



**TÜRKİYE**

**KICK BOKS FEDERASYONU**

**AMATÖR KICK BOKS KUŞAK VE DAN SINAV TALİMATI**



**TÜRKİYE KICK BOKS FEDERASYONU**  
**AMATÖR KICK BOKS KUŞAK VE DAN SINAV TALİMATI**

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**Amaç, Kapsam, Dayanak, Tanımlar ve Kısaltmalar**

**Amaç**

**MADDE 1** — Bu Talimatın amacı; tüm kamu kurum ve kuruluşları ile dernek, kulüp ve özel spor salonlarının Kick Boks branşlarında bu sporu yapanların çalışma seviyelerini belirlemek, kuşak terfileri için gerekli sınavları yapmak, bu sınavları standarda bağlamak ve Kick Boks tekniklerinin gelişmesini sağlamaktır.

**Kapsam**

**MADDE 2** — Bu Talimat, ülkemizde Kick Boks sporu yapan kişilerin; beyaz kuşak 7 nci dereceden başlayarak siyah kuşak 1 inci Dan' a kadar yükselme ve Dan derecelerinde yükselme şartları ile ilgili esas ve usulleri kapsar.

**Dayanak**

**MADDE 3** - Bu Talimat, 21/05/1986 tarihli ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanunun ek 9 uncu maddesine, 19/07/2012 tarihli ve 28358 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Bağımsız Spor Federasyonlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik hükümlerine ve ilgili kanun maddesiyle yürürlüğe giren, 03/04/2014 tarihli ve 28961 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Türkiye Kick Boks Federasyonu Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

**Tanımlar**

**MADDE 4** - Bu Talimatta geçen;

Genel Müdürlük	: Spor Genel Müdürlüğünü,
Genel Müdür	: Spor Genel Müdürünü,
Federasyon	: Türkiye Kick Boks Federasyonunu,
Başkan	: Türkiye Kick Boks Federasyonu Başkanını,
Yönetim Kurulu	: Türkiye Kick Boks Federasyonu Yönetim Kurulunu,
İl Müdürlüğü	: Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünü,
İl Müdürü	: Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürünü,
İl Temsilcisi	: Kick Boks İl Temsilcisini,
WAKO	: Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliğini,
Sınav	: Renkli Kuşak sınavlarını ve Dan sınavlarını,
Sınav Kurulu Üyeleri	: Federasyon Başkanı tarafından görevlendirilmiş olan yeterli teknik seviyede ve Dan derecesine sahip aktif (vizeli) antrenörleri,
Gözlemci	: Federasyonca görevlendirilmiş kişileri,
Sporcu	: Lisanslı Kick Boks sporcularını,
Kulüp	: İl Müdürlüğünce tescili yapılmış spor kulüplerini,
Özel Spor Salonları	: İl Müdürlüğünce ruhsat verilmiş özel ve tüzel kişilerce çalıştırılıp yönetilen Kick Boks çalışma salonlarını,
Antrenör	: İlgili spor dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamlayarak bulunduğu kademe için belge alan, sporcuları veya spor takımlarını ulusal ve uluslararası kural ve tekniklere uygun yetiştirmek, müsabakalara hazırlanmaları ve müsabakalarını, gelişmelerini takip etmek görev ve yetkisine haiz olan kişiyi,

ifade eder.



## İKİNCİ BÖLÜM

### Esas Hükümler

#### Renkli Kuşak Derece Sınavı

**MADDE 5** — Renkli Kuşak Derece Sınavları, yıllık vizesini yaptırmış en az 1. Kademe Yardımcı Antrenör tarafından yapılır. Antrenörlerin renkli kuşak sınav yapma yetkisi birinci derece koyu kahverengi kuşak ve altıdır.

