

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



AMATÖR KICKBOKS MÜSABAKA TALİMATI

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

AMATÖR KICKBOKS MÜSABAKA TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

- Amaç:** Bu talimatın amacı; K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu ile bağlı bulunduğu Uluslararası Federasyonun kurallarına uygun olarak yurt içi ve yurt dışında Federasyonun izniyle düzenlenecek resmi veya özel Kickboks müsabakaları ile ilgili usul ve esasları belirlemektir.
- Kapsam:** Bu talimat; K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu ile bağlı bulunduğu Uluslararası Federasyonun kurallarına uygun olarak yurt içi ve yurt dışında Federasyonun izniyle düzenlenecek resmi veya özel Kickboks müsabakalarına katılacak antrenör, sporcu, hakem, idareci ve diğer görevlileri kapsar.
- Dayanak:** Bu Talimat, K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Tüzüğü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.
- Tanımlar:** Bu Talimatta metin başka türlü gerektirmedikçe;
Federasyon : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu'nu,
Başkan : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Başkanı'nı,
Yönetim Kurulu : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Yönetim Kurulu'nu,
Disiplin ve Ceza Kurulu : K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Disiplin ve Ceza Kurulu'nu,
Dernek : 6/1961 sayılı Birlikler ve Dernekler Yasası uyarınca kurulan ve Federasyona üye olan spor derneklerini,
Temsilci : Federasyon Yönetim Kurulu'nca atanan ve Federasyonu temsil eden kişiyi, ifade eder.
Gözlemci : Federasyon tarafından görevlendirilmiş yetkili kişiyi,
Yönetici : Seçim veya atama suretiyle, sürekli veya geçici, fahri veya ücretli olarak Federasyonda veya ona bağlı derneklerde görev yapanları,
Hakem : İlgili sınıflarda düzenlenmiş Kickboks hakem kurslarına katılan, başarı ile bitiren, Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,
Antrenör : İlgili kademelerde düzenlenmiş Kickboks antrenör kurslarına katılan, başarı ile bitiren veya ilgili spor dalında eğitim görmüş ihtisası olan, Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,
Sporcu : Kickboks spor dalı ile uğraşan, Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri, ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Esas Hükümler

- Müsabaka Çeşitleri:** Kickboks müsabakaları resmi ve özel olmak üzere iki türde yapılır;
1) Resmi müsabakalar; yıllık faaliyet programında yer alan Federasyonca düzenlenen müsabakalardır.
2) 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 Federasyondan izin almak zorundadır.
- Müsabaka Usulleri:** Resmi ve özel müsabakalar ferdi ve takım müsabakaları olmak üzere iki şekilde, eleme veya pul sistem usulü ile yapılır; Müsabakalar ağırlık esasına göre yapılır. Her sporcu kendi sıkletindeki rakiplerle karşılaşır. Her sıklette sporcular başarı durumlarına göre 1'inci ve 3'üncülük arasında ödüllendirilir. Profesyonel ve benzeri müsabakalara iştirak etmek isteyen sporcular 18 yaşını bitirmiş olmalarının yanı sıra, dilekçe ve o yıla ait lisans fotokopileriyle Federasyona başvurup gerekli izni almak zorundadırlar.
- Müsabaka Yönetimi:** Kickboks müsabakaları, Federasyon talimatına uygun olarak yönetilir. Federasyon katılımcıların durumlarına, yoğunluğuna ve disiplinlerin ülkemizdeki gelişmişliğine göre

bazı disiplinlerde müsabaka yapmayabilir, raunt sayılarını ve sürelerini indirebilir. Müsabakalarda görev yapacak kurul ve diğer görevliler şunlardır;

1) Müsabaka Tertip Komitesi; Federasyonca düzenlenen ulusal müsabakalarda; Federasyon Temsilcisi, Bölge Temsilcisi ve Hakem Komitesi Başkanından, Federasyonca düzenlenen uluslararası müsabakalarda; Federasyon Temsilcisi, Organizasyon Komitesi ve Hakem Komitesi Başkanından, oluşur. Görevleri şunlardır;

- a) Federasyonca gönderilen müsabaka programını uygulamak,
- b) Müsabaka yapılacak salonu imkanlar dahilinde hazır hale getirmek,
- c) Müsabakalar için gerekli olan her türlü malzeme, araç ve teçhizatı temin etmek ve hazır bulundurmak,
- d) Federasyon tarafından verilen diğer görevleri yapmak.

2) Tesis Amiri, Salon Amiri ve Yardımcıları;

- a) Salondaki disiplini ve güvenliği sağlamak üzere gerekli tedbirleri almak ve aldirmek,
- b) Salonun tertibinden, ışık ve ses yayın cihazlarını işler hale getirmek.

3) Gözlemci ve Temsilcisi;

- a) Müsabaka sırasında sporcu, antrenör ve hakemlerin kurallara uyup uymadığını ve müsabakanın akışını izlemek,
- b) Müsabakada meydana gelen olumsuzlukları giderecek girişimlerde bulunmak,
- c) Organizasyonla ilgili tespitlerini ve görüşlerini Federasyona rapor etmek.

4) Antrenör ve Antrenör Yardımcısı;

- a) Her sporcunun köşesinde bir antrenör ve bir antrenör yardımcısı bulunur. Bu kişilerin antrenör belgesine sahip olmaları gerekir,
- b) Müsabaka alanı içerisine yalnız antrenörü girebilir. Müsabaka esnasında müsabaka alanı üzerinde bulunamaz. Oturarak müsabakayı izler. Her raunt öncesi ringte tabureleri, havluları, kovaları vs. kaldırmak zorundadırlar,
- c) Antrenör ve antrenör yardımcısı sporcu için havlu, su ve sünger bulundurur. Antrenör, orta hakemin sayı sayması haricinde sporcunun zor durumda olduğuna kanaat getirirse müsabaka alanına havlu atarak müsabakayı bitirebilir. Antrenör tarafından atılan havlu orta hakemin görebileceği şekilde olmalıdır,
- d) Antrenör ve antrenör yardımcısı sporcuyu hazırlar. Kaskın, eldivenin, dişliğin, kaval kemiği koruyucusunun, kogi ve ayak koruyucusunun sporcusuna uygun olup olmadığını kontrol eder,
- e) Müsabaka esnasında antrenör ve antrenör yardımcısı sporcularına sözlü müdahalede bulunamaz. Bu durumda orta hakem antrenörü ikaz eder, gerekirse müsabakadan uzaklaştırır. Müsabakadan uzaklaşan antrenör ve antrenör yardımcısı, o müsabakada görev alamaz. Ancak, diğer müsabakada görev alabilir. İkinci kez uzaklaştırılan antrenör ve antrenör yardımcısı, o turnuva boyunca görev alamaz,
- f) Antrenör ve antrenör yardımcısı temsil ettiği derneğe ve spor dalına uygun bir aşorffman giymeleri mecburidir. Antrenör ve antrenör yardımcılarının müsabaka alanında şort giymeleri ve şapka takmaları yasaktır. Antrenörler ve antrenör yardımcısı köşede bel çantası kullanabilirler.
- g) Taşkınlık yapan antrenör 2 defa sözlü olarak uyarılır. Taşkınlık yapmaya devam ederse antrenör tribüne gönderilir ve yerine 2 dakika içerisinde başka bir antrenör bulması beklenir.
- h) Kuralları ihlal eden bir antrenör veya antrenör yardımcısı uyarı alabilir veya kötü davranışlarından dolayı orta hakem tarafından sporcusu ve takımı diskalifiye edilebilir.

5) Sporcuların El Sıkışması / Eldivenleri Tokuşturması: Bir müsabakadan önce ve sonra müsabıklar el sıkışırılar veya eldivenlerini tokuştururlar, bu uygulama sportif ve dostça rekabetin bir göstergesidir ve Kickboks talimatlarında yer alır. El sıkışma ilk rauntun başlamasından önce ve karardan sonra uygulanır. Rauntlar arasında el sıkışmaya izin verilmez.

8. Raporların Verilmesi: Kickboks müsabakasında, müsabaka ile ilgili kayıtlar bir dosya halinde Hakem Komitesi Başkanı tarafından derlenir. Bu dosyada;

1) Müsabakaya iştirak eden sporcu, antrenör ve idareci isim listesi (EK-A)

2) Kura cetveli,

3) Muayene ve tartı kâğıtları, (EK-B)

4) Hakem görev dağılım listesi,

5) Elektronik cihaz kullanılmadığı durumlarda hakem puan kâğıtları,

6) Müsabaka raporu, bulunur.

➤ Dosya, Müsabaka sonunda Hakem Komitesi Başkanı tarafından muhafaza edilmek üzere Federasyona teslim edilir.

9. **Sağlık Kontrolü:** Müsabıklar sağlıkçı kontrolünden geçerek tartı kartını onaylatmak zorundadırlar. Müsabaka boyunca müsabaka alanında bir sağlıkçı bulunması şarttır. Sakatlanma durumunda sporcunun devam edip edemeyeceğine sağlıkçı karar verir. Sağlıkçı kararıyla maçtan ayrılan sporcu turnuva boyunca hiçbir şekilde müsabakaya tekrar katılamaz.
10. **Tartı:** Sporcuların tartı şekli Federasyon'un öngördüğü kurallara tabidir. Sporcular tartıya girmeden önce sağlık kontrolünden geçip tartı kartını onaylattıktan sonra tartıya girmek için başvuruda bulunurlar. Tartıya katılacak sporcular için tartı işlemi elbisesiz iç çamaşırı ile yapılır. Sporcuların tartı hakkı ikidir. Tartı sonunda bir sporcu kendi kilosuna erişmemişse diskalifiye edilir. Tartı günü ve saati Federasyon tarafından belirlenir.
11. **Kura Çekimi:** Kuralar, sağlıkçı kontrolünden ve tartıdan sonra çekilir. Kura eşleştirmeleri Hakem Komitesi, 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 kâğıt çekme şeklinde de olabilir.
12. **Müsabakalara Katılacak Dernekler ve Katılma Şartları:**
1) Müsabakaya katılacak derneklerin Federasyona kayıtlı olması şarttır,
2) Dernekler, müsabakaya katılacak İdareci, Antrenör, Antrenör Yardımcısı ve Sporcu Listelerini Hakem Komitesine teslim ederler,
3) Dernekler, müsabakaya katılacak Antrenör, Antrenör Yardımcısı ve Sporcuların geçerli Lisanslarını Hakem Komitesine teslim ederler.
13. **Müsabakalara Katılacak Sporcularda Aranacak Şartlar:** Ulusal müsabakalara katılacak sporcularda aşağıdaki şartlar aranır;
1) K.K.T.C vatandaşı olmak veya başka bir ülke vatandaşı olup, K.K.T.C.'de yasal olarak bulunmak,
2) Kategoriler dahil yaş grubuna dahil edilmiş ve Kickboks spor dalında mevcut ağırlıklı sıklıetlerden birine erişmiş olmak,
3) Yetkili sağlıkçı tarafından verilmiş müsabakaya uygundur iştirak belgesi olmalı,
4) O yıl için sporcu lisansının vizesini yaptırmış olmak, Müsabaka tarihinde, müsabakalara girmekten men edilmemiş olmak,
5) Federasyonca düzenlenen müsabakalarda, Federasyon tarafından tespit edilecek kuşak derecesine sahip olmak,
6) Müsabakaya giriş için belirlenen kuşak derecesini gösterir geçerli lisansını beyan etmek.
14. **Yurt Dışından Gelecek Sporcular:** K.K.T.C. vatandaşı olup, sürekli olarak yurt dışında ikamet eden sporcular, ülkemizde organize edilecek ulusal müsabakalara veya yurt dışında düzenlenecek uluslararası müsabakalara Federasyon Yönetim Kurulu tarafından konacak koşullara uymak ve izin almak kaydıyla katılabilirler.
15. **Özel Müsabaka Düzenlenmesi ve Özel Müsabakalara Katılma Koşulları:**
1) Yurt içinde düzenlenecek özel müsabakalara izin almak için; Yurt dışından gelecek kafiiledikilerin isim listesi ve yurt içinden katılacak dernekler, antrenör ve sporcuların isim listesi ile birlikte müsabakadan en az 15 gün önce Federasyona yazılı olarak müracaat edilir,
2) Özel Müsabakayı düzenleyen taraflarca yapılan anlaşmalar ile mali hususları kapsayan sözleşmelerin asılları veya noter tasdikli suretleri müsabaka tarihinden en az 15 gün önce Federasyona teslim edilir,
3) Federasyon izinli özel müsabakalar için gözlemci ve hakem görevlendirir. Bu takdirde görevlendirilenlerin masrafları organizatör tarafından Federasyonun belirlediği ücrete göre ödenir,
4) Yurt dışında düzenlenecek özel müsabakalara katılmak isteyen dernek, antrenör ve sporcular, en az 15 gün önceden Kafiile listesi, antrenör ve sporcuların geçerli lisansları ile Federasyona müracaat ederler,
5) Yurt dışında yapılacak özel müsabakalarda kafiileye, Federasyon tarafından bir gözlemci görevlendirilebilir. Bu takdirde görevlendirilen bu kişinin tüm masrafları müsabakaya katılacak kafiilenin organizatörü tarafından karşılanır,

6) Yabancılarla yapılacak müsabakalarda, müsabakayı yapacak dernek veya kuruluşun seçilen sporcuları, Federasyonun müsabaka davetine uymak zorundadır. Yapılacak resmi müsabakalar için seçilmiş olan sporcuların sakatlanmalarının önlenmesi için özel müsabakalara katılmalarına Federasyon izin vermeyebilir.

