# Tävlingsregler för Svensk Kickboxning

- Low Kick
- K1

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.
Reviderat 2016-11-06

# Innehållsförteckning

INLEDNING ..... 5
REGEL 1, RINGEN ..... 5
REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING ..... 5
REGEL 3, KLÄDSEL ..... 6
REGEL 4, RINGUTRUSTNING ..... 6
REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING ..... 7
5-1 Invägningen. ..... 7
5-1-1 Avdrag för underkläder ..... 7
5-2 Viktklasser män. ..... 7
5-3 Viktklasser kvinnor. ..... 7
5-4 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle ..... 7
REGEL 6, ANTAL MATCHER & VILA MELLAN MATCHERNA. ..... 7
REGEL 7, RONDER. ..... 7
REGEL 8, SEKONDERNA ..... 8
REGEL 9, DOMARE ..... 8
9-1 Huvuddomare. ..... 8
9-2 Ringdomare. ..... 8
9-2-1 Ringdomarens Huvuduppgift. ..... 8
9-2-2 Klädsel. ..... 9
9-2-5 Ringdomarens befogenheter. ..... 9
9-2-6 Ringdomaren konsulterar poängdomarna. ..... 10
9-3 Poängdomare. ..... 10
9-3-1 Åligganden. ..... 10
REGEL 10, JURY ..... 10
10-1 Tillsättande. ..... 10
10-2 Åligganden. ..... 10
10-3 Ändring av domslut. ..... 10
10-4 Protester. ..... 11
REGEL 11, TIDTAGARE ..... 11
REGEL 12, LÄKARE ..... 11
REGEL 13, DOMSLUT. ..... 11
13-1. Seger på poäng (p) ..... 11
13-2. Seger genom uppgivning (AB) ..... 11
13-3. Seger genom att ringdomaren stoppar matchen (RSC) ..... 11
13-3-1 RSC-H ..... 12

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

13-4 RSC-I (injury). 12
13-5. Seger genom diskvalifikation (Disq) 12
13-6. Ingen match (NC) 12
13-7. Seger genom walk over (WO) 12
13-8. Oavgjort (D) 12
REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG & TILLÅTNA TRÄFFYTOR. 12
14-1. Poänggivande tekniker. 13
14-2 Tillåten träffyta. 13
14-3 Clinch & fasthållning (endast K1). 13
14-4 Icke poänggivande tekniker. 14
REGEL 15, FÖRSEELSER 14
REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER 15
16-1 Tillsägelse 15
16-2 Poängavdrag 15
16-3 Diskvalifikation. 15
REGEL 17, NEDSLAGNING 16
REGEL 18, RÄKNING 16
18-1 Obligatorisk 8-räkning. 16
18-1-1 Gräns för obligatorisk räkning. 16
18-2 Motståndarens ansvar. 17
18-3 Nedslagning vid rondens slut. 17
18-4 Down utan nytt slag. 17
18-5 Nedslagning av båda fighters. 17
18-6 Ingen fortsatt boxning. 17
18-7 Räkning utan nedslagning 17
REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H 17
19-2 Läkarintyg efter avstängning. 18
19-3 RSC-H. 18
19-4 Säkerhetsåtgärder. 18
REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING 18
REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL PÅ TÄVLING 18
22-1 Hälsotillstånd. 19
22-2 Medicinsk tävlingsrapport. 19
22-3 Tävlingsförbud. 19
22-4 Sårskador. 19
REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER 19

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE.....19
REGEL 25, TÄVLINGSKORT .....19
REGEL 26, STARTBOK.....20
REGEL 27, TÄVLINGSSANKTION .....20
ÖVRIGT.....20
Bilaga 1 till regler för svensk kickboxning-Tecken Ringdomare .....21

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

# INLEDNING
I denna text finner du de regler som gäller vid tävling i disciplinerna för full kontakt inom Svenska Kickboxningsförbundet. Denna text finner du på förbundets hemsida.

Inom Svensk Kickboxning – Fullkontaktsdisciplinerna, vilka omfattas i detta regelverk, finns det två olika stilar:

- Vid tävling då låga sparkar tillåts kallas tävlingsformen Low Kick (LK)
- Vid tävling då läga sparkar samt knän tillåts kallas tävlingsformen K1

Huvuddomaren beslutar om det som inte täcks av regelverket samt hur regelverket skall tolkas. Huvuddomaren tillsammans med juryn kan besluta om avsteg från regelverket som inte påverkar säkerheten.

# REGEL 1, RINGEN
**Mått**
Ringens sidor skall vara minst 4,90 m (16 fot) och högst 7,30 m (24 fot), mätt vid repens insida.

**Podium och hörnkuddar**
Podiet skall vara jämnt och fritt från alla hindrande föremål. Det skall vara utbyggt minst 46 cm (18 tum) utanför repen. De fyra hörnen skall vara stoppade, för att förhindra skador.

**Ringgolv**
Golvet skall vara täckt av stötabsorberande material (kampsportsmattor eller annat likvärdigt material), för att förhindra skador.

**Rep**
Fyra rep, minst 3 cm och högst 5 cm tjocka, skall spännas hårt på en höjd av 40,6 cm, 71,1 cm, 101,6 cm och 132,1 cm. Repen skall täckas med ett mjukt och slätt material. På var sida med lika avstånd skall de förbindas med två kantband, 3-4 cm breda. Banden får inte glida längs repen.

# REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING
Ringdomaren skall utesluta varje fighter som inte bär handskar, huvudskydd, underlivsskydd, benskydd, fotskydd (ej K1), tandskydd och bröstskydd (ej män) eller inte är reglementsenligt klädd. I händelse av att den tävlandes utrustning eller klädsel råkar i olag skall ringdomaren stoppa matchen och se till att dennaa rättas till. Om en fighter träder in i ringen med felaktig utrustning skall denne ges maximalt 2 minuter att korrigera sin utrustning. All utrustning som inte är arrangörens skall godkännas av huvuddomaren i förväg. Utrustningen skall vara i samma färg som den tävlandes ringhörnas eller neutral färg.

