



**TÜRKİYE**  
**KICK BOKS FEDERASYONU**

**AMATÖR KICK BOKS MÜSABAKA TALİMATI**

# TÜRKİYE KICK BOKS FEDERASYONU

## Amatör Kick Boks Müsabaka Talimatı

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

##### Amaç

**Madde 1-** Bu Talimatın amacı; amatör kick boks müsabakalarının Kick Boks Federasyonu ile Wako'nun kurallarına ve talimatlarına uygun olarak yurt düzeyine yayılması, uluslararası müsabakalarda başarılar elde edilmesi ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.

##### Kapsam

**Madde 2-** Bu Talimat, Kick Boks Federasyonu ile bağlı bulunduğu Wako'nun kurallarına uygun olarak yurt içi ve dışında Federasyonun izniyle düzenlenecek resmi ya da özel kick boks müsabakalarına katılacak antrenör, sporcu, hakem, idareci ve diğer görevlileri kapsar.

##### Dayanak

**Madde 3-** Bu Talimat, 3289 sayılı Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun 2, 10 ve Ek 9 uncu maddesi ve 14/7/2004 tarihli ve 25522 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Özerk Spor Federasyonları Çerçeve Statüsü ile, 08/08/2007 tarihli ve 26607 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan Türkiye Kick Boks Federasyonu Ana Statüsüne dayanılarak hazırlanmıştır.

##### Tanımlar

**Madde 4-** Bu Talimatta geçen;

Genel Müdürlük	:Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünü,
Genel Müdür	:Gençlik ve Spor Genel Müdürünü,
Federasyon	:Kick Boks Federasyonunu,
Başkan	:Kick Boks Federasyonu Başkanını,
Yönetim Kurulu	:Kick Boks Federasyonu Yönetim Kurulunu,
İl Müdürlüğü	:Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünü,
İl Müdürü	:Gençlik ve Spor İl Müdürünü,
Hakem	:Kick Boks Hakemini,
Antrenör	:Kick Boks Antrenörünü,
İl Temsilcisi	:Federasyon İl Temsilcisini,
Sporcu	:Lisanslı Kick Boks Sporcusunu,
Wako	:Dünya Kick Boks Organizasyonları Spor Birliğini, ifade eder.

## İKİNCİ BÖLÜM

### Esas Hükümler

#### Müsabaka Çeşitleri

**Madde 5-** Kick boks müsabakaları resmi ve özel olmak üzere iki türde yapılır;

Resmi müsabakalar;. Yıllık faaliyet programında yer alan Federasyon veya il müdürlüklerince düzenlenen müsabakalardır.

Özel müsabakalar; Resmi müsabakalar dışında kalan müsabakalardır. Özel müsabakalar izne tabidir. Her türlü televizyon ve basın yayın hakları federasyona aittir. Özel müsabaka yapmak isteyen kurum, kuruluş veya kişiler il müdürlüğü kanalı ile Federasyondan izin almak zorundadır. İzin verilen müsabakaların sonuçları, müsabakaları düzenleyenler tarafından üç gün içerisinde il müdürlüğü kanalı ile Federasyona göndereceklerdir.

#### Müsabaka Usulleri

**Madde 6-** Resmi ve özel müsabakalar ferdi ve takım müsabakaları olmak üzere iki şekilde eleme veya pul sistem usulü ile ağırlık esasına göre yapılır. Her sporcu kendi sıkletindeki rakiplerle karşılaşır. Her sıklette sporcular başarı durumlarına göre 1 inci ve 3 üncülük arasında ödüllendirilir.

#### Müsabaka Yönetimi

**Madde 7-** Müsabakalarda görev yapacak kurul ve diğer görevliler şunlardır;

a) Müsabaka Tertip Kurulu; Federasyonca düzenlenen müsabakalarda; Federasyon temsilcisi, Merkez Hakem Kurulu Başkanı ve müsabakanın yapıldığı ilin il temsilcisinden oluşur.

b) İl Tertip Kurulu; il faaliyetlerinin düzenlenmesi için illerde il temsilcisinin başkanlığında üç kişilik kurul oluşur. Ancak, il hakem kurulunun olduğu yerde il temsilcisinin başkanlığında il hakem kurulu aynı zamanda tertip kurulu görevini de üstlenir.

c)Tesis amiri, salon amiri ve yardımcılarının görevleri şunlardır;

1)Salondaki disiplini ve güvenliği sağlamak üzere gerekli tedbirleri almak ve aldirmek,

2)Salonun tertibinden, ışık ve ses yayın cihazlarını işler hale getirmek.

d)Gözlemci ve temsilcinin görevleri şunlardır;

1)Organizasyonla ilgili görüşlerini Federasyona rapor etmek,

2)Müsabakada meydana gelen olumsuzlukları giderecek girişimlerde bulunmak.

e)Antrenör ve antrenör yardımcısı;

Her sporcunun, antrenör veya antrenör yardımcısı olabilir. Bu kişilerin antrenör belgesine sahip olmaları gerekir. Her sporcunun köşesinde bir antrenör ve bir antrenör yardımcısı bulunmalıdır. Ancak ringin içerisine yalnız antrenörü girebilir. Müsabaka esnasında ringin üzerinde bulunamaz. Oturarak müsabakayı izler. Antrenör ve yardımcısı sporcu için havlu, su ve sünger bulundurur. Antrenör, orta hakemin sayı sayması haricinde sporcunun zor durumda olduğuna kanaat getirirse ringe havlu atarak müsabakayı bitirebilir. Antrenör tarafından atılan havlu orta hakemin görebileceği şekilde olmalıdır. Müsabaka esnasında antrenör ve yardımcısı sporcularına sözlü müdahalede bulunamaz. Bu durumda orta hakem antrenörü ikaz eder, gerekirse müsabakadan uzaklaştırır. Müsabakadan uzaklaşan antrenör, o müsabakada görev alamaz. Ancak, diğer müsabakada görev alabilir. ikinci kez uzaklaştırılan antrenör ve yardımcısı, o turnuva boyunca görev alamaz. Antrenör, sporcuyu hazırlar. Kaskın, eldivenin, dişliğin, kaval kemiği koruyucusu, kogi ve ayak koruyucusunun sporcusuna uygun olup olmadığını kontrol eder.

Antrenörün davranışlarından dolayı sporcusuna ceza verilebileceği gibi takımı da diskalifiye edilebilir.

## **Raporların Verilmesi**

**Madde 8-** Kick boks müsabakasında, müsabaka ile ilgili kayıtlar bir dosya halinde Merkez Hakem Kurulu Başkanı tarafından derlenir. Bu dosyada;

- a) Müsabakaya iştirak eden sporcu, idareci isim listesi ve kura cetveli,
- b) Muayene ve tartı kağıtları,
- c) Hakem görev dağılım listesi,
- d) Elektronik cihaz kullanılmadığı durumlarda hakem puan kağıtları,
- e) Müsabaka raporu bulunur. Dosya, federasyonca düzenlenen müsabakalarda Merkez Hakem Kurulu Başkanı tarafından doğrudan Federasyona, iller ve diğer kuruluşlarca tertiplenen özel müsabakalarda ise, İl Hakem Kurulu Başkanı tarafından hazırlanan rapor ile birlikte İl Müdürlüğü kanalı ile yedi gün içerisinde Federasyona gönderilir.

## **Müsabakalara Katılacak Sporcularda Aranacak Şartlar**

**Madde 9-** Ulusal müsabakalara katılacak sporcularda aşağıdaki şartlar aranır;

- a) T.C vatandaşı olmak.
- b) Kategoriler dahil yaş grubuna dahil edilmiş ve Kick Boks'ta mevcut ağırlıklı sıklletlerden birine erişmiş olmak,
- c) O yıl için lisansı ve kimlik kartının vizesini yaptırmış olmak,
- d) Müsabaka tarihinde, müsabakalara girmekten men edilmemiş olmak,
- e) Federasyonca düzenlenen müsabakalarda, Federasyon tarafından tespit edilecek kuşak derecesine sahip olmak,
- f) Müsabakaya giriş için belirlenen kuşak derecesini gösterir kimlik kartını ve kimlik defterini beyan etmek.

## **Tartı**

**Madde 10-** Sporcuların tartı şekli Wako ve Federasyon'un öngördüğü kurallara tabidir. Sporcular tartıya girmeden önce doktor kontrolünden geçip kontrol kartını onaylattıktan sonra tartıya girmek için Federasyon tarafından düzenlenen kimlik defteri ve kimlik kartları ile başvuruda bulunurlar. Tartıya katılacak sporcular için tartı işlemi çıplak olarak yapılır. Sporcuların tartı hakkı Full Contact'ta iki, diğer branşlarda birdir. Ancak bir sporcu kendi kilosuna erişmemişse diskalifiye edilir. Tartı günü ve saati Federasyon tarafından belirlenir.

## **Kura Çekimi**

**Madde 11-** Kuralar, doktor kontrolünden ve tartıdan sonra çekilir. Kura eşleştirmeleri Federasyon müsabakalarında Merkez Hakem Kurulu, il müsabakalarında ise; İl Hakem Kurulu ile, tartı hakemleri ve Federasyon temsilcisi tarafından, idareci ve antrenörlerin huzurunda yapılır. Dörtten fazla sporcunun bulunduğu kilolarda, ikinci turda sporcuların adedini 4, 8, 16 ve 32'ye indirmek için birinci turda tur atlamak maksadıyla kafi sayıda kura çekilir. Bütün sporcular en az bir müsabaka yaptıktan sonra, ikinci müsabakayı yapar. Birinci turda tur atlayan sporcular, ikinci turda ilk olarak müsabaka yaparlar. Tur atlayanların sayısı tek ise, son.olarak tur atlayan sporcunun ikinci turdaki rakibi, birinci turdaki ilk müsabakanın galibi olur. Tur atlayanların sayısı çift ise, tur atlayan sporcular ikinci tur atladıkları sıra ile ilk müsabakalarını yaparlar. Kura çekiminde bilgisayar programı kullanılacağı gibi, elle kura topu, rakam yazılı kağıt çekme şeklinde de olabilir.

## **Müsabakalara katılacak kulüpler ve katılma şartları**

**Madde 12-** Kick boks müsabakasına katılacak kulüplerin Genel Müdürlükçe veya Federasyonca tescil edilmesi şarttır. İlinde Kick boks dalında kulübü bulunmayan sporcuların müsabakalara katılma şartları Federasyonca belirlenir.

## **Yurt Dışından Gelecek Sporcular**

**Madde 13** - Türk vatandaşı olup, yurt dışında bulunan sporcular, ülkemizde organize edilecek müsabakalara ve milli takım seçmelerine Federasyondan izin almak kaydıyla katılabilirler.

## **İzin Almada Takip Edilecek ve Uygulanacak Esaslar**

**Madde 14-** Özel müsabakalarda izin alma koşulları şunlardır;

- a) Wako veya bağlı kuruluşları tarafından düzenlenen özel müsabakalara izin verilebilir.
- b) Dış ülkelerle yapılacak özel müsabakalara izin için; gelecek katiledekilerin isim listesi ile birlikte il müdürlüğü aracılığıyla müsabakadan 15 gün önce Federasyona müracaat edilir.
- c) Taraflarca yapılan anlaşmalar ile mali hususları kapsayan sözleşmelerin asılları veya noter tasdikli suretleri müsabaka tarihinden en az on beş gün önce müsabakaların yapılacağı ilin il müdürlüğü kanalı ile Federasyona teslim edilir. Müsabakalar için Federasyon, gözlemci ve hakem görevlendirir. Bu taktirde görevlendirilenlerin masrafları organizatör tarafından Federasyonun belirlediği ücrete göre ödenir.
- d) Yurt içi veya yurt dışında yabancılarla yapılacak müsabakalarda; görevlendirilecek idareci, hakem ve sporcular Federasyonun onayı ile seçilir.
- e) Yabancılarla yapılacak her türlü müsabakalarda kafileye, Federasyon tarafından bir gözlemci görevlendirilir. Görevlendirilen bu kişinin tüm masrafları müsabakayı düzenleyen organizatör tarafından karşılanır.
- f) Yabancılarla yapılacak müsabakalarda, müsabakayı yapacak il, kulüp veya kuruluşun seçilen sporcuları, müsabaka davetine uymak zorundadır.Yapılacak resmi müsabakalar için seçilmiş olan sporcuların sakatlanmalarının önlenmesi için özel müsabakalara katılmalarına Federasyon izin vermeyebilir

## **Müsabaka Sonuçlarının Tescili**

**Madde 15-** Resmi ve özel müsabakaların sonucu, düzenleyen mercilerce, il müdürlüğü kanalı ile Federasyona bildirilir. Müsabaka sonuçları, Federasyon veya il müdürlüklerince tasdik edilmediği sürece geçerli sayılmaz.Tescil edilen müsabakalar ve sonuçları sicil defterine yazılır ve 5 yıl süre ile bu defterler saklanır, İl faaliyetleri il temsilcisince tutulacak sicil defterine, Federasyon faaliyetlerinde ise Federasyonca tutulacak sicil defterine kayıt edilir.

## **Usule Aykırı İtirazlar**

**Madde 16-** Sporcuların kendi inisiyatifiyle ya da antrenörlerin kararı doğrultusunda ringe oturarak müsabakanın ilerleyişini engellemeleri gibi kararlara karşı usule aykırı itirazlar ya da ihtilaflar, doğrudan Merkez Hakem Kuruluna sevk edilir. Böylesi davranışların sonucunda aynı disiplin dalında yarışan takımın tamamı yarışmadan diskalifiye edilir. İtiraz yazılı dilekçe şeklinde teslim edilir.Yukarıda bahsi geçen davranışlar söz konusu olduğunda itiraz dilekçesi sunulamaz.

## **Usule Uygun İtiraz**

**Madde 17-** Bir takım verilen bir karara itiraz etmek istediğinde bu itiraz, müsabakadan sonra 10 dakika içinde yazılı olarak Merkez Hakem Kuruluna sunulmalıdır. Yazılı itiraz sorunu açıkça dile getirmelidir. İtiraz değerlendirilerek hemen sonuçlandırılır. Federasyonun itiraz ücreti açıktan ödenmelidir. İtiraz yerinde bulunursa bu ücret iade edilecektir.

## **Kick Boks Branşları**

**Madde 18-** Kick boks 7 branşta yapılır. Bunlar; Semi Contact, Light Contact, Full Contact, Low Kick, K-1 Contact, Müzikli Form ve Aero Kick Boks branşlarıdır. **SEMİ CONTACT;** İki müsabıkın kurallara uygun teknik ve hızla en çok skor puanını elde etmek hedefiyle yapılan bir müsabaka dalıdır. Bu müsabaka dalında etkililik önemli değildir. Semi Contact dalının ana özellikleri teknik ve hızdır. Semi Contact müsabakasında vuruşlar hafif ve iyi kontrol edilebilir bir şekilde gerçekleştirilmelidir. El ve ayak tekniklerinin sporcu açısından eşit derecede önem taşıdığı bir teknik daldır. Teknikler- yumruklar ve tekmeler sıkı bir biçimde kontrol edilir. Her geçerli puanda diğer bir ifadeyle; elin veya ayağın kurallara uygun kısmıyla müsaade edilen hedeflere uygun tekniklerle vurulmasında puan verilir, orta hakem müsabakayı durdurur ve iki hakemle birlikte aynı anda puanı kazanan müsabıkın köşesini göstererek parmaklarıyla müsabıkın kaç puan aldığını işaret edecektir. Bu müsabakanın süresi brüttür.

## **Semi Contact Branşındaki Müsabaka Alanın Özellikleri**

**Madde 19-**Müsabaka alanı minderdir.

Müsabakalarda minder boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.

Minder pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır.

Minderin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir.

## **Kullanılan Kıyafet ve Koruyucu Malzemeler**

**Madde 20-**Koruyucu malzemeler , kask, dişlik, göğüs koruyucusu (bayanlar), Semi Contact eldivenleri , kogi, kaval kemiği koruması ve ayak botundan ibarettir. Bandaj zorunlu değildir. Müsabıkların kıyafetleri, beyaz tişört, kırmızı kick boks pantolonundan ibarettir. Ayrıca müsabıklar ,kuşak derecelerini göstermek için kuşak takabilirler.

Semi Contact'ta başparmağı da içine alacak şekilde parmakların ilk yarısını örten avuç içi açık veya el açık eldivenlerin kullanılması zorunludur. Eldivenler eli açıp kapamaya olanak tanıyacak şekilde olmalıdır. Eldivenler yumruğun ön ve üst kısımlarındaki eklem yerleri ile avuç kenarlarını kaplamalı, bileğin en az 5 cm üstüne kadar çıkmalıdır. Eldivenler gerçek veya suni deri kaplı yumuşak ve yoğun sentetik kauçuk köpük malzemeden yapılmalıdır. Eldivenler müsabıkın eline kendinden yapışmalı bir sistemle geçirilmeli ve bilekten ayarlamalı bir şeritle sabitlenmelidir. Eldivenlerin takılması için metal veya plastik toka ya da kayışlara izin verilmez. Ayrıca her tür kendinden yapışmalı sisteme de izin verilmez yalnızca pamuk esaslı şeritlere izin verilir ve bu şeritler de yalnızca eldivenlerin bileğe sabitlenmesinde kullanılabilir. Bir eldivenin toplam ağırlığı 8 Ons (226 gram) olmalıdır. Semi Contact eldivenleri federasyonun uygun gördüğü eldivenler de olabilir.

## **Semi Contact Branşındaki Raundlar**

**Madde 21-** Semi Contact müsabakalarında eleme ve final müsabakaları 2 dakikadan 3 raunddur. Raund araları 1 dakikadır.

Minikler için eleme ve final müsabakaları 1.30 luk 2 raund dan oluşur. Raundlar arası 1 dakikadır.

Ancak katılımcıların durumlarına göre federasyon tarafından süre ve raund ayarlaması yapılabilir.

Müsabıkın arkasında iki Antrenör bulunur. Ringin içerisine yalnız bir antrenör girebilir; müsabaka başlayınca her iki antrenör oturarak müsabakayı izler. Her sporcu ve antrenör bu kurallara uymak zorundadır.

## **Semi Contact Branşındaki Sıkletler ve Yaş Grupları**

### **Madde 22**

Büyükler ; 18-45 Yaş Erkekler : 57 – 63 – 69 – 74 – 79 – 84 – 89 – 94 – (+ 94) kg.

Büyükler ; 18-45 Yaş Bayanlar : 50 – 55 – 60 – 65 – 70 – (+ 70) kg.

Gençler ; 16-18 Yaş Erkekler : 57 – 63 – 69 – 74 – 79 – 84 – 89 – 94 – (+ 94) kg.

Gençler ; 16-18 Yaş Bayanlar : 50 – 55 – 60 – 65 – 70 – (+ 70) kg.

Yıldızlar ; 13-15 Yaş Erkekler : 42 – 47 – 52 – 57 – 63 – 69 – (+ 69) kg.

Yıldızlar ; 13-15 Yaş Bayanlar : 42 – 46 – 50 – 55 – 60 – 65 – (+ 65) kg.

Minikler ; 10-12 Yaş (Bay-Bayan) : 28 – 32 – 37 – 42 – 47 – (+ 47) kg.

Yukarda belirtilen yaşlarda ve sıklıkta günün koşulları , tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaşlar ve sıklıklar arasında değişiklik yapılabilir.

### **Semi Contact Branşındaki Müsaade Edilen Vuruş Bölgeleri**

#### **Madde 23**

BAŞ : Yüz, başın yanları, arkası ve alın.