Kuşak derecelerinin tespitinde uygulanacak temel esaslar şunlardır:

- a) Türkiye’de yapılan tüm kuşak sınavları, Federasyonun yetki ve kontrolü altında olup, Federasyonun yetkili kıldığı kişi ve kuruluşlarca yapılır. Federasyonun bilgisi dışında sınav yapılamaz.
- b) Renkli Kuşak Sınavlarında başarılı olan sporcuların kuşaklarının defterlere işlenmesi Antrenörün sorumluluğundadır.
- c) Renkli Kuşak Derece Sınavları yılda dört defa olmak üzere Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında yapılır. Belirtilen bu aylar haricinde yapılan sınavlar geçersiz kabul edilir.
- d) Renkli Kuşak Derece Sınavları Kick Boks sporu yapılan tüm kamu kurum ve kuruluşlarına ait tesislerde, kulüp veya özel spor salonlarında ayrı ayrı yapılabileceği gibi yeknesaklığı sağlama açısından belirli merkezlerde Federasyonun bilgisi dahilinde topluca da yapılabilir.
  - g) Federasyon; yapılacak renkli kuşak derece sınavlarına gözlemci görevlendirebilir.
  - h) Renkli Kuşak Sınavını yapan Antrenör sınavda başarılı olan sporcuların bilgilerini ve güncel fotoğrafını Federasyonun web sitesinde bulunan Kulüp Bilgi Sistemine eksiksiz olarak kaydedecektir. Bilgi ve fotoğrafı eksik olan sporcuların Renkli Kuşakları onaylanmayacaktır.
  - ı) Renkli Kuşak işlemlerinin onaylanabilmesi için; Kulüplerin, Kulüp Bilgi Sisteminden kendilerine ait olan şifre ile Kuşak Sınavı sonuçlarını bildirmeleri yeterli olacaktır.
  - i) Kulüp Bilgi Sisteminde Kulüpler yukarıda belirtilen şekilde sınavlarını gerçekleştireceklerdir. Sınavlar online olarak onaylanacak olup Kulüpler Kuşak Sonuçlarını Federasyona posta yoluyla göndermeyeceklerdir.
  - j) Renkli Kuşak Sınavlarının onaylanması için; kulüplerin Federasyonun Hesabına Kuşak Sınav ücretlerini eksiksiz ve topluca yatırmaları gerekmektedir. Dekont Açıklamasında “Spor Kulübü Adı, Sınav Dönemi, Kişi Sayısı” bilgileri yazılacaktır.
  - k) Kulübün internet ortamında gelen sınav sonuçları, Başkan / Başkan Vekili / Genel Sekreter tarafından dijital ortamda onaylanarak tekrar kulübe internet üzerinden gönderilecektir.
  - l) Kulüpler onaylanmış sınav sonuçlarına Kulüp Bilgi Sistemi üzerinden kendilerine ait şifreyle ulaşabileceklerdir.
  - m) Kulüp Bilgi Sistemi şifresi; kamu kurum ve kuruluşlarının yetkilileri ile dernek, kulüp başkanları ve özel spor salonlarının yetkililerine verilir. Kişisel bilgilerin yer aldığı Kulüp Bilgi Sisteminin sorumluluğu bu yetkililere aittir.
  - n) Aşağıdaki durumlarda kuşak sınav sonuçları onaylanmaz;
    1. O yıla ait vizeli lisansı olmayan sporcular,
    2. Vizesiz Antrenörlerin yaptığı kuşak sınavları,
    3. Dekontu olmayan, ödemesi eksik olan veya topluca yatırılmayan kuşak sınavları,
    4. Sporcu verilerinin yanlış veya eksik girildiği kuşak sınavları,
    5. Farklı kulüpten bildirilen sporcuların sınavları,
    6. Belirtilen süre içerisinde gönderilmeyen kuşak sınavları.
  - o) Sonuçlar sınav ayının ilk gününden itibaren o ayın son gününe kadar bildirilmelidir. (Örneğin; Haziran dönemi için son tarih: 30 Haziran’ dır.)