16. **Müsabaka Sonuçlarının Tescili:** Resmi ve özel müsabakaların sonucu, düzenleyen mercilerce Hakem Komitesinden onaylatılmadan Federasyona bildirilmez. Müsabaka sonuçları, Federasyonca tasdik edilmediği sürece geçerli sayılmaz. Tasdik edilen müsabaka sonuçları, Federasyonun sicil defterine kayıt edilir ve 5 yıl süre ile saklanır. Federasyon tarafından düzenlenen ve tasdik edilen müsabakaların sonuçları da Federasyonun sicil defterine kayıt edilir ve 5 yıl süre ile saklanır.
17. **Usule Aykırı İtirazlar:** Sporcuların kendi inisiyatifi ile veya antrenörlerin kararı doğrultusunda ringe oturarak müsabakanın ilerleyişini engellemeleri gibi kararlara karşı usule aykırı itirazlar veya ihtilaflar, doğrudan Hakem Komitesine sevk edilir. Böylesi davranışların sonucunda yapılan uyarılardan bir sonuç alınmadığı takdirde aynı kategoride yarışan takımın tamamı yarışmadan diskalifiye edilir. İtiraz yazılı dilekçe şeklinde teslim edilir, yukarıda bahsi geçen davranışlar söz konusu olduğunda itiraz dilekçesi sunulamaz.
18. **Usule Uygun İtirazlar:** Yönetici, antrenör veya sporcu verilen bir karara itiraz etmek istediğinde bu itiraz, müsabakadan sonra 10 dakika içinde yazılı olarak Hakem Komitesi'ne sunulmalıdır. Yazılı itiraz sorunu açıkça dile getirilmelidir. İtiraz değerlendirilerek hemen sonuçlandırılır. Federasyonun belirlediği itiraz ücreti açıktan ödenmelidir. İtiraz yerinde bulunursa bu ücret iade edilir. Aksi takdirde bu ücret, makbuz karşılığında Federasyona gelir olarak kaydedilir.
19. **Kickboks Spor Dalındaki Disiplinler;** Kickboks 10 disiplinde yapılır. Bunlar;
- 1) Müzikli Form,
 - 2) Kreatif (Yaratıcı) Form
 - 3) Point Fighting,
 - 4) Light Contact,
 - 5) Kick Light,
 - 6) K-1 Light,
 - 7) Full Contact,
 - 8) Low Kick,
 - 9) K-1 Contact,
 - 10) Aero Kickboks.
20. **MÜZİKLİ FORM:** Müzikli Form müsabakası, bir veya birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen bir tür hayali müsabakadır. Bu müsabakalarda gösteriyi icra eden sporcu özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde Kickboks, Geleneksel Karate ve Taekwon-Do'dan gelen teknikleri kullanır. Wushu ile Kung-Fu benzeri tekniklere müsaade edilmeyecek ve söz konusu teknikler hakemler tarafından puanlamaya alınmayacaktır. Müzik seçimi kişilere bırakılmıştır. Bütün müsabaka kısımları müzik eşliğinde icra edilir. Sporcular çıplak ayakla yarışır.
21. **Ritim:** Bütün müsabaka kısımları müzik eşliğinde icra edilir. Müsabakada yapılan teknikler ritme uygun olarak ilerlemelidir. Müsabaka teknikleri bir müzik ritmi eşliğinde icra edilmek zorundadır.
22. **Uzunluk:** Müzikli Formlar müsabakaları, sunum dışında 1 dakikadan az, 1 dakika 30 saniyeden uzun olamaz. Sunum da 30 saniyeyi geçemez. Sporcular performanslarını sergileyecekleri müzikleri cd / usb kayıtlarını kendileri getireceklerdir.
- 1) Mevcut kuralın ihlal edilmesi halinde Tatami / Ring Sorumlusu yarışmacıdan 0.5 puan düşürülmesini talep edebilir.
 - 2) Bir performans 30 saniyeden kısa sürmüştü, Tatami / Ring Sorumlusu yarışmacıdan 1.0 puan düşürülmesini talep edebilir.
23. **Yaş Grupları:** Müzikli Form müsabakalarında aşağıdaki yaş grupları katılmaktadır;
- | | |
|--------------|-------------|
| Alt Minikler | : 07-09 yaş |
| Minikler | : 10-12 yaş |
| Yıldızlar | : 13-15 yaş |
| Gençler | : 16-18 yaş |
| Büyükler | : 19-40 yaş |
| Veteranlar | : 41-55 yaş |

➤Günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğü hallerde faaliyetlerde Kız ve Erkekler, Alt Minikler ve Minikler, Büyükler ve Veteranlar kategorileri birleştirilebilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.

24. **Hakem Sayısı:** Müzikli Form müsabakalarında 5 veya 7 yan hakem görev yapar.
25. **Üniformalar:** Yarışmalarda sporcular için belirlenmiş özel bir üniforma istenmeyecektir. Şort vb. kıyafetler giyilmeyecektir. Temiz ve Kickboks spor dalına uygun olması koşuluyla her türlü üniforma kabul edilecektir.
26. **Akrobatik:** Federasyonun tarafından düzenlenen Müzikli Form müsabakalarında, üç jimnastik hareketinden fazlasına izin yoktur. Bu kuralın ihlal edilmesi, yarışmacıdan 0.5 puan düşülmesine yol açabilir.
➤ Jimnastik hareketleri, Müzikli Form müsabaka teknikleri dışında (vuruşun gerçekleştirilmediği) hareket çeşididir. Bazı jimnastik hareketleri, harekete bir tekme veya yumruk eklenerek geliştirilebilir. Bu durumda, bu artık jimnastik hareket sayılmayacaktır.
27. **Değerlendirme Kıstasları:** Müzikli Form müsabakasında hakemler müsabıkın aktivitesini aşağıdaki hususları göz önünde bulundurarak değerlendirmelidirler;
1) **Sunum:** Sporcunun performansı öncesinde, jüri önündeki etkili ve yüksek sesle kendini tanıtmayı ile sosyal bir mesaj vermesi (herhangi bir sivil toplum veya siyasi mesajlara izin verilmez)
2) **Senkronizasyon:** Müsabakalarda, mükemmel zamanlama, müzik ve hareket arasındaki ilişki,
3) **Şovmenlik:** Yarışmacının varlığı, oyunculuk yeteneği ve koreografinin sunumu,
4) **Zorluk Derecesi:** Tekmeler, atlayışlar, kombinasyonlar, jimnastik hareketleri,
5) **Temel Hareketler:** Orijinal stillerin temel tekniklerine göre yarışmacının vücudunu taşıyışı, yumruklar ve bloklar,
6) **Denge, Kuvvet ve Odaklanma:** Mükemmel denge ve kuvvetle uygulanan hareketler,
7) **Manipülasyon:** Sporcular çalışmasını icra ederken kullandığı tekniklere tamamen hâkim ve mükemmel bir kontrole, sahip olmalıdır.
28. **Puanın Belirlenmesi:** Bir Müzikli Form müsabakasında yan hakemler müsabıkın aktivitesini aşağıdaki puanlama aralığını göre değerlendirmelidirler;
Alt Minikler / Minikler : 5.0'dan 7.0'a
Yıldızlar : 5.0'dan 7.0'a
Büyükler / Veteranlar : 7.0'dan 9.0'a Ülkemizde ve Avrupa Şampiyonaları'nda
Büyükler / Veteranlar : 8.0'dan 10.0'a Dünya Şampiyonaları'nda
29. **Eksi Puanlar:**
1) Yarışmacı müzikle senkronizasyonu kaybederse, derecesi -0.5 puan azaltılır,
2) Yarışmacı dengesini kaybederse, derecesi -0.5 puan azaltılır,
3) Yarışmacı izin verilmeyen bir hareket yaparsa, derecesi -0.5 puan azaltılır,
4) Yarışmacı sonuna gelmeden aktivitesini durdurursa, derecesi -1 puan azaltılır,
5) Yarışmacının aktivitesini durdurması ve baştan başlaması halinde, derecesi -1 puan azaltılır.
30. **Dans Hareketleri:** Müzikli Form müsabakası esnasında dans hareketleri kabul edilemez; böylesi hareketler hoş görülmez. "Break veya jazz dansı" hatta "klasik dans" hareketleri uygulamayı tercih eden yarışmacılar en düşük dereceyi, yani her bir yan hakemden 5.0 alacaktır.
31. **Kostüm ve Makyaj:** Makyaj, maske de dahil olmak üzere yasal müsabaka kıyafeti olarak kabul edilmeyen hiçbir tiyatro kostümü kullanılamaz.
32. **Özel Efektler:** Lazer, ateş, patlama gibi özel efeler hoş görülmez. Bu kuralı ihlal eden yarışmacılar derhal diskalifiye edilir.
33. **KREATİF (YARATICI) FORM:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakası, bir veya birden fazla rakibe karşı gerçekleştirilen bir tür hayali müsabakadır. Bu müsabakalarda gösteriyi icra eden sporcu Kickboks, Geleneksel Karate ve Taekwon-Do'dan gelen teknikleri kullanır. Wushu ile Kung-Fu benzeri tekniklere müsaade edilmeyecek ve söz konusu teknikler hakemler tarafından puanlamaya alınmayacaktır. Sporcular çıplak ayakla yarışır. Yarışmacılar hiçbir şekilde müzik kullanamazlar. Jimnastik tekniklerine (Havadayken 360 dereceden fazla dönüş içeren herhangi bir hareket veya zemine paralel olarak taklalar. Vücudun yere paralel olandan daha fazla ters çevrilmesini gerektiren herhangi bir hareket) izin verilmez, sadece yerden kalkışa, SIÇRAMAYA izin verilir.

34. **Uzunluk:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakaları, sunum dışında 1 dakikadan az, 1 dakika 30 saniyeden uzun olamaz. Sunum da 30 saniyeyi geçemez.
- 3) Mevcut kuralın ihlal edilmesi halinde Tatami / Ring Sorumlusu yarışmacıdan 0.5 puan düşürülmesini talep edebilir.
- 4) Bir performans 30 saniyeden kısa sürmüştü, Tatami / Ring Sorumlusu yarışmacıdan 1.0 puan düşürülmesini talep edebilir.
35. **Yaş Grupları:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakalarında aşağıdaki yaş grupları katılmaktadır;
- Alt Minikler : 07-09 yaş
Minikler : 10-12 yaş
Yıldızlar : 13-15 yaş
Gençler : 16-18 yaş
Büyükler : 19-40 yaş
Veteranlar : 41-55 yaş
- Günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğü hallerde faaliyetlerde Kız ve Erkekler, Alt Minikler ve Minikler, Büyükler ve Veteranlar kategorileri birleştirilebilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.
36. **Hakem Sayısı:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakalarında 5 veya 7 yan hakem görev yapar.
37. **Üniformalar:** Yarışmalarda sporcular için belirlenmiş özel bir üniforma istenmeyecektir. Şort vb. kıyafetler giyilmeyecektir. Temiz ve Kickboks spor dalına uygun olması koşuluyla her türlü üniforma kabul edilecektir.
38. **Değerlendirme Kıstasları:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakasında yan hakemler müsabıkın aktivitesini aşağıdaki hususları göz önünde bulundurarak değerlendirmelidirler;
- 1) **Sunum:** Sporcunun performansı öncesinde, jüri önündeki etkili ve yüksek sesle kendini tanıtmayı ile sosyal bir mesaj vermesi (herhangi bir sivil toplum veya siyasi mesajlara izin verilmez)
- 2) **Senkronizasyon:** Müsabakalarda, mükemmel zamanlama,
- 3) **Şovmenlik:** Yarışmacının varlığı, oyunculuk yeteneği ve koreografinin sunumu,
- 4) **Zorluk Derecesi:** Tekmeler, atlayışlar, kombinasyonlar,
- 5) **Temel Hareketler:** Orijinal stillerin temel tekniklerine göre yarışmacının vücudunu taşıyışı, yumruklar ve bloklar,
- 6) **Denge, Kuvvet ve Odaklanma:** Mükemmel denge ve kuvvetle uygulanan hareketler,
- 7) **Manipülasyon:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakasında, yarışmacı çalışmasını icra ederken kullandığı tekniklere tamamen hâkim ve mükemmel bir kontrole, sahip olmalıdır.
39. **Puanın Belirlenmesi:** Bir Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakasında hakemler müsabıkın aktivitesini aşağıdaki puanlama aralığını göre değerlendirmelidirler;
- Alt Minikler / Minikler : 5.0'dan 7.0'a
Yıldızlar : 5.0'dan 7.0'a
Büyükler / Veteranlar : 7.0'dan 9.0'a Ülkemizde ve Avrupa Şampiyonaları'nda
Büyükler / Veteranlar : 8.0'dan 10.0'a Dünya Şampiyonaları'nda
40. **Eksi Puanlar:**
- 1) Yarışmacı dengesini kaybederse, derecesi -0.5 puan azaltılır,
2) Yarışmacı izin verilmeyen bir hareket yaparsa, derecesi -0.5 puan azaltılır,
3) Yarışmacı sonuna gelmeden aktivitesini durdurursa, derecesi -1 puan azaltılır,
4) Yarışmacının aktivitesini durdurması ve baştan başlaması halinde, derecesi -1 puan azaltılır.
41. **Dans Hareketleri:** Kreatif (Yaratıcı) Form müsabakası esnasında dans hareketleri kabul edilemez; böylesi hareketler hoş görülemez. "Break veya jazz dansı" hatta "klasik dans" hareketleri uygulamayı tercih eden yarışmacılar en düşük dereceyi, yani her bir yan hakemden 5.0 alacaktır.
42. **Kostüm ve Makyaj:** Makyaj, maske de dahil olmak üzere yasal müsabaka kıyafeti olarak kabul edilmeyen hiçbir tiyatro kostümü kullanılamaz.
43. **Özel Efektler:** Lazer, ateş, patlama gibi özel efektler hoş görülmez. Bu kuralı ihlal eden yarışmacılar derhal diskalifiye edilir.