GÖVDE : Ön ve yanlar,

BACAĞ : Süpürme,

### **Semi Contact Branşında Müsaade Edilmeyen Vuruş Bölgeleri**

#### **Madde 24**

Başın üstü,

Gövdenin arkası (sırt),

Omuzların üstü,

Boyun; ön kısım, yanlar (boynun tamamı),

Bel altı (süpürme hariç),

Gözle görülmeden yapılan her türlü vuruşlar, genelde kontrol edilmeyen teknikler.

### **Semi Contact Branşındaki Müsaade Edilen Teknikler**

#### **Madde 25**

TEKMELELER: Karşı, yan, arka, dairesel, kanca (yalnızca ayak tabanı), hilal, balta (yalnızca ayak tabanı) tekmeler, sıçrama, dönerek yapılan teknikler.

ELLER: Direkt yumruk, backfist,

AYAK SÜPÜRME: Süpürme ile puan almak için müsabık her zaman ayağı üzerine düşmelidir.

Süpürmeyi uygularken müsabık ayağından başka bir yeri ile yere değerse puan verilmeyecektir.

Rakibi ayağından başka bir yeri ile yere değerse sporcuya puan verilecektir.

### **Semi Contact Branşında Müsaade Edilmeyen Teknik ve Hareketler**

#### **Madde 26-** Müsabakayı engellemek veya müsabakadan kaçmak,

2-Kasıtlı olarak yere düşmek, sportmenliğe aykırı davranışlar, müsabaka alanını terk etmek,

3- Bir müsabık, rakibinden herhangi bir yumruk, tekme veya darbe almadan müsabaka alanını terk ederse (alan dışına çıkarsa) bu durum “Kasıtlı Çıkış” olarak kabul edilecek ve müsabık hakemden uyarı alacaktır. Müsabık üç kez bu şekilde dışarı çıktığında bir puan kaybedecektir. Dördüncü kez de müsabık diskalifiye edilecektir. Maç boyunca yapılan uyarılarda diskalifiye edilebileceği kendisine bildirilecektir.

4-Müsabıkta yalnızca bir uyarı yapılacaktır, ardından normal cezalandırma ve diskalifiye etme prosedürü uygulanacaktır. Bununla birlikte, sportmenliğe aykırı davranış durumunda, müsabık aykırı davranışının ciddiliğine bağlı olarak ilk seferde uyarılmadan doğrudan diskalifiye edilebilecektir.

5-Müsabıkın rakibini tutmasına izin verilmez. Müsabık skor işareti yapamaz. Müsabaka esnasında centilmenliğe aykırı yapılan her türlü davranıştan dolayı antrenöre, sporcuya, idareciye ve takımın tamamına ceza verilecektir. Hatta diskalifiye dahi edilebilecektir.

6-Ring içinde veya dışında müsabakanın ahengini bozan, hangi nedenle olursa olsun bir hakeme veya görevliye bağırarak, vurmaya, tükürmeye, tutmaya ya da bu hareketlerden herhangi birine teşebbüs eden antrenör, sporcu ve idareci hemen ceza kuruluna sevk edilebileceği gibi takımın tamamında ceza kuruluna sevk edilir veya diskalifiye edilebilir. Müsabık yere düşen rakibe saldıramaz. Müsabıklardan birisi veya her ikisi de ayakları dışında vücudunun herhangi bir yeriyle

yere değdiğinde maçı hemen durdurmak orta hakemin sorumluluğundadır. Yere düşmüş müsabıkın kafasına veya vücuduna darbe atmak puan kaybına veya diskalifiye etme işlemine yol açabilecektir. Bu konuda yan hakemler oy çokluğuyla karar verecektir.

### **Semi Contact Branşındaki Puanlar**

#### **Madde 27**

1. Yumruk : 1 puan
2. Vücuda tekme : 1 puan
3. Süpürme : 1 puan
4. Sıçrayıp vücuda tekme : 2 puan
5. Sıçrayıp kafaya tekme : 3 puan
6. Kafaya tekme : 2 puan

kurallara uygun puan hareketinde “STOP” komutu verilecektir ve hakemler puan alan köşeyi işaret ederek gösterecektir.

Maç süresi sonunda en fazla puana sahip olan müsabık galip olacaktır. Ayrıca müsabıkın müsabakaya çıkmamasından dolayı rakibi galip ilan edilir.

Eleme ve final müsabakalarında müsabıklardan biri 10 puan farkı sınırına ulaşırsa kazanan olarak ilan edilecektir.

### **Semi Contact Branşındaki Ceza puanları – Çıkışlar**

#### **Madde 28-** Uyarılar, maç süresince bütün raundlarda yapılmalıdır

1. Birinci ( 1.) ihlal ya da çıkış – Sözlü Uyarı veya 1. çıkış
2. İkinci ( 2.) ihlal ya da çıkış – Resmi Uyarı veya 2. çıkış
3. Üçüncü ( 3.) ihlal ya da çıkış – Ceza puanı -1
4. Dördüncü ( 4.) ihlal ya da çıkış – Diskalifiye

Dışarı çıkma veya çıkış, yalnızca tek ayakla bile olsa çizginin dışına çıkma anlamına gelir. Çizgi üstünde durma, dışarı çıkma olarak kabul edilmez. Müsabık diğer müsabık tarafından dışarı itildiyse veya bir darbe ya da tekme sonucunda çizginin dışına çıktıysa dışarı çıkma sayılmaz. Hareketin dışarı çıkma olup olmadığı her zaman yan hakem tarafından belirlenir veya bu konuda yan hakemler arasında oy çokluğu ile karar alınır. Dışarıya çıkma ile ilgili uyarılar, diğer ihlal uyarılarından ayrı tutulacaktır. Hakem uyarı veya ceza puanı (eksi puan) verirken maç süresini gösteren saati durdurmalıdır.

### **Semi Contact Branşındaki Kural İhlalleri**

#### **Madde 29**

- 1-Müsaade edilmeyen teknikleri kullanmak,
- 2-Müsabakayı engellemek,
- 3-Sürekli müsabaka esnasında dönmek,
- 4-Zaman kazanmak için kasıtlı yere düşmek,
- 5-Hakem kararlarına itiraz etmek,
- 6-Sportmenliğe aykırı şekilde davranmak,
- 7-Antrenörün bağırarak taktik vermesi,
- 8-Sakatlama durumunda antrenörün mindere girmesi,
- 9-Antrenörün her kural ihlalinde hakem sporcusuna ceza puanı verecektir.

Büyük ve ciddi kural ihlalleri hemen bir ceza puanıyla, belirli durumlarda da müsabıkın diskalifiye edilmesiyle sonuçlanabilir. Orta hakem ve yan hakemler müsabıkı diskalifiye etmeyi gerekli gördükleri her durumda ring sorumlusuna danışarak uygun prosedürün uygulanıp uygulanmadığından emin olmalıdır. Müsabık aynı zamanda hem puan alıp hem de uyarı veya ceza alamaz.



## **Puan Alma**

**Madde 30** -Hakem, puan verilmesi gerektiğini düşündüğü bir hareket gördüğünde aynı anda “STOP” komutu ile puanı veya kararını işaret eder.Yan hakemler de aynı şekilde davranır. Hakem, yan hakemlerce verilen puanları sayar ve müsabıka verilecek puanı hesaplar.

Yan hakemlerden herhangi biri puan verilmesi gerektiğini düşündüğü bir hareket gördüğünde hemen orta hakeme işaret eder, orta hakem de “STOP” komutunu verir, bu arada yan hakemler hemen puanları işaret eder. Her puanlama işleminde basit çoğunluk aranır.

## **Maçı Durdurma ve Mola**

**Madde 31**-Yalnızca orta hakemin maçı durdurma yetkisi vardır. Bir müsabık, sakatlanması varsa sakatlığı kontrol etmek veya koruyucu malzemelerini düzeltmek/bağlamak için kolunu kaldırarak mola talebinde bulunabilir. Orta hakem, bu talebin müsabıka haksız bir avantaj kazandıracakını veya her durumda diğer müsabık için dezavantaj oluşturacağını düşünüyorsa, mola talebi sağlık ve güvenlik ile ilgili olmadığı sürece, molayı vermeyebilir. Molalar minimum sürede tutulmalıdır. Orta hakem müsabıkın molaları dinlenmek veya öteki müsabıkın puan almasını engellemek amacıyla kullandığını düşünürse, talebi yapan müsabıka maçı geciktirme uyarısı verilebilir. Yalnızca Merkez Hakem Kurulu veya ring sorumlusu maçı ring dışından durdurabilir. Bunun için mola çağrısında bulunacak olan orta hakemin dikkatini çekmeleri gerekmektedir.

## **Sakatlanmalar**

**Madde 32**-Müsabıklardan herhangi birinin sakatlanması durumunda müsabaka, sakatlanan müsabıkın maça devam edip edemeyeceğine ilişkin müsabaka doktorunca bir karar verilene kadar durdurulmalıdır. Doktor ringe geldiğinde sakatlığın tedavi gerektirip gerektirmediğine karar verir ve bu tedavi iki dakikayı geçmemelidir. Bu çerçevede gerekli tüm tedaviler iki dakika içinde tamamlanmalıdır.

Sakatlanma ciddi boyuttaysa ve doktor tedavisi gerektiriyorsa, doktor maçın sona ermesi gerektiğini söyleyebilir. Maçın bir sakatlanma yüzünden durdurulması gerekiyorsa hakemler,

Sakatlanmaya kimin neden olduğu,

Kasıtlı bir sakatlama olup olmadığı,

Sakatlanan müsabıkın kasıtlı hatası olup olmadığı,

Sakatlanmanın kurallara aykırı bir tekniğin kullanılması sonucunda meydana gelip gelmediği,

Sakatlanmamış müsabık herhangi bir kural ihlali yapmadıysa, bu müsabıkın hükmen galip sayılıp sayılamayacağı,

Sakatlanmamış müsabık kural ihlali yaptıysa, sakatlanan müsabıkın hükmen galip sayılması ve sakatlanmamış müsabıkın da diskalifiye edilmesi hususlarında karar verirler.

Ayrıca, müsabaka doktorunun sakatlanan müsabıkın müsabakaya devam edebileceğini bildirmesi durumunda hakemler, müsabakanın devam edip etmeyeceği yönünde bir karar verirler.

## **Hakemlerin puan vermeleri**

**Madde 33**-Hakemler puan alan müsabıkı göstermek için, puan alan köşeyi el işareti ile gösterirler. Puan verilmesi için orta hakem ve yan hakemlerin en az ikisinin ortak kararı olmalıdır.

Orta hakem ve bir yan hakem, iki kolunu da kaldırdığında her iki müsabıka da bir puan ve başka bir yan hakem bir müsabık için kolunu kaldırdığında, hakem iki müsabıka da birer puan vermelidir. Bir hakem iki puan, diğer hakem de bir puan gösterdiğinde orta hakem yan hakeme ne gördüğünü sormalıdır. Yan hakem tekme tekniği gördüyse orta hakem müsabıka bir puan verir, yan hakem yumruk tekniği gördüyse orta hakem hiç puan vermez. Bütün hakemlerde aynı sayıda kol kalkması durumunda her iki müsabık da puanı alır. İki hakem bir hareket görmediklerini belirtirse hiç puan verilmez. Kalan hakem tek başına puan veremez. Orta ve yan hakemler, yalnızca görmüş oldukları harekete dayalı fikirlerine göre karar verirler.

Orta hakem ve yan hakemlerin kararı yalnızca bir maddi hata yapıldığında değiştirilebilir.

Toplama hatası, hakemin yanlış tarafın kolunu kaldırması veya köşelerin yanlışlıkla karıştırılmış olması durumları maddi hata olarak kabul edilir.

Hakemlerden biri, bir puan gördüğünü belirtir ve diğer ikisi herhangi bir puan gördüğünü belirtmezse, puan verilmez. Bir tekniğin puan olması için en az iki hakemin ortak kararı gerekir. Orta hakem stop komutu verip de müsabıklardan birine kural dışı bir teknikten dolayı bir uyarıda bulunduğu saldıran müsabık puan verilmez. Bununla birlikte müsabık eksi puan aldığı anda, rakibine de bir puan eklenir.

Bir aktivite halinde yapılan vuruşları, hakemler görememiş ise göremedi işareti yapacaklardır.

Uyarılar her iki müsabığın ve antrenörlerin rahatlıkla duyup anlayabilecekleri şekilde belirgin ve yüksek sesle yapılmalıdır. Orta hakem müsabığın tam karşısında durarak uyarıyı vermelidir.

## **Ceza**

**Madde 34-** Orta hakem, ceza puanını vermek için önce maç süresini gösteren saatin durdurulmasını ister, yan hakemler ve masa hakeminin göreceği şekilde müsabık ceza puanını anlaşılır ve yüksek sesle bildirir.

## **Diskalifiye Etme**

**Madde 35-** Diskalifiye durumunda orta hakem, ring sorumlusuna danışarak uygun prosedürün uygulanıp uygulanmadığından emin olmalıdır.

## **Takım Müsabakası**

**Madde 36-** Takım müsabakası aşağıdaki şekilde düzenlenebilir;

1-Sıklet sınıfı tanımları yoktur.

2-Raund süresi 2 dakika olup, müsabıklar mola kullanamaz.

Galip takım, aşağıda belirtilen iki metod ile saptılır:

1-Puanı fazla olan takım galip ilan edilir.

2-En çok bireysel galibi olan takım kazanan takımdır.

Puanların eşit olması durumunda, kazananlar kendi aralarında bir kez daha müsabaka yaparlar.

Bu kez de eşitlik durumunda hangi takımdaki müsabığın diğer müsabıkı ilk kez dışarı gönderdiğine bakılarak karar verilir. Bayan müsabıklar bayanlarla, erkek müsabıklarda erkek müsabıklarla müsabaka yaparlar.

Bir takım, Federasyonun belirlediği kurallara bağlı olarak aşağıdaki şekillerde oluşur:

4 müsabık (3 erkek - 1 bayan)

5 müsabık (4 erkek – 1 bayan)

5 müsabık (5 erkek)

3 müsabık (3 bayan)

Bütün müsabıklar malzemeleriyle birlikte kendi köşelerinde hazır bulunurlar.

Bayan müsabıklar yalnızca bayan müsabıklar ile müsabaka yapar. Bayan müsabıkların maçları takım müsabakasında sona bırakılır.

Kurallar ve koruyucu malzemeler; Semi Contact'taki malzemelerin aynısıdır.

Takım müsabakaları turnuvalar sonunda Federasyon talep ederse düzenlenebilir.

Her müsabaka: 2 dakikalık 1 raund.

Raund süresince mola kullanılamaz.

Nihai kazananın belirlenmesi için her kazanılan müsabaka sayılır.

Eşitlik durumunda dört müsabığın da skora geçen puanlarına bakılır.

İki takım arasındaki eşitlik devam ediyorsa, her takımdan bir müsabık seçilir, müsabakanın kazananı nihai kazanan takımı da belirler.

Bu ekstra maç 2 dakikalık 1 raunddan oluşur.

Son iki dakikalık raunt dan sonra eşitliğin devam etmesi halinde 1 dakika uzatılır. Uzama sonunda sonuç değişmezse müsabaka hemen başlar ve ilk puanı alan sporcu galip ilan edilir.

Bu kural yalnızca Semi Contact müsabakaları içindir.

## **El Sıkışma -Eldivenleri Tokuşturma**

**Madde 37-**Bir müsabakadan önce ve sonra müsabıklar el sıkışmalar , eldivenlerini tokuştururlar.Bu uygulama sportif ve dostça rekabetin bir göstergesidir ve kick boks talimatlarında yer alır. El sıkışma ilk raundun başlamasından önce ve karardan sonra uygulanır.

## **Baygınlık, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Uygulanacak Prosedür**

**Madde 38-** Bir müsabık müsabaka sırasında sakatlanırsa, durumu değerlendirmeye yetkili tek kişi doktordur. Müsabık bilincini kaybederse yalnızca doktorun ringde kalmasına izin verilir, bu durumda doktor gerekli gördüğünde yardım isteyebilir.

## **Baygınlık, RSC, RSC-H, Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür**

**Madde 39-** Bir müsabık, müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya doktor sporcunun baş travması nedeniyle maça devam edememesi gerekçesiyle müsabakayı durdurduysa, bu durumdaki sporcu hemen bir doktor tarafından muayene edilir ve ambulansla uygun bir hastaneye veya uygun bir yere götürülür.

Bir müsabık, müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya orta hakem müsabıkın baş travması nedeniyle maça devam edememesi gerekçesiyle müsabakayı durdurduysa, söz konusu müsabıkın baygınlığın ardından en az 4 hafta süreyle başka bir müsabakaya veya maça katılmasına izin verilmez.

Bir müsabık, müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya orta hakem müsabıkın baş travması nedeniyle maça devam edememesi gerekçesiyle müsabakayı durdurduysa, ayrıca bu durum 3 aylık bir süre içinde iki kez tekrarlandıysa, söz konusu müsabıkın ikinci baygınlığının veya geçirdiği RSC-H'ın ardından en az 3 ay süreyle başka bir müsabakaya veya maça katılmasına izin verilmez.

Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya doktor müsabıkın baş travması nedeniyle maça devam edememesi gerekçesiyle müsabakayı durdurduysa, ayrıca bu durum 12 aylık bir süre içinde üst üste üç kez tekrarlandıysa, söz konusu müsabıkın üçüncü baygınlığının veya geçirdiği RSC-H' ın ardından en az 1 yıl süreyle başka bir müsabakaya veya maça katılmasına izin verilmez.

Yukarıda anılan karantina dönemlerini yetkili doktor gerekli gördüğü takdirde uzatabilir. Ayrıca hastanedeki doktorlar da baş taramaları ve testlere dayanarak söz konusu karantina dönemini sonradan uzatabilir.

Karantina dönemi müsabıkın, hangi dalda olursa olsun hiçbir kick boks müsabakasına katılamayacağı dönem anlamına gelir. Karantina dönemleri minimum sürelerdir ve baş travmasından dolayı alınan yara/yaralar tamamen iyileşene kadar kesinlikle iptal edilemez.

Doktor, müsabıkın başına aldığı darbe nedeniyle müsabakaya devam etmemesi kararı alarak müsabakayı durdurduğunda, hakemler puan kağıtlarına Bayılma, RSC-H veya RSC yazacaklardır. Durum, söz konusu ringin Ring sorumlusuna da gerektiği gibi bildirilecek ve nakavt tutanağına yazılacaktır. Bu aynı zamanda ilgili müsabakanın resmi sonucu olacaktır ve değiştirilemeyecektir.

Yukarıda belirtildiği şekilde bir ara sonrasında kick boksa devam etmeden önce söz konusu müsabık, özel bir tıbbi incelemeden geçtikten sonra spor hekimlerinden müsabaka yapmasında herhangi bir sakınca olmadığını gösteren bir rapor almalıdır.

## **Genel Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür**

**Madde 40-**Baygınlık veya RSC-H dışındaki sakatlanmalarda doktor en düşük karantina süresini verebilir ve hastanede tedavi tavsiyesinde bulunabilir. Doktor zorunlu olarak hastanede tedavi isteyebilir.

## **LİGH T CONTACT**

**Madde 41-**Light Contact kick boks kategorisindeki müsabakalarda, çok iyi kontrol edilen teknikler kullanılmalıdır. Light contact sporcuları orta hakem STOP diyene kadar müsabakaya devam ederler.

Fakat müsaade edilen hedeflere uygulanırken bu tekniklerin hafif ve iyi kontrol edilmesi gerekir. Bu müsabakanın süresi brüttür.

### **Light Contact Branşındaki Müsabaka Alanın Özellikleri**

**Madde 42-** Müsabaka alanı minderdir.

1. Müsabakalarda minder boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.
2. Minder pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır
3. Minderin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir.