**Tandskydd**
Tandskydd skall användas.

**Huvudskydd**
Huvudskydd skall bäras och vara av tävlingstyp. Huvudskyddet skall täcka hela huvudet förutom ansiktet. Okbensskydd är inte tillåtet.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

**Handskar**
Den tävlande skall använda arrangörens handskar som skall vara röda respektive blåa (samma färg som den tävlandes ringhörna). Den tävlande får inte använda egna handskar. Handskarna skall vara av tävlingstyp. Vikten för handskarna skall vara 10 oz och handskarna måste vara rena och felfria.

**Benskydd**
Ett skenbensskydd skall bäras. Det stötabsorberande skiktet ska vara som minst 1 cm tjockt. Eventuella spännen eller liknande får inte medföra någon skaderisk. I stilen K1 skall benskyddet även täcka fotens ovansida (typ strumpa).

**Fotskydd**
Fotskydd skall täcka hela foten inklusive tår. I stilen K1 skall fotskydd inte användas.

**Suspensoar**
Män och kvinnor skall bära underlivsskydd med skyddskåpa.

**Bröstskydd**
Kvinnor skall bära bröstskydd.

**Bandage**
Händerna får lindas med en boxarlinda alternativt snabblinda. Längden på lindan får inte överstiga 5 meter och inte vara bredare än 5cm. Ingen annan form av bandage får användas. Till lindan får inget annat användas än en mjuk plåsterremsa som är högst 15 cm lång. Remsan får endast fästas på handlovens ovansida.

# REGEL 3, KLÄDSEL
Gemensamt för disciplinerna är att män har bar överkropp medan kvinnor bär tajt topp eller linne som inte får gå ner till byxlinningen.
Klädsel, Low Kick - Män: Shorts (som inte får inte täcka knäskålen.) Kvinnor: Som män.
Klädsel, K1 – Män: Shorts (som inte får inte täcka knäskålen.) Kvinnor: Som män.

**Förbjudna föremål**
Inga andra föremål får bäras under tävling. Användandet av fett, vaselin, irriterande liniment eller andra produkter, får inte användas i sådan mängd att de kan vara skadliga eller obehagliga för motståndaren.

# REGEL 4, RINGUTRUSTNING
**Fordringar**
Följande skall finnas tillgängligt

- Två pallar eller stolar, en i varje hörna
- Två hinkar för vatten och skräp, en i varje hörna
- Gonggong, visselpipa eller något likvärdigt
- En första förbandsutrustning
- Två par handskar (1par röda & 1par blåa)
- Två huvudskydd; röda, blåa, alternativt neutrala färger, i tillräckliga storlekar
- Transparenta vinyl eller plasthandskar för ringdomare att använda under match

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

# REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING

**5-1 Invägningen.**

Invägningen skall skötas av arrangören utsedda funktionärer. Det åligger arrangören att kontrollera varje tävlingskort så att detta är giltgt. En representant för varje förening får närvara.

Den kroppsvikt som registreras vid första dagens invägning avgör vilken viktklass den tävlande skall tävla i under hela turneringen. Vid turnering skall den tävlande vägas varje dag. Om den tävlande på någon av de andra dagarna inte klarar sin vikt, skall denna diskvalificeras.

Vikten är den som vågen visar när den tävlande vägs naken. Vågen som används skall visa minst hektogramskillnader.

**5-1-1 Avdrag för underkläder**

Vid tillfällen då viktkontrollant av bägge könen inte finns, kan avdrag för underkläder tillåtas. Avdrag för underkläder får då vara högst 1 hekto per klädes plagg och totalt avdrag högst 2 hekto.

**5-2 Viktklasser män.**

-48 kg
-51
-54
-57
-60
-63,5
-67
-71
-75
-81
-86
-91
+91

**5-3 Viktklasser kvinnor.**

-48
-52
-56
-60
-65
-70
+70

**5-4 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle**

En fighter skall inte tillåtas ställa upp i en tävling utan att först ha blivit undersökt av en läkare den aktuella dagen. Undantag görs vid SM då kontroller är tillåtna fr.o.m. kl. 19.00 dagen innan tävling.
SKF:s Läkarkontroll skall användas och sparas i 48 timmar av arrangören.

# REGEL 6, ANTAL MATCHER & VILA MELLAN MATCHERNA

En fighter får gå maximalt 3 matcher per dag. Efter att en fighter har gått 1 match måste det gå minst 60 minuter och fightern skall ha fått klartecken från läkare innan nästa match får påbörjas.

# REGEL 7, RONDER

Ronderna bör vara 3 eller 2 till antalet om vardera 2 minuter med 1 minuts vila mellan varje rond. Ronden startar då ringdomaren kommenderar ”FIGHT” och slutar vid kommandot ”STOP”.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

Juryn kan besluta om andra varianter gällande antal ronder och tid på dessa. Maximalt antal ronder får aldrig överstiga 6 stycken och den totala rondtiden får inte överstiga 12minuter. Rondvilan får inte vara mindre än 1 minut.

# REGEL 8, SEKONDERNA

Varje tävlande har rätt till två sekonder som skall rätta sig efter följande regler.

- Endast de två sekonderna får beträda podiet och endast en får gå in i ringen.
- Under matchen får ingen av sekonderna uppehålla sig på podiet. Före varje rond skall de avlägsna pallar, hinkar, handdukar etc. från podiet.
- Sekonderna skall vara utrustade med handduk åt sin fighter. En sekond kan ge upp åt sin fighter och får då kasta in handduken i ringen, utom när domaren räknar över fightern.
- Huvuddomaren skall vid varje tävling samla till möte, för att klargöra regler och poängtera viktiga saker angående arrangemanget. Vid denna genomgång skall också sekonderna delta.
- Råd och uppmuntran får ske under kontrollerade, normala och sportsliga former under pågående rond. Om en sekond bryter mot reglerna skall denne varnas eller diskvalificeras. Om en sekond bortvisas från ringhörnan av ringdomaren skall denne inte tillåtas att tjänstgöra mer under den aktuella matchen. Om sekonden under turneringen blir bortvisade en andra gång skall han avstängas från tjänstgöring som sekond under hela turneringen.
- Fightern kan få tillsägelser, poängavdrag och diskvalificeras för förseelser som begås av sekonderna.