44. **POINT FIGHTING:** İki müsabıkın kurallara uygun teknik ve hızla en çok skor puanını elde etmek hedefiyle yapılan bir müsabaka dalıdır. Bu müsabaka dalında etkililik önemli değildir. Point Fighting disiplininde ana özellikleri teknik ve hızdır. Point Fighting 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 brütür.
45. **Müsabaka Alanı:** Müsabaka alanı tatamidir.
1) Müsabakalarda tatami boyutları en az 6x6 metre, en fazla 8x8 metredir,
2) Tatami pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır,
3) Tataminin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir.
46. **Müsabık Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeleri:**
1) **Müsabık Koruyucu malzemeleri;** kask, dişlik, göğüs koruyucusu (bayanlar), Point Fighting eldivenleri, kogi, dirseklik, kaval kemiği koruması ve ayak botundan ibarettir. (Alt Minikler, yüzün önü şeffaf malzeme ile korunaklı kask ve vücudu koruyan Self Guard takacaklar)
2) **Müsabık Kıyafetleri;** Tişört ve Kickboks pantolonu olacaktır.
3) **Point Fighting Eldivenleri;** Point Fighting müsabakasında, 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 veya 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. Point Fighting eldivenleri Federasyonun uygun gördüğü eldivenler olmalıdır.
47. **Rauntlar:** Point Fighting müsabakalarında eleme ve final müsabakaları 2 dakikadan 3 raunttur. Raunt araları 1 dakikadır. Alt Minikler ve Minikler için eleme ve final müsabakaları 1.30'luk 2 raunttan oluşur. Rauntlar arası 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumlarına göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.
48. **Sikletler ve Yaş Grupları:**
- | | | |
|---------------------------|-----------|--|
| Alt Minikler (Erkek-Kız); | 07-09 Yaş | : 24, 28, 32, 37, 42, (+ 42) Kg. |
| Minikler (Erkek-Kız); | 10-12 Yaş | : 28, 32, 37, 42, 47, 52, 57, (+ 57) Kg. |
| Yıldız Erkekler; | 13-15 Yaş | : 42, 47, 52, 57, 63, 69, (+ 69) Kg. |
| Yıldız Kızlar; | 13-15 Yaş | : 42, 46, 50, 55, 60, 65, (+ 65) Kg. |
| Genç Erkekler; | 16-18 Yaş | : 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg. |
| Genç Kızlar; | 16-18 Yaş | : 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg. |
| Büyük Erkekler; | 19-40 Yaş | : 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg. |
| Büyük Kadınlar; | 19-40 Yaş | : 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg. |
| Veteran Erkekler; | 41-55 Yaş | : 63, 74, 84, 94, (+ 94) Kg. |
| Veteran Kadınlar; | 41-55 Yaş | : 50, 60, 70, (+ 70) Kg. |
- Yukarıda belirtilen yaşlarda ve sikletlerde günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde sikletler arasında değişiklik yapabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.
49. **Müsaade Edilen Hedef Bölgeler:** İzin verilen teknikler kullanılarak vücudun aşağıda belirtilen bölgelerine vuruş yapılabilir;
1) **Baş** : Yüz, başın yanları, arkası ve alın,
2) **Gövde** : Ön ve yanlar,
3) **Bacak** : Süpürme.
50. **Müsaade Edilen Teknikler:**

- 1) **Tekmeler;** Ön, Yan, Arka, Dairesel, Kanca (yalnızca ayak tabanı), Hilal, Balta (yalnızca ayak tabanı) tekmeler, sıçrama, dönerek yapılan teknikler.
- 2) **Eller;** Direkt yumruk, back fist, rich hand.
- 3) **Ayak Süpürmesi;** 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.

51. Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknikler ve Hareketler:

- 1) Başın üstü, Gövdenin arkası, (sirt), Omuzların üstü, Boynun ön kısım, yanlar, (boynun tamamı), Bel altı, (süpürme hariç)
- 2) Gözle görülmeden yapılan her türlü vuruşlar, genelde kontrol edilmeyen teknikler.
- 3) Müsabakayı engellemek veya müsabakadan kaçmak,
- 4) Kasıtlı olarak yere düşmek, sportmenliğe aykırı davranışlar, müsabaka alanını terk etmek,
- 5) 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 çıkışta müsabık diskalifiye edilecektir, (Müsabaka boyunca yapılan uyarılarda diskalifiye edilebileceği kendisine bildirilecektir)
- 6) Sportmenliğe aykırı davranışlar. Müsabika yalnızca bir uyarı yapılacaktır, ardından normal cezalandırma ve diskalifiye etme prosedürü uygulanacaktır. Bununla birlikte, sportmenliğe aykırı büyük bir davranış durumunda, müsabık aykırı davranışının ciddiliğine bağlı olarak ilk seferde uyarılmadan doğrudan diskalifiye edilebilecektir,
- 7) Müsabıkın rakibini tutmasına izin verilmez. Müsabıklar skor işareti yapamaz,
- 8) Müsabaka esnasında centilmenliğe aykırı yapılan her türlü davranıştan dolayı antrenöre, sporcuya, takıma, idareciye ve takımın tamamına ceza verilecektir. Hatta diskalifiye dahi edilebilir. Tatami / Ring içinde veya dışında müsabakanın ahengini bozan, hangi nedenle olursa olsun bir hakeme veya görevliye bağırarak, vurmaya, tükürmeye, tutmaya veya bu hareketlerden herhangi birine teşebbüs eden antrenör, sporcu ve idareci hemen Disiplin ve Ceza Kuruluna sevk edilebileceği gibi takımın tamamı da Disiplin ve Ceza Kuruluna sevk edilir veya diskalifiye edilebilir,
- 9) Müsabık yere düşen rakibe saldıramaz. Müsabıklardan birisi veya her ikisi de ayakları dışında vücudunun herhangi bir yeriyle yere değdiğinde müsabakayı 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).

52. Puanlar:

- 1) Yumruk 1 puan
- 2) Süpürme 1 puan
- 3) Vücuda tekme 2 puan
- 4) Sıçrayıp vücuda tekme 3 puan
- 5) Kafaya tekme 3 puan
- 6) Sıçrayıp kafaya tekme 5 puan

➤ Her kurallara uygun puan hareketinde “STOP” komutu verilecektir ve hakemler puan alan köşeyi işaret ederek gösterecektir. Kazanan müsabaka süresi sonunda en fazla puana sahip müsabık olacaktır. Ayrıca galibiyet olarak diskalifiye ve müsabıkın müsabakaya çıkmamasından dolayı diğer müsabık galip ilan edilir. Eleme ve final müsabakalarında müsabıklardan biri 10 puan farkı sınırına ulaşırsa kazanan olarak ilan edilecektir.

53. Ceza Puanları: Uyarılar müsabaka süresince bütün rauntlarda yapılabilir.

- 1) 1. İhlal veya çıkış – Sözlü Uyarı (Warning)
 - 2) 2. İhlal veya çıkış – Resmi Uyarı (Official Warning)
 - 3) 3. İhlal veya çıkış – Ceza puanı -1 (Minus Point)
 - 4) 4. İhlal veya çıkış – Diskalifiye etme (Disqualification)
- Orta hakem, yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile uyarı ve ceza puanı (eksi puan) verilmesi kararını verir. Orta hakem uyarı veya ceza puanı (eksi puan) verirken müsabaka süresini gösteren saati durdurmalıdır.

54. Çıkışlar:

- 1) 1. İhlal veya çıkış – Sözlü Uyarı -1 (Minus Point)
- 2) 2. İhlal veya çıkış – Resmi Uyarı -1 (Minus Point)
- 3) 3. İhlal veya çıkış – Ceza puanı -1 (Minus Point)

4) 4. İhlal veya çıkış – Diskalifiye etme (Disqualification)

➤ Dışarı çıkma (çıkış) şu anlama gelir: yalnızca tek ayakla bile olsa çizginin dışına çıkmalar. Çizgi üstünde durma dışarı çıkma olarak kabul edilmez. Müsabık diğer müsabık tarafından dışarı itildiyse veya bir darbe veya tekme sonucunda çizginin dışına çıktıysa dışarı çıkma sayılmaz. Hareketin dışarı çıkma olup olmadığı her zaman Orta hakem tarafından yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile belirlenir.

➤ Orta hakem, yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile ceza puanı (eksi puan) verilmesi kararını verir. Orta hakem uyarı veya ceza puanı (eksi puan) verirken müsabaka süresini gösteren saati durdurmalıdır.

55. **Kural İhlalleri:**

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

➤ Büyük ve ciddi kural ihlalleri hemen bir ceza puanıyla, hatta uç noktadaki durumlarda müsabıkın diskalifiye edilmesiyle sonuçlanabilir. Orta Hakem ve yan hakemler müsabık diskalifiye etmeyi gerekli gördükleri her durumda Tatami / Ring Sorumlusuna danışarak uygun prosedürün uygulanıp uygulanmadığından emin olmalıdır. Müsabık aynı zamanda hem puan alıp hem de uyarı veya ceza alamaz.

56. **Puan Alma:** Hakem puan verilmesi gerektiğini düşündüğü bir hareket gördüğünde “STOP” komutunu verip hemen puanı işaret eder, yan hakemler de aynı şekilde davranmalıdır. Orta hakem, yan hakemlerce verilen kararları sayar ve müsabık 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 durumda yalnızca basit çoğunlukla puan verilebilir.

57. **Müسابakayı Durdurma / Mola:** Yalnızca orta hakemin müsabakayı 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 müsabık haksız bir avantaj kazandıracağını 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 müsabıkın müsabakayı geciktirme uyarısı verilebilir. Yalnızca Hakem Komitesi veya Tatami / Ring Sorumlusu müsabakayı müsabaka alanı dışından durdurabilir. Bunun için mola çağrısında bulunacak olan orta hakemin dikkatini çekmeleri gerekmektedir.

58. **Sakatlanmalar:** Müsabıklardan herhangi birinin sakatlanması durumunda, sağlıkçı sakatlanan müsabıkın müsabakaya devam edip edemeyeceğine ilişkin bir karar verene kadar durdurulmalıdır. Sağlıkçının ringe geldiğinde sakatlığın tedavi gerektirip gerektirmediğine karar vermek için yalnızca iki dakikası vardır. Bu çerçevede gerekli tüm tedaviler iki dakika içinde tamamlanmalıdır. Sakatlanma ciddi boyuttaysa ve sağlıkçı tedavisi gerektiriyorsa, sağlıkçı müsabakanın sona ermesi gerektiğini söyleyebilir.

Müsabakanın bir sakatlanma yüzünden durdurulması gerekiyorsa hakemler aşağıdaki konularda karara varmalıdır;

- 1) Sakatlanmaya kim yol açtı,
- 2) Kasıtlı bir sakatlama olup olmadığı,
- 3) Sakatlanan müsabıkın kasıtlı hatası olup olmadığı,
- 4) Sakatlanmanın kurallara aykırı bir tekniğin kullanılması sonucunda meydana gelip gelmediği,
- 5) Sakatlanmamış müsabık herhangi bir kural ihlali yapmadıysa, bu müsabıkın hükmen galip sayılıp sayılmayacağı,

- 6) Sakatlanmamış müsabık kural ihlali yaptıysa, sakatlanan müsabık, sakatlanmamış müsabığın diskalifiye edilmesi ile galip sayılıp sayılmayacağı,
- 7) Sağlıkçının sakatlanan müsabığın müsabakaya devam edebileceğini bildirmesi durumunda müsabakanın devam edip etmeyeceği.

59. Hakemlerin Puan Vermeleri:

1) Puanlar; Hakemler puan alan müsabıkı göstermek için, puan alan müsabıkı veya köşesini el işareti ile gösterir. 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 müsabıkta da bir puan) ve başka bir yan hakem bir müsabık için kolunu kaldırdığında, hakemin kararı iki müsabıkta da bir puan verilmesi yönünde olabilir. Bir hakem iki puan gösterdiğinde (başa tekme) diğer hakem bir puan gösterdiğinde orta hakem yan hakeme ne gördüğünü sormalıdır. Yan hakem tekme tekniği gördüyse orta hakem müsabıkta 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.

2) Maddi Hata; Orta hakem ve yan hakemlerin kararını hiç kimse değiştiremez. Orta hakem veya yan hakem hata yapmış olsa bile, Tatami / Ring Sorumlusu veya Hakem Komitesi kararı değiştiremez. Yalnızca orta hakem veya yan hakemler tarafından bir "Maddi Hata" yapıldığında orta hakemin veya yan hakemin kararını değiştirebilir. Maddi hata şu durumlarda meydana gelir;

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

Hakemin puan verdiği müsabık puan aldıktan sonra yere düşerse veya dışarı çıkarsa puan verilmeyeceği gibi ihtar veya ceza verilebilir.