### **Light Contact Branşında Kullanılan Kıyafetler ve Malzemeler**

**Madde 43**

1. Koruyucu malzemeler, kask, dişlik, göğüs koruması, eldiven (10 Ons luk) kogi , kaval ve ayak koruyucu ve bandajdır.
2. Müsabıkların kıyafetleri, beyaz tişörtleri beyaz, kick boks pantolonları kırmızı olacaktır. Ayrıca müsabıklar kuşak derecelerini belirtmek için kuşak takabilirler.

### **Raundlar**

**Madde 44-**Light Contact müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır .

### **Sıkletler ve Yaş Grupları**

**Madde 45 -**Sıkletler ve Yaş Grupları;

Büyükler ; 18-45 Yaş Erkekler : 57 – 63 – 69 – 74 – 79 – 84 – 89 – 94 - (+ 94) kg.

Büyükler ; 18-45 Yaş Bayanlar : 50 – 55 – 60 – 65 – 70 - (+ 70) Kg.

Gençler ; 16-18 Yaş Erkekler : 57 – 63 - 69 – 74 – 79 – 84 – 89 – 94 - (+ 94) kg.

Gençler ; 16-18 Yaş Bayanlar : 50 – 55 – 60 – 65 – 70 - (+ 70) kg.

Genç sporcular büyükler müsabakalarına katılabilirler. Eğer bir müsabık 18 yaşında iken büyükler kategorisinde yarıştıysa tekrar gençler kategorisinde dövüşemez.

Yukarıda belirtilen yaşlarda ve sıkletlerde günün koşulları , tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaşlar ve sıkletler arasında değişiklik yapılabilir.

### **Müsaade Edilen Hedef Bölgeler**

**Madde 46-**İzin verilen teknikler kullanılarak vücudun şu bölgelerine vuruş yapılabilir;

1. Baş - ön ve yan kısmı
2. Gövde - ön ve yan kısmı
3. Ayaklar - sadece süpürme tekniği

### **Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeleri, Yasaklanan Teknikler ve Davranışlar**

**Madde 47-**Şunları yapmak yasaktır;

1. Boyuna, karnın alt kısmına, böbreklere, sırtta, bacaklara, eklemlere, kasıklara, başın ya da boynun arkasına vurmak,
2. Dizle, dirsekle, elin karate vuruşu yapılan kenarıyla, kafa atarak, başparmakla ve omuzla saldırmak,
3. Rakibe arkasını dönmek, kaçmak, düşmek, kasıtlı olarak sarılmak, gözü kapalı teknikler uygulamak, güreşmek ve çömelerek rakibin bel seviyesinin altına inmek,
4. Yere düşen veya yerdeki rakibe, yani bir eli veya dizi yere değdiğinde rakibe saldırmak,
5. İzin almadan minderi terk etmek,
6. "Dur" veya "ayrıl" komutundan sonra veya raund bittikten sonra devam etmek,
7. Yüzü veya vücudu yağlamak,

8. Dişliğini tükürmek ( müsabık kondüsyon yetersizliği veya zor durumda kalması nedeniyle dişliğini atarsa, kroki durumuna gelmiş olarak sayılmalıdır, ancak aktivite haricinde dişliğini kasıtlı olarak tükürmesi durumunda gerekli cezası verilmelidir )
9. Kurallara ve talimatlara uymamak, ihlal derecesine bağlı olarak uyarı cezası verilmesine, eksi puan verilmesine, hatta diskalifiye edilmeye bile sebep olabilir

### **Müsaade Edilen Teknikler - Puanlama**

#### **Madde 48-EL TEKNİKLERİ ;**

Aşağıda yazılı bulunan teknikler uygulanabilir;

1. Boksta kullanılan her türlü yumruk,
2. Backfist,
3. Üst blok,
4. Mide seviyesi blok,
5. Alt blok,

#### **AYAK TEKNİKLERİ ;**

1. Ön tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Süpürme, (sadece ayak bileği seviyesinde)
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme, (sadece ayağın tabanı)
7. Sıçrayarak yapılan ayak teknikleri,
8. El ve ayak tekniklerinin tüm müsabaka süresi boyunca eşit şekilde kullanılması gerekir. Ayak teknikleri sadece rakibe güçlü bir şekilde vurma niyeti açıkça gösterildiğinde kabul edilir.
9. Geçerli (müsaade edilen) bir teknik müsaade edilen bir hedefe uygulanır. Elin veya ayağın izin verilen vuruş bölgesi "Temiz / Kontrollü" bir temas gerçekleştirmelidir. Burada yan hakeminin aslında hedefe vururken kullanılan tekniği görmesi gerekir. Vuruşun sesini temel alan puanlar yazmaya izin verilmez. Müsabık , tekniği uygularken temas noktasına bakıyor olmalıdır.
10. Bütün tekniklerin "makul" bir güçle kullanılması gerekir. Rakibe sadece dokunmayla, sürtmeyle veya rakibi itmeye sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez.
11. Eğer bir müsabık saldırmak için havaya sıçrarsa, puan alabilmek için minder alanına inmek ve dengesini korumak zorundadır. (zemine ayak dışında vücudun başka bir yeriyle temas etmeye izin verilmez)

### **Puanlar**

#### **Madde 49**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Yumruk                               | 1 puan |
| 2. Vücuda tekme                         | 1 puan |
| 3. Ayakla süpürme                       | 1 puan |
| 4. Ayakla süpürme/takip eden hareketler | 1 puan |
| 5. Başa tekme                           | 2 puan |
| 6. Sıçrayarak vücuda tekme              | 2 puan |
| 7. Sıçrayarak başa tekme                | 3 puan |

## **Cezalar – Çıkışlar**

**Madde 50** -Maç boyunca bütün raundlarda uyarı cezası verilebilir

- Birinci ( 1.) ihlal ya da çıkış – Sözlü Uyarı veya 1.çıkış
- İkinci ( 2.) ihlal ya da çıkış – Resmi Uyarı veya 2. çıkış
- Üçüncü ( 3.) ihlal ya da çıkış – Ceza puanı -1
- Dördüncü ( 4.) ihlal ya da çıkış – Diskalifiye

## **Her Raunddaki Tekme Sayısı**

**Madde 51**-Light Contact'ta tekme sayısı ile ilgili bir sınır yoktur, çünkü müsabıklar Semi Contact'ta olduğu gibi kullandıkları tekniğe göre farklı puanlar alırlar. Müsabıklardan hem yumruklarını, hem de tekmelerini kullanmaları istenir ve bunların her ikisine de eşit derece önem verilmesi gerekir. Bununla birlikte, tekme kullanmayan sporcuya uyarı cezası (ve sonraki cezalar olarak resmi uyarılar) verilmelidir.

## **Madde 52- Antrenör ve Antrenör Yardımcısının Müsabaka Esnasında Uymak Zorunda Oldukları Kurallar**

Antrenör ve Antrenör Yardımcıları aşağıda belirtilen kurallara uymak zorundadır:

Müsabıkın arkasında iki antrenör bulunur. Ringin içerisine yalnız bir antrenör girebilir; müsabaka başlayınca her iki antrenör oturarak müsabakayı izler

Her bir sporcu için aşağıdaki kurallara tabi olan bir antrenör ve bir de yardımcı antrenör bulunmaktadır.

1. Antrenör, sporcusu adına müsabakadan çekilebilir; orta hakem saymıyorsa ve sporcunun durumu çok kötüyse ringe havlu atabilir.
2. Maç esnasında antrenör ve yardımcısı ringde bulunamaz. Her raund öncesi ringden tabureleri, havluları, kovaları vs. kaldırmak zorundadırlar.
3. Kuralları ihlal eden bir antrenör ya da yardımcısı uyarı alabilir ya da kötü davranışlarından dolayı orta hakem tarafından sporcusu ve takımı diskalifiye edilebilir.

## **Puanlama sistemi**

**Madde 53** -Her raund, üç yan hakem tarafından aşağıda belirtilen kriterlere göre puanlandırılır ayrı ayrı değerlendirilir:

1. Puanlar için kabul edilen kriterlere uygun şekilde alınan puanların sayısı
  2. Her müsabıka toplam on (10) puan üzerinde değerlendirme yapılır;
  3. Eğer ikisi de alınan puan olarak tamamen eşitse 10:10
  4. Eğer biri diğerine göre çok az bir farkla daha iyiye 10: 9
- Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri:
1. Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka stili,
  2. Sürekli rakibe sarılma,
  3. Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
  4. Çok az ayak tekniği kullanmak,
  5. Kroki, (knock down)
  6. Kuralların diğer herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, v.b. ihlaller.

Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değerlendirmeye alınmamalıdır.

## **Kararlar**

**Madde 54** -Şu kararlar sonucunda müsabaka sona erebilir:

Puanla kazanmak;

1. Müsabakayı, yan hakemlerinin çoğunluğu tarafından kendisine daha fazla puan verilen müsabık kazanır.

2. Rakibin diskalifiye olmasıyla kazanmak;
3. Üç uyarıdan, yani üç eksi puandan sonra müsabakanın durdurulması gerekir. Rakip, diskalifiye sebebiyle maçın galibi olur. Bazı zor durumlarda orta hakem önceden bir uyarı cezası vermeden önce ring sorumlusuna danıştıktan sonra diskalifiye kararı verebilir.
4. Örneğin;
5. Rakibe uygulanan kuraldışı ve kasıtlı bir vuruşla ile üzerine saldırarak sakatlamak veya nakavt etmek,
6. "Stop" komutundan sonra rakibe vurarak sakatlamak,
7. Bir müsabıkın; hakemlere, rakibine veya antrenörüne hakaret etmek veya aşırı saldırgan davranışlarla sportmenlik dışı hareketlerde bulunmak,
8. Çekilme ve maça çıkmamak;
9. Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebep dolayısıyla müsabakaya devam edemeyeceğini ( havlu atmak v.s) bildirmesi sonucunda rakibi galip ilan edilir.
10. Maçın durdurulmasıyla kazanmak;
11. Eğer bir sporcu dövüşemeyecek veya kendini koruyamayacak durumdaysa, ayrıca diğer sporcu sportif anlamda bariz bir üstünlük kurduysa maç durdurulabilir. Galibi, orta hakem belirler. Eğer maç müsabıklardan biri sakatlandığı için durdurulursa, mevcut kurallara göre bir karar verilmesi gerekir.

### **Bir Kararın Değiştirilmesi**

#### **Madde 55 - Bir Kararın Değiştirilmesi**

Resmi olarak ilan edilen bütün kararlar nihaidir ve şu durumlar dışında değiştirilemez:

1. Puanlar hesaplanırken hata yapıldığının farkına varılırsa,
2. Yan hakemlerden biri yanlışlık yaptığını ve müsabıkların köşelerini (puanlarını) değiştirdiğini bildirirse; Böyle bir durumda ring sorumlusu; İllerde İl hakem kurulu, Federasyon müsabakalarında Merkez Hakem Kurulu ile gerekli görüşmeleri yaptıktan sonra resmi sonucu açıklar.

### **Puanların Verilmesi**

**Madde 56-** Puan verilirken şu kurallara uyulması gerekir:

1 - Vuruşlarla ilgili olarak bir yan hakem, her raunt boyunca her müsabıkın aldığı vuruş sayısına göre müsabıkların puanını ayrı ayrı not eder. Bir yumruğu veya tekmeyle puan olarak değerlendirmek için bu vuruşun ya da darbenin engellenmemiş veya durdurulmamış olması gerekir. Bir müsabakada kaydedilen vuruşların değeri her raundun sonunda sayılır ve üstünlük derecesine göre daha iyi olan sporcuya verilir. Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar, kurallara aykırıysa,

kollara gelirse,

Eğer vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse puanlamada dikkate alınmaz.

2 - Kural ihlalleri konusuyla ilgili olarak yan hakem, her raund boyunca, gördüğü her kural ihlalini (orta hakemin bunları fark edip etmediğine bakılmaksızın) cezalandıramaz. Yan hakem, orta hakemi bu kural ihlali için uyararak zorundadır. Eğer orta hakem müsabıklardan birine bir resmi uyarıda bulunursa, yan hakemler puan kağıdının FAULLER sütununa bir W yazarak bunu not etmek zorundadır. Fakat bu diğer müsabık için bir eksi puan anlamına gelmez. Eğer orta hakem bir sporcuya bir eksi puan vermeye karar verirse, yan hakem aynı sporcunun raunt sonunda alacağı puanların yanındaki ilgili sütuna "-1" yazar ve böylece raundun nihai puan hesabı için bu puanı çıkarması gerektiğini onaylamış olur.

3 – Puanlar, her raund içinde ayrı ayrı verilir. Puanlar kesirli olarak verilmez. Her raundun sonunda daha iyi olan sporcu, yani skor açısından daha iyi olan müsabık 10 puan, rakibi de orantılı olarak (10-9) veya (10-8) şeklinde daha az puan alır. Eğer müsabıkların aynı seviyede olduğuna kanaat getirilirse, her ikisi de (10-10) şeklinde 10 puan alır.

Eğer bir maçın sonunda 1 ve 2 numaralı fıkralara göre değerlendirme yapıldıktan sonra, her iki müsabık da aynı puana sahipse yan hakem avantajı, takdir hakkına göre bütün maçta yani üç raundu da dikkate aldığında :

1. Daha iyi müsabaka teknikleri uygulayan,
2. Daha iyi hücum eden,
3. Daha iyi savunma yapan,
4. Daha fazla tekme atan,
5. Daha güçlü dövüşen,
6. Daha iyi dayanıklılık ve direnç gösteren,

Centilmenliğe uyan davranışları gösteren müsabık lehine kullanır.

Eğer sonuç üç raunt da da aynıysa, yan hakem tercihini, son raund daki üstünlük, daha aktif , daha fazla tekme atan, stili, tekniği ve kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır.

Eğer üç raunt sonunda müsabıklar eşit puana sahipse, müsabaka neticesi yan hakemlerin vereceği direktif doğrultusunda ilan edilir.

## **Kural İhlalleri**

**Madde 57** -Orta hakemin verdiği komutlara uymayan, kuralları ihlal eden, sportmenlik dışı davranışlarda bulunan veya kurallara aykırı davranan bir müsabık orta hakemden bir ihtar veya bir uyarı alabilir veya orta hakem tarafından resmi uyarı olmaksızın diskalifiye edilebilir. Tüm maç süresi boyunca bir müsabıkta sadece 3 resmi uyarı verilebilir. Üçüncü uyarı otomatik olarak DİSKALİFİYE anlamına gelir (bu prosedür uyarı ile başlayıp 1. resmi uyarı, 2. resmi uyarı ve 1 eksi puan, 3. resmi uyarı ve ardından müsabıkın diskalifiye edilmesi şeklinde devam eder).

Bir müsabıkın köşesine verilen uyarı cezaları o müsabıkın aleyhine yazılır.

Bir orta hakem, müsabakayı durdurmadan herhangi bir anda bir sporcuya ihtar verebilir. Eğer bir sporcuyu uyarmak istiyorsa maçı durdurur ve söz konusu kural ihlalini anons eder. Üç yan hakeme, faul yapma parmağıyla işaret ederek gösterir.

Şu hareketler faul olarak değerlendirilir;

1. Bel altına vurmak, asılmak, çelme takmak ve dizle veya dirsekle vurmak,
2. Kafa atmak, omuz atmak, önkolla ve dirsekle vurmak, rakibi boğmak, rakibin yüzüne kolla veya dirsekle bastırmak, rakibi arkaya doğru itmek,
3. Açık eldivenle, eldivenin içiyle, bilekle vurmak,
4. Rakibin sırtına, özellikle ensesine, başının arkasına ve böbreklerine vurmak,
5. Yere uzanmak, güreşmek veya hiç dövüşmemek,
6. Yerdeki veya ayağa kalkar durumdaki rakibe hücum etmek,
7. Sebepsiz yere rakibe sarılmak,
8. Rakibe asılırken vurmak veya rakibi vuruş yönünde çekmek,
9. Asılmak veya rakibin kolunu tutmak ya da bir kolunu rakibin kolunun altına sokmak,
10. Başını tehlikeli olacak şekilde aniden rakibinin bel seviyesinin altına indirmek,
11. Pasif savunma amacıyla geçerli olmayan yöntemler kullanmak ve darbeden korunmak için kasıtlı yere düşmek,
12. Raund sırasında aşağılayıcı ve saldırgan bir dil kullanmak,
13. "BREAK" komutundan sonra geri çekilmeyi reddetmek,
14. "BREAK" komutundan hemen sonra ve geri çekilmeden önce rakibe vurmaya çalışmak,
15. Herhangi bir anda orta hakeme sözle ya da fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek ,
16. Belirli bir faul (örneğin rakibe sarılmada) yapıldığı için uyarı cezası verildiğinde, orta hakem aynı kural ihlali yüzünden sporcuyu tekrar uyarımaz. Aynı faul için verilen üçüncü ihtar bir resmi uyarı takip eder. Eğer orta hakem kendisinin farkına varmadığı bir kural ihlali yapıldığını düşünüyorsa yan hakemlere danışmak zorundadır.



## Sakatlanmalar

**Madde 58** -Eğer bir sakatlanma durumu ortaya çıkarsa, teçhizatta bir sorun veya bir kural ihlali varsa maçın durdurulması gerekir. Müsabaka sadece orta hakem tarafından durdurulabilir (yan hakemler veya doktor, orta hakemi zamanın durdurulması gerektiği konusunda uyarabilir).

1. Sakatlanma durumunda, doktor sakatlanma durumunun ciddiyetiyle ilgili kararı (yani sporcunun devam edip edemeyeceği veya maçın durdurulmasının gerekip gerekmediği konusundaki karar) verene kadar müsabaka durdurulur. Sakatlanmanın tedavisi sadece raundlar arasında veya maçtan sonra yapılabilir. Bir doktorun gerçekleştirdiği kesintinin süresi 2 dakikayı aşmamalıdır.
2. Eğer sakatlığın tedavi edilmesi gerekiyorsa maç durdurulmalıdır. Hiçbir koşulda kesiklerin üzerine bant yapıştırılamaz.
3. Eğer maç sakatlanma dolayısıyla durdurulursa hakemler şu konularda karar vermesi gerekir:
4. Sakatlanmaya kim sebep oldu,
5. Kasıt var mıydı yok muydu,
6. Sakat müsabık kendi kendini mi sakatladı,
7. Eğer sakatlama olayı kasıtlı değilse ve sakatlanan müsabık maça devam edemeyecek durumdaysa, sağlam durumdaki müsabık RSC ile galip ilan edilir.
8. Eğer sakatlanma olayı kural ihlali dolayısıyla gerçekleştiyse, bundan sorumlu olan müsabık diskalifiye edilir. Eğer müsabık kendi kendini sakatladıysa, diğer müsabık RSC ile galip ilan edilir. Her türlü sakatlanmada, sakatlanan müsabıkın maça devam edip etmemesiyle ilgili son sözü sadece doktor söyleyebilir. Doktor kararını, orta hakeme bildirir ve orta hakem de kurallara göre kararını verir. Bir sporcu herhangi bir anda müsabakayı bıraktığını belirtir şekilde kolunu kaldırarak çekilebilir. Bu durumda orta hakem diğer müsabıkı yanına çağırır ve rakibi çekildiği için bu müsabıkın maçı kazandığını ilan eder.

## Nakavt, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Uygulanacak Prosedürler

**Madde 59-** Eğer bir müsabık, müsabaka sırasında sakatlanırsa bu durumu değerlendirecek tek kişi görevli doktordur. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, doktorun ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda müsabaka alanında orta hakem ve sorumlu doktorun kalmasına izin verilir.

## Nakavt, RSC RSC-H, Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedürler

**Madde 60-** Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakem müsabakayı hemen durdurarak doktoru çağırır, yapılan muayene neticesinde duruma göre hastaneye veya en yakın bir sağlık kuruluşuna ambulansla doktor refakatinde götürülür.

1. Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe dolayı nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir. Verilen nakavt kararından sonra en az 4 hafta başka bir müsabakada veya maçta dövüşmesine izin verilmez.
2. Bir müsabık üç aylık bir süreçte iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir. İkinci nakavttan RSC-H'dan sonra en az 3 ay başka bir müsabakada dövüşemez.
3. Bir müsabık 12 aylık bir süre içinde üçüncü kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda, orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir.Üçüncü nakavttan veya RSC-H'dan sonra bu müsabık bir yıl başka bir müsabakada veya maçta iştirak etmesine izin verilmez.
4. Eğer gerekirse, görevli doktor yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki doktorlar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.

5. Karantina süresi, bir müsabıkın hangi disiplinde olursa olsun kick boksla ilgili hiçbir müsabakaya katılmadığı süreyi tanımlar. Karantina süreleri ile gerekli "minimum süreler" tanımlanır ve beyin tomografisinde görünür bir hasar olmasa bile bu süreler geçersiz sayılmaz.
6. Orta hakem, müsabık başına aldığı darbeler yüzünden maça devam edemeyeceği için maçı durdurduğunda juriye ve yan hakemlere nakavt, RSC-H veya RSC durumlarını puan sayfalarına not etmelerini söyler.
7. Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklama dönemlerinden sonra sporcu devam etmeden önce müsabık için, özel bir sağlık muayenesinden sonra bir spor doktoru tarafından "sağlık açısından müsabakalara katılmaya uygundur" şeklinde bir rapor verilmesi gerekir.
8. Bir nakavt veya RSC-H durumu kaydı yapıldıktan sonra müsabıkın bilgisayarlı kafa tomografisi çekilmesi gerekir.

### **Genel Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedür**

**Madde 61-**Nakavt veya RSC-H dışındaki sakatlanma durumlarında doktor minimum bir karantina süresi verebilir veya sporcunun hastanede tedavi olmasını tavsiye edebilir.

### **El Sıkışma**

**Madde 62-** Bir maçtan önce ve sonra müsabıklar, kick boks kurallarına göre sportmenlik ve dostça rekabetin bir simgesi olarak el sıkışılırlar. El sıkışma işlemi, ilk raunt dan önce ve müsabaka bitip karar açıklandıktan sonra gerçekleştirilir.

### **FULL CONTACT**

**Madde 63-** Full Contact amacı sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir kick boks disiplini. Yumrukların ve tekmelerin müsaade edilen hedeflere odaklanarak hızlı ve kararlı bir şekilde güçlü bir temas oluşturarak vurulması gerekir. Müsabaka standartlara uygun bir ringde gerçekleştirilir. Kronometre genelde durdurulmaz. Orta hakem "STOP" komutu verirse müsabaka durur. Bu müsabakanın süresi brütür.

### **Müsabaka Alanı -Ring Alanı İle İlgili Teçhizat**

**Madde 64-**Aşağıdaki ring alanı teçhizatının mevcut olması gerekir;

1. Normal bir branda ile birlikte uluslararası standart büyüklükte bir boks ringi,
2. 4 ip, ( "mücbir sebepler" olması durumunda 3 ip)
3. Bütün köşelerde yastıklar, (1 kırmızı, 1 mavi, 2 beyaz)
4. İpler arasında kayışlar,
5. En az 2 merdiven,
6. 2 sandalye,
7. Raunt aralarında müsabıkların oturması için 2 katlanır tabure,
8. 2 kap ve su şişeleri,
9. 2 su kovası,
10. Ringin tarafsız köşelerinde, köşeye bağlı bir torba veya kova bulunmalıdır. (bütün çöpler için)
11. Ringe yakın bir konumda, hakemler için masa ve sandalyeler,
12. Bir gonk ya da çan,
13. Kronometreler,
14. WAKO modeline uygun hakem çizelgeleri,
15. Bütün maçlarda orta hakem tarafından kullanılan plastik eldivenler ve kağıt mendille birlikte bir ilk yardım çantası,
16. Bir ses sistemine bağlı mikrofon v.b ihtiyaç duyulan malzemeler.

## **Kıyafetler ve Koruyucu Malzemeler**

**Madde 65-** Koruyucu malzemeler, kask, dişlik, göğüs koruyucu (bayan müsabıklar için zorunludur), eldiven (10 Ons), kogi, kaval koruyucu, ayak botu ve bandajdan oluşur. Büyüklerin ve gençlerin kıyafeti aynıdır, erkeklerde üst çıplaktır ve uzun kırmızı kick boks pantolonu giyilir, bayanlarda askılı kolsuz ve beyaz tişört, uzun kırmızı kick boks pantolonu giyilir.

## **Raundlar**

**Madde 66-** Full contact müsabakalarında elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt ve raunt araları 1 dakikadır. Ancak federasyon müsabaka surelerini ve raunt sayılarını günün şartlarına göre değiştirebilir.

## **Sıkletler ve Yaş Grupları**

**Madde 67-** Sıkletler ve Yaş grupları;

1. Büyük Erkekler 18-45 Yaş Sıkletleri: 51 - 54 - 57 - 60 - 63,5 - 67 - 71 - 75 - 81- 86 - 91 - (+ 91) kg.
2. Büyük Bayanlar 18-45 Yaş Sıkletleri: 48 - 52 - 56 - 60 - 65 - 70 - (+ 70) kg.
3. Genç Erkekler 16-18 Yaş Sıkletleri: 51 - 54 - 57 - 60 - 63,5 - 67 - 71 - 75- 81 - 86 - 91 - (+ 91) kg.
4. Genç Bayanlar 16-18 Yaş Sıkletleri: 48 - 52 - 56 - 60 - 65 - 70 - (+ 70) kg.

Yukarda belirtilen yaşlarda ve sıkletlerde günün koşulları , tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaşlar ve sıkletler arasında değişiklik yapabilir.

## **Kurallara Uygun Hedef Bölgeler**

**Madde 68 -**İzin verilen teknikler kullanılarak vücudun şu bölgelerine vuruş yapılabilir;

1. Baş, ön ve yan kısmı,
2. Gövde, ön ve yan kısmı,
3. Ayaklar sadece süpürme tekniği için, (sadece ayak bileği seviyesinde)

## **Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Yasaklanmış Teknikler ve Davranışlar**

**Madde 69 -**Şunları yapmak yasaktır:

1. Boyuna, karnın alt kısmına, böbreklere, sırtta, bacaklara, eklemlere, kasıklara ve başın ya da boynun arkasına vurmak,
2. Dizle, dirsekle, elin karate vuruşu yapılan kenarıyla, kafa atarak, başparmakla ve omuzla saldırmak,
3. Rakibe arkasını dönmek, kaçmak, düşmek, kasıtlı olarak sarılmak, gözü kapalı teknikler uygulamak, güreşmek ve çömelerek rakibin bel seviyesinin altına inmek,
4. İplerin arasına giren rakibe saldırmak,
5. Yere düşen veya yerdeki rakibe, yani bir eli veya dizi yere değdiğinde rakibe saldırmak,
6. Ringi terk etmek,
7. "STOP" veya "BREAK" komutundan sonra veya raunt bittikten sonra devam etmek,
8. Yüzü veya vücudu yağlamak,
9. Dişliğini tükürmek ( müsabık kondüsyon yetersizliği veya zor durumda kalması nedeniyle dişliğini atarsa, kroki durumuna gelmiş olarak sayılmalıdır, ancak aktivite haricinde dişliğini kasıtlı olarak tükürmesi durumunda gerekli cezası verilmelidir )
10. Kurallara ve talimatlara uymamak, ihlal derecesine bağlı olarak uyarı cezası verilmesine, eksi puan verilmesine, hatta diskalifiye edilmeye bile sebep olabilir.

## **Müsaade Edilen Teknikler - Puanlama**

### **Madde 70-EL TEKNİKLERİ :**

Boksta kullanılan her türlü yumruk,  
AYAK TEKNİKLERİ ;

1. Karşı tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Topuk vuruşu,
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme,
7. Sıçrayarak atılan tekmeler,

El ve ayak tekniklerinin tüm müsabaka süresi boyunca eşit şekilde kullanılması gerekir. Ayak teknikleri sadece rakibe güçlü bir şekilde vurma niyeti açıkça gösterildiğinde kabul edilir.

Bütün tekniklerin tam güçle kullanılması gerekir. Kısmen amacından sapan veya blokla karşılanan ya da rakibe sadece dokunmayla, sürtmeye veya rakibi itmeye sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez.

### **Puanlar**

**Madde 71** – Müsaade edilen hedeflere açık bir şekilde hızla, odaklanarak, dengeli ve güçlü bir şekilde uygulanan tüm geçerli teknikler için yan hakemler puan kartının arkasına veya puantör'e 1 puan yazar. Bütün yumruk ve tekme teknikleri 1 puandır. Her raundun sonunda puanları sayar ve daha iyi müsabık (daha çok puan toplayan) 10 değerlendirme puanı, daha az puan toplayan rakibine de 9 değerlendirme puanı verir. Eğer müsabıkların puanları arasındaki fark 8'den fazlaysa gerçek üstünlük durumu yan hakemi puanı daha az olan müsabık 8 değerlendirme puanı verir.

Herhangi bir kroki (knock down) durumunda hiçbir sporcuya ekstra puan verilemez. Maçın sonunda yan hakem her raunt daki değerlendirme puanlarını toplar ve puan toplamı daha fazla olan müsabıkı galip ilan eder.

### **Cezalar**

**Madde 72** – Maç boyunca bütün rauntlarda uyarı cezası verilebilir

1. ihlal - Sözlü Uyarı
2. ihlal - Resmi Uyarı
3. ihlal - Ceza puanı -1
4. ihlal - Diskalifiye

### **Her Raunt'daki Tekme Sayısı**

**Madde 73** - Her müsabık, raunt başına en az 6 tekme atmak zorundadır. Tekme atarken rakibine bel,kemer hizasından yukarı ve vurma niyeti taşıdığını açıkça göstermelidir. Müsabık , maçın tamamında en az 18 tekme atmak zorundadır. Birinci raunt dan sonra tekme sayısını tutan hakem eğer tekme sayısı eksik olan müsabık varsa, bu müsabık orta hakeme bildirir, orta hakem de bunu müsabıkla iletmek zorundadır. Bu müsabık eksik tekmelerini bir sonraki raunt da telafi edebilir.

Eğer müsabık birinci raunt da eksik olan tekmelerini ikinci raunda telafi etmezse ikinci raunt sonunda 1 eksi puan alır.

Eğer müsabık birinci raunt da 6 tekme atar, fakat ikinci raunt da 6 tekme sayısına ulaşmazsa orta hakem sporcuya bunu bildirir, böylece sporcu üçüncü raunt da eksik tekmelerini telafi edebilir. Eğer sporcu eksik tekmelerini üçüncü raunt da atmazsa üçüncü raunt sonunda orta hakem kendisine 1 eksi puan verir.

Eğer müsabık birinci ve ikinci raunt da en az 6 tekme attıysa, fakat üçüncü raunt da 6 tekme sayısına ulaşmadıysa, birinci ve ikinci raunt daki tekme sayısı 6' dan ne kadar fazla olursa olsun, orta hakem kendisine 1 eksi puan verir.

Orta hakem bu kuralın ihlali için bir sporcuya en fazla 2 eksi puan verebilir. Tekmeler yüzünden verilen eksi puanlar diğer kural ihlalleri yüzünden yapılan uyarılardan ayrı tutulur, fakat eğer bir müsabık üçüncü bir eksi puan daha alırsa otomatik olarak diskalifiye edilir.

### **Raunt'lar**

**Madde 74** – Full Contact müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikalık 3 raunt dan oluşur. Raunt araları 1 dakikadır. Ancak Federasyon müsabaka sürelerini ve raunt sayılarını günün şartlarına göre değiştirebilir.

### **Antrenör ve Antrenör Yardımcısının Müsabaka Esnasında Uymak Zorunda Oldukları Kurallar**

**Madde 75** - Antrenör ve Antrenör Yardımcıları aşağıda belirtilen kurallara uymak zorundadır:

Müsabıkın arkasında iki antrenör bulunur. Ringin içerisine yalnız bir antrenör girebilir; müsabaka başlayınca her iki antrenör oturarak müsabakayı izler

Her bir sporcu için aşağıdaki kurallara tabi olan bir antrenör ve bir de yardımcı antrenör bulunmaktadır.

1. Antrenör, sporcusu adına müsabakadan çekilebilir; orta hakem saymıyorsa ve sporcunun durumu çok kötüyse ringe havlu atabilir.
2. Maç esnasında antrenör ve yardımcısı ringde bulunamaz. Her raunt öncesi ringden tabureleri, havluları, kovaları vs. kaldırmak zorundadırlar.
3. Kuralları ihlal eden bir antrenör ya da yardımcısı uyarı alabilir ya da kötü davranışlarından dolayı orta hakem tarafından sporcusu ve takımı diskalifiye edilebilir.

### **Puanların Değerlendirilmesi**

**Madde 76-** Her bir yan hakem her raundu ayrı şekilde değerlendirir. Bir rauntun değerlendirilmesi şu maddelere göre yapılmalıdır;

1. Hedefe gerçekten isabet eden yumruk ve tekme sayısı,
2. Hücumun etkililiği,
3. Tekniklerin temiz bir şekilde uygulanması,

Üç rauntun sonunda beraberlik olması durumunda her yan hakem şu noktaları göz önünde tutarak tercihini iki sporcunun birinden yana kullanmak zorundadır;

1. Savunmanın etkililiği,
2. Hücumların etkililiği,
3. El ve ayak tekniklerinin dengesi,
4. Doğru sayıda tekme atmak,
5. Sportif performansın yarattığı genel intiba, centilmenlik,
6. Daha iyi direnç ve dayanıklılık,
7. Rauntların tamamındaki aktivite,

Yan hakemler kazananla ilgili kararlarını açıklamak için puan kartının "Notlar" bölümünü kullanırlar.

### **Eksi Puanlarla İlgili Kriterler**

**Madde 77** - Kriterler şunlardır;

1. Temiz olmayan müsabaka stili,
2. Sürekli rakibe sarılma ve itme,
3. Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek, kasıtlı düşmek v.b. kural ihlalleri,
4. Çok az ayak tekniği kullanmak,
5. Üç uyarı almak,
6. Kuralların herhangi bir şekilde ihlal edilmesi,

## **Kararlar**

**Madde 78** – Kararlar şu şekilde verilir;

1. Puanla galibiyet; Bir maçın sonunda, yan hakemlerin çoğunluğunun kararıyla kazanan müsabık galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık da aynı anda sakatlanırsa veya nakavt olursa ve müsabakaya devam edemeyecek duruma gelirse, yan hakemler her bir sporcunun o ana kadar kazandığı puanları not alır ve puan olarak önde olan müsabık galip ilan edilir.
2. Çekilme ile galibiyet: Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebepten dolayı kendi isteğiyle müsabakadan vazgeçerse ya da raundlar arasındaki bir dakikalık moladan sonra maça devam etmezse rakibi galip ilan edilir.
3. Hakem kararıyla maçın durdurulmasıyla galibiyet,
4. Sakatlanma: Eğer orta hakem sakatlanma veya başka fiziksel bir sebep dolayısıyla bir müsabığın maça devam edemeyeceğine kanaat getirirse, maç durdurulur ve rakip müsabık galip ilan edilir. Böyle bir kararın verilmesi, gerektiğinde orda hakem doktorun da görüşünü almak zorundadır. Orta hakem doktordan müdahale etmesini istediğinde ringde sadece doktor ve orta hakem bulunabilir. Antrenörün girmesine izin verilmez.
5. Diskalifiye ile galibiyet: Eğer bir sporcu diskalifiye edilirse rakibi galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık da diskalifiye edilirse, karar buna uygun şekilde anons edilir ve müsabaka çizelgesine sonuç yazılır.
6. Hazır bulunmama sebebiyle galibiyet; Müsabık ringde ve müsabakaya hazır durumda iken son anons edildikten sonra rakibi ringde değilse iki dakika tutulur sonra gonk çalınır ve orta hakem ilk sporcuya rakibinin ringde hazır bulunmaması sebebiyle galip ilan eder. Orta hakem yan hakemlerden puan kağıtlarına bu durumla ilgili notu da eklemelerini ister; puan kağıtlarını toplar ve müsabıkı ringin ortasına çağırıp maçın galibi olarak bu sporcunun elini havaya kaldırır.
7. 3 kroki (knock-down) kuralı: Yani eğer bir müsabık aynı maçta üç kez kroki durumuna gelirse maç durdurulur. Orta hakem, üçüncü kroki sonrasında sporcunun teknik nakavt olduğunu ilan eder (TKO).

## **Bir Kararın Değiştirilmesi**

**Madde 79**– Resmi olarak ilan edilen bütün kararlar nihaidir ve şu durumlar dışında değiştirilemez;

1. Puanlar hesaplanırken hata yapıldığının farkına varılırsa,
  2. Yan hakemlerden biri yanlış yaptığını ve müsabıkların köşelerini (puanlarını) yanlışlıkla değiştirdiğini bildirirse,
  3. Wako ve Federasyon kuralları açık bir şekilde ihlal edilirse,
- Böyle durumlarda ring sorumlusu, Merkez Hakem Kurulu ile gerekli görüşmeler yapıldıktan sonra resmi sonucu açıklar,

## **Puanların Verilmesi**

**Madde 80**– Puan verilirken şu kurallara uyulması gerekir:

- 1 - Vuruşlarla ilgili olarak bir yan hakem, her raunt boyunca her müsabıkın aldığı vuruş sayısına göre müsabıkların puanını ayrı ayrı not eder. Bir yumruğu veya tekmeyle puan olarak değerlendirmek için bu vuruşun ya da darbenin engellenmemiş veya durdurulmamış olması gerekir. Bir müsabakada kaydedilen vuruşların değeri her raundun sonunda sayılır ve üstünlük derecesine göre daha iyi olan sporcuya verilir. Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar, kurallara aykırıysa, kollara gelirse,

Eğer vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse puanlamada dikkate alınmaz.

- 2 - Kural ihlalleri konusuyla ilgili olarak yan hakem, her raund boyunca, gördüğü her kural ihlalini (orta hakemin bunları fark edip etmediğine bakılmaksızın) cezalandıramaz. Yan hakem, orta hakemi bu kural ihlali için uyararak zorundadır. Eğer orta hakem müsabıklardan birine bir resmi uyarıda bulunursa, yan hakemler puan kağıdının FAULLER sütununa bir W yazarak bunu

not etmek zorundadır. Fakat bu diğer müsabık için bir eksi puan anlamına gelmez. Eğer orta hakem bir sporcuya bir eksi puan vermeye karar verirse, yan hakem aynı sporcunun raunt sonunda alacağı puanların yanındaki ilgili sütuna "-1" yazar ve böylece raundun nihai puan hesabı için bu puanı çıkarması gerektiğini onaylamış olur.

3 – Puanlar,her raund içinde ayrı ayrı verilir. Puanlar kesirli olarak verilmez. Her raundun sonunda daha iyi olan sporcu, yani skor açısından daha iyi olan müsabık 10 puan, rakibi de orantılı olarak (10-9) veya (10-8) şeklinde daha az puan alır. Eğer müsabıkların aynı seviyede olduğuna kanaat getirilirse, her ikisi de (10-10) şeklinde 10 puan alır.

Eğer bir maçın sonunda 1 ve 2 numaralı fıkralara göre değerlendirme yapıldıktan sonra, her iki müsabık da aynı puana sahipse yan hakem avantajı, takdir hakkına göre bütün maçta yani üç raundu da dikkate aldığında:

1. Daha iyi müsabaka teknikleri uygulayan,
2. Daha iyi hücum eden,
3. Daha iyi savunma yapan,
4. Daha fazla tekme atan,
5. Daha güçlü dövüşen,
6. Daha iyi dayanıklılık ve direnç gösteren,

Centilmenliğe uyan davranışları gösteren müsabık lehine kullanır.

Eğer sonuç üç raunt da da aynıysa, yan hakem tercihini, son raund daki üstünlük, daha aktif , daha fazla tekme atan, stili,tekniki ve kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır.

Eğer üç raunt sonunda müsabıklar eşit puana sahipse, müsabaka neticesi yan hakemlerin vereceği direktif doğrultusunda ilan edilir.

## **Kural İhlalleri**

**Madde 81** – Orta hakemin verdiği komutlara uymayan, kuralları ihlal eden, sportmenlik dışı davranışlarda bulunan veya kurallara aykırı davranan bir müsabık orta hakemden bir ihtar veya bir uyarı alabilir veya orta hakem tarafından resmi uyarı olmaksızın diskalifiye edilebilir. Tüm maç süresi boyunca bir sporcuya sadece 3 resmi uyarı verilebilir.Üçüncü uyarı otomatik olarak diskalifiye anlamına gelir Bu prosedür uyarı ile başlayıp 1. resmi uyarı, 2. resmi uyarı ve 1 eksi puan, 3. resmi uyarı ve ardından sporcunun diskalifiye edilmesi şeklinde devam eder.

Müsabık uyarı ve ceza verilmesi;

Bir orta hakem, müsabıkayı durdurmadan herhangi bir anda bir sporcuya ihtar verebilir. Eğer bir müsabıkı uyarılmak istiyorsa maçı durdurur ve söz konusu kural ihlalini sporcuya söyler. Orta hakem, yan hakemler ve jüri masa hakeminin göreceği şekilde müsabık ceza puanını anlaşılır ve yüksek sesle bildirir.

Şu hareketler faul olarak değerlendirilir:

1. Bel altına vurmak, asılmak, çelme takmak , dizle veya dirsekle vurmak,
2. Kafa atmak, omuz atmak, önkolla ve dirsekle vurmak, rakibi boğmak, rakibin yüzüne kolla veya dirsekle bastırmak, kafasını iplerin dışına doğru itmek,
3. Açık eldivenle, eldivenin içiyle, bilekle vurmak,
4. Rakibin sırtına, özellikle ensesine, başının arkasına ve böbreklerine vurmak,
5. İpleri tutarken hücum etmek veya ipleri uygun olmayan bir şekilde kullanmak, kasıtlı düşmek, güreşmek veya hiç müsabık yapmamak,
6. Yerdeki veya ayağa kalkar durumdaki rakibe hücum etmek,
7. Rakibe sarılmak,
8. Rakibe asılırken vurmak veya rakibi vuruş yönünde çekmek,
9. Asılmak veya rakibin kolunu tutmak ya da bir kolunu rakibin kolunun altına sokmak,
10. Başını tehlikeli olacak şekilde aniden rakibinin bel seviyesinin altına indirmek,
11. Pasif savunma amacıyla geçerli olmayan yöntemler kullanmak ve darbeden korunmak için kasıtlı yere düşmek,
12. Raund sırasında aşağılayıcı ve saldırgan bir dil kullanmak. "BREAK" komutundan sonra geri çekilmeyi reddetmek.

13. "BREAK" komutundan hemen sonra ve geri çekilmeden önce rakibe vurmaya çalışmak,
  14. Herhangi bir anda orta hakeme sözle ya da fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek,
- Belirli bir faul yapıldığı için uyarı cezası verildiğinde orta hakem aynı kural ihlali yüzünden tekrar uyarılmaz. İkinci seferde bir resmi uyarı gelir ve aynı faul için yapılan üçüncü uyarıda bir ek puan verilir. Eğer orta hakem kendisinin farkına varmadığı bir kural ihlali yapıldığını düşünüyorsa yan hakemlere danışmak zorundadır.

### **Yerde Olma Durumu**

**Madde 82** -Bir müsabık şu durumlarda "yerde" olarak kabul edilir;

1. Eğer bir ya da bir dizi vuruşu takiben vücudunun ayakları dışındaki bir kısmı yere değerse,
2. Eğer bir ya da bir dizi darbeden sonra çaresiz bir şekilde iplere tutunuyorsa,
3. Eğer bir ya da bir dizi darbeden sonra kendini kısmen ya da tamamen iplerin dışında bulduysa,
4. Eğer şiddetli bir darbeden sonra yere düşmediyse ya da iplere dayanmadıysa fakat yarı sersemlemişse ve orta hakemin kanaatine göre müsabakaya devam edemeyecek durumdaysa,
5. Nakavt durumunda orta hakem derhal saniyeleri saymaya başlamak zorundadır. Eğer bir müsabık yerde ise, rakibi derhal orta hakem tarafından gösterilen tarafsız köşeye gitmek zorundadır. Bu müsabık yere düşen rakibiyle dövüşmeye, rakibi ayağa kalktıktan ve orta hakem dövüşmeye devam etmelerini söyledikten sonra devam eder. Eğer rakip müsabık orta hakem komut verdikten sonra tarafsız köşeye gitmezse, hakem bu komut yerine getirilene kadar saymayı durdurur. Saymaya kalınan yerden devam edilir.
6. Bir müsabık yerdeyken orta hakem birer saniye arayla 1'den 10'a kadar sayar ve her saniyeyi parmaklarıyla gösterir, böylece yere düşen müsabık o anda kaçta kaçta sayıldığını anlar. Müsabık yere düştükten sonra saymaya başlanmadan önce bir saniye geçmesi gerekir.
7. Bir müsabık bir darbe yüzünden yere düştüğünde müsabaka, orta hakem 8'e kadar saymadan devam etmez. Müsabık bu süreden önce müsabakaya devam etmeye hazır olsa bile, eğer sporcu ellerini kaldırmazsa orta hakem "10"a kadar saymaya devam eder, raund biter ve nakavt anonsu yapılır.
8. Eğer bir müsabık hakemin sayması sırasında raundun bitiş zili çalsa bile orta hakem saymaya devam eder. Eğer orta hakem 10'a kadar sayarsa müsabık nakavt dolayısıyla mağlup ilan edilir.
9. Eğer bir müsabık bir darbe aldıktan sonra yere düşerse ve 8'e kadar sayıldıktan sonra müsabaka devam ederse, fakat müsabık yeni bir darbe almadan tekrar yere düşerse hakem 8'den başlayarak saymaya devam eder.
10. Eğer iki müsabık da aynı anda yere düşerse, saymaya, müsabıklardan biri yerde kaldığı sürece devam edilir. Müsabıkların ikisi de 10 saniye sonra hala yerde iseler maç durdurulur ve nakavttan önce verilen puanlar dikkate alınarak karar verilir.

### **Nakavt(KO), RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Prosedür**

**Madde 83** – Eğer bir sporcu müsabaka sırasında sakatlanırsa, bu durumu değerlendirecek görevli doktordur. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, doktorun ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda ringde sadece orta hakemin ve sorumlu doktorun kalmasına izin verilir.

### **Nakavt (KO), RSC RSC-H, Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedür**

**Madde 84-** Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakem müsabakayı hemen durdurarak doktoru çağırır, yapılan muayene neticesinde duruma göre hastaneye veya en yakın bir sağlık kuruluşuna ambulansla doktor refakatinde götürülür.

Sakatlanma durumunda:

1. Bir müsabıkın müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, nakavttan sonra en az 4 hafta başka bir müsabakada veya maça dövüşmesine izin verilmez.



2. . Bir müsabık üç aylık bir süreçte iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir. İkinci nakavttan RSC-H'dan sonra en az 3 ay başka bir müsabakada dövüşemez.
3. Bir müsabık 12 aylık bir süre içinde üçüncü kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda, orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir.Üçüncü nakavttan veya RSC-H'dan sonra bu müsabık bir yıl başka bir müsabakaya veya maça iştirak etmesine izin verilmez.
4. Eğer gerekirse, görevli doktor yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki doktorlar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.
5. Karantina süresi, sporcunun hangi disiplinde olursa olsun kick boksla ilgili hiçbir müsabakaya katılmadığı süreyi tanımlar. Karantina süreleri ile gerekli "minimum süreler" tanımlanır ve beyin tomografisinde görünür bir hasar olmasa bile bu süreler geçersiz sayılamaz.
6. Orta hakem, bir müsabık başına aldığı darbeler yüzünden maça devam edemeyeceği için maçı durdurduğunda ring sorumlusu, juriye ve yan hakemlere nakavt, RSC-H veya RSC durumlarını puan kağıtlarına not etmelerini söyler. Hakemler, skor raporlarına bayılma, RSC-H veya RSC yazacaklardır. Durum söz konusu ringin ring sorumlusu da gerektiği gibi bildirilecek ve nakavt tutanağına yazılacaktır. Bu aynı zamanda ilgili müsabakanın resmi sonucu olacaktır ve değiştirilemeyecektir.
7. Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklama dönemlerinden sonra kick boksa devam etmeden önce bir müsabık için, özel bir sağlık muayenesinden sonra bir spor hekimi tarafından "sağlık açısından müsabakalara katılmaya uygundur" şeklinde bir rapor verilmesi gerekir.

### **El Sıkışma**

**Madde 85** – Bir maçtan önce ve sonra müsabıklar, Kick Boks kurallarına göre sportmenlik ve dostça rekabetin bir simgesi olarak el sıkışır. El sıkışma işlemi, ilk raunt dan önce ve müsabaka bitip karar açıklandıktan sonra gerçekleştirilir.

### **LOW KICK**

**Madde 86**-Low kick rakibin bacaklarına tekme atılması kurallar dahilinde olan full contact kick boks müsabakası olarak tanımlanabilir. Diğer bütün tanımlar Full Contact müsabakasıyla aynıdır.

### **Ring Alanı İle İlgili Teçhizat**

**Madde 87** –Ring alanı ve teçhizatları Full Contact ile aynıdır.

### **Kıyafetler ve Koruyucu Malzemeler**

**Madde 88** –Zorunlu koruyucu malzemeler: kask, dişlik, eldiven 10 onsluk, kogi, şort ,kaval koruması bayan sporcular için askılı kolsuz beyaz renk tşört ile göğüs koruyucu, ayak koruyucu ve bandaj.

Büyükler ve gençler için kıyafetler aynıdır. Erkekler için yalnızca şort, bayanlar için askılı kolsuz beyaz renk tşört ve şorttan ibarettir.

### **Raundlar**

**Madde 89** – Low Kick müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır. Ancak Federasyon, müsabaka sürelerini ve raunt sayılarını katılımcıların durumuna göre değiştirebilir.

## **Sıkletler ve Yaş Grupları**

### **Madde 90**

Büyük Erkekler 18-45 Yaş, Sıkletleri :51 –54 –57 –60 -63,5 –67 –71 – 75 –81 –86 –91 - (+ 91) kg.

Büyük Bayanlar 18-45 Yaş, Sıkletleri : 48 – 52 – 56 – 60 – 65 – 70 - (+ 70) kg.

Genç Erkekler 16-18 Yaş Sıkletleri : 51 –54 –57 –60 -63,5 –67 –71 –75 –81 –86 –91 - (+ 91) kg.

Genç Bayanlar 16-18 Yaş Sıkletleri : 48 – 52 – 56 – 60 – 65 – 70 - (+ 70) kg.

Yukarıda belirtilen yaşlarda ve sıkletlerde günün koşulları , tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaş ve sıkletler arasında değişiklik yapabilir.

## **Müsaade Edilen Uygun Hedef Bölgeleri**

**Madde 91**–Müsaade edilen teknikler kullanılarak vücudun aşağıda belirtilen kısımlara vuruş uygulanır;

1. Kafa- ön ve yan,
2. Gövde- ön ve yan,
3. Bacaklar- (sadece dışarıdan içeriye ve içeriden dışarıya uyluklar) incik kemiği kullanılarak,
4. Süpürme,

## **Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeleri, Yasaklanmış Teknikler ve Davranışlar**

### **Madde 92**

1. Boğaza, karnın altına, böbreklere, sırtta, eklemlere, kasıklara ve kafasının ve boynun arkasına vurmamak
2. Dizle, dirsekle, elin kenarıyla karate vuruşu, kafa atmak, başparmağıyla ve omuzla vurmamak
3. Müsabıkın sırtını rakibine dönmesi, koşması, düşmesi, bilerek tutunması, gözle görülmeden uygulanan her tür teknikler, rakibi belinin altından dalarak yere devirmek,
4. İplerin arasına sıkışmış rakibe saldırmak,
5. Elllerinden ya da dizlerinden biri yere değdiği sürece düşmekte olan ya da yerde bulunan rakibe saldırmak, ringi terk etmek,
6. “STOP” ya da “BREAK” komutundan ya da raundun bitiş işaretinden sonra müsabakaya devam etmek , yüzü ya da vücudu yağlamak,
7. Dişliğini tükürmek ( müsabık kondüsyon yetersizliği veya zor durumda kalması nedeniyle dişliğini atarsa, kroki durumuna gelmiş olarak sayılmalıdır, ancak aktivite haricinde dişliğini kasıtlı olarak tükürmesi durumunda gerekli cezası verilmelidir )
8. Kuralların ve düzenlemelerin ihlal edilmesi bu ihlallerin büyüklüğüne göre uyarı ve eksi puan almaya hatta diskalifiye edilmeye yol açabilir.

## **Müsaade Edilen Teknikler**

### **Madde 93 – EL TEKNİKLERİ:**

Her tür boks yumruğu,

#### **AYAK TEKNİKLERİ:**

1. Karşı tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Topuk tekmesi,
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme,
7. Uçar tekme,
8. Tekme atarken kaval kemiğinin kullanılması,
9. Süpürme, (ayak bileği, incik kemiği seviyesinde),

Bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır. Ayak teknikleri sadece rakibe güç kullanarak vurma amacı taşıdıklarında kabul edilir. Müsabıklar tekniklerin tamamını bütün güçleriyle uygulamalıdır. Kısmen hedefinden sapan, engellenen ya da dokunmadan öteye geçemeyen, hedefi sıyıran ya da iten teknikler puanlamaya dâhil edilmez.

### **Puanlar**

**Madde 94** - Müsaade edilen hedeflere açık bir şekilde hızla, odaklanarak, dengeli ve güçlü bir şekilde uygulanan tüm geçerli teknikler için yan hakemler puan kartının arkasına veya puantör'e 1 puan yazar. Bütün yumruk ve tekme teknikleri 1 puandır. Her raundun sonunda puanları sayar ve daha iyi müsabık daha çok puan toplayana 10 değerlendirme puanı, daha az puan toplayan rakibine de 9 değerlendirme puanı verir. Eğer müsabıkların puanları arasındaki fark 8'den fazlaysa gerçek üstünlük durumu, yan hakemi puanı daha az olan müsabık 8 değerlendirme puanı verir.

Herhangi bir kroki (knock down) durumunda hiçbir sporcuya ekstra puan verilemez. Maçın sonunda yan hakem her raunt daki değerlendirme puanlarını toplar ve puan toplamı daha fazla olan müsabıkı galip ilan eder.

### **Cezalar**

**Madde 95** – Maçın bütün raundlarında uyarı gerektirecek bir durum olup olmadığı takip edilmelidir.

- 1.ihlal - Sözlü uyarı
- 2.ihlal - Resmi uyarı
- 3.ihlal - Ceza puanı -1
- 4.ihlal - Diskalifiye

### **Raund Başına Düşen Tekme Sayısı**

**Madde 96** - Her sporcu raund başı en az altı tekme atmak zorundadır. Tekme atarken rakibine bel, kemer hizasından yukarı ve vurma niyeti taşıdığını açıkça göstermelidir. Bütün bir maç boyunca, sporcu en az toplam 18 tekme atmak durumundadır. İlk raunt sonrası, tekme hakemi orta hakeme rapor verir; eksik kalan tekmesi bulunması halinde orta hakem sporcuyu bilgilendirir. Böylece sonraki rauntlar da eksik tekmelerini telafi etme şansı olacaktır. Eğer ilk raunt dan kalan eksik tekmelerini ikinci raunt da telafi etmezse, sporcu ikinci raunt sonunda 1 eksi puan alır. Sporcu ilk raunt da altı tekme atmayı başarmasına rağmen ikinci raunt da bu sayıya ulaşamazsa, orta hakem sporcuyu eksik kalan tekmelerini üçüncü raunt da telafi etmesi için uyarır. Üçüncü raunt da eksik kalan tekmelerini telafi edememesi halinde, orta hakem sporcuya üçüncü raunt sonunda 1 eksi puan verir.

İlk raunt da ve ikinci raunt da en az altı tekme atmayı başaran sporcu üçüncü raunt da yine altı tekme atamazsa; orta hakem ilk iki raunt da elde ettiği fazladan tekmeleri göz önünde bulundurmaksızın sporcuya eksi 1 puan verir.

Bu kuralın ihlal edilmesi halinde, orta hakem sporcuya en fazla 2 eksi puan verebilir. Tekmelerden elde edilen eksi puanlarla uyarılar ve kural ihlalleri ayrı tutulmaktadır; ancak 3 eksi puan alan sporcu diskalifiye edilir.

### **Raundlar**

**Madde 97** –Elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır.

Raund sayılarında ve sürelerinde katılımcıların durumuna göre Federasyon değişiklik yapabilir.

### **Antrenör ve Antrenör Yardımcısının Müsabaka Esnasında Uymak Zorunda Oldukları Kurallar**

**Madde 98** – Antrenör ve Antrenör Yardımcıları aşağıda belirtilen kurallara uymak zorundadır:

1. Müsabıkın arkasında iki antrenör bulunur. Ringin içerisine yalnız bir antrenör girebilir; müsabaka başlayınca her iki antrenör oturarak müsabakayı izler

2. Her bir sporcu için aşağıdaki kurallara tabi olan bir antrenör ve bir de yardımcı antrenör bulunmaktadır.
3. Antrenör, sporcusu adına müsabakadan çekilebilir; orta hakem saymıyorsa ve sporcunun durumu çok kötüyse ringe havlu atabilir.
4. Maç esnasında antrenör ve yardımcısı ringde bulunamaz. Her raund öncesi ringden tabureleri, havluları, kovaları vs. kaldırmak zorundadırlar.

Kuralları ihlal eden bir antrenör ya da yardımcısı uyarı alabilir ya da kötü davranışlarından dolayı orta hakem tarafından sporcusu ve takımı diskalifiye edilebilir

### **Puanların Değerlendirilmesi**

**Madde 99** –Her yan hakem bütün raunt’ları ayrı ayrı değerlendirir. Raundun değerlendirmesi şu kıstaslara göre olmalıdır:

1. Tekme ve yumruklarla tam olarak vurulan hedef sayısı,
2. Saldırının etkililiği,
3. Temiz teknik vuruşların dağılımı,

Üç raund sonrası eşitlik durumunda, hakem aşağıdaki kıstaslara göre sporculardan biri lehine tercih yapmalıdır.

1. Saldırının etkililiği,
2. El ve ayak tekniklerinin dengesi,
3. Atılan tekmelerin sayısı,
4. Sportif performansın genel izlenimi, centilmenliği,
5. Dirençli ve dayanıklı olma,
6. Bütün raunt’lardaki üstünlüğü ve aktivitesi,

Yan hakemler müsabakanın galibini belirlerken aldıkları kararları puan kağıtlarında bulunan “gözlemler” kısmına yazarlar.

