

Przepisy Rywalizacji Sportowej K - 1

Art. 1 Obowiązkowy sprzęt i ubiór zawodników do walki.

Sprzęt który zabezpiecza organizato gali - Rękawice do pełnego kontaktu 12 Oz

Sprzęt który musi posiadać zawodnik :

- ochraniacz na szczękę , bandaże na ręce .
- ochraniacz materiałowy gołeni i stopy , plus kto chce ściągacze na kostki
- suspensor metalowy
- (pełnoletni zawodnicy walczą bez kasków)

2. Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach z wyższym dekoltem "ala-stanik," krótkie spodenki.

Art. 2 Zasady walki.

1. Walki trwają 3 x 3 minuty z **1 minutowymi przerwami**.
2. Przed walką sędzia ringowy sprawdza wyposażenie zawodnika zabronione jest noszenie (szkieł kontaktowych, wisiorków, kolczyków, ozdób, długich paznokci u nóg).
3. Czas walki może być zatrzymany na sygnał sędziego ringowego, w przypadku udzielania kar lub z powodu innych ważnych przyczyn (decyduje o tym sędzia prowadzący walkę
4. Zawodnik w narożniku może mieć 2 sekundantów .
Nie wolno opuszczać wyznaczonego miejsca, przez trenera i sekundanta dopóki nie zakończy się walka.
5. Zawodnik może poprosić sędziego prowadzącego o zatrzymanie czasu na poprawę wyposażenia. Sędzia może nie zezwolić na zatrzymanie czasu, o ile uzna, że zawodnik chce odpocząć.
Za umyślne zatrzymywanie czasu zawodnik karany jest ostrzeżeniem.
Jeżeli sędzia udziela kary (ostrzeżenia) zawodnikowi, drugi zawodnik musi natychmiast udać się do neutralnego narożnika.
6. Zawodnicy witają się poprzez dotykanie się rękawicami .
7. Trenerzy (instruktorzy, sekundanci) nie mogą wchodzić do ringu podczas trwania walki.
8. Sędzia ringowy jest odpowiedzialny za natychmiastowe zatrzymanie czasu, kiedy jeden z zawodników dotknie podłoga inną częścią ciała niż jego stopy bez żadnej akcji (potknięcie, upadek).
9. Sędzia ringowy jeżeli ma podjąć decyzję o dyskwalifikacji zawodnika, **musi ją** skonsultować z pozostałymi sędziami.
10. Zawodnik obowiązany jest do założenia rękawic dopiero po wejściu na ring .

Art. 3 Komendy wydawane w czasie walki.

1. Przywitanie - zawodnicy dotykają się rękawicami
2. Walczyć - wznowienie walki po każdej przerwanej akcji
3. Stop - walka jest przerywana w celu udzielenia uwag, lub końca walki.
4. Czas stop - kiedy sędzia ringowy zatrzyma czas (musi podać powód zatrzymania czasu) np.: upadek, kontuzja zawodnika , udzielenie pouczenia za uchybienia regulaminowe, udzielenie kary
5. Puść - kiedy zawodnicy wzajemnie się trzymają, po komendzie „puść” zawodnicy obowiązani są cofnąć się min.1 krok

Art. 4 Dozwolone miejsca trafień.

1. Głowa : twarz, boki, .
2. Tułów : przód i boki.
3. Nogi : zewnętrzne i wewnętrzne części uda, podcięcia na ochraniacz stopy.

Art. 5 Niedozwolone miejsca trafień.

1. Góra i tył głowy.
2. Tył tułowia.
3. Szyja, kończyny, stawy.
4. Obszar poniżej pasa (za wyjątkiem kopnięć w uda oraz podcięcia na ochraniacz stopy).

Art. 6 Dozwolone techniki.

1. Kopnięcia: proste, boczne, okrężne, ukośne, zahaczające, po obrocie, opadające, z wysokości, kopnięcia golenią- osłoniętą ochraniaczem, kolanem każdą część ciała oprócz pleców, stawów, klinczowanie oburącz za szyję przeciwnika w celu zadania **pojedynczego ciosu kolanem**, klincz nie może trwać dłużej niż do 5 sekund..
2. Ciosy ręczne: proste, z dołu, sierpowe, grzbietem pięści z obrotu (back fist).
3. Podcięcia na ochraniacz stopy od strony zewnętrznej i wewnętrznej.
4. Dozwolone techniki nożne zahaczające lub opadające są wykonywane stopą (**uderzenie piętą jest niedozwolone**).
5. Ciosy mogą być zadawane przednią częścią zamkniętej rękawicy oraz stopą i podudziem osłoniętym ochraniaczem.

