

**K.K.T.C.
KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU**



**KICKBOKS KUŞAK SINAVI
SÖZLÜ VE YAZILI SORU VE CEVAPLARI**

K.K.T.C.
KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

KICKBOKS KUŞAK SINAVI
SÖZLÜ VE YAZILI SORU VE CEVAPLARI

SARI KUŞAK:

1) **Federasyonun Kurucu Başkanı ve Federasyon Başkanı'nın isimlerini söyleyin!**

Federasyon Kurucu Başkanı; Sayın Niyazi DEMİREL Siyah Kuşak 7. Dan
Federasyon Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

2) a) **Kickboks'un kelime anlamı nedir? Söyleyin!**

Kickboks; yumruk, tekme ve diz uygulamalarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş seçmeci bir mücadele sanatıdır.

b) **Kickboks'ta kaç derece, kaç dan var? söyleyin!**

Kickboks'ta; 10 derece ve 10 dan vardır.

c) **Kickboks dünyada ve ülkemizde ne zaman başladı? söyleyin!**

Dünyada; Amerika Birleşik Devletleri'nde 1970 yılında,
Ülkemizde; 28 Temmuz 2005 tarihinde, başlamıştır.

3) a) **Müzikli Form disiplinini, puanların belirlenmesi ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

Müzikli Form; bir ya da birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen bir tür hayali müsabakadır. Bu müsabakalarda gösteriyi icra eden sporcu özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde savunma sanatlarına ait teknikleri kullanır.

Puanların Belirlenmesi; Bir müzikli müsabaka sonrası yan hakemler müsabıkın aktivitesini aşağıdaki kıstasları göz önünde bulundurarak değerlendirir;

Minikler ve yıldızlar	: 5.0'dan 7.0'a
Gençler	: 6.0'dan 8.0'a
Büyükler	: 7.0'dan 9.0'a Avrupa Şampiyonaları'nda
Büyükler	: 8.0'dan 10.0'a Dünya Şampiyonaları'nda

Ceza Gerektiren Hareketler;

-0.5: yarışmacı müzikle senkronizasyonu kaybederse,
-0.5: yarışmacı dengesini kaybederse,
-0.5: yarışmacı izin verilmeyen bir hareket yaparsa,

-1 : yarışmacı sonuna gelmeden aktivitesini durdurursa.

b) Müzikli Forum disiplininin Kıyafetlerini, söyleyin!

Müzikli Forum; Müsabıkların kıyafetleri; yarışmacılar için belirlenmiş özel bir kıyafet yoktur. Temiz ve münasip olmaları koşuluyla her türlü kıyafet kabul edilir.

YEŞİL KUŞAK:

1) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı, Başkan Yardımcısı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı ve Sınav Komitesi Başkanı'nın isimlerini söyleyin!

Federasyon Kurucu Başkanı; Sayın Niyazi DEMİREL Siyah Kuşak 7. Dan

Federasyon Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

Hakem Komitesi Başkanı; Sayın Vedat YAYAR Ulusal Hakem

Teknik ve Sınav Komitesi Başkanı; Sayın Ekrem BULUT Siyah Kuşak 5.Dan

Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı; Sayın Mustafa ÖZYİĞİT

2) a) Kickboks'ta kaç disiplin vardır? açıklayın!

Kickboks'ta 10 disiplin vardır. Bunlar;

Point Fighting,

Light Contact,

Kick Light,

K-1 Light,

Full Contact,

Low Kick,

K-1 Rules,

Müzikli Form,

Kreatif Form ve

Aero Kickboks'tur.

b) İyi bir Kickbokscu müsabakada nelere dikkat etmelidir? açıklayınız!

İyi bir kickbokscu müsabakada;

Gardının tam olmasına,

Duruşunun doğru olmasına,

Yumruk tekniklerinde, belini ve omuzunu kullanmasına,

Ayak tekniklerinde, belini ve kalçasını kullanmasına,

Hocasını verdiği taktikleri dinlemesine,

Rakiple arasındaki mesafeyi korumasına,

Rakibi kontrol altına almasına, dikkat etmelidir.

3) a) **Point Fighting ve Light Contact disiplinlerini, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

Point Fighting ; İki müsabıkın, müsaade edilen bölgelere, müsaade edilen tekniklerle, en çok skor puanını elde etmek hedefiyle yapılan bir müsabaka şeklindedir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan

Ceza Çeşitleri;

- 1) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,

Antrenörün her kural ihlalinde sporcusuna hakem tarafından ceza puanı verilir. Büyük ve ciddi kural ihlalleri hemen bir ceza puanıyla, hatta uç noktadaki durumlarda müsabıkın diskalifiye edilmesiyle sonuçlanabilir.