ö) Ferdi Sporcuların kuşak bildirimleri buldukları illerdeki vizeli antrenörler aracılığıyla kulüplerden yapılabilecektir.

p) Yabancı Uyruklu Sporcular için de aynı işlemler geçerlidir.

r) Koyukahverengi kuşak alan sporcu 3 aylık bekleme süresini doldurmadan Dan sınavına giremez.

s) Kulüp Bilgi Sistemine girilen verilerin sorumluluğu kuşak sınavı yapan ve sisteme o verileri yükleyen kulüp yöneticilerine / antrenörlerine aittir. Yanlış veri girişinden dolayı karşılaşılabilecek bütün sorunlarda veya sistemdeki kişisel verilerin üçüncü şahıslarla paylaşımı sonucunda oluşabilecek problemlerde kulüp yöneticileri / antrenörleri Federasyon Disiplin Talimatı gereğince Disiplin Kuruluna sevk edilecektir.

### **Gözlemci**

**MADDE 6** — Gerekli Durumlarda Federasyonca Kuşak Sınavları için Gözlemci Görevlendirilebilir. Gözlemcilerin görev ve yetkileri aşağıda belirtilmiştir.

Federasyon tarafından görevlendirilen gözlemci sınavların bu talimata uygun yapılar yapılmadığını gözlemler ve sınav ile ilgili gözlemlerini Federasyona yazılı rapor şeklinde iletir.

### **Kuşak Dereceleri**

**MADDE 7** — Kuşak Sınavları belirtilen sınav dönemlerinde yapılır ve iki sınav arasında en az üç ay geçmesi gereklidir.

Başlangıçtan itibaren kuşak dereceleri şunlardır;

- a) 7 nci derece Beyaz Kuşak,
- b) 6 ncı derece Sarı Kuşak,
- c) 5 inci derece Yeşil Kuşak,
- ç) 4 üncü derece Mavi Kuşak,
- d) 3 üncü derece Turuncu Kuşak,
- e) 2 nci derece Açık Kahverengi,
- f) 1 inci derece Koyukahverengi Kuşaktır.

### **6. Derece Sarı Kuşak Sınavı**

**MADDE 8** — Beyaz kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam edenlerin katılacağı 6. derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- 1) Selamlama.
- 2) Kick Boks'un tanımı.
- 3) Yumruk ve ayak tekniklerinin orijinal isimleri ve Türkçe karşılıkları.
- 4) Fiziksel Hazırlık: Esnetme hareketleri, vücut hareketleri, genel fiziksel uygunluk, denge, estetik.
- 5) Gard pozisyonları: Sağ ve sol ön gard. Sağ ve sol duruşta yan gard.
- 6) Hareketler:
  - a) Öne ve geri Point Fighting hareketleri.
  - b) Öne ve geri hareketler.
  - c) Gard pozisyonlarında ayak hareketleri ve temel tekme teknikleri.
- 7) Temel hareketler olarak isimlendirilen bloklar, yumruk, tekme ve diz teknikleri:
  - a) İçe ve dışa doğru avuç ve el bileğini bükerek yapılan içe ve dışa doğru yüksek blok.
  - b) Kolu içe ve dışarı doğru bükerek yapılan içe ve dışa doğru vücuda gelen darbeye blok.
  - c) Elin avucu ile zemine doğru iterek aşağı seviye blok.
  - ç) Sağ ve sol direk.



- d) Sağ ve sol duruşta ön tekme.
  - e) Sağ ve sol gardda ön diz vuruşu.
  - f) Sağ ve sol gardda dairevi diz vuruşu.
  - g) Sağ ve sol gardda farklı seviyelerde dairevi tekme.
- 8) Kombine Teknikler yan gard duruşu:
- a) El arkası ile yumruk vuruşu (backfist) ve direk yumruk vuruşu.
  - b) Ön ayakla dairevi tekme ve yumruk vuruşu.
- 9) Ön gard duruşu:
- a) Durarak ve ileri doğru hareketle direk, kroşe.
  - b) Dışarı ve içeri doğru yüksek blok arkadaki elle direk yumruk.
  - c) İçeri ve dışa doğru orta seviye blok, elin arkası ile direk yumruk (backfist).
  - ç) Aşağı seviye blok, el arkası ile direk yumruk (backfist).
  - d) Durarak ve ileri hareketle direk, arkadaki ayakla ön tekme.
  - e) Öne adım alırken ön tekme, direk yumruk.
  - f) Arka ayakla dairevi tekme, direk kroşe.
  - g) Müsabakada mesafe kontrolünün yapılmasının öğrenilmesi.