Art. 7 Niedozwolone techniki i akcje.

1. Ataki techniką inną niż w Art. 6.
2. Unikanie walki, celowe opóźnianie walki, chwytanie, rzuty.
3. Upadanie bez wyraźnej przyczyny
4. Duże ilości oleju na twarzy i ciele.
5. Atakowanie w miejsca niedozwolone oraz techniki ślepe.
6. Nie sportowe zachowanie, szarpanie i popychanie ,w tym wypadku zawodnik otrzymuje upomnienie słowne. W kolejnym następnym przypadku podlega procedurze kar.
7. W przypadku rażącego nie sportowego zachowania zawodnik może być zdyskwalifikowany po pierwszym przewinieniu.
8. Atakowanie, łżenie sędziów, oficjalnych przedstawicieli, trenerów przez zawodnika lub jego sekundantów w trakcie i po zakończeniu walki. Stosuje się wtedy system kar z dyskwalifikacją włącznie.
9. Techniki niedozwolone : a ciosy ręczne : łokciem, przedramieniem, nasadą, na odlew b w tylną część tułowia i głowy oraz góry głowy (z góry) c kopnięcia poniżej pasa za wyjątkiem kopnięć w uda i podcięć na ochraniacz stopy.

Uwaga: nie wolno uderzać w tył głowy i upadającego .

10. Akcje niedozwolone : a atakowanie trzymając się lin, zaplątanego w liny, upadającego, leżącego b atakowanie po komendzie „ STOP „ lub „ PUŚĆ „(zawodnik musi wykonać krok w tył), c po gongu d obracanie się w akcji, odwracanie głowy, popychanie, obejmowanie, wskakiwanie, łapanie. e atakowanie pochyloną głową f unikanie walki, rozmawianie, ubliżanie zawodnikowi i innym uczestnikom zawodów.g złamanie powyższych reguł jest karane od ostrzeżenia przez minus punkt do dyskwalifikacji włącznie.

Art. 8 Przyznawanie punktów.

1. Punkty przyznawane są za zadawane z pełną siłą prawidłowe techniki w dozwolone obszary trafień.

a ciosy ręczne - 1 pkt b kopnięcie w uda, tułów - 1 pkt c podcięcie na ochraniacz stopy, jeżeli zawodnik dotknie podłogi inną częścią ciała niż stopy - 1 pkt d kopnięcie w głowę - 1 pkt e kopnięcie z wysokości na tułów - 1 pkt f kopnięcie z wysokości na głowę - 1 pkt g kolano w uda - 1 pkt h kolano w tułów - 1 pkt i kolano w głowę - 1 pkt

2. Nie zalicza się technik wyłapywanych na gardę, przedramiona, obcierających.

3. Rundę ocenia się według zdobytej ilości punktów, zawodnik z największą liczbą punktów wygrywa..
4. Kryteriami do oceny walki są punkty za techniki nożne i ręczne, a przy wyrównanej liczbie ciosów liczy się :

Punkty przyznawane są wg następującej hierarchii:

a Lepszy w ostatniej rundzie b Bardziej aktywny c Więcej kopnięć d Lepszy w defensywie e Lepszy styl i techniki

5. Każdy „ knock down” to punkt dla przeciwnika.

6. Zdobywane punkty zapisuje się na karcie sędziowskiej , po walce sumuje się liczbę punktów.

UWAGI

Jeżeli zawodnik w czasie walki celowo wypłuwa ochraniacz na zęby sędziego natychmiast zatrzyma czas i rozpoczyna liczenie jak przy „knock down” .

Technika zadana po gongu nie jest uznawana.

Art. 9 Upomnienia i kary.

1. Za nieprzestrzeganie reguł walki zawodnik może otrzymać ostrzeżenie, minus punkt, drugi minus punkt i zostać zdyskwalifikowanym.
2. Ostrzeżenie otrzymuje zawodnik po uprzednim zwróceniu uwagi. Można udzielić ostrzeżenia bez upomnienia w przypadku przewinień grożących zdrowiu przeciwnika, względnie wpływających na przebieg i wynik walki. Dotyczy to szczególnie:
 - a. pochylania głowy w ataku, atakowania głową, odwracania się
 - b. zadawania ciosów w kark, nerki, poniżej pasa, w tył tułowia
 - c. nieczystą walkę i nie legalne techniki (pchanie, klinczowanie, itp.)
 - d. komentowanie decyzji sędziego z którymi się nie zgadza
 - e. zbyt mało technik nożnych
 - f. nie sportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta
 - g. głośne rozkazy, krzyki sekundanta (trenera) sędziego może usunąć te osoby z narożników
 - h. wchodzenie trenera do ringu w przypadku kontuzji zawodnika
 - i. opuszczenia przez zawodnika ringu przed końcem walki

Art. 10 System kar.