Light Contact; Orta hakem dur diyene kadar müsaade edilen bölgelere, müsaade edilen tekniklerle, hafif ve kontrollü olarak yapılan müsabaka şeklindedir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan

Ceza Çeşitleri;

- 1) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,

Antrenörün her kural ihlalinde sporcusuna hakem tarafından ceza puanı verilir. Büyük ve ciddi kural ihlalleri hemen bir ceza puanıyla, hatta uç noktadaki durumlarda müsabıkın diskalifiye edilmesiyle sonuçlanabilir.

b) Koruyucu ve kıyafetlerini, söyleyin!

Point Fighting; Koruyucu malzemeler; Kask, dişlik, dirseklik, göğüs koruyucusu (bayanlar), Point Fighting eldiveni, kogi, kaval kemiği koruyucusu ve ayak botundan ibarettir. Bandaj zorunlu değildir. Müsabıkların kıyafetleri; talimata uygun tişört ve Kickboks pantolonu giyilir.

Light Contact; Koruyucu malzemeler; kask, dişlik, göğüs koruyucusu (bayanlar), bandajdan, eldiven (10 Ons), kogi, kaval kemiği koruyucusu ve ayak botundan ibarettir. Müsabıkların kıyafetleri; talimata uygun tişört ve Kickboks pantolonu giyilir.

MAVİ KUŞAK:

- 1) **Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı, Başkan Yardımcısı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı, Sınav Komitesi Başkanı, Yönetim Kurulu Başkanı, Disiplin Kurulu Başkanı ve Denetleme Kurulu Başkanı'nın isimlerini söyleyin!**

Federasyon Kurucu Başkanı; Sayın Niyazi DEMİREL Siyah Kuşak 7. Dan

Federasyon Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

Hakem Komitesi Başkanı; Sayın Vedat YAYAR Ulusal Hakem

Teknik ve Sınav Komitesi Başkanı; Sayın Ekrem BULUT Siyah Kuşak 5.Dan

Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı; Sayın Mustafa ÖZYİĞİT

Yönetim Kurulu Başkanı; Sayın Ümit NUSRET

Denetleme Kurulu Başkanı; Sayın Tahir SERHAT

Disiplin ve Ceza Kurulu Başkanı; Sayın Şahap TOKATLI

- 2) **“Kuşak belde değil kafadadır.” sözünün ne anlama geldiğini açıklayın!**

“Kuşak belde değil kafadadır” sözünün anlamı; Önemli olan sahip olunan kuşak değil, sahip olunan kuşağın bilgilerine, felsefesine ve gerektirdiği erdeme sahip olmaktır.

3) a) **Kick Light ve K-1 Light disiplinlerini, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

Kick Light; Orta hakem dur diyene kadar, müsaade edilen tekniklerle, müsaade edilen bölgelere (rakibin bacaklarına ayakla vuruş yapılmasının kural dahilinde olduğu) hafif ve kontrollü olarak yapılan müsabaka şeklidir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan
- 7) Dizin dört parmak yukarısı ve belin dört parmak aşağısı arasında kalan bacak bölgesine vuruş 1 puan

Ceza Çeşitleri;

- 1) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektirenen Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,

K-1 Light; Orta hakem dur diyene kadar, müsaade edilen tekniklerle, müsaade edilen bölgelere (rakibin bacaklarına ayakla vuruş yapılmasının kural dahilinde olduğu) hafif ve kontrollü olarak yapılan müsabaka şeklidir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan
- 7) Dizin dört parmak yukarısı ve belin dört parmak aşağısı arasında kalan bacak bölgesine vuruş 1 puan
- 8) Vücuda diz ile vuruş 1 Puan

Ceza Çeşitleri;

- 5) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 6) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 7) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 8) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,

b) Kick Light ve K-1 Light disiplinlerinin Koruyucu ve kıyafetlerini, söyleyin!

Kick Light koruyucu ve kıyafetleri; Koruyucu malzemeler; Kask, dişlik, göğüs koruyucusu (bayanlar), bandaj, eldiven (10 Ons), kogi, kaval kemiği koruyucusu, ayak koruyucusudur. Müsabıkların kıyafetleri; talimata uygun tişört ve Kickboks şortu giyilir.

K-1 Light koruyucu ve kıyafetleri; Koruyucu Malzemeler; kask, dişlik, göğüs koruyucu (bayanlar), bandaj, eldiven (10 Ons) kogi, kaval kemiği koruyucusu ve ayak koruyucusudur. Müsabık Kıyafetleri; talimata uygun tişört ve Kickboks şortu giyilecek.