### 5. Derece Yeşil Kuşak Sınavı

**MADDE 9** — Sarı kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam eden sporcuların katılacağı 5. derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- 1) Selamlama,
- 2) Müsabaka kuralları,
- 3) Sarı kuşakta öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin gösterilmesi,
- 4) Fiziksel Hazırlık: ip atlama, koşu hazırlıkları, sprint tekrarlar,
- 5) Gard pozisyonları: Gard değiştirme hareketleri,
- 6) Hareketler:
  - a) Sağa ve Sola yatay Point Fighting hareketleri,
  - b) Sağ ve Sol duruşta yatay hareketler,
  - c) Arka ayakta kayma hareketleri,
  - ç) Ön garddan yan garda geçiş.
- 7) Temel Hareketler içinde yer alan bloklar, yumruk, tekme ve diz teknikleri ve K1 Rules tutuşu:
  - a) İçeri ve dışarı hareketle aşağı blok,
  - b) Kaval kemiği ile blok
  - c) İskivler
  - ç) İçeri doğru sağ ve sol el ile kesme, dışa doğru sağ ve sol el ile kesme,
  - d) K1 Rules tutuşu sırasında rakibinizi nasıl kontrol edersiniz.
  - e) Sağ ve sol yan tekme. Rakibin bacakların dizden aşağısına dışarıdan Low Kick,
  - f) Arka ayaktan topuğa süpürme,
  - g) Tüm temel hareketler sabit, sağ ve sol duruşta hareketli olarak yapılacak,
- 8) Kombine teknikler yan gard duruşu:
  - a) Topuk ile süpürme arkasından backfist,
  - b) Backfist ve direk yumruk her ikisi de kayarak,
  - c) Yan tekme, backfist, direk yumruk,
  - ç) Yan tekme arkasından aynı ayakla dairevi tekme, ters yumruk,
  - d) Sağa doğru Point Fighting hareketleri, sol ayakla dairevi tekme, ters yumruk.
- 9) Ön gard duruşu:
  - a) Arka ayakla ön tekme, diğer elle yumruk, arka ayakla axe kick,
  - b) Aynı ayakla çengel tekme arkasından dairevi tekme ve diğer elle yumruk,



- c) Sağ iskiv, diğer elle yumruk, ön ayakla dairevi tekme,
  - ç) Sola iskiv, ön elle kroşe, arka ayakla balta tekme,
  - d) Bacakların dizden aşağısına dışına Low Kick diğer elle yumruk,
  - e) Tüm kombineleri eş ile yapabilme,
  - f) Ayna önünde gölge boksı,
  - g) Torba Çalışmasına giriş.
- 10) Taktikler: Müsabaka alanını kullanma, ring oyunları, saldırı ve savunma.