### **Eksi Puan Kriterleri**

**Madde 100** –Kuralara aykırı müsabaka stili:

1. Devamlı olarak sarılma,
2. Kasıtlı yere düşme,
3. Çok az sayıda ayak tekniği,
4. Üç kez uyarı almak,
5. Herhangi bir kural ihlali,

### **Kararlar**

**Madde 101**– Kararlar şu şekilde verilir:

1. Puanla galibiyet: Bir maçın sonunda, yan hakemlerin çoğunluğunun kararıyla kazanan müsabık galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık da aynı anda sakatlanırsa veya nakavt olursa ve müsabakaya devam edemeyecek duruma gelirse, yan hakemler her bir sporcunun o ana kadar kazandığı puanları not alır ve puan olarak önde olan müsabık galip ilan edilir.
2. Çekilme ile galibiyet: Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebepten dolayı kendi isteğiyle müsabakadan vazgeçerse ya da raundlar arasındaki bir dakikalık moladan sonra maça devam etmezse rakibi galip ilan edilir.
3. Hakem kararıyla maçın durdurulmasıyla galibiyet,
4. Sakatlanma: Eğer orta hakem sakatlanma veya başka fiziksel bir sebep dolayısıyla bir müsabığın maça devam edemeyeceğine kanaat getirirse, maç durdurulur ve rakip müsabık galip ilan edilir. Böyle bir kararın verilmesi, gerektiğinde orda hakem doktorun da görüşünü almak zorundadır. Orta hakem doktordan müdahale etmesini istediğinde ringde sadece doktor ve orta hakem bulunabilir. Antrenörün girmesine izin verilmez.
5. Diskalifiye ile galibiyet: Eğer bir sporcu diskalifiye edilirse rakibi galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık da diskalifiye edilirse, karar buna uygun şekilde anons edilir ve müsabaka çizelgesine sonuç yazılır.

6. Hazır bulunmama sebebiyle galibiyet: Müsabık ringde ve müsabakaya hazır durumda iken son anons edildikten sonra rakibi ringde değilse iki dakika tutulur sonra gonk çalınır ve orta hakem ilk sporcuya rakibinin ringde hazır bulunmaması sebebiyle galip ilan eder. Orta hakem yan hakemlerden puan kağıtlarına bu durumla ilgili notu da eklemelerini ister; puan kağıtlarını toplar ve müsabıkı ringin ortasına çağırıp maçın galibi olarak bu sporcunun elini havaya kaldırır.
7. 3 kroki (knock-down) kuralı: Yani eğer bir müsabık aynı maçta üç kez kroki durumuna gelirse maç durdurulur. Orta hakem, üçüncü kroki sonrasında sporcunun teknik nakavt olduğunu ilan eder (TKO).

### **Kararlarda Değişikliğe Gidilmesi**

**Madde 102**-Aşağıda belirtilen durumların haricinde müsabakalar hakkında verilen kararlar değiştirilemez:

1. Puan hesaplamasında hata yapıldığının tespit edilmesi,
2. Yan hakemlerden birinin, yanlışlıkla müsabıkların köşelerini veya skorlarını birbirine karıştırdığını söylemesi,
3. Wako ve Federasyon kurallarının açıkça ihlal edilmesi,

Bu gibi durumlarda ring sorumlusu Merkez Hakem Kurulu ile gerekli görüşmeleri yaptıktan sonra resmi sonucu açıklar.

### **Puanların Verilmesi**

**Madde 103** –Puan verilirken şu kurallara uyulması gerekir:

1 - Vuruşlarla ilgili olarak bir yan hakem, her raunt boyunca her müsabıkın aldığı vuruş sayısına göre müsabıkların puanını ayrı ayrı not eder. Bir yumruğu veya tekmeyi puan olarak değerlendirmek için bu vuruşun ya da darbenin engellenmemiş veya durdurulmamış olması gerekir. Bir müsabakada kaydedilen vuruşların değeri her raundun sonunda sayılır ve üstünlük derecesine göre daha iyi olan sporcuya verilir. Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar, kurallara aykırıysa,

kollara gelirse,

Eğer vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse puanlamada dikkate alınmaz.

2 - Kural ihlalleri konusuyla ilgili olarak yan hakem, her raund boyunca, gördüğü her kural ihlalini (orta hakemin bunları fark edip etmediğine bakılmaksızın) cezalandıramaz. Yan hakem, orta hakemi bu kural ihlali için uyararak zorundadır. Eğer orta hakem müsabıklardan birine bir resmi uyarıda bulunursa, yan hakemler puan kağıdının FAULLER sütununa bir W yazarak bunu not etmek zorundadır. Fakat bu diğer müsabık için bir eksi puan anlamına gelmez. Eğer orta hakem bir sporcuya bir eksi puan vermeye karar verirse, yan hakem aynı sporcunun raunt sonunda alacağı puanların yanındaki ilgili sütuna "-1" yazar ve böylece raundun nihai puan hesabı için bu puanı çıkarması gerektiğini onaylamış olur.

3 – Puanlar, her raund içinde ayrı ayrı verilir. Puanlar kesirli olarak verilmez. Her raundun sonunda daha iyi olan sporcu, yani skor açısından daha iyi olan müsabık 10 puan, rakibi de orantılı olarak (10-9) veya (10-8) şeklinde daha az puan alır. Eğer müsabıkların aynı seviyede olduğuna kanaat getirilirse, her ikisi de (10-10) şeklinde 10 puan alır.

Eğer bir maçın sonunda 1 ve 2 numaralı fıkralara göre değerlendirme yapıldıktan sonra, her iki müsabık da aynı puana sahipse yan hakem avantajı, takdir hakkına göre bütün maçta yani üç raundu da dikkate aldığı anda:

1. Daha iyi müsabaka teknikleri uygulayan,
2. Daha iyi hücum eden,
3. Daha iyi savunma yapan,
4. Daha fazla tekme atan,
5. Daha güçlü dövüşen,
6. Daha iyi dayanıklılık ve direnç gösteren,

Centilmenliğe uyan davranışlar gösteren müsabık lehine kullanır.

Eğer sonuç üç raunt da da aynıysa, yan hakem tercihini, son raunt daki üstünlük, daha aktif , daha fazla tekme atan, stili,teknîği ve kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır.

Eğer üç raunt sonunda müsabıklar eşit puana sahipse, müsabaka neticesi yan hakemlerin vereceği direktif doğrultusunda ilan edilir.

### **Kural İhlalleri**

**Madde 104-** Orta hakemin verdiği komutlara uymayan, kuralları ihlal eden, sportmenlik dışı davranışlarda bulunan veya kurallara aykırı davranan bir müsabık orta hakemden bir ihtar veya bir uyarı alabilir veya orta hakem tarafından resmi uyarı olmaksızın diskalifiye edilebilir. Tüm maç süresi boyunca bir sporcuya sadece 3 resmi uyarı verilebilir. Üçüncü uyarı otomatik olarak diskalifiye anlamına gelir. Bu prosedür uyarı ile başlayıp 1. resmi uyarı, 2. resmi uyarı ve 1 eksi puan, 3. resmi uyarı ve ardından sporcunun diskalifiye edilmesi şeklinde devam eder.

Bir orta hakem, müsabakayı durdurmadan herhangi bir anda bir sporcuya ihtar verebilir. Eğer bir müsabıkı uyarmak istiyorsa maçı durdurur ve söz konusu kural ihlalinin sporcuya söyler. Orta hakem, yan hakemler ve jüri masa hakeminin göreceği şekilde müsabık ceza puanını anlaşılır ve yüksek sesle bildirir.

Şu hareketler faul olarak değerlendirilir:

1. Bel altına vurmak, asılmak, çelme takmak , dizle veya dirsek vurmak,
2. Kafa atmak, omuz atmak, önkolla ve dirsek vurmak, rakibi boğmak, rakibin yüzüne kolla veya dirsek bastırmak, kafasını iplerin dışına doğru itmek,
3. Açık eldivenle, eldivenin içiyle, bilekle vurmak,
4. Rakibin sırtına, özellikle ensesine, başının arkasına ve böbreklerine vurmak,
5. İpleri tutarken hücum etmek veya ipleri uygun olmayan bir şekilde kullanmak, kasıtlı düşmek, güreşmek veya hiç müsabık yapmamak,
6. Yerdeki veya ayağa kalkar durumdaki rakibe hücum etmek, rakibe sarılmak,
7. Rakibe asılırken vurmak veya rakibi vuruş yönünde çekmek,
8. Asılmak veya rakibin kolunu tutmak ya da bir kolunu rakibin kolunun altına sokmak,
9. Başını tehlikeli olacak şekilde aniden rakibinin bel seviyesinin altına indirmek,
10. Pasif savunma amacıyla geçerli olmayan yöntemler kullanmak ve darbeden korunmak için kasıtlı yere düşmek,
11. Raunt sırasında aşağılayıcı ve saldırgan bir dil kullanmak. "BREAK" komutundan sonra geri çekilmeyi reddetmek.
12. "BREAK" komutundan hemen sonra ve geri çekilmeden önce rakibe vurmaya çalışmak,
13. Herhangi bir anda orta hakeme sözle ya da fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek,

Belirli bir faul yapıldığı için uyarı cezası verildiğinde orta hakem aynı kural ihlali yüzünden tekrar uyarı yapmaz. İkinci seferde bir resmi uyarı gelir ve aynı faul için yapılan üçüncü uyarıda bir eksi puan verilir. Eğer orta hakem kendisinin farkına varmadığı bir kural ihlali yapıldığını düşünüyorsa yan hakemlere danışmak zorundadır.

### **Yerde Olma Durumu**

**Madde 105-**Bir müsabık şu durumlarda "yerde" olarak kabul edilir;

1. Eğer bir ya da bir dizi vuruşu takiben vücudunun ayakları dışındaki bir kısmı yere değerse,
2. Eğer bir ya da bir dizi darbeden sonra çaresiz bir şekilde iplere tutunuyorsa,
3. Eğer bir ya da bir dizi darbeden sonra kendini kısmen ya da tamamen iplerin dışında bulduysa,
4. Eğer şiddetli bir darbeden sonra yere düşmediyse ya da iplere dayanmadıysa fakat yarı sersemlemişse ve orta hakemin kanaatine göre müsabıkaya devam edemeyecek durumdaysa,
5. Nakavt durumunda orta hakem derhal saniyeleri saymaya başlamak zorundadır. Eğer bir müsabık yerde ise, rakibi derhal orta hakem tarafından gösterilen tarafsız köşeye gitmek zorundadır. Bu müsabık yere düşen rakibiyle dövüşmeye, rakibi ayağa kalktıktan ve orta

6. hakem dövüşmeye devam etmelerini söyledikten sonra devam eder. Eğer rakip müsabık orta hakem komut verdikten sonra tarafsız köşeye gitmezse, hakem bu komut yerine getirilene kadar saymayı durdurur. Saymaya kalınan yerden devam edilir.
7. Bir müsabık yerdeyken orta hakem birer saniye arayla 1'den 10'a kadar sayar ve her saniyeyi parmaklarıyla gösterir, böylece yere düşen müsabık o anda kaçta kaçta sayıldığını anlar. Müsabık yere düştükten sonra saymaya başlanmadan önce bir saniye geçmesi gerekir.
8. Bir müsabık bir darbe yüzünden yere düştüğünde müsabaka, orta hakem 8'e kadar saymadan müsabık bu süreden önce müsabakaya devam etmeye hazır olsa bile devam etmez. Eğer sporcu ellerini kaldırmazsa orta hakem "10"a kadar saymaya devam eder, raund biter ve nakavt anonsu yapılır.
9. Eğer bir müsabık hakemin sayması sırasında raundun bitiş zili çalsa bile orta hakem saymaya devam eder. Eğer orta hakem 10'a kadar sayarsa müsabık nakavt dolayısıyla mağlup ilan edilir.
10. Eğer bir müsabık bir darbe aldıktan sonra yere düşerse ve 8'e kadar sayıldıktan sonra müsabaka devam ederse, fakat müsabık yeni bir darbe almadan tekrar yere düşerse hakem 8'den başlayarak saymaya devam eder.
11. Eğer iki müsabık da aynı anda yere düşerse, saymaya, müsabıklardan biri yerde kaldığı sürece devam edilir. Müsabıkların ikisi de 10 saniye sonra hala yerde iseler maç durdurulur ve nakavttan önce verilen puanlar dikkate alınarak karar verilir.

#### **KO , RSC-H Sonrası Prosedürler**

**Madde 106**– Eğer bir sporcu müsabaka sırasında sakatlanırsa, bu durumu değerlendirecek görevli doktordur. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, doktorun ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda ringde sadece orta hakemin ve sorumlu doktorun kalmasına izin verilir.

#### **KO, RSC, RSC-H, Sakatlanma prosedürleri**

**Madde 107**-Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakem müsabakayı hemen durdurarak doktoru çağırır, yapılan muayene neticesinde duruma göre hastaneye veya en yakın bir sağlık kuruluşuna ambulansla doktor refakatinde götürülür.

Sakatlık durumunda:

1. Bir müsabıkın müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, nakavttan sonra en az 4 hafta başka bir müsabakada veya maça dövüşmesine izin verilmez.
2. Bir müsabık üç aylık bir süreçte iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir. İkinci nakavttan RSC-H'dan sonra en az 3 ay başka bir müsabakada dövüşemez.
3. Bir müsabık 12 aylık bir süre içinde üçüncü kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda, orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir. Üçüncü nakavttan veya RSC-H'dan sonra bu müsabık bir yıl başka bir müsabakaya veya maça iştirak etmesine izin verilmez.
4. Eğer gerekirse, görevli doktor yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki doktorlar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.
5. Karantina süresi, sporcunun hangi disiplinde olursa olsun kick boksla ilgili hiçbir müsabakaya katılmadığı süreyi tanımlar. Karantina süreleri ile gerekli "minimum süreler" tanımlanır ve beyin tomografisinde görünür bir hasar olmasa bile bu süreler geçersiz sayılmaz.

6. Orta hakem, bir müsabık başına aldığı darbeler yüzünden maça devam edemeyeceği için maçı durdurduğunda ring sorumlusu, juriye ve yan hakemlere nakavt, RSC-H veya RSC durumlarını puan kağıtlarına not etmelerini söyler. Hakemler, skor raporlarına bayılma, RSC-H veya RSC yazacaklardır. Durum söz konusu ringin ring sorumlusu da gerektiği gibi bildirilecek ve nakavt tutanağına yazılacaktır. Bu aynı zamanda ilgili müsabakanın resmi sonucu olacaktır ve değiştirilemeyecektir.
7. Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklama dönemlerinden sonra kick boksa devam etmeden önce bir müsabık için, özel bir sağlık muayenesinden sonra bir spor hekimi tarafından "sağlık açısından müsabakalara katılmaya uygundur" şeklinde bir rapor verilmesi gerekir.

### **El Sıkışma**

**Madde 108-** Bir maçtan önce ve sonra müsabıklar, Kick Boks kurallarına göre sportmenlik ve dostça rekabetin bir simgesi olarak el sıkışır. El sıkışma işlemi, ilk raunt dan önce ve müsabaka bitip karar açıklandıktan sonra gerçekleştirilir.

### **K-1 CONTACT**

**Madde 109-** K-1 Contact, Full Contact ve Low Kick müsabaka teknikleri ile benzerlik gösterir. Ancak, nitelikleri dolayısıyla bazı farklılıkları vardır. Dirsek teknikleri yasaktır. Müsabıklar hareketli değilse orta hakem onları durdurmak durumundadır. Sarılma her koşulda 5 saniyeden fazla sürmez. Aynisel dans ve müzik yasaktır. Yan hakemler müsaade edilen alanlara isabet eden yumruk tekniklerini diz ayak yada diğer tekniklerle eş değer değerlendirir.

K-1 Contact diğer stillerle benzerlik gösterir onlarla aynı ringi aynı sıkletleri paylaşır. Full Contact ve Low Kick maçlarında görülen antrenör ve sporcu davranışları açısından aynı genel kurallara başvurur.

### **Kıyafetler ve Koruyucu Malzemeler**

**Madde 110-** Zorunlu koruyucu malzemeler; kask, dişlik, bayan sporcular için göğüs koruyucu, eldiven 10 onsluk, kogi, bandaj, tavsiye edilen kaval koruyucu; ayak koruyucu yoktur. Yalnızca ayak bileği koruyucusu kullanılabilir.

Büyük ve genç sporcuların kıyafetleri aynıdır. Erkekler yalnızca şort, bayanlar için askılı kolsuz beyaz renk tşört ve şort mecburidir.

### **Raundlar**

**Madde 111 –** K-1 Contact müsabakaları 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır. Ancak Federasyon katılımcıların durumlarına göre müsabaka süreleri ve raunt sayılarını değiştirebilir.

### **Sıkletler ve Yaş Grupları**

#### **Madde 112**

Büyük Erkekler 18-45 Yaş Sıkletleri :51-54-57-60-63,5-67-71-75-81-86-91-(+ 91) kg.

Büyük Bayanlar 18-45 Yaş Sıkletleri :48-52-56-60-65-70- (+ 70) kg.

Genç Erkekler 16-18 Yaş Sıkletleri :51-54-57-60-63,5-67-71-75-81-86-91-(+ 91) kg.

Genç Bayanlar 16-18 Yaş Sıkletleri :48-52-56-60-65-70- (+ 70) kg.

Yukarda belirtilen yaşlarda ve sıkletlerde günün koşulları , tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaş ve sıkletler arasında değişiklik yapılabilir.

### **Müsaade Edilen Vuruş Bölgeleri**

**Madde 113 -**Müsaade edilen teknikler kullanılarak vücudun aşağıda belirtilen kısımlarına vuruş uygulanır:



1. Kafa- ön ve yan,
2. Gövde- ön ve yan,
3. Bacaklar, her yeri, kaval kemiği kullanılarak da vuruş gerçekleştirilebilir,

### **Müsaade Edilmeyen Vuruşlar, Yasaklanmış Teknikler ve Davranışlar**

#### **Madde 114**

1. Boğaza, karnın altına, böbreklere, sırtta, eklemlere, kasıklara ve kafasının ve boynun arkasına vurmamak
2. Dizle, dirsekle, elin kenarıyla karate vuruşu, kafa atmak, başparmağıyla ve omuzla vurmamak
3. Müsabıkın sırtını rakibine dönmesi, koşması, düşmesi, bilerek tutunması, gözle görülmeden uygulanan her tür teknikler, rakibi belinin altından dalarak yere devirmek,
4. İplerin arasına sıkışmış rakibe saldırmak,
5. Elllerinden ya da dizlerinden biri yere değdiği sürece düşmekte olan ya da yerde bulunan rakibe saldırmak,
6. Ringi terk etmek,
7. "STOP" ya da "BREAK" komutundan ya da raundun bitiş işaretinden sonra müsabakaya devam etmek ,
8. Yüzü ya da vücudu yağlamak,
9. Dişliğini tükürmek ( müsabık kondüsyon yetersizliği veya zor durumda kalması nedeniyle dişliğini atarsa, kroki durumuna gelmiş olarak sayılmalıdır, ancak aktivite haricinde dişliğini kasıtlı olarak tükürmesi durumunda gerekli cezası verilmelidir ),
10. Kuralların ve düzenlemelerin ihlal edilmesi bu ihlallerin büyüklüğüne göre uyarı ve eksi puan almaya hatta diskalifiye edilmeye yol açabilir.

### **Müsaade Edilen Teknikler**

#### **Madde 115- EL TEKNİKLERİ:**

1. Her tür boks yumruğu,
2. Backfist (dış el yumruğu ),

#### **AYAK, BACAK VE DİZ TEKNİKLERİ:**

1. Karşı tekme,
2. Yan tekme,
3. Dairesel tekme,
4. Topuk tekmesi,
5. Hilal tekme,
6. Balta tekme,
7. Uçar tekme,
8. Dizle rakibin bacaklarına, vücuduna ya da kafasına vurmamak,
9. Kaval kemiğiyle vücudun müsaade edilen bölgelerine ve kafaya vurma imkanı vardır.

Bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır. Ayak teknikleri sadece açıkça rakibe güç kullanarak vurma amacı taşıdıklarında kabul edilir. Sporcular tekniklerin tamamını bütün güçleriyle uygulamalıdır. Kısmen hedefinden sapan, engellenen ya da dokunmadan öteye geçemeyen, hedefi sıyıran ya da iten teknikler puanlamaya dâhil edilmez.

### **Puanlama**

**Madde 116** – Müsaade edilen hedeflere açık bir şekilde hızla, odaklanarak, dengeli ve güçlü bir şekilde uygulanan tüm geçerli teknikler için yan hakemler puan kartının arkasına veya puantöre'e 1 puan yazar. Bütün yumruk ve tekme teknikleri 1 puandır. Her raundun sonunda puanları sayar ve daha iyi müsabık daha çok puan toplayana 10 değerlendirme puanı, daha az puan toplayan rakibine de 9 değerlendirme puanı verir. Eğer müsabıkların puanları arasındaki fark 8'den fazlaysa gerçek üstünlük durumu yan hakem, puanı daha az olan müsabık 8 değerlendirme puanı verir.

Herhangi bir kroki (knock down) durumunda hiçbir sporcuya ekstra puan verilemez. Maçın sonunda yan hakem her raunt daki değerlendirme puanlarını toplar ve puan toplamı daha fazla olan müsabıkı galip ilan eder.

### **Ceza**

**Madde 117** -Maçın bütün raundlarında uyarı gerektirecek bir durum olup olmadığı takip edilmelidir.

- 1.uyarı - sözlü uyarı
- 2.uyarı -resmi uyarı
- 3.uyarı - ceza puanı -1
- 4.uyarı - diskalifiye

### **Raund Başına Düşen Tekme Sayısı**

**Madde 118** –K-1 Contact Müsabakalarının kendine has nitelikleri ve stilinden dolayı tekme sayısı saymaya gerek yoktur.

### **Raundlar**

**Madde 119** –K-1 Contact müsabakalarında elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunt ve raunt araları 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon raunt sayılarında ve sürelerinde değişiklik yapılabilir.

### **Antrenör ve Antrenör Yardımcısının Müsabaka Esnasında Uymak Zorunda Oldukları Kurallar**

**Madde 120** – Antrenör ve Antrenör Yardımcıları aşağıda belirtilen kurallara uymak zorundadır:

1. Müsabıkın arkasında iki antrenör bulunur. Ringin içerisine yalnız bir antrenör girebilir; müsabaka başlayınca her iki antrenör oturarak müsabakayı izler.
2. Her bir sporcu için aşağıdaki kurallara tabi olan bir antrenör ve bir de yardımcı antrenör bulunmaktadır.
3. Antrenör, sporcusu adına müsabakadan çekilebilir; orta hakem saymıyorsa ve sporcunun durumu çok kötüyse ringe havlu atabilir.
4. Maç esnasında antrenör ve yardımcısı ringde bulunamaz. Her raunt öncesi ringden tabureleri, havluları, kovaları vs. kaldırmak zorundadırlar.
5. Kuralları ihlal eden bir antrenör ya da yardımcısı uyarı alabilir ya da kötü davranışlarından dolayı orta hakem tarafından sporcusu ve takımı diskalifiye edilebilir.

### **Puan Değerlendirmeleri**

**Madde 121** – Her hakem bütün raundları ayrı ayrı değerlendirir. Raundun değerlendirmesi şu kıstaslara göre olmalıdır:

1. Tekme ve yumruklarla tam olarak vurulan hedef sayısı,
2. Saldırının etkililiği,
3. Temiz teknik vuruşların dağılımı,

Üç raunt sonrası eşitlik durumunda, hakem aşağıdaki kıstaslara göre sporculardan biri lehine tercih yapmalıdır:

1. Saldırının etkililiği,
2. El ve ayak tekniklerinin dengesi,
3. Atılan tekmelerin sayısı,
4. Müsabaka sırasındaki centilmenlik,
5. Müsabaka sırasındaki aktiflik,
6. Daha dirençli ve dayanıklı olma,

Yan hakemler müsabakanın galibini belirlerken aldıkları kararları puan kağıtlarında bulunan “gözlemler” kısmına yazarlar.

## **Eksi Puan Kriterleri**

### **Madde 122-** Eksi puan kriterleri:

1. Kurallara aykırı müsabaka stili,
2. Devamlı olarak sarılma,
3. Kasıtlı olarak yere düşme,
4. Rakibine sırtını dönme,
5. Çok az sayıda ayak tekniği,
6. Üç kez uyarı almak,
7. Herhangi bir kural ihlalden oluşmaktadır.

## **Kararlar**

### **Madde 123 –** Kararlara şu şekilde varılmalıdır:

1. Puan yoluyla galip gelme: Yan hakemlerin çoğunluğunun kararıyla galibiyete ulaşan müsabık, müsabaka sonunda galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık aynı zamanda sakatlanır veya nakavt olur da müsabakaya devam edemezlerse, her bir müsabıkın elde ettiği puan bu puana eklenir; daha fazla puana sahip olan sporcu galip ilan edilir.
2. Rakibin müsabakayı terk etmesi yoluyla galip gelme: Eğer bir sporcu sakatlanma ya da başka türlü nedenlerden dolayı gönüllü olarak müsabakayı bırakır veya raundlar arasındaki bir dakikalık molanın sonrasında devam edemeyecek durumda kalırsa, rakibi galip ilan edilir.
3. Hakem kararıyla müsabakanın durdurulması sonucu galip gelme ,
4. Bir müsabık hakem kararıyla müsabakadan diskalifiye edilir ya da ciddi bir ceza alırsa müsabaka durdurulur ve bu sporcunun rakibi galip ilan edilir.
5. Sakatlanma: Sakatlanma veya başka türlü fiziksel nedenlerden ötürü hakem bir sporcunun müsabakaya devam edemeyeceğine karar verirse, müsabaka durdurulur ve bu sporcunun rakibi galip ilan edilir. Hakem doktora da danışarak böylesi bir karara varmak durumundadır. Daha sonra hakem doktorun tavsiyesini izler.
6. Diskalifiye yoluyla galip gelme: Eğer bir müsabık diskalifiye edilirse, rakibi galip ilan edilir.
7. Rakibin maça gelmemesi sonucu galip gelmek: Bir müsabık müsabakaya hazır şekilde ringde mevcutsa ancak rakibi yüksek sesle adı anons edildiği halde ringe gelmemişse. İki dakikanın ardından gonk çalınır ve hakem ilk müsabıkın rakibinin maça gelmemesi sonucu galip geldiğini açıklar. Yan hakemlerinden puan kağıtlarına durumu bu şekilde geçmelerini ister; daha sonra puan kağıtlarını toplar ve müsabıkı ringe çağırır; kolunu kaldırmak suretiyle onu galip ilan eder.
8. 3 knock down kuralının geçerli olması. Bir sporcu müsabakada üç kez knock down olmuşsa bu kural geçerlidir. 3. knock down sonrası orta hakem diğer müsabıkı galip ilan eder.

## **Kararlarda Değişikliğe Gidilmesi**

### **Madde 124-**Aşağıda belirtilen durumların haricinde müsabakalar hakkında verilen kararlar değiştirilemez:

1. Puan hesaplamasında hata yapıldığının tespit edilmesi,
2. Yan hakemlerden birinin, yanlışlıkla müsabıkların köşelerini veya skorlarını birbirine karıştırdığını söylemesi,
3. Wako ve Federasyon kurallarının açıkça ihlal edilmesi,

Bu gibi durumlarda ring sorumlusu Merkez Hakem Kurulu ile gerekli görüşmeleri yaptıktan sonra resmi sonucu açıklar.

## **Puanların Verilmesi**

### **Madde 125 –** Puan verilirken şu kurallara uyulması gerekir:

- 1 -Vuruşlarla ilgili olarak bir yan hakem, her raunt boyunca her müsabıkın aldığı vuruş sayısına göre müsabıkların puanını ayrı ayrı not eder.Bir yumruğu veya tekmeği puan olarak değerlendirmek için bu vuruşun ya da darbenin engellenmemiş veya durdurulmamış olması gerekir

Bir müsabakada kaydedilen vuruşların değeri her raundun sonunda sayılır ve üstünlük derecesine göre daha iyi olan sporcuya verilir. Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar kurallara aykırıysa, kollara gelirse, eğer vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse puanlamada dikkate alınmaz.

2 - Kural ihlalleri konusuyla ilgili olarak yan hakem, her raund boyunca, gördüğü her kural ihlalini (orta hakemin bunları fark edip etmediğine bakılmaksızın) cezalandıramaz. Yan hakem, orta hakemi bu kural ihlali için uyararak zorundadır. Eğer orta hakem müsabıklardan birine bir resmi uyarıda bulunursa, yan hakemler puan kağıdının FAULLER sütununa bir W yazarak bunu not etmek zorundadır. Fakat bu diğer müsabık için bir eksi puan anlamına gelmez. Eğer orta hakem bir sporcuya bir eksi puan vermeye karar verirse, yan hakem aynı sporcunun raunt sonunda alacağı puanların yanındaki ilgili sütuna "-1" yazar ve böylece raundun nihai puan hesabı için bu puanı çıkarması gerektiğini onaylamış olur.

3 – Puanlar, her raund içinde ayrı ayrı verilir. Puanlar kesirli olarak verilmez. Her raundun sonunda daha iyi olan sporcu, yani skor açısından daha iyi olan müsabık 10 puan, rakibi de orantılı olarak (10-9) veya (10-8) şeklinde daha az puan alır. Eğer müsabıkların aynı seviyede olduğuna kanaat getirilirse, her ikisi de (10-10) şeklinde 10 puan alır.

Eğer bir maçın sonunda 1 ve 2 numaralı fıkralara göre değerlendirme yapıldıktan sonra, her iki müsabık da aynı puana sahipse yan hakem avantajı, takdir hakkına göre bütün maçta yani üç raundu da dikkate aldığında:

1. Daha iyi müsabaka teknikleri uygulayan,
2. Daha iyi hücum eden,
3. Daha iyi savunma yapan,
4. Daha fazla tekme atan,
5. Daha güçlü dövüşen,
6. Daha iyi dayanıklılık ve direnç gösteren,

Centilmenliğe uyan davranışlar gösteren müsabık lehine kullanır.

Eğer sonuç üç raunt da da aynıysa, yan hakem tercihini, son raund daki üstünlük, daha aktif , daha fazla tekme atan, stili, tekniği ve kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır.

Eğer üç raunt sonunda müsabıklar eşit puana sahipse, müsabaka neticesi yan hakemlerin vereceği direktif doğrultusunda ilan edilir.

## **Kural İhlalleri**

**Madde 126-** Orta hakemin verdiği komutlara uymayan, kuralları ihlal eden, sportmenlik dışı davranışlarda bulunan veya kurallara aykırı davranan bir müsabık orta hakemden bir ihtar veya bir uyarı alabilir veya orta hakem tarafından resmi uyarı olmaksızın diskalifiye edilebilir. Tüm maç süresi boyunca bir sporcuya sadece 3 resmi uyarı verilebilir. Üçüncü uyarı otomatik olarak diskalifiye anlamına gelir Bu prosedür uyarı ile başlayıp 1. resmi uyarı, 2. resmi uyarı ve 1 eksi puan, 3. resmi uyarı ve ardından sporcunun diskalifiye edilmesi şeklinde devam eder.

Müsabıka uyarı ve ceza verilmesi:

Bir orta hakem, müsabakayı durdurmadan herhangi bir anda bir sporcuya ihtar verebilir. Eğer bir müsabıkı uyararak istiyorsa maçı durdurur ve söz konusu kural ihlalini sporcuya söyler. Orta hakem, yan hakemler ve jüri masa hakeminin göreceği şekilde müsabıka ceza puanını anlaşılar ve yüksek sesle bildirir.

Şu hareketler faul olarak değerlendirilir:

1. Bel altına vurmak, asılmak, çelme takmak , dizle veya dirsekle vurmak,
2. Kafa atmak, omuz atmak, önkolla ve dirsekle vurmak, rakibi boğmak, rakibin yüzüne kolla veya dirsekle bastırmak, kafasını iplerin dışına doğru itmek,
3. Açık eldivenle, eldivenin içiyle, bilekle vurmak,
4. Rakibin sırtına, özellikle ensesine, başının arkasına ve böbreklerine vurmak,
5. İpleri tutarken hücum etmek veya ipleri uygun olmayan bir şekilde kullanmak, kasıtlı düşmek, güreşmek veya hiç müsabaka yapmamak,
6. Yerdeki veya ayağa kalkar durumdaki rakibe hücum etmek,

7. Rakibe sarılmak,
8. Rakibe asılırken vurmak veya rakibi vuruş yönünde çekmek,
9. Asılmak veya rakibin kolunu tutmak ya da bir kolunu rakibin kolunun altına sokmak,
10. Başını tehlikeli olacak şekilde aniden rakibinin bel seviyesinin altına indirmek,
11. Pasif savunma amacıyla geçerli olmayan yöntemler kullanmak ve darbeden korunmak için kasıtlı yere düşmek,
12. Raund sırasında aşağılayıcı ve saldırgan bir dil kullanmak. "BREAK" komutundan sonra geri çekilmeyi reddetmek.
13. "BREAK" komutundan hemen sonra ve geri çekilmeden önce rakibe vurmaya çalışmak,
14. Herhangi bir anda orta hakeme sözle ya da fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek,

Belirli bir faul (örneğin rakibe sarılmada) yapıldığı için uyarı cezası verildiğinde orta hakem aynı kural ihlali yüzünden tekrar uyarmaz. İkinci seferde bir resmi uyarı gelir ve aynı faul için yapılan üçüncü uyarıda bir eksi puan verilir. Eğer orta hakem kendisinin farkına varmadığı bir kural ihlali yapıldığını düşünüyorsa yan hakemlere danışmak zorundadır.

### **Yerde Olma Durumu**

**Madde 127** –Bir müsabık şu durumlarda "yerde" olarak kabul edilir:

1. Eğer bir ya da bir dizi vuruşu takiben vücudunun ayakları dışındaki bir kısmı yere değerse,
2. Eğer bir ya da bir dizi darbeden sonra çaresiz bir şekilde iplere tutunuyorsa,
3. Eğer bir ya da bir dizi darbeden sonra kendini kısmen ya da tamamen iplerin dışında bulduysa,
4. Eğer şiddetli bir darbeden sonra yere düşmediyse ya da iplere dayanmadıysa fakat yarı sersemlemişse ve orta hakemin kanaatine göre müsabakaya devam edemeyecek durumdaysa,
5. Nakavt durumunda orta hakem derhal saniyeleri saymaya başlamak zorundadır. Eğer bir müsabık yerde ise, rakibi derhal orta hakem tarafından gösterilen tarafsız köşeye gitmek zorundadır. Bu müsabık yere düşen rakibiyle dövüşmeye, rakibi ayağa kalktıktan ve orta hakem dövüşmeye devam etmelerini söyledikten sonra devam eder. Eğer rakip müsabık orta hakem komut verdikten sonra tarafsız köşeye gitmezse, hakem bu komut yerine getirilene kadar saymayı durdurur. Saymaya kalınan yerden devam edilir.
6. Bir müsabık yerdeyken orta hakem birer saniye arayla 1'den 10'a kadar sayar ve her saniyeyi parmaklarıyla gösterir, böylece yere düşen müsabık o anda kaçta kadar sayıldığını anlar. Müsabık yere düştükten sonra saymaya başlanmadan önce bir saniye geçmesi gerekir.
7. Bir müsabık bir darbe yüzünden yere düştüğünde müsabaka, orta hakem 8'e kadar saymadan (müsabık bu süreden önce müsabakaya devam etmeye hazır olsa bile) devam etmez. Eğer sporcu ellerini kaldırmazsa orta hakem "10"a kadar saymaya devam eder, raund biter ve nakavt anonsu yapılır.
8. Eğer bir müsabık hakemin sayması sırasında raundun bitiş zili çalsa bile orta hakem saymaya devam eder. Eğer orta hakem 10'a kadar sayarsa müsabık nakavt dolayısıyla mağlup ilan edilir.
9. Eğer bir müsabık bir darbe aldıktan sonra yere düşerse ve 8'e kadar sayıldıktan sonra müsabaka devam ederse, fakat müsabık yeni bir darbe almadan tekrar yere düşerse hakem 8'den başlayarak saymaya devam eder.
10. Eğer iki müsabık da aynı anda yere düşerse, saymaya, müsabıklardan biri yerde kaldığı sürece devam edilir. Müsabıkların ikisi de 10 saniye sonra hala yerde iseler maç durdurulur ve nakavttan önce verilen puanlar dikkate alınarak karar verilir.

### **KO ya da RSC-H Sonrası Prosedürler**

**Madde 128-** Eğer bir sporcu müsabaka sırasında sakatlanırsa, bu durumu değerlendirecek görevli doktordur. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, doktorun ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda ringde sadece orta hakemin ve sorumlu doktorun kalmasına izin verilir.

## **KO, RSC, RSC-H, Sakatlanma Prosedürleri**

**Madde 129** –Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakem müsabakayı hemen durdurarak doktoru çağırır, yapılan muayene neticesinde duruma göre hastaneye veya en yakın bir sağlık kuruluşuna ambulansla doktor refakatinde götürülür.

Sakatlanma durumunda:

1. Bir müsabıkın müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, nakavttan sonra en az 4 hafta başka bir müsabakada veya maça dövüşmesine izin verilmez.
2. . Bir müsabık üç aylık bir süreçte iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir. İkinci nakavttan RSC-H'dan sonra en az 3 ay başka bir müsabakada dövüşemez.
3. Bir müsabık 12 aylık bir süre içinde üçüncü kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya maça devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi durumunda, orta hakemin müsabakayı hemen durdurması gerekir.Üçüncü nakavttan veya RSC-H'dan sonra bu müsabık bir yıl başka bir müsabakaya veya maça iştirak etmesine izin verilmez.
4. Eğer gerekirse, görevli doktor yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki doktorlar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.
5. Karantina süresi, sporcunun hangi disiplinde olursa olsun kick boksla ilgili hiçbir müsabakaya katılmadığı süreyi tanımlar. Karantina süreleri ile gerekli "minimum süreler" tanımlanır ve beyin tomografisinde görünür bir hasar olmasa bile bu süreler geçersiz sayılamaz.
6. Orta hakem, bir müsabık başına aldığı darbeler yüzünden maça devam edemeyeceği için maçı durdurduğunda ring sorumlusu, juriye ve yan hakemlere nakavt, RSC-H veya RSC durumlarını puan kağıtlarına not etmelerini söyler. Hakemler, skor raporlarına bayılma, RSC-H veya RSC yazacaklardır. Durum söz konusu ringin ring sorumlusu da gerektiği gibi bildirilecek ve nakavt tutanağına yazılacaktır. Bu aynı zamanda ilgili müsabakanın resmi sonucu olacaktır ve değiştirilemeyecektir.
7. Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklama dönemlerinden sonra kick boksa devam etmeden önce bir müsabık için, özel bir sağlık muayenesinden sonra bir spor hekimi tarafından "sağlık açısından müsabakalara katılmaya uygundur" şeklinde bir rapor verilmesi gerekir.

## **Sakatlanmalarda uygulanacak prosedür**

**Madde 130-** K.O ya da RSC-H dışı sakatlanmalarda doktor asgari bir karantina süreci kararlaştırır ve hastane tedavisi önerir.