TURUNCU KUŞAK:

1) Federasyona bağlı faal Kickboks antrenörlerinin isimlerini söyleyin!

Federasyona bağlı faal Kickboks Antrenörlerinin İsimleri;

Kürşad Mamalı
Cuma Öztürk
Ekrem Bulut
Tufan Şimşek
Mehmet Erdem
Umar Abdülaziz
Feyzi Kurumanastırlı
Celil Akarpınar
Ekim Özgüvenli
Nazime Yayar

2) Blok, el ve ayak ve tekniklerinin isimlerini söyleyin!

Blok Teknikleri;

Low Blok
Middle Blok

Side Blok
Up Blok

El Teknikleri;

Straight Punch
Hook Punch
Uppercut
Back Fist
Ridge Hand

Ayak Teknikleri;

Front Kick
Side Kick
Round Oust Kick
Front Sweep
Back Sweep
Back Kick
Back Side Kick
Hook Kick
Axe Kick
Crescent Kick
Spinning Back Kick
Low Kick

- 3) a) **Full Contact ve Low Kick disiplinini, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

Full Contact; Orta hakem dur diyene kadar müsaade edilen bölgelere, müsaade edilen tekniklerle, tam enerji ve güç kullanılarak yapılan müsabaka şeklidir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan

Ceza Çeşitleri;

- 1) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,
- 9) Her raunt'da 6 net tekme atmamak.

Low Kick: Orta hakem dur diyene kadar, müsaade edilen tekniklerle, müsaade edilen bölgelere (rakibin bacaklarına ayakla vuruş yapılmasının kural dahilinde olduğu) Full Contact olarak yapılan müsabaka şeklindedir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan
- 7) Dizin dört parmak yukarısı ve belin dört parmak aşağısı arasında kalan bacak bölgesine vuruş 1 puan, bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır.

Ceza Çeşitleri;

- 1) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektiren Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,

c) Full Contact ve Low Kick disiplinlerinin Koruyucu ve kıyafetlerini, söyleyin!

Full Contact: Koruyucu malzemeler; kask, dişlik, göğüs koruyucu (bayanlar), bandaj, eldiven (10 Ons), kogi, kaval kemiği koruyucusu ve ayak botundan ibarettir. Müsabıkların kıyafetleri; Erkeklerde üst çıplaktır ve talimata uygun Kickboks pantolonu giyilir, bayanlarda askılı kolsuz tişört ve talimata uygun Kickboks pantolonu giyilir.

Low Kick koruyucu ve kıyafetleri; Koruyucu malzemeler; Kask, dişlik, göğüs koruyucusu (bayanalar), bandaj, eldiven (10 Ons), kogi, kaval kemiği koruyucusu, ayak koruyucusudur. Müsabıkların kıyafetleri; Erkeklerde üst çıplaktır ve talimata uygun

Kickboks şortu giyilir, bayanlarda askılı kolsuz tişört ve talimata uygun Kickboks şortu giyilir.

KAHVERENGİ KUŞAK :

- 1) **Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanının isimlerini söyleyin!**

Liderimiz; Merhum Dr. Fazıl KÜÇÜK

Kurucu Cumhurbaşkanı; Merhum Raif Rauf DENKTAŞ

Cumhurbaşkanı; Sayın Ersin TATAR

Meclis Başkanı; Sayın Zorlu TÖRE

- 2) **Blok, el, ayak tekniklerinin isimlerini söyleyin!**

Blok Teknikleri;

Low Blok

Middle Blok

Side Blok

Up Blok

El Teknikleri;

Straight Punch

Hook Punch

Uppercut

Back Fist

Ridge Hand

Ayak Teknikleri;

Front Kick

Side Kick

Round Oust Kick

Front Sweep

Back Sweep

Back Kick

Back Side Kick

Hook Kick

Axe Kick

Crescent Kick

Spinning Back Kick

Low Kick

- 3) a) **K-1 Rules disiplinlerini, geçerli puanları, ceza çeşitlerini ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

K-1 Rules; K-1 Rules, Full Contact ve Low Kick müsabaka teknikleri ile benzerlik gösterir. Ancak, nitelikleri dolayısıyla bazı farklılıkları vardır. Müsabıklar hareketli değilse orta hakem onları durdurmak durumundadır. Sarılma her koşulda 5 saniyeden fazla sürmez. Ayinsel dans ve

müzik yasaktır. Yan hakemler müsaade edilen alanlara isabet eden yumruk tekniklerini, diz, ayak yada diğer tekniklerle eş değer değerlendirir.

