

Tävlingsregler

- Kick-Light (KL)
- Light Contact (LC)
- Junior Kickboxning (JK)



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.....	5
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, TÄVLINGSKORT.....	7
REGEL 26, STARTBOK	7
REGEL 27, TÄVLINGSSANKTION	8
ÖVRIGT	8

INLEDNING

Detta är en bilaga av tävlingsregler och huvudreglerna hittar du i huvudboken "Regelbok Svensk Kickboxning".

Den avgörande skillnaden mellan reglerna i denna regelbok kontra huvudboken 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, Light Contact, Junior Kickboxning och K1, LK, FC är kontaktgraden.

Denna regelbok omfattas av fyra (4) discipliner:

- Vid tävling då låga sparkar tillåts kallas tävlingsformen Kick-Light (KL)
- Vid tävling då hand- och bentekniker ovan bältet tillåts kallas tävlingsformen Light Contact (LC)
- Barn (10-14år) - Vid tävling då låga sparkar tillåts kallas tävlingsformen Junior Kickboxning (JKLK)
- Barn (10-14år) - Vid tävling då hand- och bentekniker ovan bältet tillåts kallas tävlingsformen Junior Kickboxning (JKHK).
- Junior Kickboxning
 - 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 Light Contact 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.
 - Både pojkar och flickor kan tävla emot varandra i Junior Kickboxning.

Fortsättningsvis i denna regelbok så benämns disciplinerna enligt nedanförförkortning:

- **KL** (Kick-Light)
 - **LC** (Light Contact)
 - **JK** (Junior Kickboxning)
 - **JKLK** (Junior Kickboxning Low Kick)
 - **JKHK** (Junior Kickboxning High Kick)
-

REGEL 1, RINGEN

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

I KL, LC och JK 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 skydds-zonen. 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 skydds-zonen 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 - Huvudbok

- KL, LC, JKLK, JKHK använder sig av samma skydd som FC i huvudboken.
 - Junior Kickboxning **bör** boxarna använda boxhandskar av vikten 12oz.

REGEL 3, KLÄDSEL

- **KL, JKLK** - Både män och kvinnor skall bära tigt åtsittande t-shirt, topp eller linne som samt shorts. Shortsen får inte täcka knäskålen.
- **LC, JKHK** - Både män och kvinnor skall bära tigt åtsittande t-shirt, topp eller linne som samt långbyxor.

REGEL 4, RINGUTRUSTNING

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 5, INVÄGNING OCH LÄKARUNDERSÖKNING

5-1 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle

Vid tävling i KL, LC och JK krävs inte någon läkarundersökning på tävlingsdagen.

5-2 Viktklasser män (KL, LC)

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

5-3 Viktklasser kvinnor (KL, LC)

-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 - Huvudbok

REGEL 6, ANTAL MATCHER

KL, LC: En tävlande får gå maximalt 4 matcher per dag.

JK: En tävlande får gå maximalt 3 matcher per dag.

REGEL 7, RONDER.

KL, LC - Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

JK skall det vara max 3 ronder x 1,5 minut samt 1 minuts rondvila.

REGEL 8, SEKONDERNA

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 9, DOMARE

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 10, JURY

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 11, TIDTAGARE

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 12, LÄKARE

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 13, DOMSLUT

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 14, TILDELNING AV POÄNG

14-1

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

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.
- Klickvärde i KL och LC – Tekniken måste baseras på en kontrollerad full kontakts teknik dvs. slag och sparkar som bara snuddar eller är helt utan tyngd från kroppen eller skuldran är ej en poänggivande träff.

REGEL 15, FÖRSEELSER

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

Observera nedan.

- För hård kontakt är en förseelse i KL, LC och JK. 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 JK 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 - Huvudbok

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 KL, LC och JK.

REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

En utövare i KL, LC och JK behöver inte läkarundersökas på tävlingsdagen.

REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

Observera nedan.

- En tävlande skall ha fyllt 15 år för att få tävla i KL, LC
- En tävlande i JK skall ha fyllt 10år men ej fyllt 15år.

REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE

Titeln.

Mästartitel utdelas till den som vinner SM i KL. 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, TÄVLINGSKORT

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 26, STARTBOK

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 27, TÄVLINGSSANKTION

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

ÖVRIGT

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