3) Puan Yok; 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 bir uyarıda bulunduğu saldırı müsabıkta puan verilmez. Bununla birlikte diğer müsabık, rakibi uyarı aldığı için bir puan, hatta iki puan alabilir.

4) Göremedi; Bir aktivite halinde yapılan vuruşları, hakemler görememiş ise belirtilen işareti yapacaklardır.

60. Uyarı; Orta hakem, yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile uyarıda bulunulmasına karar verir. Uyarılar her iki müsabığın ve antrenörlerin rahatlıkla duyup anlayabilecekleri şekilde belirgin ve yüksek sesle yapılmalıdır. Orta hakem saldırı sporcunun tam karşısında durarak uyarıyı vermelidir.

61. Ceza Puanı; Orta hakem, yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile Ceza Puanı verilmesine karar verir. Orta hakem, ceza puanını vermek için önce müsabıkta süresini gösteren saatin durdurulmasını ister. Jürinin göreceği şekilde müsabıkta ceza puanını anlaşılır ve yüksek sesle bildirir.

62. Diskalifiye Etme; Diskalifiye etme talebi geldiğinde orta hakem, Hakem Komitesine veya Tatami Ring Sorumlusuna danışarak uygun prosedürlerin uygulanıp uygulanmadığından emin olmalıdır.

63. Takım Müsabakaları: Takım müsabakaları, turnuvalar sonunda Federasyon yönetimi talep ederse düzenlenebilir.

1) Takım Müsabakası Kuralları;

a) Her müsabaka: 2 dakikalık 1 raunt.

b) Raunt süresince mola kullanılamaz.

c) Nihai kazananın belirlenmesi için her kazanılan müsabaka sayılır.

d) Eşitlik durumunda her müsabığın skora geçen puanlarına bakılır.

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

f) Bu ekstra müsabaka 2 dakikalık 1 raunttan oluşur.

g) Son iki dakikalık raunttan sonra eşitliğin devam etmesi halinde 1 dakika uzatılır. Uzama sonunda sonuç değişmezse müsabaka hemen başlar ve ilk puanı alan sporcu galip ilan edilir. Bu yalnızca Point Fighting disiplindeki müsabakalar içindir.

2) Takım Müsabakasının Oluşumu;

- a) 6 asil sporcu (3 erkek - 3 kız) ve 2 yedek sporcu (1 erkek - 1 kız) olmak üzere 8 sporcudan oluşur.
- b) Yedek sporcu bulundurmamak mecburi değil tercihtir. Ancak sakatlık durumunda sakatlanan asil sporcunun yerine yedek sporcu yoksa karşı takıma 10 puan verilir.
- c) Erkek ve kız müsabıkların müsabakaları dönüşümlü olarak yapılır. Kız müsabıklar yalnızca kız müsabıklar ile müsabaka yapar.
- d) Kurallar ve koruyucu malzemeler, Point Fighting disiplindeki malzemelerin aynısıdır. Bütün müsabıklar malzemeleriyle birlikte kendi köşelerinde hazır bulunurlar.

3) Galibin Belirlenmesi;

- a) Puanı fazla olan takım galip ilan edilir.
- b) En çok bireysel galibi olan takım kazanan takımdır.
- c) Puanların eşit olması durumunda, kazananlar kendi aralarında bir kez daha ringe çıkar, bu kez hangi takımdaki müsabıkın bir müsabıkı ilk kez dışarı gönderdiğine bakılır, ama müsabık seçme hakkı kaybeden müsabıkın takımına gelir; bu işlemde bayan müsabık seçilirse, başka bayan müsabıklar ile karşılaştırılır. Bir erkek müsabık rakip takımdan başka bir erkek müsabık seçerse ona karşı mücadele eder.

64. **Baygınlık, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Uygulanacak Prosedür:** Bir müsabık müsabaka sırasında sakatlanırsa, durumu değerlendirmeye yetkili tek kişi sağlıkçısıdır.

Müsabık bilincini kaybederse yalnızca sağlıkçısının Tatamide / Ringte kalmasına izin verilir, bu durumda sağlıkçı gerekli gördüğünde yardım isteyebilir

65. **Baygınlık, RSC, RSC-H, Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür:** Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya sağlıkçı sporcunun baş travması nedeniyle müsabakaya devam edememesi gerekçesiyle müsabakayı durdurduysa, söz konusu sporcu hemen bir hekim tarafından muayene edilir ve ambulansla uygun bir hastaneye veya uygun bir yere götürülür.

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

2) Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya orta hakem müsabıkın baş travması nedeniyle müsabakaya 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'in ardından en az 3 ay süreyle başka bir müsabakaya veya müsabakaya katılmasına izin verilmez.

3) Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe nedeniyle bayıldıysa veya sağlıkçı müsabıkın baş travması nedeniyle müsabakaya 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' in ardından en az 1 yıl süreyle başka bir müsabakaya veya müsabakaya katılmasına izin verilmez.

4) Yukarıda anılan karantina dönemlerini yetkili sağlıkçı gerekli gördüğü takdirde uzatabilir. Ayrıca hastanedeki sağlıkçılar da baş taramaları ve testlere dayanarak söz konusu karantina dönemini sonradan uzatabilir.

5) Karantina dönemi müsabıkın, hangi dalda olursa olsun hiçbir Kickboks müsabakasına katılamayacağı dönem anlamına gelir. Karantina dönemleri "minimum sürelerdir" ve baş taramasında hiçbir yara görünmeyene kadar kesinlikle iptal edilemez.

6) Sağlıkçı, müsabıkın başına aldığı darbe nedeniyle müsabakaya devam etmemesi kararı alarak müsabakayı durdurduğunda, hakemler, puan kâğıtlarına bayılma, RSC-H veya RSC yazacaklardır. Durum, söz konusu Tatami / Ring Sorumlusuna da gerektiği gibi bildirilecek ve nakavt tutanağına yazılacaktır. Bu aynı zamanda ilgili müsabakanın resmi sonucu olacaktır ve değiştirilemeyecektir.

7) Yukarıdaki paragraflarda belirtildiği şekilde bir ara sonrasında Kickboks'a devam etmeden önce söz konusu müsabık, özel bir tıbbi incelemeden geçtikten sonra, spor hekimlerinden müsabaka yapmasında herhangi bir sakınca olmadığını gösteren bir rapor almalıdır.

66) **Genel Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür:** Baygınlık veya RSC-H dışındaki sakatlanmalarda sağlıkçı en düşük karantina süresini verebilir ve hastanede tedavi tavsiyesinde bulunabilir. Sağlıkçı hastanede zorunlu tedavi isteyebilir.

- 67) **LIGHT CONTACT:** Light Contact disiplinde müsabıklar, orta hakem “STOP” veya “BREAK” komutu diyene kadar müsabakaya devam ederler. Full Contact teknikleri kullanılır; ancak bu teknikler hedef noktalarına uygulandığı sırada çok iyi kontrol edilmelidir. Hem yumruk hem de tekme tekniklerinde eşit kuvvet uygulanmalıdır. Light Contact teknikleri, Point Fighting ile Full Contact arasında ara bir seviye olarak düzenlenmiştir. Orta hakem sporcuları puanlandırmaz, ama sadece kurallara uygun ve eşit şartlarda müsabaka yaptıklarından emin olur. Üç yan hakem elektronik puanlama sistemi ile puanlamaları gerçekleştirirler. Elektronik puanlamanın olmadığı müsabakalarda puanlama kağıtları ile puanlama yapılır. Bu müsabakanın süresi brütür.
- 68) **Müsabaka Alanı:** Müsabaka alanı tatamidir.
 1. Müsabakalarda tatami boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.
 2. Tatami pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır.
 3. Tatamin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir.
- 69) **Müsabık Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeleri:**
 1) **Müsabık Koruyucu Malzemeleri;** Kask, dişlik, göğüs koruyucusu (kızlar), eldiven (10 onsluk) kogi, kaval ve ayak koruyucu ve bandaj zorunludur. (Minikler, yüzün önü şeffaf malzeme ile korunaklı kask ve vüdudu koruyan Self Guard takacaklar)
 2) **Müsabık Kıyafetleri;** Tişört ve Kickboks pantolonu olacaktır.
- 70) **Rauntlar:** Light Contact müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 rauntur. Raunt araları 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumlarına göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.
- 71) **Sıkletler ve Yaş Grupları:**
- | | | |
|-----------------------|-----------|--|
| Minikler (Erkek-Kız); | 10-12 Yaş | : 28, 32, 37, 42, 47, 52, 57, (+ 57) Kg. |
| Yıldız Erkekler; | 13-15 Yaş | : 42, 47, 52, 57, 63, 69, (+ 69) Kg. |
| Yıldız Kızlar; | 13-15 Yaş | : 42, 46, 50, 55, 60, 65, (+ 65) Kg. |
| Genç Erkekler; | 16-18 Yaş | : 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg. |
| Genç Kızlar; | 16-18 Yaş | : 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg. |
| Büyük Erkekler; | 19-40 Yaş | : 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg. |
| Büyük Kadınlar; | 19-40 Yaş | : 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg. |
| Veteran Erkekler; | 41-55 Yaş | : 63, 74, 84, 94, (+ 94) Kg. |
| Veteran Kadınlar; | 41-55 Yaş | : 50, 60, 70, (+ 70) Kg. |
- Yukarıda belirtilen yaşlarda ve sıkletlerde günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde sıkletler arasında değişiklik yapabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.
- 72) **Müsaade Edilen Hedef Bölgeler:** İzin verilen teknikler kullanılarak vücudun aşağıda belirtilen bölgelerine vuruş yapılabilir;
 1) **Baş** : Ön ve yan kısmı
 2) **Gövde** : Ön ve yan kısmı
 3) **Ayaklar** : Sadece süpürme tekniği için
- 73) **Müsaade Edilen Teknikler:**
 1) **El Teknikleri;**
 a) Boksta kullanılan direkt, aparkat ve kroşe yumrukları,
 b) Üst blok
 c) Orta blok
 d) Alt blok
 2) **Ayak teknikleri;**
 a) Ön tekme
 b) Yan tekme
 c) Dairevi tekme
 d) Süpürme
 e) Hilal tekme
 f) Balta tekme
 g) Sıçrayarak yapılan ayak teknikleri

- 3) **Süpürme teknikleri;** Ayakla süpürme teknikleri, sadece ayak bileği seviyesinde olmalıdır.
- a) 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. Geçerli bir teknik müsaade edilen bir hedefe uygulanır. Elin veya ayağın izin verilen vuruş bölgesi "Temiz / Kontrollü" bir temas gerçekleştirilmelidir. Burada yan hakemin, hedefe uygulanan tekniği görmesi gerekir. Vuruşun sesini temel alan puanlar yazmaya izin verilmez. Müsabık, tekniği uygularken temas noktasına bakıyor olmalıdır. Bütün tekniklerin "makul" bir güçle kullanılması gerekir. Rakibe sadece dokunmayla, sürtmeyle veya rakibi itmeyele sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez.
- b) Eğer bir müsabık saldırmak için havaya sıçrarsa, puan alabilmek için tatami alanına inmek ve dengesini korumak zorundadır (zemine ayak dışında vücudun başka bir yeriyle temas etmeye izin verilmez).

74) **Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknik ve Hareketler:**

- 1) Boyuna, karnın alt kısmına, böbreklere, sırtta, bacaklara, eklemlere, kasıklara ve başın veya boynun arkasına vurmamak,
- 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 tatamiyi terk etmek,
- 6) "Dur" veya "Ayrıl" komutundan sonra veya raunt bittikten sonra devam etmek,
- 7) Yüzü veya vücudu yağlamak,
- 8) Kurallara ve yönetmeliklere uymamak, ihlal derecesine bağlı olarak uyarı cezası verilmesine, eksi puan verilmesine, hatta diskalifiye edilmeye bile sebep olabilir.

75. **Tekme Sayısı:** Light Contact'ta tekme sayısı ile ilgili bir sınır yoktur. Müsabıklardan her rauntta hem yumruklarını, hem de tekmelerini kullanmaları istenir ve bunların her ikisine de eşit derece önem verilmesi gerekir. Bununla birlikte, tekme kullanmayan veya sürekli olarak yumruk tekniği kullanan sporcuya uyarı cezası (ve sonraki cezalar olarak resmi uyarılar) verilmelidir.