#### 4. Derece Mavi Kuşak Sınavı

**MADDE 10** — Yeşil kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam eden sporcuların katılacağı 4. derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- 1) Selamlama,
- 2) Yeşil kuşağa kadar öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin gösterilmesi,
- 3) Fiziksel hazırlık: Ara dinlenmeli olarak bilinen interval antrenman programı,
- 4) Hareketler: Gard ve duruş pozisyonlarını değiştirme, daire içinde Point Fighting hareketleri,
- 5) Temel Hareketler olarak bilinen, bloklar, yumruklar, tekmeler;
  - a) Sağa ve sola iskivler,
  - b) Yüze, vücuda gelen yumruk ve tekmelere kol blokları,
  - c) Direk yumruk kombineleri el arkası ile içe kesme,
  - ç) Öne doğru iç el kesmesi, el arkası ile içe doğru kesme,
  - d) Gard değiştirme, yumruk,
  - e) Sağ ve sol balta tekme,
  - f) Balta tekmeden süpürme,
  - g) Tekmelerde topuğun kullanımı,
  - ğ) Tekmelerde kaval bölgesinin kullanımı,
  - h) Bacakların dizden aşağısına içten Low Kick,
  - ı) Öne doğru giderek ön tekme,
  - i) Arka ayakla içe doğru balta tekme arkasından ön ayakla balta tekme,
  - j) Arka ayakla dışa doğru balta tekme arkasından ön ayakla balta tekme,
  - k) Yan ve çengel tekme,
  - l) Sıçrayarak ön diz vuruşu,
  - m) Sıçrayarak tekmeler,
  - n) En az beş kez durarak dairevi tekme,
  - o) Gölge boksı.
- 6) Kombine teknikler yan gard duruşu;
  - a) Ön ayakla dairevi tekme, yumruk vuruşu, diğer elle yumruk,
  - b) Yan tekme arkasından çengel tekme,
  - c) Ön ayakla dairevi tekme arkasından çengel tekme, diğer elle yumruk,
  - ç) Dairevi tekme arkasından dönerek çengel tekme, diğer elle yumruk,
  - d) Ön ayakla yan tekme, diğer elle yumruk.
- 7) Ön Gard Duruşu;
  - a) Yumruk, ters el ile yumruk, içe ve dışa doğru balta tekme,
  - b) Süpürme, diğer elle yumruk,
  - c) Ön ayakla ön tekme, arka ayakla ileri doğru giderek içe ve dışa doğru balta tekme,
  - ç) Aldatarak Low Kick diğer elle yumruk,
  - d) Ön ayakla süpürme, balta tekme ve kroşe,
  - e) Aldatmalar ve stratejiler sonrası ataklar,
  - f) Taktik durumları: atağı boşa almak, karşı atak,



g) Kick Boks'un farklı branşları olan Point Fighting - Light Contact – Kick Light - Full Contact, Low Kick, K1 Rules özelliklerinin bilgisi .

### 3. Derece Turuncu Kuşak Sınavı

**MADDE 11** — Mavi kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam eden sporcuların katılacağı 3. derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- 1) Selamlama.
- 2) Mavi kuşağa kadar öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin gösterilmesi.
- 3) Fiziksel Hazırlık: Kuvvet antrenmanına giriş.
- 4) Hareketler: yön değiştirme.
- 5) Temel Hareketler.
- 6) Sabit ve hareketli yumruk vuruşları.
- 7) Dışa kesme.
- 8) Bükülü ayakla dairevi tekme.
- 9) 360 derece sıçrayarak yan tekme.
- 10) 360 derece sıçrayarak çengel tekme.
- 11) Sabit ve hareketli olmak üzere ön diz vuruşu.
- 12) Gard değiştirme, tüm ayak ve el tekniklerini kapsayacak şekilde yapılmalıdır.
- 13) Point Fighting - Light Contact – Kick Light - Full Contact, Low kick, K1 Rules branşlarında farklı müsabaka şekillerinin çalışılması.
- 14) Müzikli Form.
- 15) Kombine teknikler yan gard duruşu:
  - a) Aldatarak yumruk vuruşu.
  - b) Direk yumruk, geriye doğru tekrarı, kayarak yan tekme.
  - c) Öne doğru kayarken ikili ve üçlü tekmelerin kombinasyonları.
  - ç) Aldatma, çengel tekme, aynı ayakla yan tekme, yumruk vuruşu.
  - d) Ön çengel tekme, kayarak aynı ayakla yan tekme.
  - e) Aynı ön ayakla çengel tekme, dairevi tekme arkasından kayarak yan tekme.
- 16) Ön gard duruşu:
  - a) Ön ayakla ön tekme, arka ayak yan tekme, diğer elle yumruk, ön el kroşe, diğer elle yumruk, içe ve dışa doğru balta tekme.
  - b) Yüksek dairevi tekmeyi savunurken Low Kick.
  - c) Ön ayakla Low Kick, sıçrayarak dönerek yan tekme, ön ayakla dairevi tekme.
  - ç) Direk yumruk, diğer elle yumruk, ön el kroşe, sıçrayarak dönerek balta tekme, ters ayakla Low Kick,
  - d) Yatay Point Fighting hareketleri, K1 Rules tutuşu, vücudun müsaade edilen alanlarına diz vuruşu.
  - e) Tüm teknikler eş ile yapılacak.
  - f) Torbada interval antrenman ve eşli sparing.