Geçerli puanlar;

- 1) Süpürme 1 puan
- 2) Yumrukla kafaya ve vücuda vuruş 1 puan
- 3) Ayakla vücuda vuruş 2 puan
- 4) Ayakla kafaya vuruş 3 puan
- 5) Sıçrayarak vücuda vuruş 3 puan
- 6) Sıçrayarak kafaya vuruş 5 puan
- 7) Dizin dört parmak yukarısı ve belin dört parmak aşağısı arasında kalan bacak bölgesine vuruş 1 puan, bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır.
- 8) Dizle rakibin bacaklarına, vücuduna ya da kafasına vurmak 1 puan

Ceza Çeşitleri;

- 1) 1. Kural İhlali – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. Kural İhlali – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. Kural İhlali – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. Kural İhlali – Diskalifiye etme (Disqualification)

Ceza Gerektirenen Hareketler;

- 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 tatamiye girmesi,

b) K-1 Rules disiplinlerinin koruyucu ve kıyafetlerini, söyleyin!

K-1 Rules koruyucu ve kıyafetleri; Koruyucu malzemeler; Kask, dişlik, bandaj, eldiven (10 Ons), kogi, göğüs koruyucu (bayan), kaval kemiği koruyucusundan ibarettir. Ayak koruyucu yoktur. Yalnızca ayak bileği koruyucusu kullanılabilir. Müsabaka kıyafetleri; Erkeklerde üst çıplaktır ve talimata uygun Kickboks şortu giyilir, bayanlarda askılı kolsuz tişört ve talimata uygun Kickboks şortu giyilir.

SİYAH KUŞAK 1.DAN :

- 1) **Başbakan, Spordan Sorumlu Bakanı ve Spor Dairesi Müdürü'nün isimlerini yazınız!**

Başbakan; Sayın Ünal ÜSTEL

Spordan Sorumlu Bakan; Başbakan Sayın Ünal ÜSTEL

Spor Dairesi Müdürü; Mustafa SÜTÇÜ

- 2) **Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

Point Fighting, Light Contact, Kick Light ve K-1 Light;

Müsabaka alanı tatamidir. Müsabaka alanı en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules;

Müsabaka alanı ringdir. Müsabaka alanı en az 4.90 x 4.90 metre, en fazla 6.10 x 6.10 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

3) Tüm Kickboks tekniklerinin isimlerini yazınız!

El Teknikleri;

Straight Punch
Hook Punch
Uppercut
Back Fist
Ridge Hand

Ayak Teknikleri;

Front Kick
Side Kick
Round Oust Kick
Front Sweep
Back Sweep
Back Kick
Back Side Kick
Hook Kick
Axe Kick
Crescent Kick
Spinning Back Kick
Low Kick

Blok Teknikleri;

Low Blok
Middle Blok
Side Blok
Up Blok

SİYAH KUŞAK 2.DAN :

1) Federasyonun bağlı bulunduğu Uluslararası Federasyonlar ve Başkanlarının isimlerini yazınız!

Federasyonun bağlı olduğu Uluslararası Federasyonlar; ISKA (International Sport Kickboxing Association)

ISKA Dünya Federasyonu Başkanı; Cory SCHAFER
ISKA Avrupa Federasyonu Başkanı; Paul HENNESSY

- 2) **Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light;

Müsabaka alanı tatamidir. Müsabaka alanı en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules;

Müsabaka alanı ringtir. Müsabaka alanı en az 4.90 x 4.90 metre, en fazla 6.10 x 6.10 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

- 3) **Müsabakada beraberlik durumunda hakemler tercihini hangi özelliklere sahip olan sporcudan yana kullanırlar? En az üç tanesini yazınız!**

Puanların eşitliği durumunda hakemler tercihini; Daha aktif olan, daha fazla tekme atan, stili ya da tekniği daha iyi olan, kondisyonu daha iyi olan, en centilmen olan, en iyi savunma yapan müsabıktan yana kullanır.

SİYAH KUŞAK 3.DAN :

- 1) **T.C. Gençlik ve Spor Bakanı, T. C. Spor Genel Müdürü ve Türkiye Kickboks Federasyonu Başkanı'nın isimlerini yazınız!**

T.C. Gençlik ve Spor Bakanı; Sayın Osman Aşkın PAK

T.C. Spor Genel Müdürü; Sayın Ömer ALTINSOY

Türkiye Kickboks Federasyonu Başkanı; Sayın Salim KAYICI

- 2) **Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

Point Fighting, Light Contact, Kick Light ve K-1 Light;

Müsabaka alanı tatamidir. Müsabaka alanı en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules;

Müsabaka alanı ringdir. Müsabaka alanı en az 4.90 x 4.90 metre, en fazla 6.10 x 6.10 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

- 3) **Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için fiziksel ve beslenme konularında nelere dikkat etmesi gerekir. Açıklayınız!**

Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için Fiziksel olarak; kilolu olmamasına, orantılı bir vücuda sahip olmasına, yeterli adale kütlesine sahip olmasına ve iyi bir kondisyona sahibi olmasına, dikkat etmelidir.

Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için Beslenme olarak; Dengeli, ölçülü ve yeterli beslenmesine, Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası beslenme programları uygulamasına, Antrenman veya müsabakadan en az 2-3 saat önce beslenmesini tamamlamasına, antrenman ve müsabakadan sonra en az yarım saat geçmeden beslenmemesine, dikkat etmelidir.

SİYAH KUŞAK 4.DAN :

- 1) **Son Uluslararası, Avrupa ve Dünya Şampiyonası'nda KKTC Kickboks Milli Takım Sporcularının aldığı dereceleri yazınız!**

2023 ISKA Dünya Kickboks Şampiyonası; Arda DEMİR 60 Kg. genç erkekler K-1 Light disiplinde 2'inci

- 2) **Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

Point Fighting, Light Contact, Kick Light ve K-1 Light;

Müsabaka alanı tatamidir. Müsabaka alanı en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules;

Müsabaka alanı ringdir. Müsabaka alanı en az 4.90 x 4.90 metre, en fazla 6.10 x 6.10 metredir. Eleme ve final müsabakaları 2 dakika x 3 rauntur. Aralarda 1 dakika dinlenme vardır. Ancak katılımcıların durumuna göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

- 3) **Bir sporcu hangi durumda diskalifiye olur, knock down durumuna nasıl düşülür ve buna bağlı olarak müsabaka kural ihlallerini açıklayınız!**

Bir sporcu hangi durumda diskalifiye olur;

Bir müsabakada dört ceza puanı alan sporcu diskalifiye olur veya hakemin verdiği komutlara uymayan, kuralları ihlal eden, sportmenlik dışı davranışlarda bulunan veya kurallara aykırı davranan bir müsabık orta hakem tarafından resmi uyarı olmaksızın direk diskalifiye edilebilir.

Knock down durumuna nasıl düşülür;

Knock down 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. Rakip müsabık tarafsız köşeye gittikten sonra saymaya kalınan yerden devam edilir.

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.

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, raunt biter ve nakavt anonsu yapılır.

Eğer bir müsabık rauntun sonunda yerdeyse, çan çalsa bile orta hakem saymaya devam eder. Eğer orta hakem 10'a kadar sayarsa müsabık nakavt dolayısıyla mağlup ilan edilir.

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.

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 müsabaka durdurulur ve nakavttan önce verilen puanlar dikkate alınarak karar verilir.

Müsabaka kural ihlalleri aşağıdaki gibidir;

- Bel altına vurmak, asılmak, çelme takmak, dizle veya dirsekle vurmak,
- Kafa atmak, omuz atmak, önkolla ve dirsekle vurmak, rakibi boğmak, rakibin yüzüne kolla veya dirsekle bastırmak, kafasını iplerin dışına doğru itmek,
- Açık eldivenle, eldivenin içiyle, bilekle vurmak,
- Rakibin sırtına, özellikle ensesine, başının arkasına ve böbreklerine vurmak,
- İpleri tutarken hücum etmek veya ipleri uygun olmayan bir şekilde kullanmak, kasıtlı düşmek, güreşmek veya hiç müsabaka yapmamak,
- Yerdeki veya ayağa kalkar durumdaki rakibe hücum etmek,
- Rakibe sarılmak,
- Rakibe asılırken vurmak veya rakibi vuruş yönünde çekmek,
- Asılmak veya rakibin kolunu tutmak ya da bir kolunu rakibin kolunun altına sokmak,
- Başını tehlikeli olacak şekilde aniden rakibinin bel seviyesinin altına indirmek,

- Pasif savunma amacıyla geçerli olmayan yöntemler kullanmak ve darbeden korunmak için bilerek yere dŖmek,
- Raunt sırasında aŖađılayıcı ve saldırgan bir dil kullanmak. "BREAK" komutundan sonra geri çekilmeyi reddetmek.
- "BREAK" komutundan hemen sonra ve geri çekilmeden önce rakibe vurmaya alıŖmak.
- Herhangi bir anda orta hakeme sözle ya da fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek.