDERNA

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 9, DOMARE

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 10, JURY

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 11, TIDTAGARE

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 12, LÄKARE

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 13, DOMSLUT

Se regler för svensk kickboxning.

Diplom-Kickboxning används speciella domarprotokoll där domarna tittar på olika teknik, försvar mm.

REGEL 14, TILDELNING AV POÄNG

14-1

Se regler för svensk kickboxning. Observera nedanstående.

- En träff på godkänd träffyta ger 1 klick.
- Spark mot huvudet ger 2 klick.
- Fightern måste se målet när tekniker utförs för att den ska ha klickvärde.

14-2

- Diplom Kickboxning använder sig inte av poäng utan där bedömer istället domarna boxarnas kunskaper

REGEL 15, FÖRSEELSER

Se regler för svensk kickboxning. Observera nedan.

- För hård kontakt är en förseelse i Kick-Light och Junior Kickboxning. Tekniken behöver inte träffa för att vara ett regelbrott.
- Att utföra en okontrollerad teknik (t.ex. att slå en vild sving utan att se var den träffar) är en förseelse.
- I Junior Kickboxning är det extra viktigt med kontrollerade tekniker och regelbrott i form av för hård kontakt eller okontrollerade tekniker medföra diskvalifikation alternativt poängavdrag.

REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 17, NEDSLAGNING

För definition av nedslagning, se regler för svensk kickboxning.

- Om en nedslagning sker måste ringdomaren avbryta matchen och bedöma skadans omfattning. En eventuell undersökning av en nedslagen tävlande får inte ta mer än 2 minuter.
- **Nedslagning till följd av regelbrott:**
 - **Avbruten Fight:** Var nedslagningen till följd av ett regelbrott och den nedslagne inte kan fortsätta skall den andre fightern diskvalificeras eller tilldelas poängavdrag för, för hård kontakt eller okontrollerad teknik. Vid poängavdrag skall matchen stoppas, poängen summeras och vinnare utses.
 - **Fortsatt fight:** Var nedslagningen till följd av ett regelbrott men den nedslagne fightern kan fortsätta, skall ringdomaren utmäta lämpligt straff för den andre fightern. Detta straff kan vara antingen diskvalifikation eller poängavdrag.
- **Nedslagning utan regelbrott:**
 - Om en skada uppkommer utan att vara orsakad av ett regelbrott och den skadade fightern inte kan fortsätta skall den oskadade fightern utses till vinnare. Domslutet blir då AB.

REGEL 18, RÄKNING

Det är förbjudet att räkna över en tävlande i Kick-Light och Junior Kickboxning.

REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET

Se regler för svensk kickboxning.

En utövare i Kick-Light och Junior Kickboxning behöver inte läkarundersökas på tävlingsdagen.

REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER

Se regler för svensk kickboxning. Observera nedan.

En tävlande skall ha fyllt 15 år för att få tävla i Kick-Light.

En tävlande i Junior Kickboxning skall ha fyllt 10år men ej fyllt 15år.

REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE

Titeln.

Mästartitel utdelas till den som vinner SM i Kick-Light. Denna tävling är en turnering.

Ett ramavtal gällande Svenska Mästerskapet finns i en separat bilaga där all information om Svenska Mästerskapet och dess upplägg presenteras.

REGEL 25, RANKING

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 26, TÄVLINGSKORT

Se regler för svensk kickboxning.

REGEL 27, STARTBOK

Se regler för svensk kickboxning.

ÖVRIGT

Se regler för svensk kickboxning.