# REGEL 9, DOMARE

**Neutralitet**

Om möjligt, skall inte en domare delta i bedömning av en match i vilken tävlande från domarens egna klubb deltar.

### 9-1 Huvuddomare

Huvuddomaren skall var godkänd ringdomare av Svenska Kickboxningsförbundet. Huvuddomarens uppgift är att se till att detta regelverk följs samt att hjälpa arrangör, tävlande, poängdomare och ringdomare kring förståelsen för det samma. Vid en eventuell tvist i hur dessa regler skall tolkas är det huvuddomaren som avgör. Om huvuddomaren vill kan denne ta hjälp av den utsedda tävlingsjuryn.

### 9-2 Ringdomare

Den som av arrangören utses till att vara ringdomare skall vara godkänd ringdomare av Svenska Kickboxningsförbundet.

### 9-2-1 Ringdomarens Huvuduppgift

Ringdomarens viktigaste uppgift är att värna om de tävlandes hälsa och säkerhet samt att se till att regelverket följs.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

**9-2-2 Klädsel.**

Ringdomaren skall bära vit skjorta med vårt internationella förbunds logo, svart fluga samt mörka byxor. Inga föremål som kan skada de tävlande, som exempelvis klocka eller ringar, får bäras under tjänstgöring i ringen.

**9-2-3 Skydd**

Ringdomaren bör bära tätt åtsittande och transparenta vinyl- eller plasthandskar. Detta för att skydda domare och fighters från eventuell okänd blodsmitta.

**9-2-4 Åligganden**

Ringdomaren skall:

- Strikt tillse att regler och bestämmelser tillämpas.
- Ha kontroll över matchens alla situationer.
- Förhindra att en svag fighter inte skyddar sig på rätt sätt eller utsätter sig för onödigt hårda tekniker.
- Kontrollera de tävlandes utrustning och klädsel.
- Använda tre kommandon
  STOPP- när ringdomaren beordrar de båda tävlande att stoppa.
  FIGHT- när ringdomaren beordrar dem att fortsätta.
  BREAK- när ringdomaren bryter en närkamp eller clinch. På detta kommando skall de båda fighterna ta ett steg tillbaka innan kampen fortsätter.
- Med lämpliga beskrivande tecken och gester enligt bilaga 1 förklara varje brott mot reglerna.
- Efter matchens slut insamla och kontrollera protokollen från domarna. Efter kontroll skall denne räcka protokollen till sekretariatet.
- När en vinnare utropas i en match höja dennes arm.
- När ringdomaren diskvalificerat en fighter eller stoppat en match först informera sekretariatet om vilken fighter som diskvalificerat eller om skälet till att ringdomaren stoppat matchen, så att speakern kan informera publiken.

**9-2-5 Ringdomarens befogenheter.**

Ringdomaren är bemyndigad att:

- Bryta en match närhelst denna finner den för ensidig.
- Avsluta en match när en av de tävlande har ådragit sig en skada i den grad att domaren anser att denne inte bör fortsätta.
- Bryta en match när denna anser att de tävlande inte gör sitt bästa. I ett sådant fall kan ringdomaren diskvalificera en eller båda tävlande.
- Utdela tillsägelser, poängavdrag, diskvalificeringar till en tävlande för förseelser eller av något annat skäl för att "fair play" skall råda eller för att försäkra att reglerna följs.
- Utdela tillsägelse, poängavdrag eller diskvalifikation till en tävlande som inte omedelbart rättar sig efter ringdomarens order, eller som uppträder på ett kränkande, stötande eller aggressivt sätt vid något tillfälle.
- Bortvisa en sekond som har brutit mot reglerna från tävlingsytan, och / eller diskvalificera den tävlande om sekonden inte följer ringdomarens order.
- Med eller utan förvarning diskvalificera en tävlande som begår en förseelse.
- I händelse av en nedslagning, vänta med räkningen om motståndaren avsiktligt inte går till neutral ringhörna eller dröjer att göra så.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

- Tolka reglerna så långt de är tillämpliga eller relevanta i matchen eller fatta beslut och agera efter de omständigheter som inte är täckta av någon regel.

**9-2-6 Ringdomaren konsulterar poängdomarna**

Om ringdomaren har skäl att misstänka att en förseelse begåtts som denna själv inte har sett, kan ringdomaren rådfråga poängdomarna.

**9-3 Poängdomare**

Poängdomare skall vara utbildade och godkända av Svenska Kickboxningsförbundet. Poängdomarna skall vara 3 eller 5 till antalet.

**9-3-1 Åligganden.**

- Varje poängdomare skall oberoende av de andra poängdomarna bedöma de två tävlande och utse en vinnare i enlighet med reglerna.
- Poängdomaren får inte tala med de tävlande, övriga poängdomare eller någon annan förutom ringdomaren, under matchen. Poängdomaren får om nödvändigt, vid rondslutet eller annat lämpligt tillfälle, påtala för ringdomaren någon händelse som denne inte tycks ha sett, t. ex förseelser från en sekond, lösa rep etc.
- Poängdomaren skall använda sig av klickers vid räknandet av poäng/träffar.
- Poängdomarna skall omedelbart efter rondens slut anteckna poängen för varje tävlande i sitt domarprotokoll.
- Poängdomaren skall efter matchens slut summera poängen, nominera en vinnare och underteckna sitt domarprotokoll.
- Poängdomaren skall bära förbundets poängdomar t-shirt.