- a pierwsze - złamanie regulaminu I **Oficjalne Ostrzeżenie**
- b drugie - złamanie regulaminu II **Oficjalne Ostrzeżenie Minus punkt**
- c trzecie - złamanie regulaminu III **Minus punkt.**
- d czwarte - złamanie regulaminu IV **Dyskwalifikacja.**

1 Uwaga i ostrzeżenie winno być dane głośno i wyraźnie żeby mogli je usłyszeć i zrozumieć zarówno zawodnicy jak i trenerzy (sekundanci).

2 Kiedy sędzia daje ostrzeżenie, minus punkt musi zatrzymać czas. 3 Ostrzeżenia za faule są zaznaczane oddzielnie i sumowane w ciągu całej walki.

Art. 11 Minus punkt.

1. Kryteria dla ujemnych punktów, danych przez sędziego, po poprzednich ostrzeżeniach:
 - a. nieczysty styl walki
 - b. ciągłe klinczowanie(trzymanie)
 - c. ciągłe obracanie się
 - d. zbyt mało technik nożnych
 - e. łamanie regulaminu Art.14
 - f. dwa ostrzeżenia

Art. 12 Dyskwalifikacja.

1. Dyskwalifikacja zawodnika następuje po wykorzystaniu limitu trzech kar (tzn. czwarta kara jest dyskwalifikacją) lub **bez ostrzeżenia, gdy zawodnik popełnił następujące przewinienie:**

1. skutek niedozwolonej akcji spowodował kontuzję przeciwnika
2. jeśli przeciwnik po otrzymaniu nieprawidłowego lub silnego ciosu nie jest zdolny do podjęcia walki przez 10 sekund (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem)
3. jeśli sfaulowany zawodnik jest gotów walczyć przed upływem 10 sekund, a sędzia stwierdzi, że kontynuowanie walki może zagrażać jego zdrowiu (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem), zawodnik nie może uczestniczyć w dalszej części tych zawodów
4. jeśli zawodnik uderzył po komendzie "stop"
5. kiedy sędzia nie zauważył nieprawidłowego ciosu (akcji) lecz zachowanie zawodnika wskazuje, że taki cios mógł być zadany; po konsultacji z sędziami punktowymi (bocznymi) może być udzielona dyskwalifikacja
6. szczególnie nie sportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta (np. lżenie, przepychanie, wulgarne odzywianie)
7. gdy zawodnik wykazuje w walce brak umiejętności technicznych.

2. Jeżeli sędzia ringowy uzna dyskwalifikację za konieczną, konsultuje decyzję z sędziami bocznymi i kierownikiem ringu, którzy mogą nie zgodzić się z jego sugestią.

Art. 13 Sygnalizacja sędziowska dozwolona w czasie walki.

1. ostrzeżenie : poprzez wskazanie palca wyciągniętą ręką nad głową.
2. punkt ujemny : ruch dłonią po skosie w dół.
3. dyskwalifikacja : skrzyżowanie dłoni przed zawodnikiem.
4. Czas stop : utworzony z rąk kształt litery „T” nad głową.

Art. 14 Kontuzje

1. W przypadku kontuzji walka powinna być wstrzymana (do 2 min.) jako czas niezbędny dla lekarza lub ratownika medycznego do podjęcia decyzji
2. Po usłyszeniu opinii lekarza lub ratownika medycznego sędzia prowadzący decyduje o karach lub wznowieniu walki (**uwaga:** należy rozpatrzyć przyczynę zaistniałej sytuacji).
3. Jeśli lekarz lub ratownik medyczny nie pozwala walczyć zawodnikowi z powodu kontuzji, to wygrywa nie poszkodowany zawodnik, o ile nie przekroczył przepisów, w przeciwnym wypadku wygrywa zawodnik poszkodowany, lecz nie uczestniczy w dalszej rywalizacji .

Art. 15 Postępowanie po silnym ciosie.