### 2. Derece Açık Kahverengi Kuşak Sınavı

**MADDE 12** — Turuncu kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam eden sporcuların katılacağı 2. derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- 1) Selamlama,
- 2) Turuncu kuşağa kadar öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin gösterilmesi.
- 3) Fiziksel hazırlık: dairesel antrenmana giriş.
- 4) Temel hareketler (bloklar, yumruklar, tekmeler)
  - a) Dış kesme



- b) Tüm tekmeler ileri giderek ve 180 derece dönerek sabit duruşta, 360 derece dönerek.
  - c) Vücut vücuda çalışma.
  - ç) Nasıl puan alınır; Sıçrayarak tekmeler, dönerek sıçrayarak tekmeler: tümü arka ayaktan.
  - d) Gölge boks: 1 dakika sadece eller, 1 dakika sadece ayaklar, 1 dakika eller ve ayaklar.
  - e) Serbest müsabaka: 1 dakika Point Fighting - Light Contact – Kick Light - Full Contact, Low Kick ve K1 Rules müsabakaları,
- 5) Kombine teknikler yan gard duruşu:
- a) Geri hareketler, ileri giderek ters yumruk.
  - b) Dairevi tekme, çengel tekme, ön elle yumruk vuruşu, diğer elle backfist.
  - c) Geriye giderek çengel tekme, backfist.
  - ç) Dönerek çengel tekme, aynı ayakla dairevi tekme.
  - d) Öne kayarak yan tekme, çengel tekme aynı ayakla dairevi tekme, el tersi ile iç kesme.
  - e) Öne kayarak yüze yan ve dairevi tekme serileri.
- 6) Ön gard duruşu:
- a) Ön elle kroşe, el arkası ile ters yumruk, ön ayakla Low Kick.
  - b) Ön ayakla balta tekme, el arkası ile ters yumruk, arka ayakla bacakların dizden aşağısına Low Kick.
  - c) Ön elle direk yumruk arkasından Low Kick arkadaki elle kroşe ve Low Kick.
  - ç) İskiv ile aşağı seviye blok, öne giderek dairesel hareketler, arka ayakla Low Kick.
  - d) Sparing sırasında öne giderek süpürme.
  - e) Yumrukları atarken ve yumruklar hedefe vururken kontrol etmek.
  - f) Minderde ve ringde müsabaka alanının iyi kullanmak.
  - g) Zor durumlarda en iyi hareketler nelerdir, nasıl yapılır? sorusunun yanıtı
  - ğ) Müzikli Formların gösterilmesi

### 1. Derece Koyu Kahverengi Kuşak Sınavı

**MADDE 13** — Açık kahverengi kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam eden sporcuların katılacağı 1. derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- 1) Selamlama,
- 2) Açık Kahverengi kuşağa kadar öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin gösterilmesi,
- 3) Fiziksel hazırlık, dairesel antrenmana giriş,
- 4) Temel hareketler
  - a) Dış kesme,
  - b) Tüm tekmeler ileri giderek ve 180 derece dönerek sabit duruşta, 360 derece dönerek.
  - c) Vücut vücuda çalışma.
  - ç) Nasıl puan alınır: Sıçrayarak tekmeler, dönerek sıçrayarak tekmeler, tümü arka ayaktan.
  - d) Gölge boks, bir dakika sadece eller, bir dakika, sadece ayaklar, bir dakika eller ve ayaklar.
  - e) Serbest müsabaka, bir dakika Point Fighting - Light Contact – Kick Light - Full Contact, Low Kick ve K1 Rules branşlarından oluşur.
- 5) Kombine teknikler yan gard duruşu:
  - a) Geri hareketler, ileri giderek ters yumruk.