76. **Puanlar:**

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

77. **Puanlama Sistemi - Elektronik Sistem Kullanılarak Puan Verilmesi;**

Her raunt, üç yan hakem tarafından aşağıda belirtilen kriterlere göre puanlandırılır ayrı ayrı değerlendirilir;

- 1) Tüm uygun teknikler ile (yumruk, tekme ve süpürme) net şekilde vurulmuş dengeli, yeterli güçteki tekniklere hakemler puanlama kutusunun ilgili renkteki düğmesine basarak puan verir,
- 2) Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar kurallara aykırıysa, kollara gelirse, vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse, puanlamada dikkate alınmaz,
- 3) Verilecek puanın daha yüksek olması halinde gereken sayı kadar puanlama kutusunun ilgili renkteki düğmesine basarak puan verir. Müsabakanın sonucunda daha çok puan alan dövüşçü kazanır (ekranda görüntülenir).
- 4) Eğer hakem bir faul veya uyarı mevcut ise, bunu tatami amiri ve masa hakemlerine bildirir ve sisteme girilmesini sağlar. Bu durum ekranda görüntülenir.
- 5) Eğer hakem eksi puan verirse, bu durum hemen tatami amiri ve masa hakemlerine bildirilir ve sisteme girişi yapılır. Daha sonra ekrana yansıtılır ve her bir hakemden 3 (üç) puan düşülür toplamda sporcudan 9 puan düşülür. Bütün uyarı ve cezalar sadece orta hakem tarafından verilir.
- 6) Elektronik sistem ile puanlama net bir şekilde müsabakanın her anında herkes tarafından görülebilir.
- 7) Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri;

- a) Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka stili,
- b) Sürekli rakibe sarılma,
- c) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
- d) Çok az ayak tekniği kullanmak,
- e) Kroki, (knock down)
- f) Kuralların diğer herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, vb. ihlaller.
➤ Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değerlendirmeye alınmamalıdır.

78. Puanlama Sistemi- Puan Kağıtları veya El Sayacı (Clicker) Kullanarak Puan Verilmesi:

- 1) Elektronik puanlama sisteminin bulunmadığı müsabakalarda Kickboks puanlama kağıtları ile el sayacı (clicker) kullanılabilir.
- 2) Tüm uygun teknikler ile (yumruk, tekme ve süpürme) net şekilde vurulmuş dengeli, yeterli güçteki tekniklere hakemler puantöre basarak puan verir. Verilecek puanın daha yüksek olması halinde gereken sayı kadar puantöre basılır.
- 3) Müsabaka sonunda, hakemler puanları toplar ve en yüksek puanı alan sporcu kazanan olarak belirlir. Kazanan sporcu daire içine alması gerekir.
- 4) Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri;
 - a) Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka,
 - b) Sürekli rakibe sarılma,
 - c) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
 - d) Çok az ayak tekniği kullanmak,
 - e) Kroki (knock down),
 - f) Kuralların diğer herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, vb. ihlaller.
➤ Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değerlendirmeye alınmamalıdır.

79. Beraberlik Halinde:

Eğer müsabaka bir veya daha fazla hakemin eşit puan vermesi ile neticelenirse bu durumda sistem her bir hakemden sırasıyla kazanan tarafın hangisi olduğunu belirlemesini talep eder.

İlk olarak 1. Kriteria bakılır.

Kriter 1 Son raunttaki puanlama: Son rauntta daha fazla skor elde etmiş olan sporcuyu tercih etmek gerekir. Bu durum dövüşçünün daha iyi kondisyonda olduğunu ve daha iyi bir güç ve dayanıklılık gösterdiğinin simgesidir.

Eğer son rauntta eşitlik varsa Kriter 2 incelenir.

Kriter 2

- 1) Son rauntta daha iyi
- 2) Daha aktif
- 3) Daha çok tekme
- 4) Daha iyi savunma
- 5) Daha iyi stil ve teknikler

80. Ceza Puanları ve Çıkışlar: Uyarılar müsabaka süresince bütün rauntlarda yapılabilir.

- 1) 1. İhlal veya çıkış – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. İhlal veya çıkış – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. İhlal veya çıkış – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. İhlal veya çıkış – Diskalifiye etme (Disqualification)
➤ Dışarı çıkma (çıkış) şu anlama gelir: yalnızca tek ayakla bile olsa çizginin dışına çıkmalar. Çizgi üstünde durma dışarı çıkma olarak kabul edilmez. Müsabık diğer müsabık tarafından dışarı itildiyse veya bir darbe veya tekme sonucunda çizginin dışına çıktıysa dışarı çıkma sayılmaz. Hareketin dışarı çıkma olup olmadığı her zaman Orta hakem tarafından yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile belirlenir. Dışarıya çıkma ile ilgili uyarılar diğer ihlaller uyarılarından ayrı tutulacaktır.
➤ Orta hakem, kendi başına uyarı ve ceza verilmesi kararını verir (oylamaya gerek yoktur). Orta hakem uyarı veya ceza puanı (eksi puan) verirken müsabaka süresini gösteren saati durdurmalıdır.

81. Kararlar: Şu kararlar sonucunda müsabaka sona erebilir;

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

2. Rakibin Diskalifiye Olmasıyla Kazanmak: Üç uyarıdan, yani üç eksi puandan sonra müsabakanın durdurulması gerekir. Rakip, diskalifiye sebebiyle müsabakanın galibi olur. Bazı zor durumlarda orta hakem önceden bir uyarı cezası vermeden önce Tatami / Ring Sorumlusuna danıştıktan sonra diskalifiye kararı verebilir.

Örneğin;

- a) Rakibin kafasına uygulanan kontrolsüz bir vuruşla veya kötü niyetle üzerine saldırarak nakavt etmek,
- b) "Dur" komutundan sonra çok fazla ve sürekli vurmak,
- c) Bir müsabıkın hakemlere, rakibe hakaret etmek veya aşırı saldırgan davranışlarda bulunmak ve aşırı derecede sportmenlik dışı hareketler yapması.

3. Çekilme İle Kazanmak: Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebep dolayısıyla müsabaka alanına gelmezse rakibi galip ilan edilir.

4. Müsabakanın Durdurulmasıyla Kazanmak: Eğer bir sporcu dövüşemeyecek veya kendini koruyamayacak durumdaysa ve ayrıca diğer sporcu sportif anlamda bariz bir üstünlük kurduysa müsabaka durdurulabilir. Galibi orta hakem belirler. Eğer müsabaka, müsabıklardan biri sakatlandığı için durdurulursa, mevcut kurallara göre bir karar vermesi gerekir.

82. Bir Kararın Değiştirilmesi: Resmi olarak ilan edilen bütün kararlar nihaidir ve şu durumlar dışında değiştirilemez;

- 1) Hesaplanırken hata yapıldığının farkına varılırsa,
- 2) Yan hakemlerden biri yanlışlık yaptığını ve müsabıkların puanlarını değiştirdiğini bildirirse,
- 3) Böyle bir durumda Tatami / Ring Sorumlusu; Hakem Komitesi ile gerekli görüşmeleri yaptıktan sonra resmi sonucu açıklar.

83. Puanların Verilmesi: Puan verilirken şu kurallara uyulması gerekir;

1. Direktif 1- Vuruşlarla İlgili Hususlar;

Bir yan hakem, her raunt boyunca her bir müsabıkın aldığı teknik açıdan kontrollü vuruş sayısına göre sporcunun puanını ayrı ayrı not eder. Bir yumruk veya tekme vuruşunun sayılması için kısmen amacından sapsa veya durdurulsa bile bloke edilmemiş olması gerekir. Bir müsabakada kaydedilen vuruşların değeri her rauntun sonunda sayılır ve üstünlük derecesine göre daha iyi olan müsabıkta verilir. Bir sporcu tarafından gerçekleştirilen vuruşlar şu durumlarda dikkate alınmaz;

- a) Eğer vuruşlar kurallara aykırıysa,
- b) Eğer vuruşlar kollara gelirse,
- c) Eğer vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer bacaklar, gövde veya omuzlar değilse.

2) Direktif 2- Kural İhlalleri Hususu;

Bir yan hakem, her bir raunt 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 sporcularından birine bir resmi uyarıda bulunursa, yan hakemleri puan kâğıdının fauller sütununa bir 'W' yazarak bunu not etmek zorundadır. Fakat bu diğer müsabıklar için doğrudan bir eksi puan anlamına gelmez. Eğer bir yan hakem bir müsabıkta bir eksi puan vermeye karar verirse, yan hakem, uyarı cezasını alan müsabıkın puanlarının yanındaki ilgili sütuna bir "-1" yazar ve böylece müsabıkın nihai puan hesabından bu puanı çıkarması gerektiğini onaylamış olur.

3) Direktif 3- Puan Vermek;

Her rauntta ayrı ayrı puan verilir. Puanlar kesirli olarak verilmez. Her rauntun sonunda daha teknik olan müsabık (skor açısından daha iyi olan müsabık) 10 puan, rakibi de orantılı olarak daha az puan alır (10 / 9) (10 / 8) şeklindeki puan dağılımı sadece eksi puan azaltma durumunda ortaya çıkar. Eğer müsabıklar aynı puana sahipse her biri 10 puan alır.

4) 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 rauntu da dikkate aldığımda;

- a. Daha iyi müsabıkta teknikleri uygulayan,
- b. Daha iyi hücum eden,
- c. Daha iyi savunma yapan,
- d. Daha fazla tekme atan,
- e. Daha güçlü dövüşen,
- f. Daha iyi dayanıklılık ve direnç gösteren,
- g. Centilmenliğe uyan davranışları gösteren müsabık lehine kullanır.

- 5) Eğer sonuç üç raunt da da aynıysa, yan hakem tercihini, son raunt daki üstünlük, daha aktif, daha fazla tekme atan, stili, tekniği ve kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır.
- 6) Eğer üç raunt sonunda müsabıklar eşit puana sahipse, müsabaka neticesi yan hakemlerin vereceği direktif doğrultusunda ilan edilir.

84. Kural İhlalleri: 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 müsabaka süresi boyunca bir müsabık 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 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 uyararak istiyorsa müsabakayı durdurur ve söz konusu kural ihlalini anons eder. Üç yan hakeme, faul yapanı 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 veya bir kolunu rakibin kolunun altına sokmak. Başını tehlikeli olacak şekilde aniden rakibinin bel seviyesinin altına indirmek,
- 10) Pasif savunma amacıyla geçerli olmayan yöntemler kullanmak ve darbeden korunmak için bilerek yere düşmek,
- 11) Raunt sırasında aşağılayıcı ve saldırgan bir dil kullanmak,
- 12) "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 veya fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek, Belirli bir faul (örneğin rakibe sarılmada) yapıldığı için uyarı cezası verildiğinde. Orta hakem aynı kural ihlali yüzünden sporcuyu tekrar uyarır. 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.

85. Sakatlanmalar: Eğer bir sakatlanma durumu ortaya çıkarsa, teçhizatta bir sorun varsa veya bir kural ihlali yüzünden orta hakemin yaptığı görüşmenin uzun sürmesi durumunda müsabakanın kesilmesi gerekir. Müsabaka sadece orta hakem tarafından kesilebilir (yan hakemler veya sağlıkçı, orta hakemi zamanın durdurulması gerektiği konusunda uyarabilir). Bir sakatlanma durumunda, zamanı sadece sağlıkçı sakatlanma durumunun ciddiyetiyle ilgili kararı (yani sporcunun devam edip edemeyeceği veya müsabakanın durdurulmasının gerekip gerekmediği konusundaki karar) verene kadar kesilebilir. Sakatlanmanın tedavisi sadece rauntlar arasında veya müsabakadan sonra yapılabilir. Bir sağlıkçının gerçekleştirdiği kesintinin süresi 2 dakikayı aşmamalıdır. Eğer sakatlığın tedavi edilmesi gerekiyorsa müsabaka durdurulmalıdır. Hiçbir koşulda kesiklerin üzerine bant yapıtırlamaz. **Eğer müsabaka sakatlanma dolayısıyla durdurulursa resmi görevlilerin şu konularda karar vermesi gerekir;**

- 1) Sakatlanmaya kim sebep oldu?
- 2) Kasıt var mıydı, yok muydu?
- 3) Sakat müsabık kendi kendini mi sakatladı?
 - Eğer sakatlama olayı kasıtlı değilse ve sakatlanan müsabık müsabakaya devam edemeyecek durumdaysa, sağlam durumdaki müsabık RSC ile galip ilan edilir.
 - 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 müsabakaya devam edip etmemesiyle ilgili son sözü sadece sağlıkçı söyleyebilir. Sağlıkçı kararını orta hakeme bildirir ve orta hakem de gerekeni yapar.

Bir müsabık herhangi bir anda bıraktığını belirtir şekilde kolunu kaldırarak müsabakadan çekilebilir. Bu durumda orta hakem diğer müsabıkı yanına çağırır ve rakibi çekildiği için bu müsabıkın müsabakayı kazandığını ilan eder.

