

Tävlingsregler för Svensk Kickboxning

Bilaga – Lätt Kontakt

- Kick Light (KL) 15år -äldre
 - Kick Light Ungdom (KLU) 11-14år
 - Kick Light Barn (KLB) 7-10år
- Light Contact (LC) 15år -äldre
 - Light Contact Ungdom (LCU) 11-14år
 - Light Contact Barn (LCB) 7-10år



Innehållsförteckning	Sida
INLEDNING	3
REGEL 1, RINGEN	4
REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING	4
REGEL 3, KLÄDSEL	4
REGEL 4, RINGUTRUSTNING	4
REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING	4-5
REGEL 6, ANTAL MATCHER & VILA MELLAN MATCHERNA	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 & TILLÅTNA TRÄFFYTOR	5
REGEL 15, FÖRSEELSER.....	5
REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER	5
REGEL 17, NEDSLAGNING	6
REGEL 18, RÄKNING	6
REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H	6
REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING	6
REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL PÅ TÄVLING	6
REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET	6
REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER	6
REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE	6
REGEL 25, TÄVLINGSKORT	7
REGEL 26, TÄVLANDE WAKO	7
REGEL 27, TÄVLINGSSANKTION	7
ÖVRIGT	7

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.

Skillnaden mellan Lätt Kontakt (Kick Light, Light Contact) och Full Kontakt (K1-style, Low Kick, FC) är kontaktgraden.

Denna regelbok omfattas av discipliner i Lätt Kontakt enligt nedanstående:

Vid tävling då hand- och bentekniker ovan bältet samt låga sparkar tillåts kallas tävlingsformen:

- Kick Light (KL) 15år och äldre
 - Kick Light Ungdom (KLU)
 - Kick Light Ungdom 11-14år
 - Kick Light Barn (KLB)
 - Kick Light Barn 7-10år

Vid tävling då hand- och bentekniker ovan bältet tillåts kallas tävlingsformen:

- Light Contact (LC) 15år och äldre
 - Light Contact (LCU)
 - Light Contact Ungdom 11-14år
 - Light Contact Barn (LCB)
 - Light Contact Barn 7-10år

Specificering - Kickboxning Barn / Ungdom

- Det är extra stor vikt att hålla låg kontaktgrad och kontaktgraden skall hållas lägre än i KL och LC då det inte får inte vara någon tyngd eller kraft i teknikerna.
- Ringdomaren skall vara aktiv i ringen och prata med boxarna på ett positivt sätt.
- Disciplinerna i BARN och UNGDOM är uppdelade i ålderskategorier och får inte överträdas.
- Vid grupperingen så måste barnet / ungdomen ha fyllt den åldern där barnet / ungdomen placeras i.
- Både pojkar och flickor kan tävla emot varandra.

Fortsättningsvis i denna regelbok så benämns disciplinerna enligt nedanförförkortning:

- KL (Kick Light) 15år och äldre
- KLU (Kick Light Ungdom) 11-14år
- KLB (Kick Light Barn) 7-10år

- LC (Light Contact) 15år och äldre
- LCU (Light Contact Ungdom) 11-14år
- LCB (Light Contact Barn) 7-10år

REGEL 1, RINGEN

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

I Kickboxning Lätt Kontakt 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 / KLU / KLB / LC / LCU / LCB - använder sig av samma skydd som FC i huvudboken.

REGEL 3, KLÄDSEL

- KL, KLU, KLB - Både pojkar/män och flickor/kvinnor skall bära tigt åtsittande t-shirt, topp eller linne samt shorts. Shortsen får inte täcka knäskålen.
- LC, LCU, LCB - Både pojkar/män och flickor/kvinnor skall bära tigt åtsittande t-shirt, topp eller linne 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, KLU, KLB / LC, LCU, LCB - 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 pojkar/flickor (KLU / LCU) 11-14år

-28
-32
-37
-42
-47
-52
-57
-63
-69
+69

5-5 Viktklasser pojkar/flickor (KLB / LCB) 7-10år

-18
-21
-24
-27
-30
-33
-36
-39
-42
-45
-48
+48

5-6 Invägningen.

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 6, ANTAL MATCHER

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

KLU, KLB, LCU, LCB: En tävlande får gå maximalt 4 matcher per dag.

REGEL 7, RONDER

KLU, LCU – 2 eller 3 ronder x 2 min med 1 minuts rondvila.

KLB, LCB – 2 eller 3 ronder x 1,5 min med 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, LÅKARE

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 13, DOMSLUT

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 14, TILLDELNING 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 tävlingsformen Lätt Kontakt (KL, LC, KLU, LCU, KLB, LCB). 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 Kick Light Ungdom / Barn samt Light Contact Ungdom / Barn - är det extra viktigt med kontrollerade tekniker. Regelbrott i form av för hård kontakt eller okontrollerade tekniker kan medföra poängavdrag alternativt diskvalifikation.

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.
- 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 poängavdrag eller diskvalifikation.

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 Lätt Kontakt (KL, LC, KLU, LCU, KLB, LCB).

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

Tävlingsklass i Kickboxning Senior

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

Tävlingsklass i Kickboxning Ungdom (KLU, LCU)

- En tävlande skall ha fyllt 11 år men inte 15 år för att få tävla i KLU, LCU.

Tävlingsklass i Kickboxning Ungdom (KLB, LCB)

- En tävlande skall ha fyllt 7 år men inte 11 år för att få tävla i KLB, LCB.

Tävlingsklasserna KL, LC, KLU, LCU, KLB, LCB får inte tävla mot varandra.

REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE

Titeln.

Mästartitel utdelas till den som vinner SM i respektive disciplin. 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, TÄVLANDE - WAKO

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

REGEL 27, TÄVLINGSSANKTION

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

ÖVRIGT

Se regler för Svensk Kickboxning - Huvudbok