- b) Dairevi tekme, çengel tekme, ön elle yumruk vuruşu, diğer elle backfist.
- c) Geriye giderek çengel tekme, backfist.
- ç) Dönerek çengel tekme, aynı ayakla dairevi tekme.
- d) Öne kayarak yan tekme, çengel tekme aynı ayakla dairevi tekme, el tersi ile iç kesme.
- e) Öne kayarak yüze yan ve dairevi tekme serileri.
- 6) Ön gard duruşu:
  - a) Ön elle kroşe, el arkası ile ters yumruk, ön ayakla Low Kick.
  - b) Ön ayakla balta tekme, el arkası ile ters yumruk, arka ayakla bacakların dizden aşağısına Low Kick.
  - c) Ön elle direk yumruk arkasından Low Kick arkadaki elle kroşe ve Low Kick.
  - ç) İskiv ile aşağı seviye blok, öne giderek dairesel hareketler, arka ayakla Low Kick.
  - d) Sparing sırasında öne giderek süpürme.
  - e) Yumrukları atarken ve yumruklar hedefe vururken kontrol etmek.
  - f) Minderde ve ringde müsabaka alanının iyi kullanmak.
  - g) Zor durumlarda en iyi hareketler nelerdir, nasıl yapılır? sorusunun yanıtı.
  - ğ) Müzikli Formların gösterilmesi.

### **Dan Dereceleri**

**MADDE 14** — Dan sınav komisyonu üyeleri federasyonun uygun gördüğü en az 1. Kademe Yardımcı Antrenör Belgesine sahip vizeli antrenörlerden oluşur. Komisyonun sınav yapma yetkisi 1. Dan ve üzeridir.

Dan dereceleri sınavlarında uygulanacak temel esaslar şunlardır:

- a) Dan Sınavları; Federasyonun uygun gördüğü yer ve zamanda yapılır.
- b) Sınavlarda daha yüksek Dan sahibi bulunmadığı durumlarda; alınmak istenen Dan derecesine sahip antrenörlerden oluşturulacak kurullar görev yapabilir.
- c) Sınavlarda başarılı olabilmek için 100 üzerinden en az 70 puan alınması şarttır.
- ç) Koyu kahverengi kuşaktan 1.Dan sınavına girmek için katılımcının yaşı en az 14 yaş olması gerekir.

Derece bekleme süresi:

- a) 1. Dan dan 2. Dan' a 1 yıl.
- b) 2. Dan dan 3. Dan' a 2 yıl.
- c) 3. Dan dan 4. Dan' a 3 yıl.
- ç) 4. Dan dan 5. Dan' a 4 yıl.
- d) 5. Dan dan 6. Dan' a 5 yıl.
- e) 6. Dan dan 7. Dan' a 6 yıl.
- f) 7. Dan dan 8. Dan' a 7 yıl.
- g) 8. Dan dan 9. Dan' a 8 yıl.
- ğ) 9. Dan dan 10. Dan' a 9 yıl.

### **1. Dan Sınavı**

**MADDE 15** — Koyu kahverengi kuşak sahibi olan sporculardan 3 aylık bekleme sürelerini tamamlamış ve 14 yaşında olanlar katılabilirler. Sınavlar teknik ve taktik olmak üzere iki şekilde yapılır. Teknik Sınavlar; Temel Teknik, müsabakalar, Müzikli Form, veya ellik olarak isimlendirilen lapa çalışmasından ayrıca koyu kahverengi kuşağa kadar bilinmesi gereken bilgilerden oluşur. Taktik sınavlar; Sporcunun rakibine yaptığı karşılıklı tekniklerin esasları olup, amaç ilgi ve kombinasyonların ölçümüdür.



## **2. Dan Sınavı**

**MADDE 16** — 1. Dan sahiplerinden bir yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavlarda müsabakalar, Müzikli Form, teknik ve teorik bölümlerden oluşur. Ayrıca; müsabaka kuralları ile ilgili temel bilgiler sorulur.

## **3. Dan Sınavı**

**MADDE 17** — 2. Dan sahiplerinden iki yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavlarda müsabakalar, Müzikli Form, teknik ve teorik bölümlerden oluşur. Ayrıca; 1 inci ve 2 nci Dan sınavlarında sorulan soruların yanı sıra müsabaka kuralları ile ilgili temel bilgiler sorulur.

## **4. Dan Sınavı**

**MADDE 18** — 3. Dan sahiplerinden üç yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. ve 3 üncü Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular ve Federasyon birimleri ile ilgili sorular sorulabilir.