# REGEL 10, JURY

**10-1 Tillsättande**

Vid varje tävling skall en jury utses av huvuddomaren. Juryn skall innehålla 3 eller 5 ledamöter, varav huvuddomaren och arrangören skall ha en plats vardera. Ordförande i juryn är huvuddomaren.

**10-2 Åligganden**

- Juryns medlemmar är skyldiga att vara närvarande under hela arrangemanget och skall vara beredda att sammanträda på huvuddomarens anmaning.
- Om en protest lämnas in skall denna behandlas av juryn och beslutet skall i efterhand meddelas styrelsen för Svenska Kickboxningsförbundet. Kan inte ett beslut fattas av juryn, skall en redogörelse lämnas tillsammans med den skriftliga protesten till styrelsen för Svenska Kickboxningsförbundet för vidare beslut i frågan.
- Juryn kan besluta om tävlings- och sparringförbud för en fighter som tagit emot för många träffar mot huvudet. Detta gäller utöver de regler som annars gäller för tävlings- och sparringförbud.

**10-3 Ändring av domslut.**

Ett domslut av en poängdomare eller ringdomare kan ändras av juryn i följande fall:

- När ringdomaren avgett ett domslut som är klart emot reglerna i detta dokument. (vid bestämmande av en sådan händelse kan juryn använda video)
- När det klart framgår att poängdomaren gjort ett misstag i sitt protokoll, som resulterar i fel domslut.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

**10-4 Protester.**
En protest kan lämnas av ledaren för ett lag inom 30 minuter efter att domslut har annonserats. Protesten skall vara skriftlig och skall lämnas till huvuddomaren.

# REGEL 11, TIDTAGARE

Huvuduppgift är att reglera rondernas antal och längd samt pauserna mellan ronderna.

**Åligganden**

- Tio sekunder innan ronden börjar skall tidtagaren ropa "sekonderna lämnar ringen".
- Tidtagaren skall börja och sluta varje rond genom att markera detta (gong- gong, ärtpåse eller liknande).
- Tidtagaren skall utropa rondens nummer omedelbart innan den börjar.
- Tidtagaren skall endast stoppa tiden när ringdomaren beordrar detta (ger tecken).
- Tidtagaren skall på ringdomarens kommando ta tid på t. ex. läkarundersökning, felaktig klädsel mm.

# REGEL 12, LÄKARE

**Erforderlig närvaro**

En legitimerad läkare skall vara närvarande under hela tävlingen och skall inte lämna tävlingsplatsen förrän denne sett den sista matchen till slut.

Om läkaren tycker att en match skall avbrytas av medicinska skäl, skall denne informera sekretariatet som då bryter matchen. När matchen är bruten skall läkaren undersöka den berörda fightern i maximalt 2 minuter och därefter meddela ringdomaren om matchen skall brytas eller tillåtas fortsätta. Om undersökningen behöver ta mer än 2 minuter skall matchen brytas.

# REGEL 13, DOMSLUT

**Typ av domslut**

Domslut skall vara följande:

**13-1. Seger på poäng (P)**

Vid matchens slut skall den tävlande som erhållit flest poäng hos majoriteten av poängdomarna utses till vinnare. Om båda tävlande slagits medvetslösa eller skadats samtidigt och inte kan fortsätta matchen, skall poängdomarna summera poängen fram till det tillfälle då matchen bröts. Den tävlande som då får den högsta poängsumman skall förklaras som segrare.

**13-2. Seger genom uppgivning (AB)**

Om en fighter eller dennes coach ger upp på grund av skada eller annat eller om denne underlåter att fortsätta att boxas omedelbart efter rondpausen skall motståndaren utses till vinnare.

**13-3. Seger genom att ringdomaren stoppar matchen (RSC)**

RSC skall användas som en term för att stoppa en match när en tävlande är utklassad eller oförmögen att fortsätta. Om en tävlande enl. ringdomarens uppfattning får ta emot för många hårda träffar eller riskerar att ta emot för många hårda träffar skall matchen stoppas och motståndaren förklaras som vinnare.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

**13-3-1 RSC-H**
Om matchen stoppas på grund av trauma mot huvudet skall tillägget –H (Head) läggas till ”RSC-H”. I detta fall skall fighterns tävlingskort behållas av arrangören för att skickas till SB&K med info om tävlings- och sparringsförbud. **SE REGLER 19 & 26.**

**13-4 RSC-I (injury).**
Om en tävlande enligt ringdomarens eller läkarens uppfattning inte är i stånd att fortsätta p.g.a. skada eller av andra fysiska skäl, skall matchen stoppas och motståndaren förklaras som vinnare.

När en läkare kallas till ringen är det endast ringdomaren och läkaren som får vistas i ringen. Läkarens beslut gäller alltid.

**13-5. Seger genom diskvalifikation (Disq)**
Om en motståndare blir diskvalificerad skall den andre fightern utses till segrare. Om båda fighterna blir diskvalificerade skall domslut avges härmed. En diskvalificerad fighter skall inte ha något pris eller rankingpoäng i den tävling där denne blev diskvalificerad. Matchen vid diskvalificering får inte tillgodoräknas (t.ex. vid SM-status).

**13-6. Ingen match (NC)**
En match kan avbrytas av ringdomaren före den fastställda tiden p.g.a. omständigheter som ingen kan råda över t.ex. strömavbrott. Sker detta skall domslutet bli **N**o **C**ontest. Om detta sker i ett mästerskap skall juryn besluta om vidare åtgärder.

**13-7. Seger genom walk over (WO)**
När en tävlande beträder ringen fullt utrustad och dennes motståndare uteblir efter det att dennes namn utropats av speakern och en tid av 2 minuter förflutit skall ringdomaren förklara den förste tävlande som segare.

Vid situationer där WO lämnats innan match behöver inte någon av de tävlande beträda ringen.

**13-8. Oavgjort (D)**
Det är upp till varje tävlingsarrangör att besluta om oavgjort domslut skall få gälla. Detta skall i så fall meddelas senast på coachmötet innan tävlingsstart.

# REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG & TILLÅTNA TRÄFFYTOR

Vid tilldelning av poäng skall följande direktiv tillämpas:
10 poäng skall ges för varje rond. Vid slutet av en rond erhåller den bättre fightern 10 poäng och motståndaren proportionellt mindre.

**Fastställande av poäng**
Varje ren träff på tillåten träffyta med tillåtna tekniker = 1 klick.
I slutet av varje rond skall poängen från den tävlande med minst träffar minskas med 1 poäng för varje set om 3 klick denne ligger under med.
0-2klick i diff = ingen poängminskning (båda fighter får 10 poäng)

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

3-5klick i diff = -1poäng (10-1= 9 poäng)
6-8klick i diff = -2poäng (10-2= 8 poäng)
>9klick i diff = -3poäng (10-3= 7 poäng).
En tävlande kan maximalt få -3poäng som följd av klick.

**Poängavdrag**
Poängavdrag som delas ut av ringdomaren skall föras in i protokollet och räknas av från den tävlandes poäng.
Ett poängavdrag är -1 poäng. Max 2 poängavdag kan tilldelas en fighter.

**Lika vid matchslut**
Om en poängdomare vid matchens slut finner att poängen inte skiljer de båda tävlande åt skall det dömas oavgjort om det är meddelat ifrån arrangören att så får ske. I de fall vinnare måste utses skall poängdomarna döma till förmån för den fighter som har flest antal klick totalt under hela matchen.

Är de lika också i detta avseende skall det dömas till förmån för den fighter som respektive poängdomare anser vara den bättre genom att ha visat sig mest aktiv, varit bäst i sista ronden, haft det bästa försvaret eller boxats på det sätt som poängdomaren anser vara det bättre sättet.

**Nedslagning, räkning**
Inga extra poäng skall ges för en nedslagning eller räkning.

**14-1. Poänggivande tekniker**
Under varje rond skall poängdomaren fastställa poängen för vardera fighter i enlighet med det antal träffar som presteras. Träffarna skall räknas med klickers. Varje träff måste för att ha klickvärde, träffa utan att ha blockerats eller parerats. Tekniken skall ha utdelats med någon av handskarnas knogparti, skenben, knä (endast i K1) eller fot på tillåten träffya.

**Tekniker som inte är sparkar eller slag:**
Om motståndaren får balansen bruten av ett fotsvep skall detta räknas som en träff och värderas med ett klick. Fotsvep skall utföras längs med mattan, med fotens insida och får endast träffa på foten (upp till ankeln).

**14-2 Tillåten träffyta**
**Low Kick (LK):**
Ansiktet, huvudets sida och på kroppen ovanför bältet. Lårets insida, utsida, framsida och baksida från höft till knä under förutsättning att dessa ytor angrips med skenbenstekniker.
Fotsvep tillåts träffa under ankeln.
Inga tekniker får träffa på kroppens eller huvudets baksida.

**K1:**
Samma som vid LK med tillägg för hela benet bortsett från höft och knä, under förutsättning att dessa ytor angrips med en knä- eller skenbensteknik. Snurrande backhandsslag.

**14-3 Clinch & fasthållning (endast K1).**
Vid utdelning av knätekniker är det tillåtet att tillfälligt hålla tag i motståndarens nacke, s.k. clinch.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

**Clinch**
Clinchen får utföras med en hand eller med båda händerna. En clinch får inte pågå längre än 5 sekunder, sedan måste greppet släppas. Om så inte sker skall ringdomaren stoppa matchen och sära på de tävlande. Knätekniker ger samma klickvärde som övriga tillåttna tekniker.

**Fasthållning - krävs separat tillstånd**
Fasthållning är normalt inte tillåtet men kan tillåtas. Fasthållning får endast göras på motståndarens ben och får endast pågå en kort tid (ca 5sek). Vid fasthållning får endast 1 teknik eller ett steg utföras sedan måste greppet släppas. Om så inte sker skall ringdomaren stoppa matchen och sära på de tävlande.

**14-4 Icke poänggivande tekniker** är tekniker som utförs medan den tävlande bryter mot reglerna.

- Tekniker som bryter mot regelverket.
- Träffar med sidan, ovansidan, insidan av handsken eller med öppen handske, eller med någon annan del än knogpartiet på den knutna handsken.
- Som bara snuddar eller är utan tyngd från kroppen eller skuldran.
- Som medför att den tävlande själv tappar balansen.
- Svep som inte träffar på tillåten yta och svep som inte leder till att motståndaren hindras eller får balansen bruten.
- Tekniker som delats ut efter att ringdomaren sagt ”STOP”, ”BREAK”.
- Tekniker som ringdomaren påpekat vara felaktiga, exempelvis slag med insida handske.

# REGEL 15, FÖRSEELSER

Följande är förseelser.

- Slag eller spark mot skrev.
- Stötar eller slag med huvud, axel, underarm eller armbåge samt strypning. Tryckande med arm eller armbåge mot motståndarens ansikte.
- Träff med öppen handske, insidan av handsken, handleden eller sidan av handen.
- Träffar i motståndarens ryggsida, speciellt i nacken eller bakhuvud, samt njurslag.
- Snurrande backhandsslag är endast tillåtet i tävlingar enligt K1-regler.
- Att hålla i repen och attackera eller annat osportsligt utnyttjande av repen.
- Hänga på motståndaren, brottas och att kasta sig in i clinch. I K1 är tillfällig clinch tillåten men det är otillåtet att brottas i clinch på ett sådant sätt att motståndaren förlorar balansen utan att en knäteknik har utdelats (kast).
- Attackera en motståndare som är nedslagen eller på väg att resa sig.
- Fasthållning. Visst undantag kan ges vid dispens inom K1.
- Att hålla och slå eller att dra motståndaren till sig och slå.
- Att hålla fast eller låsa motståndarens arm eller huvud eller sträcka armen under motståndarens ben.
- Att ducka under motståndarens bälteslinje.
- Fullständigt passivt försvar genom t.ex. ”dubbelguard” och avsiktligt gå i golvet för att undgå slag.
- Onödigt, utmanande, sårande tal eller uppförande under eller mellan ronderna.
- Att inte ta ett steg tillbaka vid "**BREAK**".

