

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

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

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 kemer olarak bilinen 7 nci dereceden siyah kemer olarak bilinen 1 inci dan'a kadar gelebilme ve dan derecelerinde yükselme şartları ile ilgili esas ve usulleri kapsar.

Dayanak

MADDE 3 — Bu Talimat, 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun Ek 9 uncu maddesi, 14/7/2004 tarihli ve 25522 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Özerk Spor Federasyonları Çerçeve Statüsü ile 8/8/2007 tarihli ve 26607 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Türkiye Kick Boks Federasyonu Ana Statüsü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 — Bu Talimatta geçen;

Genel Müdürlük : Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünü,
Genel Müdür : Gençlik ve 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 ve Spor İl Müdürlüğünü,
İl Müdürü : Gençlik ve Spor İl Müdürünü,
İl Temsilcisi : Kick Boks İl Temsilcisini,
WAKO : Dünya Kick Boks Organizasyonları Birliğini,
Sınav : Kuşak dereceleri ve dan sınavlarını,
Sınav Kurulu Üyeleri : Federasyon Başkanı tarafından görevlendirilmiş olan teknik seviyesi ve dan derecesi yüksek, aktif antrenörler ile Federasyon kurullarında görevli kişileri,
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 uluslar arası kural ve tekniklere uygun yetiştirmek, müsabakalara hazırlanmaları ve müsabakalarını, gelişmelerini takip etmek görev ve yetkisine haiz olan kişiyi,
ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM Esas Hükümler

Kuşak Derece Sınavı

MADDE 5 — Kuşak sınav komisyonu üyeleri en az birinci dan ve üstü olmak üzere bir komisyon başkanı ve iki komisyon üyesinden oluşur. Komisyonun 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. Sınavlarda yalnızca Federasyonca bastırılmış çizelge, kimlik ve diplomalar kullanılır.

b) Kuşak dereceleri sınavları en az 1 inci dan kuşak derecesine sahip 1 inci kademe antrenörler tarafından yapılır.

c) Sınavlar yılda dört defa olmak üzere Mart, Haziran, Eylül ve Aralık aylarında yapılır. Belirtilen bu aylar haricinde yapılan sınavlar geçersiz kabul edilir. Ayrıca sınava girecekler Ek 1 olarak yer alan başvuru formunu kazananlar için ise Ek 2 olarak yer alan kuşak imtihan sonuç listelerini dolduracaktır.

d) Sınavlar kick boks sporu yapılan tüm kamu kurum ve kuruluşlarına ait tesislerde, kulüp veya özel salonlarda ayrı ayrı yapılabileceği gibi yeknesaklığı sağlama açısından belirli merkezlerde topluca da yapılabilir. Bu durum, o sınav dönemi için il temsilcisi tarafından tüm özel salonlara ve kulüplere duyurulur.

e) Kuşak sınavı yapacak kulüp ve/veya tescilli özel spor salonu sahipleri bir dilekçe ile yukarıda belirtilen aylar için il temsilcisine en az on beş gün önce yazılı olarak başvuruda bulunurlar.

f) İl temsilcisi gerek görürse sınav tarihini en fazla on beş gün erteleyebilir.

g) İl temsilcisi yapılacak kuşak sınavlarına gözlemci gönderebilir. Kuşak sınavları görevli gözlemcinin nezaretinde yapılır. Sınav komisyonu Federasyon tarafından hazırlanan çizelgelere sınavda başarılı olanların adını, soyadını, doğum tarihini, doğum yerini, kuşak derecesini, Federasyon sicil numarasını, lisans sicil numarasını, kulübü ve sınav tarihini kaydeder. Bilgilerin kick boks kimlik belgesindeki bilgilere uygun olması gereklidir. Kuşak kimlik belgesi ve kuşak kimlik kartı fotokopisi, kuşak ve dan terfi sınavı başvuru formu ile sınav sonuç listeleri komisyon üyeleri tarafından imzalanır ve tasdik edilmek üzere Federasyona gönderilir. Bu belgelerden birinin eksik olması veya sınav komisyon üyelerinden birinin imzasının eksik olması durumunda listeler tasdik edilmeden iade edilir.

h) Sınavlarda başarılı olanların kimlikleri, sınav listelerinin Federasyonca tasdikinden sonra birinci kuşak derecesine kadar il temsilciliği tarafından, daha üst kuşakların kimlikleri ise, Federasyon tarafından onaylanır. Kuşak sınavları ile ilgili her hangi bir şikayet söz konusu ise şikayet yazılı olarak üç gün içerisinde il temsilcisine yapılır. Şikayet il temsilcisince değerlendirilerek beş gün içinde karara bağlanır.

j) Federasyonca vizesi yapılmayan tescilli salon, kulüp ve diğer kurum antrenörleri kuşak sınavı yapmaya yetkili değildirler. Eğer sınav yapacak antrenör, vizeli değil ise İl Temsilciliğine müracaat ederek imtihan yapma şartlarını taşıyan vizeli bir antrenörün sınav komisyon başkanı olarak görevlendirilmesi istenebilecektir. Şayet o ilde bu şartları taşıyan antrenör yok ise en yakın ilden sınav yapmak üzere antrenör görevlendirilebilecektir.

Gözlemcilerin Görev ve Yetkileri

MADDE 6 —Gözlemcilerin görev ve yetkileri aşağıda belirtilmiştir.

- a) Sınav yapan komisyona karışmayacak ve müdahale etmeyeceklerdir.
- b) Kendisi için ayrılan yerde oturacak, sınavın tekniklerinin bu Talimata göre uygulanıp uygulanmadığını kontrol edecektir.
- c) Sınavın kick boks prensipleri dahilinde yapılıp yapılmadığını belirleyecektir.
- d) Sınavla ilgili gözlemlerini bir rapor halinde İl Temsilciliğine verecektir. Raporla belirtilen bazı aksaklıkların düzeyine göre İl Temsilcisi aşağıda belirtilen şekilde hareket edebilecektir.

- 1-Sözlü uyarı,
- 2-Yazılı ikaz,
- 3-Sınavın iptali,
- 4-Ceza kurulana sevk.

Kuşak Dereceleri

MADDE 7 — Kuşak dereceleri şunlardır:Başlangıçtan itibaren;

- 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 koyu kahverengi kuşaktır.

İki sınav arasından en az üç ay geçmesi gereklidir.

6 ncı Derece Sarı Kuşak Sınavı

MADDE 8 — Beyaz kuşakta üç aylık bekleme sürelerini tamamlayan ve bu süre içerisinde sporculuğu faal olarak devam edenlerin katılacağı 6 ncı 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 semi contact hareketleri.
 - b) Öne ve geri hareketler.
 - c) Arka ayakla öne doğru gitme olarak isimlendirilen arka ayakla programa uygun teknik yaparak öne adım atma.
- 7) Temel hareketler olarak isimlendirilen bloklar, yumruklar, tekmeler, dizler:
 - 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 yapmak.
 - c) Elin avucu ile zemine doğru iterek aşağı seviye blok.
 - ç) Sağ ve sol direk.
 - d) Arka dirsek ile sağ ve sol duruşta vuruş.
 - e) Sağ ve sol duruşta ön tekme.
 - f) Sağ ve sol gard'da ön diz vuruşu.
 - g) Sağ ve sol gard'da dairevi diz vuruşu.

- ğ) Sağ ve sol gard'da farklı seviyelerde dairevi tekme.
- 8) Kombine Teknikler yan gard duruşu:
- El arkası ile yumruk vuruşu ve direk yumruk vuruşu.
 - Ön ayakla dairevi tekme ve yumruk vuruşu.
- 9) Ön gard duruşu:
- Durarak ve ileri doğru hareketle direk, kroşe.
 - Dışarı ve içeri doğru yüksek blok arkadaki elle direk yumruk.
 - İçeri ve dışı doğru orta seviye blok, elin arkası ile direk yumruk.
 - Aşağı seviye blok, el arkası ile direk yumruk.
 - Durarak ve ileri hareketle direk, arkadaki ayakla ön tekme.
 - Öne adım alırken ön tekme, direk yumruk.
 - Arka ayakla dairevi tekme, direk kroşe.
 - Müsabakada mesafe kontrolünün yapılmasının öğrenilmesi.

5 inci 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 inci derece kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır:

- Selamlama,
- Müsabaka kuralları,
- Sarı kuşakta öğrenilen tekniklerin ve bilgilerin gösterilmesi,
- Fiziksel Hazırlık: ip atlama, koşu hazırlıkları, sprint tekrarlar,
- Gard pozisyonları: Gard değiştirme hareketleri,
- Hareketler:
 - Sağa ve Sola yatay semi contact hareketleri,
 - Sağ ve Sol duruşta yatay hareketler,
 - Arka ayakta kayma hareketleri,
 - Ön garddan yan garda geçiş .
- Temel Hareketler içinde yer alan bloklar, yumruklar, tekmeler, dizler, dirsekler ve K-1 tutuşu:
 - İçeri ve dışarı hareketle aşağı blok,
 - Kaval kemiği ile blok
 - İskivler
 - İçeri doğru sağ ve sol el ile kesme, dışı doğru sağ ve sol el ile kesme,
 - Aşağıdan yukarı doğru ön dirsek vuruş,
 - K-1 contact tutuşu sırasında rakibinizi nasıl kontrol edersiniz.
 - Sağ ve sol yan tekme. Rakibin kalflarına dışarıdan low kick,
 - Arka ayaktan topuğa süpürme.
 - Tüm temel hareketler sabit, sağ ve sol duruşta hareketli olarak yapılacak,
- Kombine teknikler yan gard duruşu:
 - Topuk ile süpürme arkasından backfist,
 - Backfist ve direk yumruk her ikiside kayarak,
 - Yan tekme, backfist, direk yumruk,
 - Yan tekme arkasından aynı ayakla dairevi tekme, ters yumruk,
 - Sağa doğru semi hareketleri, sol ayakla dairevi tekme, ters yumruk.
- Ön gard duruşu:
 - Arka ayakla ön tekme, diğer elle yumruk, arka ayakla axe kick,
 - Aynı ayakla çengel tekme arkasından dairevi tekme ve diğer elle yumruk,
 - Sağ iskiv, diğer elle yumruk, ön ayakla dairevi tekme,
 - Sola iskiv, ön elle kroşe, arka ayakla balta tekme,
 - Kalfın dışına low kick diğer elle yumruk,

- e) Tüm kombineleri eş ile yapabilme,
 - f) Ayna önünde gölge boks,
 - g) Torba Çalışmasına giriş.
- 10) Taktikler: Müsabaka alanını kullanma, ring oyunları, saldırı ve savunma.

4 üncü 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 üncü 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 semi contact hareketleri.
- 5) Temel Hareketler olarak bilinen, bloklar, yumruklar, tekmeler;
 - a) Sağa ve sola iskivler,
 - b) Yüze ve 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) Kalfın içine 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 boks.
- 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) Kandırarak low kick diğer elle yumruk,
 - d) Ön ayakla süpürme, balta tekme ve kroşe,
 - e) Aldatmalar ve stratejiler,
 - f) Taktik durumları: atağı boşa almak, karşı atak,
 - g) Kick boks'un farklı branşları olan semi-light- full contact ,low kick, K-1 contact özelliklerinin bilgisi .

3 üncü 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 üncü 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) Öne doğru dirsek vuruşu.
- 9) Arkaya doğru dirsek vuruşu.
- 10) Bükülü ayakla dairevi tekme.
- 11) 360 derece sıçrayarak yan tekme.
- 12) 360 derece sıçrayarak çengel tekme.
- 13) Sabit ve hareketli olmak üzere ön diz vuruşu.
- 14) Gard değiştirme, tüm ayak ve el tekniklerini kapsayacak şekilde yapılmalıdır.
- 15) Semi- Light-Full- K-1 contact ve Low Kick branşlarında farklı müsabaka şekillerinin çalışılması.
- 16) Müzikli form veya soft.
- 17) Kombine teknikler yan gard duruşu:
 - a) Aldatarak yumruk, dirsek vuruşu.
 - b) Dirsek vuruşu, 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.
- 18) 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 tekme 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 semi hareketleri, K-1 tutuşu, vücudun müsaade edilen alanlarına diz vuruşu.
 - e) Tüm teknikler eş ile yapılacak.
 - f) Torbada interval antrenman ve eş ile sparring.

2 nci 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 nci 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 Semi – Light- Full-K-1 Contact ile Low Kick 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 kalflara 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) Sparring 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 inci 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 inci 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 Semi- Light, -Full –K-1 contact ve Low Kick’li müsabakadan 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 kalflara 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) Sparring 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 dan sahibi kişilerden oluşur. Komisyonun sınav yapma yetkisi 1.dan ve üzeridir.