1. Jeżeli zawodnik pozostaje w stanie utraty świadomości powyżej 10 sekund należy:
 - a. zakończyć walkę
 - b. wezwać lekarza lub ratownika medycznego by natychmiast zbadał go i zalecił dalsze postępowanie.
 - c. wpisać ten fakt do protokołu i książeczki sportowo-lekarskiej zawodnika.
2. Po otrzymanym silnym ciosie (nokautującym), zawodnik nie może walczyć przez **4 tygodnie**; przed powrotem do rywalizacji musi ponowić badania lekarskie, **w tym EEG**.
3. Zawodnik, który miał uraz głowy (KO) 2 razy w okresie trzech miesięcy nie może walczyć przez następne **3 miesiące**(konieczne są wtedy ponowne badania lekarskie, **w tym EEG**).
4. Zawodnik, który miał uraz głowy (KO) 3 razy w okresie 1 roku nie może walczyć przez okres **12 miesięcy** (konieczne są wtedy badania lekarskie, **w tym EEG**).

Art. 16 Liczenie zawodnika

1. Sędzia ringowy liczy zawodnika jeżeli:

- a - po prawidłowo zadany ciosie lub serii ciosów został osłabiony do tego stopnia, że kontynuowanie pojedynku zagrażałoby jego zdrowiu,
- b- po ciosie lub serii ciosów dotyka podłogi inną częścią ciała niż stopy, zwisa lub przytrzymuje się lin.
- c- jest zamroczony i traci orientację w walce. d- jeżeli celowo wypluwa ochraniacz na zęby.

- 2. Liczonemu zawodnikowi/poszkodowanemu/ pokazuje się upływające sekundy na palcach ręki i głośno je liczy.
- 3. Drugi zawodnik musi odejść do neutralnego narożnika, sędzia nie rozpoczyna liczenia dopóki nie wykona on polecenia.
- 4. Jeżeli po 8 sekundach zawodnik nie jest w stanie przyjąć gardy liczy się go do 10 sekund i kończy walkę.
Uwaga: mimo końca rundy rozpoczęte liczenie jest kontynuowane z dalszymi tego konsekwencjami, (przerywa się liczenie zawodnika tylko w gdy jest to koniec trzeciej rundy).
- 5. **Trzykrotne liczenie zawodnika w ciągu rundy koniec walki przez TKO.** /Jeśli sędzia liczył zawodnika 3 razy w ciągu rundy lub 5 razy w ciągu walki oznacza to koniec walki przez TKO./

Art. 17 Werdykty.

- 1. Zwycięstwo na punkty ogłasza się, jeśli walka zakończyła się w regulaminowym czasie.
- 2. Zwycięstwo przez nokaut ogłasza się (K.O.), jeżeli zawodnik po prawidłowym ciosie nie jest w stanie przyjąć postawy po 8 sek, i nie jest zdolny do walki po 10 sek. (Jeśli obydwa zawodnicy są znokautowani - K.O. - lub jeśli obaj odnieśli kontuzje i nie można wskazać winnego sędziowie obliczają dotychczasowo zdobyte punkty - jeśli nie jest to 1 runda - wskazują zwycięzcę na punkty. Jeśli jest to 1 runda to walka nie odbyła.)
- 3. Wygrana przez poddanie przeciwnika.

Uwaga: każdy zawodnik może się poddać w dowolnym momencie walki podnosząc rękę i oświadczyć swoją wolę, może go poddać też sekundant rzucając ręcznik na matę. Nie wolno rzucać ręcznika w czasie liczenia zawodnika.

Art. 18 Sędziowie .

- 1. **Sędzia główny**, sprawuje całościowy nadzór nad zawodami jest zwierzchnikiem wszystkich sędziów na danych zawodach.
- 2. Walkę ocenia trzech sędziów bocznych i jeden ringowy (prowadzący).
- 3. Sędzia Główny lub kierownik ringu może zmienić decyzję sędziów bocznych (punktowych) w przypadku gdy pomyłka ma charakter :

A nieprawidłowe sumowanie punktów w kartach.

B jeśli nastąpił błąd sędziowski - ewidentne złamanie regulaminu.

Art. 19 Lekarz zawodów lub ratownik medyczny.

- 1. Podczas trwania zawodów lekarz lub ratownik medyczny jest obecny na sali w wyznaczonym miejscu przez organizatora.
- 2. Lekarz lub ratownik medyczny zawodów musi być gotowy do natychmiastowej interwencji w razie jakiegokolwiek uszkodzenia ciała zawodnika.
- 3. W przypadku kontuzji lub innych zdarzeń zagrażających zdrowiu zawodników sędzia prowadzący walkę konsultuje się z lekarzem lub ratownikiem medycznym którego decyzja jest ostateczna.

Art. 22 Doping.

- 1. Stosowanie środków dopingujących pod każdą postacią jest zabronione.