- 86. Nakavt, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Uygulanacak Prosedürler:** Eğer bir müsabık, müsabaka sırasında sakatlanırsa bu durumu değerlendirecek tek kişi, görevli sağlıkçıdır. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, sağlıkçı ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda ringde sadece orta hakemin ve sorumlu sağlıkçının kalmasına izin verilir.
- 87. Nakavt, RSC RSC-H, Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedürler:** Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, olayın hemen akabinde bir sağlıkçı tarafından muayene edilir ve hastaneye veya diğer bir uygun yere götürülürken görevli ambulans tarafından kendisine eşlik edilir.
- 1) Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, nakavttan sonra en az 4 hafta başka bir müsabakada dövüşmesine izin verilmez.
 - 2) Bir müsabık üç aylık bir süreçte iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, ikinci nakavttan veya RSC-H'dan sonra veya en az 3 ay başka bir müsabakada dövüşemez.
 - 3) Bir müsabık 12 aylık bir süre içinde iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, üçüncü nakavttan veya RSC-H'dan sonra bir yıl başka bir müsabakaya iştirak etmesine izin verilmez.
 - 4) Eğer gerekirse, görevli sağlıkçı yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki sağlıkçılar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.
 - 5) Karantina süresi, bir müsabıkın hangi disiplinde olursa olsun Kickboks ile 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, müsabıkın başına aldığı darbeler yüzünden müsabakaya devam edemeyeceği için müsabakayı durdurduğunda jüriye ve yan hakemlere nakavt, RSC-H veya RSC durumlarını puan sayfalarına not etmelerini söyler.
 - 7) Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklama dönemlerinden sonra sporcuya, özel bir sağlık muayenesinden sonra bir spor sağlıkçısı 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.
- 88. Genel Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedür:** Nakavt veya RSC-H dışındaki sakatlanma durumlarında sağlıkçı minimum bir karantina süresi verebilir ve sporcunun hastanede tedavi olmasını tavsiye edebilir veya hastanede acil olarak tedavi edilmesini isteyebilir.
- 89. KICK LIGHT:** Kick Light disiplinde müsabaka adından anlaşılacağı şekilde dengeli tekniklerle icra edilmelidir. Kick Light müsabakasında müsabıklar orta hakem "STOP" veya "BREAK" komutu verene kadar müsabakaya devam ederler. Low Kick teknikleri kullanılır; ancak bu teknikler hedef noktalarına uygulandığı sırada çok iyi kontrol edilmelidir. Hem yumruk hem de tekme tekniklerinde eşit kuvvet uygulanmalıdır. Kick Light teknikleri, Point Fighting ile Low Kick arasında ara bir seviye olarak düzenlenmiştir. Orta hakem sporcuları puanlandırmaz, ama sadece kurallara uygun ve eşit şartlarda müsabaka yaptıklarından emin olur. Üç yan hakem elektronik puanlama sistemi ile puanlamaları gerçekleştirirler. Elektronik puanlamanın olmadığı müsabakalarda puanlama kağıtları ile puanlama yapılır. Bu müsabakanın süresi brütür.
- 90. Müsabaka Alanı:** Müsabaka alanı tatamidir.
- 1) Müsabakalarda tatemi boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.
 - 2) Tatami pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır.
 - 3) Tataminin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir.

91. Müsabık Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeleri:

1) Müsabık Koruyucu Malzemeleri; kask, dişlik, bayanlarda göğüs koruması, eldiven (10 Ons luk) kogi, kaval ve ayak koruyucu ve bandajdır.

2) Müsabık Kıyafetleri; Tişört ve Kickboks şortu olacaktır.

92. Rauntlar: Kick Light müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunttur. Raunt araları 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumlarına göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

93. Sıkletler ve Yaş Grupları:

Yıldız Erkekler; 13-15 Yaş : 42, 47, 52, 57, 63, 69, (+ 69) Kg.

Yıldız Kızlar; 13-15 Yaş : 42, 46, 50, 55, 60, 65, (+ 65) Kg.

Genç Erkekler; 16-18 Yaş : 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg.

Genç Kızlar; 16-18 Yaş : 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg.

Büyük Erkekler; 19-40 Yaş : 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg.

Büyük Kadınlar; 19-40 Yaş : 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg.

➤ Yukarıda belirtilen yaşlarda ve sıkletlerde günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaşlar ve sıkletler arasında değişiklik yapılabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.

94. Müsaade Edilen Hedef Bölgeler: İzin verilen teknikler kullanılarak vücudun aşağıda belirtilen bölgelerine vuruş yapılabilir;

1) Baş : Ön ve yan kısmı,

2) Gövde : Ön ve yan kısmı,

3) Bacaklar : Diz kapağında yukarı, kemer seviyesinde aşağı, içten ve dıştan (baldırlara),

4) Ayaklar : Sadece süpürme tekniği.

95. Müsaade Edilen Teknikler:

1) El teknikleri;

Boksta kullanılan direkt, aparkat ve kroşe yumrukları,

2) Ayak teknikleri;

a) Ön tekme,

b) Yan tekme,

c) Dairesel tekme,

d) Süpürme, (sadece ayak bileği seviyesinde)

e) Hilal tekme,

f) Balta tekme, (sadece ayağın tabanı)

g) Sıçrayarak yapılan ayak teknikleri.

➤ El ve ayak tekniklerinin tüm müsabaka süresi boyunca eşit şekilde kullanılması gerekir. El ve ayak teknikleri rakibe zarar vermeyeceği bir şekilde vurma niyeti açıkça gösterildiğinde kabul edilir. 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. Tekniğin görülmediği, vuruşun sesini temel alan puanlar yazmaya izin verilmez. Müsabık, tekniği uygularken temas noktasına bakıyor olmalıdır.

➤ Bütün tekniklerin "makul" bir güçle kullanılması gerekir. Rakibe sadece dokunmayla, sürtmeye veya rakibi itmeye sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez. Eğer bir müsabık saldırmak için havaya sıçarsa, puan alabilmek için tatami alanına inmek ve dengesini korumak zorundadır. Gerçekleşen teknik sonrasında tatami çizgisinin dışına basılmışsa, vuruş-puan geçersiz sayılır (teknik uygulanırken ayak dışında vücudun başka bir yeriyle zemine temas edilmesine izin verilmez)Tekniği atarken veya attıktan sonra yere düşmemelidir.

96. Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknik ve Hareketler;

1) Boyuna, karnın alt kısmına, böbreklere, sırta, bacaklara, eklemlere, kasıklara, başın veya boyunun arkasına vurmak,

2) Dizle, dirsekle, elin karate vuruşu yapılan kenarıyla, kafa atarak, başparmakla ve omuzla saldırmak,

3) Rakibe arkasını dönmek, kaçmak, kasıtlı 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 tatamiyi terk etmek,
- 6) "Dur" veya "ayrıl" komutundan sonra veya raunt 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.

97. Tekme Sayısı: Kick Light disiplinde tekme sayısı ile ilgili bir sınır yoktur. Müsabıklardan hem yumruklarını, hem de tekmelerini kullanmaları istenir ve bunların her ikisine de eşit derece önem verilmesi gerekir. Bununla birlikte, tekme kullanmayan veya sürekli olarak yumruk tekniği kullanan sporcuya uyarı cezası (ve sonraki cezalar olarak resmi uyarılar) verilmelidir.

98. Puanlar:

- | | |
|---|--------|
| 1) Yumruk | 1 puan |
| 2) Vücuda tekme | 1 puan |
| 3) Ayakla süpürme | 1 puan |
| 4) Ayakla süpürme/takip eden hareketler | 1 puan |
| 5) Dizin dört parmak yukarısı ve belin dört parmak aşağısı arasında kalan bölgeye vuruş | 1 puan |
| 6) Başa tekme | 2 puan |
| 7) Sıçrayarak vücuda tekme | 2 puan |
| 8) Sıçrayarak başa tekme | 3 puan |

99. Puanlama Sistemi - Elektronik Sistem Kullanılarak Puan Verilmesi;

Her raunt, üç yan hakem tarafından aşağıda belirtilen kriterlere göre puanlandırılır ayrı ayrı değerlendirilir;

- 1) Tüm uygun teknikler ile (yumruk, tekme ve süpürme) net şekilde vurulmuş dengeli, yeterli güçteki tekniklere hakemler puanlama kutusunun ilgili renkteki düğmesine basarak puan verir,
- 2) Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar kurallara aykırıysa, kollara gelirse, vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse, puanlamada dikkate alınmaz,
- 3) Verilecek puanın daha yüksek olması halinde gereken sayı kadar puanlama kutusunun ilgili renkteki düğmesine basarak puan verir. Müsabakanın sonucunda daha çok puan alan dövüşçü kazanır (ekranda görüntülenir).
- 4) Eğer hakem bir faul veya uyarı mevcut ise, bunu tatami amiri ve masa hakemlerine bildirir ve sisteme girilmesini sağlar. Bu durum ekranda görüntülenir.
- 5) Eğer hakem eksi puan verirse, bu durum hemen tatami amiri ve masa hakemlerine bildirilir ve sisteme girişi yapılır. Daha sonra ekrana yansıtılır ve her bir hakemden 3 (üç) puan düşülür toplamda sporcudan 9 puan düşülür. Bütün uyarı ve cezalar sadece orta hakem tarafından verilir.
- 6) Elektronik sistem ile puanlama net bir şekilde müsabakanın her anında herkes tarafından görülebilir.
- 7) Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri;
 - a) Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka stili,
 - b) Sürekli rakibe sarılma,
 - c) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
 - d) Çok az ayak tekniği kullanmak,
 - e) Kroki, (knock down)
 - f) Kuralların diğer herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, vb. ihlaller.
 - Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değerlendirmeye alınmamalıdır.

100. Puanlama Sistemi- Puan Kağıtları veya El Sayacı (Clicker) Kullanarak Puan Verilmesi:

- 1) Elektronik puanlama sisteminin bulunmadığı müsabakalarda Kickboks Puanlama Kağıtları ile el sayacı (clicker) kullanılabilir.
- 2) Tüm uygun teknikler ile (yumruk, tekme ve süpürme) net şekilde vurulmuş dengeli, yeterli güçteki tekniklere hakemler puantöre basarak puan verir. Verilecek puanın daha yüksek olması halinde gereken sayı kadar puantöre basılır.
- 3) Müsabaka sonunda, hakemler puanları toplar ve en yüksek puanı alan sporcu kazanan olarak belirler. Kazanan sporcu daire içine alması gerekir.

- 4) Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri;
- a) Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka,
 - b) Sürekli rakibe sarılma,
 - c) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
 - d) Çok az ayak tekniği kullanmak,
 - e) Kroki (knock down),
 - f) Kuralların diğer herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, vb. ihlaller.
- Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değerlendirmeye alınmamalıdır.

101. Beraberlik Halinde:

Eğer müsabaka bir veya daha fazla hakemin eşit puan vermesi ile neticelenirse bu durumda sistem her bir hakemden sırasıyla kazanan tarafın hangisi olduğunu belirlemesini talep eder.

İlk olarak 1. Kriteye bakılır.

Kriter 1 Son raunttaki puanlama: Son rauntta daha fazla skor elde etmiş olan sporcuyu tercih etmek gerekir. Bu durum dövüşçünün daha iyi kondisyonda olduğunu ve daha iyi bir güç ve dayanıklılık gösterdiğinin simgesidir.

Eğer son rauntta eşitlik varsa Kriter 2 incelenir.

Kriter 2

- 1) Son rauntta daha iyi
- 2) Daha aktif
- 3) Daha çok tekme
- 4) Daha iyi savunma
- 5) Daha iyi stil ve teknikler

102. Ceza Puanları ve Çıkışlar: Uyarılar müsabaka süresince bütün rauntlarda yapılabilir.

- 1) 1. İhlal veya çıkış – Sözlü Uyarı (Warning)
 - 2) 2. İhlal veya çıkış – Resmi Uyarı (Official Warning)
 - 3) 3. İhlal veya çıkış – Ceza puanı -1 (Minus Point)
 - 4) 4. İhlal veya çıkış – Diskalifiye etme (Disqualification)
- Dışarı çıkma (çıkış) şu anlama gelir: yalnızca tek ayakla bile olsa çizginin dışına çıkmalar. Çizgi üstünde durma dışarı çıkma olarak kabul edilmez. Müsabık diğer müsabık tarafından dışarı itildiyse veya bir darbe veya tekme sonucunda çizginin dışına çıktıysa dışarı çıkma sayılmaz. Hareketin dışarı çıkma olup olmadığı her zaman Orta hakem tarafından yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile belirlenir. Dışarıya çıkma ile ilgili uyarılar diğer ihlaller uyarılarından ayrı tutulacaktır.
- Orta hakem, kendi başına uyarı ve ceza verilmesi kararını verir (oylamaya gerek yoktur). Orta hakem uyarı veya ceza puanı (eksi puan) verirken müsabaka süresini gösteren saati durdurmalıdır.

103. Kararlar: Şu kararlar sonucunda müsabaka sona erebilir;

1) Puanla Kazanmak;

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

2) Rakibin Diskalifiye Olmasıyla Kazanmak;

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 Tatami / Ring Sorumlusuna danıştıktan sonra diskalifiye kararı verebilir.

Örneğin;

- a) Rakibe uygulanan kuraldışı ve kasıtlı bir vuruşla ile üzerine saldırarak sakatlamak veya nakavt etmek,
- b) “Stop” komutundan sonra ısrarlı bir şekilde rakibe vurmaya devam edilmesi veya “Stop” komutundan sonra kasıtlı vuruş yaparak rakibi sakatlamak,
- c) Bir müsabıkın; hakemlere, rakibine veya antrenörüne hakaret etmek veya aşırı saldırgan davranışlarla sportmenlik dışı hareketlerde bulunmak,
- d) Rakibinin ezici bir şekilde üstün olması ile pasif durumda olan sporcunun RSC olması.

3) Çekilme ve Maça Çıkılmamak;

Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebep dolayısıyla müsabakaya devam edemeyeceğini (havlu atmak vs) bildirmesi sonucunda rakibi galip ilan edilir.

4) Maçın Durdurulmasıyla Kazanmak;

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.

➤ Diskalifiye kararı Tatami / Rink Sorumlusunun onayı ve Yan Hakemlerin (Puan Hakemlerinin) oylaması ile yapılmalıdır.

104. 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) karıştırdığını bildirirse,
 - 3) Federasyon kuralları açık bir şekilde ihlal edilirse,
- Böyle durumlarda Tatami / Ring Sorumlusu, Hakem Komitesi ile gerekli görüşmeler yapıldıktan sonra resmi sonucu açıklar,

105. Kural İhlalleri:

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 eksi puan, 3. resmi uyarı ve ardından müsabığın diskalifiye edilmesi şeklinde devam eder).