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

- Att försöka träffa motståndaren omedelbart efter kommandot "**BREAK**" utan att först ta ett steg tillbaka.
- Angrepp eller aggressivt uppträdande mot ringdomaren eller annan part.
- Att avsiktligt spotta ut tandskyddet.
- Att falla på motståndaren efter ett utfört svep.
- Att knuffa motståndaren framför sig eller ifrån sig.
- Att hålla kvar och eller ta tag i motståndarens ben, visst undantag se 14-3 .

**Sekonder**
Varje tävlande är på samma sätt ansvarig för sin sekond.

# REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER

En tävlande som inte åtlyder ringdomarens tillsägelser, bryter mot reglerna, boxar på ett osportsligt sätt eller gör sig skyldig till förseelser kan om ringdomaren så beslutar, tilldelas tillsägelse, poängavdrag eller diskvalifikation utan föregående varning. Om ringdomaren ämnar tilldela poängavdrag eller diskvalificera en tävlande skall ringdomaren stoppa matchen och demonstrera förseelsen.

**16-1 Tillsägelse**
En tillsägelse är ett råd eller en påminnelse från ringdomaren till en tävlande för att kontrollera eller för att förebygga ett icke önskat beteende eller förhindra mindre allvarliga överträdelser av reglerna.

En ringdomare kan om denne anser att ett mindre regelbrott begåtts, dela ut en tillsägelse åt den tävlande eller dennes coacher. En tredje tillsägelse medför automatiskt poängavdrag. När poängavdrag väl getts för ett regelbrott kan inga fler tillsägelser utdelas för samma regelbrott. En tillsägelser kan delas ut utan att matchen stoppas.

**16-2 Poängavdrag**
Om en tävlande bryter mot reglerna på ett sätt som inte medför diskvalifikation för överträdelsen skall ringdomaren stoppa matchen och utdela ett poängavdrag.
Poängavdraget skall föregås av att ringdomaren beordrar de tävlande att stoppa "STOPP".
Poängavdraget skall vara klart given med tecken och ord på ett sådant sätt att skälet till och avsikten med poängavdrag förstås av den tävlande.

Ringdomaren skall visa med sin hand till var och en av poängdomarna att poängavdrag har givits och skall klart visa för dem vilken fighter som poängavdraget avser. Poängdomaren drar av en poäng från den aktuella fightern. När poängdomaren gör så skall denne markera detta på sitt protokoll genom att skriva -1 i den aktuella fighterns kolumn. Vid två poängavdrag i samma rond skall det skrivas -1, två gånger. Om en fighter har givits 3 poängavdrag i en match medför det tredje poängavdraget automatiskt diskvalifikation.

Efter det att poängavdraget utdelats, skall ringdomaren kommendera "FIGHT".

**16-3 Diskvalifikation.**
En ringdomare kan välja att diskvalificera de parter han/hon finner lämpligt. Om en tävlande blir diskvalificerad skall denne inte få några rankingpoäng eller matchuppgifter i startboken (se regel 13-5).

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

# REGEL 17, NEDSLAGNING

**Undantag**

När skälet till att en tävlande rör vid marken på det sätt som beskrivs nedan:
Då motståndaren utfört ett svep, sparkat undan stödbenet eller liknande skall inte reglerna om en obligatorisk räkning gälla. Det skall inte kallas nedslagning, och skall inte föras till protokollet. Skulle fightern skadas under fallet t.ex. tappa luften, skall räkning för detta genomföras som vanligt av ringdomaren.

Om det är uppenbart att den tävlande fallit på grund av obalans eller liknande händelse och inte tagit skada skall det inte betraktas som en nedslagning.

I övrigt gäller reglerna för nedslagning enligt nedan.

**Definition.**

En tävlande räknas som nedslagen om denne:

- Berör golvet med någon annan kroppsdel än fötterna efter en attack eller en serie av attacker.
- Hänger försvarslös på repen, efter en attack eller serie av attacker.
- Efter en attack inte har fallit eller hänger över repen, men befinner sig i ett försvarslöst tillstånd så att denne, enligt ringdomaren inte kan fortsätta matchen.

# REGEL 18, RÄKNING

Räkning skall inte utföras om det äventyrar fighterns hälsa eller om det är uppenbart att fightern inte kan fortsätta.

I händelse av en nedslagning skall ringdomaren omedelbart stoppa matchen med kommandot ”STOPP”. Efter att ha försäkrat sig om att den andra fightern har uppfattat ”STOPP” och befinner sig i neutral ringhörna skall ringdomaren börja räkna sekunderna.
Ringdomaren skall räkna högt från 1 till 10 med en sekunds paus mellan talen, vilka skall markeras med handen av ringdomaren så tydligt att den nedslagne fightern uppfattar räkningen.

Skulle motståndaren inte omedelbart bege sig till neutral hörna (eller lämna neutral hörna under räkning), skall ringdomaren avbryta räkningen tills motståndaren åter befinner sig i neutral ringhörna. Räkningen fortsätter sedan där den avbrutits.

### 18-1 Obligatorisk 8-räkning

När en fighter tar räkning skall matchen inte fortsätta förrän ringdomaren räknat till minst 8 även om fightern verkar redo tidigare. Fightern skall visa att denne är redo att fortsätta genom att hålla upp händerna (guard).

### 18-1-1 Gräns för obligatorisk räkning

När en tävlande fått tre obligatoriska räkningar i en rond eller fyra i en match skall ringdomaren stoppa matchen (**RSC** eller **RSC-H**), för att minimera risken för skada.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

**18-2 Motståndarens ansvar**
Om en tävlande är nedslagen måste dennes motståndare genast bege sig till den neutrala hörna som ringdomaren anvisar. Motståndaren får endast angripa fightern efter att ringdomaren kommenderat "FIGHT".