Dan dereceleri sınavlarında uygulanacak temel esaslar şunlardır:

- a) Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki defa yapılır. Federasyon uygun gördüğü takdirde; uygun görülen tarihlerde veya Federasyon faaliyetlerinin yapıldığı zamanlarda da sınav yapılabilir.
- 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. da'a 9 yıl.

1 inci 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 soft, ellik olarak isimlendirilen lapa çalışmasından ayrıca koyu kahverengi kuşağa kadar bilinmesi gereken bilgilerden oluşur. Taktik sınavlar; Sporcunun rakibine yaptığı karşılıklı tekniklerin esasları olup, amaç bilgi ve kombinasyonların ölçümüdür.

2 nci Dan Sınavı

MADDE 16 — 1 inci Dan sahiplerinden bir yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavlarda müsabakalar müzikli form veya soft, teknik ve teorik bölümlerden oluşur. Ayrıca; müsabaka kuralları ile ilgili temel bilgiler sorulur.

3 üncü Dan Sınavı

MADDE 17 — 2 nci Dan sahiplerinden iki yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavlarda müsabakalar, müzikli form veya soft, 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 üncü Dan Sınavı

MADDE 18 — 3 üncü 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 her türlü sorular ve Federasyon birimleri ile ilgili sorular sorulabilir.

5 inci Dan Sınavı

MADDE 19 — 4 üncü 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 her türlü sorular ve Federasyon birimleri ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar sözlü ve pratik sorulardan oluşacaktır.

6 ncı Dan Sınavı

MADDE 20 — 5 inci 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 her türlü sorular ve Federasyon birimleri ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar sözlü ve pratik sorulardan oluşacaktır.

7 nci Dan Sınavı

MADDE 21 — 6 nci dan sahiplerinden altı yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4 .5 ve 6 ncı Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı kick boks ile ilgili her türlü sorular, Federasyon birimleri, WAKO ile ilgili sorular sorulabilir Sınavlar sözlü ve pratik sorulardan oluşacaktır..

8 inci Dan Sınavı

MADDE 22 — 7 inci dan sahiplerinden yedi yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. 5. 6 ve 7 inci Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı kick boks ile ilgili her türlü sorular, Federasyon birimleri, WAKO ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar sözlü ve pratik sorulardan oluşacaktır.

9 uncu Dan Sınavı

MADDE 23 — 8 inci dan sahiplerinden sekiz yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7 ve 8.inci Dan Sınavlarında sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı kick boks ile ilgili her türlü sorular, Federasyon birimleri, WAKO ile ilgili sorular sorulabilir Sınavlar sözlü ve pratik sorulardan oluşacaktır.

10 uncu Dan Sınavı

MADDE 24 — 9 uncu dan sahiplerinden dokuz yıllık bekleme sürelerini tamamlayanların katılacağı bu sınavda 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8 ve 9 uncu Dan Sınavlarında

sorulan soruların yanı sıra sporcu sağlığı kick boks ile ilgili her türlü sorular, Federasyon birimleri, WAKO ile ilgili sorular sorulabilir. Sınavlar sözlü ve pratik sorulardan oluşacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM **Çeşitli ve 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 bağlı üye ülke Federasyonlarından alınan kuşak ve dan derecelerine sahip olan kişilerin Federasyona başvurmaları halinde sahip oldukları dereceleri Federasyon kurulunun yapacağı inceleme sonucunda denklikleri yapılır.

Onursal Danlar ve Denklik İşlemleri

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

Ücretler

MADDE 27 — Sınav ücretleri aşağıdaki şekilde belirlenir:

- a) Sınavlara katılan sporcular masraflarını kendileri karşılar.
- b) Sınavla ilgili ücretler her sınav dönemi Yönetim Kurulunca belirlenir.
- c) Federasyonca görevlendirilen sınav kurulu üyelerinin harcırahları harcırah Kanununa göre Federasyonca ödenir.

GEÇİCİ MADDE 1 — Bu talimatın yayımlandığı tarihten önce kick boks çalışması yapılan kulüp, dernek, tescilli özel spor salonları ile Gençlik ve Spor il 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 Genel Müdürlük ve Federasyonun internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

Yürütme

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