Bir müsabığın köşesine verilen uyarı cezaları o müsabığın aleyhine yazılır.

Bir orta hakem, müsabakayı durdurmadan herhangi bir anda bir sporcuya ihtar verebilir. Eğer bir sporcuyu uyararak maçı durdurur ve söz konusu kural ihlalini anons eder. Üç yan hakeme, faul yapanı 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 veya 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) Raunt 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 veya 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 uyarır. 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.
- 17) Antrenörlerin de centilmenliğe aykırı davranışlarından dolayı sporcusuna her türlü ceza verilebilir.

106. Sakatlanmalar:

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 sağlıkçı, orta hakemi zamanın durdurulması gerektiği konusunda uyarabilir).

- 1) Sakatlanma durumunda, sağlıkçı sakatlanma durumunun ciddiyetiyle ilgili kararı (yani sporcunun devam edip edemeyeceği veya maçın durdurulmasının gerekip gerekmediği konusundaki karar) verene kadar müsabaka durdurulur. Sakatlanmanın tedavisi sadece rauntlar arasında veya maçtan sonra yapılabilir. Bir sağlıkçının 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;
 - a) Sakatlanmaya kim sebep oldu?
 - b) Kasıt var mıydı yok muydu?
 - c) Sakat müsabık kendi kendini mi sakatladı?
- 4) Eğer sakatlama olayı kasıtlı değilse ve sakatlanan müsabık maça devam edemeyecek durumdaysa, sağlam durumdaki müsabık RSC ile galip ilan edilir.
- 5) Eğer sakatlanma olayı kural ihlali dolayısıyla gerçekleşiyse, 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 sağlıkçı söyleyebilir. Sağlıkçı 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.

107. Nakavt, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Uygulanacak Prosedürler: Eğer bir müsabık, müsabaka sırasında sakatlanırsa bu durumu değerlendirecek tek kişi görevli sağlıkçıdır. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, sağlıkçının ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda müsabaka alanında orta hakem ve sorumlu sağlıkçının kalmasına izin verilir.

108. Nakavt, RSC, RSC-H, Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedürler:

Bir sporcu 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 sağlıkçiu çağırır, yapılan muayene neticesinde duruma göre hastaneye veya en yakın bir sağlık kuruluşuna ambulansla sağlıkçı refakatinde götürülür.

1) Bir sporcu 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 maça dövüşmesine izin verilmez.

2) Bir sporcu 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 sporcu 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 maça iştirak etmesine izin verilmez.

4) Eğer gerekirse, görevli sağlıkçı yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki sağlıkçılar da kafayla ilgili yapılan test / tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.

5) Karantina süresi, bir müsabıkın hangi disiplinde olursa olsun Kickboksla 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, 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 sağlıkçiu 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.

109. Genel Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedür:

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

110. **K-1 LIGHT:** K-1 Light disiplininde müsabaka adından anlaşılacağı şekilde dengeli tekniklerle icra edilmelidir. K-1 Light müsabakasında müsabıklar orta hakem “STOP” veya “BREAK” komutu verene kadar müsabakaya devam ederler. K-1 Contac teknikleri kullanılır; ancak bu teknikler hedef noktalarına uygulandığı sırada çok iyi kontrol edilmelidir. Hem yumruk hem de tekme tekniklerinde eşit kuvvet uygulanmalıdır. K-1 Light teknikleri Point Fighting ile K-1 Contact arasında ara bir seviye olarak düzenlenmiştir. Orta hakem sporcuları puanlandırmaz, ama sadece kurallara uygun ve eşit şartlarda müsabaka yaptıklarından emin olur. Üç yan hakem elektronik puanlama sistemi ile puanlamaları gerçekleştirirler. Elektronik puanlamanın olmadığı müsabakalarda puanlama kağıtları ile puanlama yapılır. Bu müsabakanın süresi brütür.

111. **Müsabaka Alanı:** Müsabaka alanı tatamidir.

- 1) Müsabakalarda tatemi boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir.
- 2) Tatami pürüzsüz ve düz bir zemine konmalıdır.
- 3) Tataminin bulunmadığı durumlarda müsabaka ringde de yapılabilir.

112. **Müsabık Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeleri:**

- 1) **Koruyucu Malzemeler;** kask, dişlik, bayanlarda göğüs koruması, eldiven (10 Ons luk) kogi, kaval ve ayak koruyucu ve bandajdır.
- 2) **Müsabık Kıyafetleri;** Tişört ve Kickboks şortu olacaktır.

113. **Rauntlar:** K-1 Light müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunttur. Raunt araları 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumlarına göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

114. **Sikletler ve Yaş Grupları:**

Yıldız Erkekler;	13-15 Yaş	: 42, 47, 52, 57, 63, 69, (+ 69) Kg.
Yıldız Kızlar;	13-15 Yaş	: 42, 46, 50, 55, 60, 65, (+ 65) Kg.
Genç Erkekler;	16-18 Yaş	: 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg.
Genç Kızlar;	16-18 Yaş	: 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg.
Büyük Erkekler;	19-40 Yaş	: 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, (+ 94) Kg.
Büyük Kadınlar;	19-40 Yaş	: 50, 55, 60, 65, 70, (+ 70) Kg.

➤ Yukarıda belirtilen yaşlarda ve sikletlerde günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğünde faaliyetlerde yaşlar ve sıkletler arasında değişiklik yapılabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.

115. **Müsaade Edilen Hedef Bölgeler:** İzin verilen teknikler kullanılarak vücudun aşağıda belirtilen bölgelerine vuruş yapılabilir;

- 1) **Baş** : Ön ve yan kısmı,
- 2) **Gövde** : Ön ve yan kısmı,
- 3) **Bacaklar** : Diz kapağında yukarı, kemer seviyesinde aşağı, içten ve dıştan (baldırlara),
- 4) **Ayaklar** : Sadece süpürme tekniği.

116. **Müsaade Edilen Teknikler:**

1) **El teknikleri;**

Boksta kullanılan direkt, aparkat ve kroşe yumrukları,

2) **Ayak teknikleri;**

- a) Ön tekme,
- b) Yan tekme,
- c) Dairesel tekme,
- d) Süpürme, (Sadece ayak bileği seviyesinde)
- e) Hilal tekme,
- f) Balta tekme, (Sadece ayağın tabanı)
- g) Sıçrayarak yapılan ayak teknikleri.
- h) Diz vuruşları (Sadece vücuda izin verilir)
- i) Kenetleme (Boynu bir veya iki elle tutma) ancak yalnızca tek bir tekme veya diz vuruşu için izin verilir.

➤ Rakibin tekme ayağını tutarak, sadece tek bir yumruk veya tekme vuruşuna izin verilir. El ve ayak tekniklerinin tüm müsabaka süresi boyunca eşit şekilde kullanılması gerekir. El ve ayak teknikleri rakibe zarar vermeyeceği bir şekilde vurma niyeti açıkça gösterildiğinde kabul edilir. 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. Tekniğin görülmediği, vuruşun sesini temel alan puanlar yazmaya izin verilmez. Müsabık, tekniği uygularken temas noktasına bakıyor olmalıdır.

➤ Bütün tekniklerin "makul" bir güçle kullanılması gerekir. Rakibe sadece dokunmayla, sürtmeye veya rakibi itmeye sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez. Eğer bir müsabık saldırmak için havaya sıçrarsa, puan alabilmek için tatami alanına inmek ve dengesini korumak zorundadır. Gerçekleşen teknik sonrasında tatami çizgisinin dışına basılmışsa, vuruş-puan geçersiz sayılır (teknik uygulanırken ayak dışında vücudun başka bir yeriyile zemine temas edilmesine izin verilmez) Tekniği atarken veya attıktan sonra yere düşmemelidir.

117. Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknikler ve Hareketler;

- 1) Boyuna, karnın alt kısmına, böbreklere, sırta, bacaklara, eklemlere, kasıklara, başın veya boynun arkasına vurmak,
- 2) Dizle başa vurmak,
- 3) Bir bacağı tutarken sürekli saldırı fauldir. Tekme ayağını tutarak fırlatma veya süpürme tekniği kullanmak fauldir.
- 4) Dirsekle, elin karate vuruşu yapılan kenarıyla, kafa atarak, başparmakla ve omuzla saldırmak,
- 5) Rakibe arkasını dönmek, kaçmak, kasıtlı düşmek, kasıtlı olarak sarılmak, gözü kapalı teknikler uygulamak, güreşmek ve çömelerek rakibin bel seviyesinin altına inmek,
- 6) Yere düşen veya yerdeki rakibe, yani bir eli veya dizi yere değdiğinde rakibe saldırmak,
- 7) İzin almadan tatamiyi terk etmek,
- 8) "Dur" veya "ayrıl" komutundan sonra veya raunt bittikten sonra devam etmek,
- 9) Yüzü veya vücudu yağlamak,
- 10) 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)
- 11) Kurallara ve talimatlara uymamak, ihlal derecesine bağlı olarak uyarı cezası verilmesine, eksi puan verilmesine, hatta diskalifiye edilmeye bile sebep olabilir.

118. **Tekme Sayısı:** K-1 Light'ta tekme sayısı ile ilgili bir sınır yoktur. Müsabıklardan hem yumruklarını, hem de tekmelemlerini kullanmaları istenir ve bunların her ikisine de eşit derece önem verilmesi gerekir. Bununla birlikte, tekme kullanmayan veya sürekli olarak yumruk tekniği kullanan sporcuya uyarı cezası (ve sonraki cezalar olarak resmi uyarılar) verilmelidir.

119. Puanlar:

- | | |
|---|--------|
| 1) Yumruk | 1 puan |
| 2) Vücuda tekme | 1 puan |
| 3) Ayakla süpürme | 1 puan |
| 4) Ayakla süpürme/takip eden hareketler | 1 puan |
| 5) Dizin dört parmak yukarısı ve belin dört parmak aşağısı arasında kalan bacak bölgesine vuruş | 1 puan |
| 6) Vücuda diz ile vuruş | 1 puan |
| 7) Başa tekme | 2 puan |
| 8) Sıçrayarak vücuda tekme | 2 puan |
| 9) Sıçrayarak başa tekme | 3 puan |

120. Puanlama sistemi - Elektronik Sistem Kullanılarak Puan Verilmesi;

Her raunt, üç yan hakem tarafından aşağıda belirtilen kriterlere göre puanlandırılır ayrı ayrı değerlendirilir;

- 1) Tüm uygun teknikler ile (yumruk, tekme ve süpürme) net şekilde vurulmuş dengeli, yeterli güçteki tekniklere hakemler puanlama kutusunun ilgili renkteki düğmesine basarak puan verir,
- 2) Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar kurallara aykırıysa, kollara gelirse, vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer puan bölgeleri değilse, puanlamada dikkate alınmaz,
- 3) Verilecek puanın daha yüksek olması halinde gereken sayı kadar puanlama kutusunun ilgili renkteki düğmesine basarak puan verir. Müsabakanın sonucunda daha çok puan alan dövüşçü kazanır (ekranda görüntülenir).
- 4) Eğer hakem bir faul veya uyarı mevcut ise, bunu tatami amiri ve masa hakemlerine bildirir ve sisteme girilmesini sağlar. Bu durum ekranda görüntülenir.
- 5) Eğer hakem eksi puan verirse, bu durum hemen tatami amiri ve masa hakemlerine bildirilir ve

sisteme girişi yapılır. Daha sonra ekrana yansıtılır ve her bir hakemden 3 (üç) puan düşölür toplamda sporcudan 9 puan düşölür. Bütün uyarı ve cezalar sadece orta hakem tarafından verilir.

6) Elektronik sistem ile puanlama net bir şekilde müsabakanın her anında herkes tarafından görölabilir.

7) Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri;

- a) Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka stili,
- b) Sürekli rakibe sarılma,
- c) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
- d) Çok az ayak tekniğı kullanmak,
- e) Kroki, (knock down)
- f) Kuralların diğler herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, vb. ihlaller.
➤ Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değlerlendirmeye alınmamalıdır.

121. Puanlama Sistemi- Puan Kağıtları veya El Sayacı (Clicker) Kullanarak Puan Verilmesi:

1) Elektronik puanlama sisteminin bulunmadığı müsabakalarda Kickboks puanlama kağıtları ile el sayacı (clicker) kullanılabilir.

2) Tüm uygun teknikler ile (yumruk, tekme ve süpürme) net şekilde vurulmuş dengeli, yeterli güçteki tekniklere hakemler puantöre basarak puan verir. Verilecek puanın daha yüksek olması halinde gereken sayı kadar puantöre basılır.

3) Müsabaka sonunda, hakemler puanları toplar ve en yüksek puanı alan sporcu kazanan olarak belirler. Kazanan sporcu daire içine alması gerekir.

4) Önceki uyarılardan sonra sadece orta hakem tarafından verilen eksi puanların kriterleri;

- a) Centilmenliğe aykırı yapılan müsabaka,
- b) Sürekli rakibe sarılma,
- c) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek,
- d) Çok az ayak tekniğı kullanmak,
- e) Kroki (knock down),
- f) Kuralların diğler herhangi bir şekilde ihlal edilmesi, vb. ihlaller.
➤ Müsabaka sırasında çok kısa mesafede, sarılma sırasında uygulanan hiçbir teknik yan hakemler tarafından değlerlendirmeye alınmamalıdır.