**18-3 Nedslagning vid rondens slut**
I händelse av att en tävlande är nedslagen vid slutet av ronden och gongongen hinner ljuda innan ringdomaren hunnit säga ”STOPP” skall räkning ändå utföras.

**18-4 Down utan nytt slag**
Om en tävlande varit nedslagen till följd av en träff i huvudet och fortsätter matchen efter räkning till 8 men faller igen utan att få nya träffar mot huvudet, skall ringdomaren börja räkna från 8.

**18-5 Nedslagning av båda fighters**
Om båda fighters blivit nedslagna samtidigt skall räkningen fortsätta så länge någon av dem är försvarslös. Om båda fighters bedöms utsättas för onödig risk vid fortsatt tävlande vid 10 skall poängen räknas ihop och den med flest poäng skall utropas till segrare.

**18-6 Ingen fortsatt boxning**
En tävlande som inte upptar kampen omedelbart efter rondpausens slut eller som efter en nedslagning inte återupptar kampen inom 10 sekunder, eller av ringdomaren bedöms utsättas för onödig skaderisk vid fortsatt match, har förlorat matchen.

**18-7 Räkning utan nedslagning**
Om en tävlande utsätts för flertalet på varandra följande tekniker mot huvudet skall ringdomaren, om denne finner det behövligt, utföra räkning för att förhindra en framtida nedslagning.

# REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H
Varje **RSC-H** (Referee Stops Contest – Head) måste noteras i den tävlandes startbok.

**Medvetslös fighter**
Om en tävlande är medvetslös skall endast ringdomaren och den tillkallade läkaren uppehålla sig i ringen såvida ingen av de båda begär hjälp.

**Medicinsk observation efter nedslagning.**
En fighter som blivit utslagen till följd av träffar mot huvudet eller då ringdomaren har stoppat matchen p.g.a. att fightern fått motta för många träffar mot huvudet, skall undersökas omedelbart efteråt av en läkare (Fightern får absolut inte tillåtas att somna!) och följas hem av någon funktionär.

**19-1 Avstängningstider**
- **En RSC-H**.
  En tävlande som blivit dömd **RSC-H**, skall inte tillåtas att tävla eller att delta i sparring under minst fyra veckor
- **Två RSC-H**.
  En tävlande som blivit dömd **RSC-H** två gånger inom en tre månaders period får inte tävla eller delta i sparring under tre månader.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

- **Tre RSC-H.**
  En tävlande som blivit dömd **RSC-H** tre gånger under en tolv månaders period, skall inte tillåtas delta i tävla eller sparring under ett år.

**19-2 Läkarintyg efter avstängning**
Ingen boxning får återupptas efter en obligatorisk viloperiod (se regel 19-1) utan att fightern förklarats tävlingsduglig av läkare. Kickboxningens godkända undersökningsprotokoll skall användas (se regel 22-2). Intyget skall vara tillhanda vid invägning/läkarkontroll.

**19-3 RSC-H**
Ringdomaren skall meddela juryn och poängdomarna att **RSC-H** skall noteras när denne har stoppat en match där den tävlande blivit oförmögen att fortsätta p.g.a. för många hårda träffar mot huvudet. Termen **RSC-H** skall inte användas när en tävlande endast är utklassad och tar emot för många poänggivande träffar utan att träffa själv. Termen skall användas när en tävlande räddats från en knockout som var nära förestående p.g.a. många hårda träffar mot huvudet.

**19-4 Säkerhetsåtgärder**
Varje fighter som förlorat en hård match med många träffar mot huvudet eller blivit nedslagen ett flertal gånger under några på varandra följande matcher, skall inte tillåtas att tävla eller sparra under minst fyra veckor om juryn enskilt eller i samråd med läkaren finner detta nödvändigt.

Alla regler som gäller för **RSC-H** och liknande, gäller också om det inträffar under träning.

# REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING

**Ändamål**
Före matchens början och efter matchens slut skall de tävlande hälsa på varandra på lämpligt sätt som tecken på god och vänskaplig tävlan i enlighet med kickboxningens regler.

# REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL PÅ TÄVLING

**Doping**
Att ge en tävlande medicin eller andra kemiska preparat som inte ingår i dennes vanliga diet är förbjudet (doping). WADA:s lista över förbjudna preparat ingår som del i denna regel.

**Bestraffningar**
Tävlande eller funktionär som bryter mot denna regel blir föremål för diskvalifikation eller annat lämpligt straff att beslutas av Svenska Kickboxningsförbundet. Varje tävlande som nekar att genomgå undersökning för att kontrollera att denne inte brutit mot denna regel kan bli föremål för tävlingsförbud eller annat straff som beslutas av Svenska Kickboxningsförbundet. Samma förhållande gäller för ledare som uppmuntrar eller stödjer ett sådant nekande.

**Förbjudna preparat**.
IOC:s lista över förbjudna preparat innehåller de preparat som också vi förbjuder.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

# REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET

### 22-1 Hälsotillstånd
Ingen fighter skall tillåtas tävla om inte dennes hälsotillstånd intygas av en läkare. Hälsokontrollen skall om möjligt innefatta undersökningar enligt läkarintyget som Svenska Kickboxningsförbundet tillhandahåller eller motsvarande internationellt läkarintyg.

### 22-2 Medicinsk tävlingsrapport
Tävlingsläkaren skall dokumentera alla medicinska händelser före, under och efter en match. Läkaren skall notera skador och åtgärder efter **RSC-H** med tillhörande avstängningar.

### 22-3 Tävlingsförbud
Skälen för tävlingsförbud finns angivna i reglerna i denna skrift. Andra skäl till tävlingsförbud kan vara av medicinsk art och kan då beslutas gälla av tillförordnad tävlingsläkare.

### 22-4 Sårskador
Om det uppkommer sårskador får dessa endast behandlas med vaselin & adrenalin. Behöver skadan ytterligare behandling såsom tejpning eller stygn skall matchen brytas. Orsakades skadan av en regelrätt teknik skall den oskadade fightern utses till vinnare.

# REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER
En tävlande som är yngre än 18 år får inte delta i LK eller K1 utan hänvisas till Kick-Light eller Junior Kickboxning.

# REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE
**Titeln**
Mästartitel utdelas till den som vinner SM i Low Kick eller K1. Denna tävling är en turnering.

# REGEL 25, TÄVLINGSKORT
För tävlande registrerade i Sverige måste tävlingskort utfärdat av SB&K (Svenska Budo och Kampsportsförbundet) medtas och lämnas in enligt arrangörens önskemål vid varje tävling. Vid RSC-H skall tävlingskortet behållas av arrangören och skickas in till SB&K tillsammans med läkarens rapport. SB&K skickar sedan ut tävlingskortet när sparring- & tävlingsförbudet upphört.

Det är straffbart enligt svensk lag att låta en fighter tävla utan tävlingskort. Ansökan om tävlingskort skickas in till SB&K. Tävlingskortet är giltigt i 5år.

Representanter från andra organistationer eller förbund utanför Sverige behöver inga tävlingskort.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

# REGEL 26, STARTBOK

För att tävla i internationella mästerksap (WAKO) kan det komma att krävas att man har matcher registrerade i det aktuella förbundets startbok. SKF är anslutna till WAKO och deras startbok kan fås genom att skicka in en ansökan om detta till SB&K.
SKF:s Läkarintyg skall användas.

Startboken kan lämnas till arrangören vid varje tävling som då fyller i den och ansvarar för att startboken fylls i korrekt.

Det är inget krav med startbok för nationellt tävlande.

# REGEL 27, TÄVLINGSSANKTION

För att en tävling eller annat arrangemang skall bli sanktionerad av SKF och få arrangeras under SKF:s regelverk och tillstånd, ska arrangören göra en sanktionsansökan via SB&K:s hemsida inför varje tävling. Sanktionsansökning skall göras minst 4 veckor innan arrangemangsdatumet.

SKF kan skicka ut en arrangemangskontrollant för att säkerställa att reglerna följs. Arrangören bekostar då resekostnaderna för kontrollanten. Skulle en SKF-utsänd kontrollant meddela att en arrangör inte uppfyllt de säkerhetskrav som krävs för arrangemanget så kommer sanktionen att återkallas. Förbundsstyrelsen kommer skriftligen meddela detta till Länsstyrelsens Kampsportsdelegation samt besluta om reprimander mot arrangören.

# ÖVRIGT

1.**Tävlingsrapporter:** Vid varje tävling skall den tävlingsrapport som skickats ut av tävlingsansvarig, fyllas i av arrangören tillsammans med huvuddomaren och återsändas till tävlingsansvarig.

SB&K:s tävlingsrapport skall även skickas in till kansliet (SB&K).
Observera att det rör sig om två olika rapporter som skall skickas.

2. **Tävlingsförbud:** Medlemmar som inte följer de regler som finns beskrivna här, kan beläggas med tävlingsförbud. Detta kan gälla enskilda medlemmar såväl som hela föreningar. Dessa ärenden hanteras av disciplinnämnden.

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.

# Bilaga 1 till regler för svensk kickboxning-Tecken Ringdomare

| | | |
|---|---|---|
| 1. | **Start** | Domaren för ena armen från huvudhöjd i en utsträckande och neråtgående rörelse och kommenderar ”FIGHT”. |
| 2. | **Stoppa tiden** | Tecken för timeout. Bör tilläggas med orden ”stoppa tiden” |
| 3. | **Rondavslut** | Ringdomaren placerar sig mellan boxarna och pekar åt vardera ringhörna |
| 4. | **Uträkning** | Bägge händerna i luften viftandes korsandes över eller framför den uträknade fightern. |
| 5. | **Tillsägelse** | Muntlig tillsägelse som kan förstärkas med ena handen mot bo boxaren med pekfingret pekandes uppåt. |
| 6. | **Poängavdrag** | Hand 1 som tillsägelse, hand två mot hand 1:s armbåge, hand ett förs i en halvcirkel neråt. Tecken för poängavdrag skall följas av tecken för den förseelse som givit poängavdraget, samt pekande på den som skall ha poängavdraget. |
| 7. | **Diskning** | Både armarna lyfts i huvudhöjd och korsas mot den avsedda personen. |
| 8. | **Lyssna** | Slå på egna örat med fingrarna |
| 9. | **Tyst** | **Alt 1** Till fighter: Ett finger över munnen.<br>**Alt 2** Till sekonder: Pratande gest mot ringhörnan (tummen förs ihop och isär mot övriga fingrar). |
| 10. | **Mattflykt** | För ena handen längs ena sidan av benet fram och tillbaks. |
| 11. | **Hård Kontakt** | Knuten hand mot öppen hand |
| 12. | **Slag med insida** | Slår insida hand i öppen hand |
| 13. | **Låg spark** | För handen i en uppåtrörelse från låret till bältet |
| 14. | **Lågt huvud** | En hand på pannan och för huvudet uppåt |
| 15. | **Fasthållning** | Bägge armarna dras mot kroppen. / Krokande rörelse med armen |
| 16. | **Knuff** | Bägge armarna förs utåt från kroppen |
| 17. | **Osportsligt beteende** | Pekfingret förs framför den aktuella fightern i en nekande rörelse |
| 18. | **Otillåten träff** | Visa med klapp på den yta som träffats. Baksida rygg, huvud mm |
| 19. | **Otillåten teknik** | Visa den utförda tekniken följt av nekande fingerrörelse |

Copyright © 2014 Svenska Kickboxningsförbundet. Alla rättigheter reserverade.