## **El Sıkışma**

**Madde 131-** Bir maçtan önce ve sonra müsabıklar, Kick Boks kurallarına göre sportmenlik ve dostça rekabetin bir simgesi olarak el sıkışırlar. El sıkışma işlemi, ilk raunt dan önce ve müsabaka bitip karar açıklandıktan sonra gerçekleştirilir.

## **Müzikli Formlar**

**Madde 132** – Müzikli müsabaka bir ya da birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen bir tür hayali müsabakadır. Bu müsabakalarda gösteriyi icra eden sporcu özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde uzak doğu müsabaka sanatlarına ait teknikleri kullanır. Müzik seçimi kişilere bırakılmıştır.

Bütün müsabaka kısımları müzik eşliğinde icra edilir. Soft stiller dışında bütün müsabaka sanatı teknikleri ritme uygun olarak ilerlemelidir.

Hard formlar sunum dışında 1 dakika 30 saniyeden uzun olamaz. Sunum da 30 saniyeyi geçemez. Soft stil de sunum dışında performans 2 dakikadan fazla süremez. Sunum yine 30 saniyeyi geçemez. Mevcut kuralın ihlal edilmesi halinde ring sorumlusu yarışmacıdan 0.5 puan düşürülmesini talep edebilir. Bir performans 30 saniyeden kısa sürmüştü, ring sorumlusu yarışmacıdan 1.0 puan düşürülmesini talep edebilir.

### **Ritim**

**Madde 133** – Bütün müsabaka kısımları müzik eşliğinde icra edilir. Soft stiller dışında bütün müsabaka sanatı teknikleri ritme uygun olarak ilerlemelidir. müsabaka sanatı teknikleri bir müzik ritmi eşliğinde icra edilmek zorundadır

### **Uzunluk**

**Madde 134** -Hard formlar sunum dışında 1 dakika 30 saniyeden uzun olamaz. Sunum da 30 saniyeyi geçemez. Soft stil de sunum dışında performans 2 dakikadan fazla süremez. Sunum yine 30 saniyeyi geçemez. Mevcut kuralın ihlal edilmesi halinde, ring sorumlusu yarışmacıdan 0.5 puan düşürülmesini talep edebilir. Bir performans 30 saniyeden kısa sürmüştü, ring sorumlusu yarışmacıdan 1.0 puan düşürülmesini talep edebilir.

### **Müzikli müsabakalarda aşağıdaki yaş grupları yarışır**

#### **Madde 135**

Erkekler ve bayanlar	07 – 09 yaş
Minikler	10 – 12 yaş
Yıldızlar	13 – 15 yaş
Gençler	16 – 18 yaş
Büyükler	19 – 45 yaş arası.

Bayan ve erkek yarışmacılarda yaş kategorileri aynıdır. Federasyon uygun gördüğü takdirde kategorileri birleştirebilir.

### **Kategoriler**

**Madde 136** –Müzikli müsabakalarda hem bayanlar hem erkekler için toplam dört kategori bulunmaktadır:

- Hard style : Karate ve Taekwando branşından esinlenmiştir.
- Soft styles : Kung Fu ve Wu-Su' branşından esinlenmiştir
- Silah kullanılan hard styles: bu stilde kama, sai, tonfa, nunchaku ve bo silahları kullanılır.
- Silah kullanılan soft styles: bu stilde naginata, nunchaku, katana, tai chi chuan kılıcı, zincir, wushu uzun sopası, iki kılıç, kanca kılıcı ve iki kanca kılıcı vs. silahlar kullanılır.

Müzikli müsabakalarda yarışmacılar, diğer stillerdeki müsabakalara da iştirak edebilirler.

Hard ve soft stylesde 7 yan hakem toplam 10 hakem bulunur.

### **Üniformalar**

**Madde 137-** Müzikli müsabakalarda yarışmacılar için belirlenmiş özel bir üniforma yoktur. Temiz ve münasip olmaları koşuluyla her türlü üniforma kabul edilir. Hard stilli müsabakalarda, yarışmacılar çıplak ayaklıken, soft stilli müsabakalarda yarışmacılar spor ayakkabısı giyebilir. Bayanlar hariç performanslarına göre tişört giymeyebilirler.

### **Silahların Durumu**

**Madde 138-** Her yarışmacı silahına en iyi şekilde bakmakla yükümlüdür. Bu silahlar bireyseldir ve müsabaka esnasında değiştirilemez. Ring sorumlusu arzu ederse yarışmacının silahını kontrol edebilir. Performanslarda gerçek silah kullanılmaz.

## **Akrobatik**

**Madde 139-** Wako ve Federasyon müzikli müsabakalarında, Hard ve soft stil müsabakaların her ikisinde de üç jimnastik hareketinden fazlasına izin yoktur.

Bu kuralın ihlal edilmesi, yarışmacıdan 0.5 puan düşülmesine yol açabilir. Jimnastik hareket müsabaka sanatı amacı taşımayan vuruşun gerçekleştirilmediği hareket çeşididir. Bazı jimnastik hareketler, harekete bir tekme ya da yumruk eklenerek geliştirilebilir. Bu durumda, bu artık jimnastik hareket sayılmayacaktır.

## **Değerlendirme Kıstasları**

**Madde 140** – Karar verilmeden önce, yan hakemler aşağıdaki noktaları göz önünde bulundurmalıdır:

1. Senkronizasyon :Hard stil müsabakalarda, mükemmel zamanlama, müzik ve hareket arasındaki ilişki, soft stil müsabakalarda ise hareket ve müzik arasındaki ilişki ,
2. Şovmenlik : yarışmacının oyunculuk yeteneği ve koreografinin sunumunu,
3. Zorluk derecesi : tekmeler, atlayışlar, kombinasyonlar, jimnastik hareketleri,
4. Temel hareketler : Orijinal stillerin temel tekniklerine göre yarışmacının vücudunu taşıyışı, yumruklar ve blokları,
5. Denge, kuvvet, odaklanma: mükemmel denge ve kuvvetle uygulanan hareketleri,
6. Manipülasyon : Yarışmacının çalışmasını icra ederken kullandığı silahlara tamamen hâkim olması, bu silahlar üzerinde mükemmel bir kontrole sahip olmasını, kastetmektedir.

## **Puanın Belirlenmesi**

**Madde 141-** Bir müzikli müsabaka sonrası yan hakemler müsabıkın aktivitesini aşağıdaki kıstasları göz önünde bulundurarak değerlendirmelidir.

Erkekler Bayanlar

Minikler yıldızlar :5.0'dan 7.0'a

Gençler :6.0'dan 8.0'a

Büyükler :7.0'dan 9.0'a Avrupa Şampiyonaları'nda  
8.0'dan 10.0'a Dünya Şampiyonaları'nda

## **Eksi Puanlar**

### **Madde 142**

1. 1.0: yarışmacının aktivitesini durdurması ve baştan başlaması halinde, derecesi 1 tam puan azaltılır.
2. 0.5: yarışmacı müzikle senkronizasyonu kaybederse,
3. 0.5: yarışmacı dengesini kaybederse,
4. 0.5: yarışmacı izin verilmeyen bir hareket yaparsa,
5. Yarışmacı gösterinin sonuna gelmeden aktivitesini durdurursa, yan hakem eksi işaret koyacaktır,
6. Yarışmacı silahını düşürür ya da bırakırsa diskalifiye edilir,
7. Silah kullanılan müzikli müsabaka performansı esnasında silah hiçbir koşulda yarışmacının elinden çıkmamalıdır. Yarışmacı silahını düşürür ya da bırakırsa diskalifiye edilir.

## **Dans Hareketleri**

**Madde 143-** Müzikli müsabaka aktivitesi esnasında dans hareketleri kabul edilemez; böylesi hareketler hoş görülmez. “Break ya da jazz dansı” hatta “klasik dans” hareketleri uygulamayı tercih eden yarışmacılar en düşük dereceyi, yani her bir yan hakeminden 5.00 alacaktır.



## **Kostüm ve Makyaj**

**Madde 144-**Makyaj, maske de dahil olmak üzere yasal müsabaka sanatı kıyafeti olarak kabul edilmeyen hiçbir tiyatro kostümü kullanılamaz.

## **Özel Efektler**

**Madde 145-** Lazer, ateş, patlama gibi özel efektler hoş görülmez. Bu kuralı ihlal eden yarışmacılar derhal diskalifiye edilir.

## **Aero Kick Boks**

**Madde 146-** Aero kick boks, aerobik ve kick boks tekniklerini içeren bir tür eğitim egzersizidir. Yarışmacı özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde yalnızca kick boks “repertuarından” gelen teknikler kullanır. Müzik seçimi kişilere bırakılmıştır. Kurallar yalnızca aero kick boks için geçerlidir.

Aero kick boks, Steps, side to side, step touch, grapevine, leg curls, knee lifts, v steps, mambo, cha cha. aerobik teknikleriyle birleştirilmelidir.

## **Müzik ve Tempo Bilgisi**

**Madde 147-** Hareketlerin müziğin vuruşlarıyla senkronizasyonu :

1. Ritimsiz her hareket bir hata ya da ceza sayılır,
2. Müzik vuruşlarının hızı (B.P.M dakika başı vuruş),
3. Bu dakika başı en az 135 en fazla 155 vuruş olmalıdır,
4. Egzersiz performansın başlangıcından itibaren en az 1 dakika 30 saniye, en fazla 2 dakika sürmelidir. Zaman kısıtlamasına uymak için egzersiz kreasyonunda 6 veya 8 periyod ya da 32 vuruş kullanılması tavsiye edilir.
5. Müzikte küfürlü sözlerin bulunması yasaktır.
6. Egzersiz performansın başlangıcından itibaren en az 1 dakika 30 saniye, en fazla 2 dakika sürmelidir.
7. Performans 1 dakika 30 saniyeden kısa ya da 2 dakikadan uzunsa, yarışmacının puanı düşürülür (1.0 puan).

## **Kick Boks Teknikleri**

**Madde 148-** Egzersiz sırasında yumruk ve tekme teknikleri tıpkı gerçek bir rakiple karşılaşır gibi akıcı, dinamik ve kuvvetli bir şekilde sergilenmelidir.

1. Her türlü duraksama ya da denge kaybı puan kaybına yol açar.
2. Her bir periyotta en az beş tekme ya da yumruk tekniği uygulanmalıdır (32 müzik vuruşu)
3. En az 10 aerobik tekniği uygulanmalıdır.
4. Çember oluşturacak şekilde etrafa tekme savurmak yasaktır.

## **Yaş Sınıflandırması**

**Madde 149-** Aero kick boks müsabakalarında aşağıdaki yaş grupları katılmaktadır:

Erkekler ve Bayanlar

Minikler	07 – 12 yaş arası
Yıldızlar	13 – 15 yaş arası
Gençler	16 – 18 yaş arası.
Büyükler	19 – 45 yaş arası.

1. Bayan ve erkek yarışmacılarda yaş sınıflandırmaları aynıdır.
2. Federasyon gerek gördüğünde kategorileri birleştirilebilir.

## **Koreografinin Zorluğu**

**Madde 150-** Koreografi içeren egzersizlerin oluşturulması esnasında, kişi simetrik ya da asimetrik bir plan tercih edebilir. Nihai puan için puan değerlendirmesi esnasında asimetrik bir plan, daha yüksek zorluk derecesi elde edecektir. Aynı şekilde , dairesel ve ters dairesel tekme, kanca tekme,

kelebek tekmeler, atlayışlar ve ikili tekmeler, dönerek geri yumruk vs teknikler de daha yüksek zorluk derecesini hak eder

### **Müsabaka Türleri ve Atletlerin Senkronizasyonu**

**Madde 151** - Müsabakalar ya bireysel ya da üç kişilik atlet grupları halinde gerçekleştirilecektir. Bu üç kişilik grup farklı cinsiyetlere sahip yarışmacılardan da oluşabilir. Grup oluşturulması halinde, egzersiz sırasında atletler hem koreografilerinde hem de kick boks tekniklerinin uygulanmasında bu talimatın 147 nci maddesinde bahsi geçen kurallar ışığında tamamen senkronize hareketler gerçekleştirmelidir. Bireysel müsabakalarda da aynı kurallara riayet edilmelidir. Her türlü tereddüt hata ya da ceza sayılır.

### **Müsabaka Alanları ve Üniformalar**

**Madde 152-** Aero kick boks müsabakaları en az 6x6 metrelik en fazla 8x8 metrelik bir minderde gerçekleştirilir.

1. Yarışmacılar ya da takım üyeleri aktivitelerini ring sorumlusundan en az 7 metre uzaklıkta başlamalıdır.
2. Alana girmeleri istendiğinde yarışmacılar mindere geçerler; hafifçe selam vererek hazır olduklarını belirtmek için ellerini kaldırır. Müzik başladığında zamanları da başlamıştır.
3. Yarışmacılar uzun pantolon (aerobik ya da müsabaka pantolonları), tişört ya da (yalnızca bayan sporcular için) üstlük giyerler.
4. Bayanlar sadece sutyenle müsabakaya katılamazlar.
5. Ayakkabı giymek zaruridir; mücevher ya da piercing kullanılamaz.
6. Bayanlar makyaj yapabilirler.
7. Yarışmacılar yalnızca sunum esnasında ya da aktivitelerini sona erdirirken vücutlarının herhangi bir uzvuyla yere değebilirler.
8. Aero kick boks yarışmacıları müzikli müsabaka içeriği kullanamazlar.
9. Aktivitelerine gösteri (tahta masa, pompa kırmak vs.) ekleyemezler.
10. Yarışmacıların aktivitelerine giriş eklemeleri yasaktır.
11. Yarışmacılar kendilerini yan hakemlerine anons etmezler; bunun yerine mindere giderler, hafifçe selam verir ve başlamak için ellerini kaldırır.
12. Müzik başladığında saat hakemi kronometreyi çalıştırır.
13. Yarışmacılar performanslarına temel bir vuruşla başlamalıdır.
14. Eldiven ya da diğer kick boks teçhizatı kullanılamaz.
15. Bayanlar spor sutyenleri değil üstlük giymelidir.

### **Yan Hakemler ve Hakemler**

**Madde 153** - Yarışma hepsi açıkça görünen skor boardlar kullanan beş yan hakemi tarafından değerlendirilir. Bu hakemler ondalık sayılar da dâhil olmak üzere en az 7' den fazla 10 puan üzerinden yarışmacıları değerlendirirler. Her aktivite sonunda ring sorumlusunun da komutuyla verdikleri puanları; sağ elleri ile tam puanları, sol elleri ile ondalık puanları aynı anda kaldırmak sureti ile ilan edeceklerdir. dereceleri yarışmacılara ve izleyicilere gösterirler. Bu dereceleri anons hakeminin okuyacağı şekilde gözle görünür bir yerde tutmaları gerekir. Ayrıca 1 Bilgisayar ve 1 kronometre hakemi olmak üzere toplan 8 hakem görev yapar.

1. Derecelendirme yaparken, yan hakemler şu kıstasları göz önünde bulundururlar:
2. Hareketlerin müzik vuruşlarıyla senkronizasyonu,
3. Teknik, odaklanma, hız ve denge kalitesi ,
4. Koreografi ( kombinasyonların zorluğu vs.),
5. Simetrik ya da asimetrik hareketler,

## Skor Değerlendirmesi

**Madde 154-** Bir Aero Kick Boks müsabakasında yan hakemler, yarışmacıları aşağıdaki kıstasları göz önünde bulundurarak derecelendireceklerdir:

Erkekler Bayanlar

Minikler yıldızlar : 5.0'dan 6.0'a

Gençler : 6.0'dan 8.0'a

Büyükler : 8.0'dan 10.0'a

## Eksi puanlar

### Madde 155

0.5 - Müzikle senkronizasyonda başarısızlık,

Takım müsabakalarında, diğer takım üyeleriyle senkronizasyonda başarısızlık,

Stepte denge kaybı,

Yetersiz sayıda kick boks tekniği uygulanması,

Vücutun ayak dışında herhangi bir uzvuyla yere değmek,

Fısıldayarak ya da başka şekillerde akustik destek almak,

Yarışmacının düşmesi halinde,

Müsabaka sanatı tekniklerinin kullanılması halinde,

Aktivitenin yinelenmesi halinde,

Yarışmacı/takım müsabaka son bulmadan evvel aktivitesini keserse yan hakemler bu yarışmacıya/takıma 5.0 verecektir.

Her aktivite sonunda yan hakemler var olan kıstaslara göre kararlarını verir. Ring sorumlusu komutuyla skorboardlarını yarışmacıların ve izleyicilerin görebileceği şekilde kaldırır; anons görevlisi bütün dereceleri sayana kadar da bunları havada tutarlar. En yüksek ve en düşük derecelere işaret konur. Geriye kalan üç derece nihai skoru belirler.

Yarışmacıların berabere kalması halinde, işaretlenen en yüksek dereceye sahip olan yarışmacı galip ilan edilir. Yarışmacılar bu durumda da berabere kalırlarsa her iki yarışmacının en yüksek dereceleri karşılaştırılır. Bunun sonucunda da berabere kalınması halinde, yarışmacılardan aktivitelerinin yinelemeleri istenir.

## Kararlar

**Madde 156-** Yan hakemlerin müşterek değerlendirmesi sonucu en yüksek puanı elde eden yarışmacı galip ilan edilir.

TEMEL VURUŞ : 32 vuruşluk periyodun ilk bölümünün ilk vuruşudur.

PERİYOT : Birleştirilmiş dört bölümdür (her bir bölüm sekiz vuruştan ibarettir.)

BLOK : 2 simetrik ve periyot ya da 2 ve daha fazla simetrik periyottan oluşur.

SİMETRİ : Hem sağa hem sola doğru gerçekleştirilen hareketlerdir.

ASİMETRİ : Sağa doğru gerçekleştirilen ancak sola döndürülen hareketlerdir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Son Hükümler

## Doping

**Madde157-** Uluslararası kuruluşlarca ve 26/8/1993 tarihli ve 21680 sayılı Resmi Gazete' de yayınlanan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Doping Mücadele Yönetmelięi hükümlerine göre doping olarak tanımlanan tüm maddelerin sporcular tarafından kullanımı yasaktır. Resmi ve/veya özel müsabakalarda doping kullanıldığı tespit edilen sporcular Federasyon Disiplin Kuruluna sevk edilir.

## **Ödül**

**Madde 158-** Ulusal ve uluslar arası müsabakalarda derece elde eden başarılı takımlara, sporculara, antrenörlere ve kulüplere; Bakanlar Kurulunun 26/9/2001 tarihli ve 2001/3086 sayılı kararıyla yürürlüğe konulan Spor Hizmet ve Faaliyetlerinde Üstün Başarı Gösterenlerin Ödüllendirilmesine Dair Yönetmelik hükümlerine göre ödül verilir.

## **Ceza**

**Madde159-** Müsabakalarda, bu Talimat hükümleri ile cezayı gerektiren fiil ve hareketlerde bulunanlar hakkında Federasyonumuz Disiplin ve Ceza Talimatı hükümlerine göre işlem yapılır.

## **Üyelik Aidatı**

**Madde 160-** Wako tarafından belirlenen yıllık üyelik aidatı Federasyonca ödenir.

## **Talimatta Yer Almayan Hususlar**

**Madde 161-** Bu Talimatta yer almayan hususlarda Federasyon Yönetim Kurulu yetkilidir.

## **Yürürlük**

**Madde 162-** Bu Talimat, Genel Müdürlük ve Federasyon internet sitesinde yayımlandığı tarihten itibaren yürürlüğe girer.

## **Yürütme**

**Madde163-** Bu Talimat hükümlerini Türkiye Kick Boks Federasyonu Başkanı yürütür.