## **5. Dan Sınavı**

**MADDE 19** — 4. Dan sahiplerinden dört yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. ve 4 üncü Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular ve Federasyon birimleri ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar; sözlü sınav ve uygulamalardan oluşacaktır.

## **6. Dan Sınavı**

**MADDE 20** — 5. Dan sahiplerinden beş yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. ve 5.inci Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular ve Federasyon birimleri ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar; sözlü sınav ve uygulamalardan oluşacaktır.

## **7. Dan Sınavı**

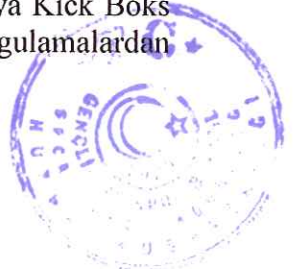
**MADDE 21** — 6. Dan sahiplerinden altı yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4 .5 ve 6. Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular, Federasyon birimleri, WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar; sözlü sınav ve uygulamalardan oluşacaktır.

## **8. Dan Sınavı**

**MADDE 22** — 7. Dan sahiplerinden yedi yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. 5. 6. ve 7. Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular, Federasyon birimleri, WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar; sözlü sınav ve uygulamalardan oluşacaktır.

## **9. Dan Sınavı**

**MADDE 23** — 8. Dan sahiplerinden sekiz yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. ve 8. Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular, Federasyon birimleri, WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar; sözlü sınav ve uygulamalardan oluşacaktır.



### **10. Dan Sınavı**

**MADDE 24 —** 9. Dan sahiplerinden dokuz yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. ve 9. Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı Kick Boks ile ilgili sorular, Federasyon birimleri, WAKO (Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliği) ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar; sözlü sınav ve uygulamalardan oluşacaktır.

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **Son Hükümler**

#### **Talimatta Yer Almayan Hususlar**

**MADDE 24 —** Bu Talimatta yer almayan hususlarda; WAKO' nun talimatları doğrultusunda Federasyon Başkanı'nın teklifi ve Yönetim Kurulunun onayından sonra belirlenecek işlem uygulanır.

#### **Yurtdışı Diplomalarının Denklik İşlemi**

**MADDE 25 —**WAKO tarafından verilen Dan dereceleri ile WAKO' ya bağlı üye ülke Federasyonlarından alınan kuşak ve Dan derecelerine sahip olan kişilerin Federasyona başvurmaları halinde sahip oldukları dereceleri Federasyonca yapılacak inceleme sonucunda denklikleri yapılır.

#### **Onursal Dan**

**MADDE 26 —** Kick Boks sporuna çeşitli kademelerde hizmet ve katkıda bulunan kişilere Yönetim Kurulunun kararı ile Onursal Dan derecesi diploması verilebilecektir.

#### **Renkli Kuşak ve Dan Sınavı Ücretleri**

**MADDE 27 —** Sınav ücretleri aşağıdaki şekilde belirlenir:

- a) Sınavlara katılan sporcular masraflarını kendileri karşılar.
- b) Sınavla ilgili ücretler her yıl Yönetim Kurulunca belirlenir.
- c) Federasyonca görevlendirilen Dan Sınav Komisyon üyelerinin harcırahları Federasyonca ödenir.

**GEÇİCİ MADDE 1 —** Bu Talimatın yayımlandığı tarihten önce Kick Boks çalışması yapılan kulüp, dernek, tescilli özel spor salonları ile Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde yapılan çalışmalarda verilen kuşak dereceleri geçerli olup, Federasyonca belirlenecek tarihe kadar Federasyona bildirilen bütün kuşak dereceleri değerlendirilerek Federasyonca oluşturulacak Denklik Komisyonu uygunluk görüşünün Yönetim Kurulunun onayından sonra Federasyon kayıtlarına alınır.

#### **Yürürlük**

**MADDE 28 —** Bu Talimat Spor Genel Müdürlüğü resmi internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

#### **Yürütme**

**MADDE 29 —** Bu Talimat hükümlerini Türkiye Kick Boks Federasyonu Başkanı yürütür.