122. Beraberlik Halinde:

Eğler müsabaka bir veya daha fazla hakemin eşit puan vermesi ile neticelenirse bu durumda sistem her bir hakemden sırasıyla kazanan tarafın hangisi olduğunu belirlemesini talep eder.

İlk olarak 1. Kriteria bakılır.

Kriter 1 Son raunttaki puanlama: Son rauntta daha fazla skor elde etmiş olan sporcuyu tercih etmek gerekir. Bu durum dövüşçünün daha iyi kondisyonda olduğunu ve daha iyi bir güç ve dayanıklılık gösterdiğinin simgesidir.

Eğler son rauntta eşitlik varsa Kriter 2 incelenir.

Kriter 2

- 1) Son rauntta daha iyi
- 2) Daha aktif
- 3) Daha çok tekme
- 4) Daha iyi savunma
- 5) Daha iyi stil ve teknikler

Ceza Puanları ve Çıkışlar: Uyarılar müsabaka süresince bütün rauntlarda yapılabilir.

- 1) 1. İhlal veya çıkış – Sözlü Uyarı (Warning)
- 2) 2. İhlal veya çıkış – Resmi Uyarı (Official Warning)
- 3) 3. İhlal veya çıkış – Ceza puanı -1 (Minus Point)
- 4) 4. İhlal veya çıkış – Diskalifiye etme (Disqualification)
➤ Dışarı çıkma (çıkış) řu anlama gelir: yalnızca tek ayakla bile olsa çizginin dışına çıkmalar. Çizgi üstünde durma dışarı çıkma olarak kabul edilmez. Müsabık diğler müsabık tarafından dışarı itildiyse veya bir darbe veya tekme sonucunda çizginin dışına çıktıysa dışarı çıkma sayılmaz. Hareketin dışarı çıkma olup olmadığı her zaman Orta hakem tarafından yan hakemler ile oylama sonucunda oy çoğunluğu ile belirlenir. Dışarıya çıkma ile ilgili uyarılar diğler ihlaller uyarılarından ayrı tutulacaktır.

➤ Orta hakem, kendi başına uyarı ve ceza verilmesi kararını verir (oylamaya gerek yoktur). Orta hakem uyarı veya ceza puanı (eksi puan) verirken müsabaka süresini gösteren saati durdurmalıdır.

123. Kararlar: Şu kararlar sonucunda müsabaka sona erebilir;

1) Puanla Kazanmak;

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

2) Rakibin Diskalifiye Olmasıyla Kazanmak;

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 Tatami / Ring Sorumlusuna danıştıktan sonra diskalifiye kararı verebilir.

Örneğin;

- a) Rakibe uygulanan kuraldışı ve kasıtlı bir vuruşla ile üzerine saldırarak sakatlamak veya nakavt etmek,
- b) “Stop” komutundan sonra ısrarlı bir şekilde rakibe vurmaya devam edilmesi veya “Stop” komutundan sonra kasıtlı vuruş yaparak rakibi sakatlamak,
- c) Bir müsabıkın; hakemlere, rakibine veya antrenörüne hakaret etmek veya aşırı saldırgan davranışlarla sportmenlik dışı hareketlerde bulunmak,
- d) Rakibinin ezici bir şekilde üstün olması ile pasif durumda olan sporcunun RSC olması.

3) Çekilme ve Maça Çıkılmamak;

Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebep dolayısıyla müsabakaya devam edemeyeceğini (havlu atmak vs) bildirmesi sonucunda rakibi galip ilan edilir.

4) Maçın Durdurulmasıyla Kazanmak;

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.

➤ Diskalifiye kararı Tatami / Ring Sorumlusunun onayı ve Yan Hakemlerin (Puan Hakemlerinin) oylaması ile yapılmalıdır.

124. 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) karıştırdığını bildirirse,
 - 3) Federasyon kuralları açık bir şekilde ihlal edilirse,
- Böyle durumlarda Tatami / Ring Sorumlusu, Hakem Komitesi ile gerekli görüşmeler yapıldıktan sonra resmi sonucu açıklar,

125. Kural İhlalleri:

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 müsabık sadece 3 resmi uyarı verilebilir. Üçüncü uyarı otomatik olarak DİSKALİFİYE anlamına gelir (bu prosedür uyarı ile başlayıp 1. resmi uyarı, 2. resmi uyarı ve 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 veya 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) Raunt 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 veya 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 uyarır. 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.
- 17) Antrenörlerin de centilmenliğe aykırı davranışlarından dolayı sporcusuna her türlü ceza verilebilir.

126. Sakatlanmalar:

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 sağlıkçı, orta hakemi zamanın durdurulması gerektiği konusunda uyarabilir).

- 1) Sakatlanma durumunda, sağlıkçı sakatlanma durumunun ciddiyetiyle ilgili kararı (yani sporcunun devam edip edemeyeceği veya maçın durdurulmasının gerekip gerekmediği konusundaki karar) verene kadar müsabaka durdurulur. Sakatlanmanın tedavisi sadece rauntlar arasında veya maçtan sonra yapılabilir. Bir sağlıkçının gerçekleştirdiği kesintinin süresi 2 dakikayı aşmamalıdır.
- 2) Eğer sakatlığın tedavi edilmesi gerekiyorsa maç durdurulmalıdır. Hiçbir koşulda kesiklerin üzerine bant yapıştırılmaz.
- 3) Eğer maç sakatlanma dolayısıyla durdurulursa hakemler şu konularda karar vermesi gerekir;
 - a) Sakatlanmaya kim sebep oldu?
 - b) Kasıt var mıydı yok muydu?
 - c) Sakat müsabık kendi kendini mi sakatladı?
- 4) Eğer sakatlama olayı kasıtlı değilse ve sakatlanan müsabık maça devam edemeyecek durumdaysa, sağlam durumdaki müsabık RSC ile galip ilan edilir.
- 5) 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 sağlıkçı söyleyebilir. Sağlıkçı 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.

127. Nakavt, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Uygulanacak Prosedürler:

Eğer bir müsabık, müsabaka sırasında sakatlanırsa bu durumu değerlendirecek tek kişi görevli sağlıkçudur. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, sağlıkçının ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda müsabaka alanında orta hakem ve sorumlu sağlıkçının kalmasına izin verilir.

128. Nakavt, RSC RSC-H, Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedürler:

Bir sporcu 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 sağlıkçını çağırır, yapılan muayene neticesinde duruma göre hastaneye veya en yakın bir sağlık kuruluşuna ambulansla sağlıkçı refakatinde götürülür.

- 1) Bir sporcu 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 maça dövüşmesine izin verilmez.
- 2) Bir sporcu 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 sporcu 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 maça iştirak etmesine izin verilmez.
- 4) Eğer gerekirse, görevli sağlıkçı yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki sağlıkçılar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.
- 5) Karantina süresi, bir müsabıkın hangi disiplinde olursa olsun Kickboksla 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, 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 sağlıkçısı 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.

129. Genel Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedür:

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

130. FULL CONTACT: Full Contact amacı sporcunun rakibini tüm enerjisi ve gücüyle yenmek olduğu bir Kickboks 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.

131. Müsabaka Alanı (Ring İle İlgili Teçhizat):

Normal bir branda ile birlikte uluslararası standart büyüklükte bir Kickboks ringi.

- 1) 4 ip ("mücbir sebepler" olması durumunda 3 ip),
- 2) Bütün köşelerde yastıklar (1 kırmızı, 1 mavi, 2 beyaz),
- 3) İpler arasında kayışlar,
- 4) En az 2 merdiven,
- 5) 2 sandalye,
- 6) Raunt aralarında müsabıkların oturması için 2 katlanır tabure,
- 7) 2 kap ve su şişeleri,
- 8) 2 su kovası,
- 9) Ringin tarafsız köşelerinde, köşeye bağlı bir torba veya kova bulunmalıdır (bütün çöpler için),
- 10) Ringe yakın bir konumda resmi görevliler için bir masa ve sandalyeler,
- 11) Bir gonk veya çan,
- 12) Kronometreler,
- 13) Federasyon modeline uygun hakem çizelgeleri,
- 14) Bütün müsabakalarda orta hakem tarafından kullanılan plastik eldivenler ve kâğıt mendille birlikte bir ilk yardım çantası,
- 15) Bir ses sistemine bağlı mikrofon.

132. Müsabık Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeleri:

- 1) **Müsabık Koruyucu Malzemeleri;** kask, dişlik, göğüs koruyucu (bayan müsabıklar için zorunludur), eldiven (10 ons), kogi, kaval koruyucu ve ayak botu, bandaj zorunludur.
- 2) **Müsabık Kıyafetleri;** Erkeklerde üst çıplaktır ve Kickboks pantolonu giyilir, bayanlarda askılı kolsuz tişört ve Kickboks pantolonu giyilir.

133. Rauntlar: Full Contact'ta elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunttur. Raunt araları 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumlarına göre Federasyon tarafından süre ve raunt ayarlaması yapılabilir.

134. Sıkletler ve Yaş Grupları:

- | | | |
|----------------|-----------|--|
| Genç Erkekler; | 16-18 Yaş | : 51, 54, 57, 60, 63.5, 67, 71, 75, 81, 86, 91, (+ 91) Kg. |
| Genç Kızlar; | 16-18 Yaş | : 48, 52, 56, 60, 65, 70, (+ 70) Kg. |

Büyük Erkekler; 19-40 Yaş : 54, 57, 60, 63.5, 67, 71, 75, 81, 86, 91, (+ 91) Kg.

Büyük kızlar; 19-40 Yaş : 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 sıkletler arasında değişiklik yapabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.

135. Müsaade Edilen Hedef Bölgeler: Full Contact müsabakalarında kurallara uygun hedef bölgeleri şöyle belirlenmiştir;

1) **Baş** : Ön ve yan kısmı

2) **Gövde** : Ön ve yan kısmı

3) **Ayaklar** : Sadece süpürme tekniği için (sadece ayak bileği seviyesinde)

136. Müsaade Edilen Teknikler:

1. El Teknikleri:

a) Boksta kullanılan her türlü yumruk

b) Dış el yumruk

2. Ayak Teknikleri:

a) Karşı tekme

b) Yan tekme

c) Dairesel tekme

d) Topuk vuruşu

e) Hilal tekme

f) Balta tekme

g) 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 veya rakibe sadece dokunmayla, sürtmeye veya rakibi itmeye sonuçlanan hiçbir tekniğe puan verilmez.

137. Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknikler ve Hareketler:

1) Boyuna, karnın alt kısmına, böbreklere, sırtta, bacaklara, eklemlere, kasıklara ve başın veya boynun arkasına vurmamak,

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) Kurallara ve yönetmeliklere uymamak, ihlal derecesine bağlı olarak uyarı cezası verilmesine, eksi puan verilmesine, hatta diskalifiye edilmeye bile sebep olabilir,

138. Tekme Sayısı: Her müsabık, raunt başına en az 6 tekme atmak zorundadır. Müsabıkın rakibe tekmeyle vurmamak istediğini açık bir şekilde göstermesi gerekir. Müsabık, müsabakanın tamamında en az 18 tekme atmak zorundadır. Birinci raunttan sonra tekme sayısını tutan kişi eğer tekme sayısı eksik olan müsabık varsa, bu müsabıkı orta hakeme bildirir, orta hakem de bunu müsabıkta iletmek zorundadır. Bu müsabık eksik tekmelerini bir sonraki rauntta telafi edebilir. Eğer müsabık birinci rauntta eksik olan tekmelerini telafi etmezse -1 puan alır. Eğer müsabık birinci rauntta 6 tekme atar, fakat ikinci rauntta 6 tekme sayısına ulaşmazsa orta hakem müsabıkta bunu bildirir, böylece müsabık üçüncü rauntta eksik tekmelerini telafi edebilir. Eğer müsabık eksik tekmelerini üçüncü raunt da atmazsa orta hakem kendisine -1 puan verecektir.

Eğer müsabık birinci ve ikinci rauntta en az 6 tekme attıysa, fakat üçüncü rauntta 6 tekme sayısına ulaşmadıysa, birinci ve ikinci raunttaki tekme sayısı 6'dan ne kadar fazla olursa olsun, orta hakem kendisine -1 puan verir. Orta hakem bu kuralın ihlali için bir müsabıkta en fazla iki 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.

139. Puanlar: Müsaade edilen hedeflere açık bir şekilde hızla, odaklanarak, dengeli ve güçlü bir şekilde uygulanan tüm geçerli teknikler (bütün yumruk ve tekme teknikleri 1 puandır) için yan hakemler puan kartının arkasına veya clicker'a 1 puan yazar. Her rauntun sonunda puanları sayar ve daha iyi müsabıka (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 müsabıka 8 değerlendirme puanı verir. Herhangi bir kroki (knock down) durumunda hiçbir sporcuya ekstra puan verilemez.

Müsabakanın sonunda yan hakemi her raunttaki değerlendirme puanlarını toplar ve puan toplamı daha fazla olan müsabıkı galip ilan eder.

Eğer değerlendirme puanlarının toplamı aynıysa, yan hakem tercihini, bütün müsabaka boyunca, yani üç raunt da dikkate alındığında şu özelliklere sahip olan sporcudan yana kullanmak zorundadır;

- 1) Daha iyi müsabıka teknikleri uygulamak,
- 2) Daha iyi hücum etmek,
- 3) Daha iyi savunma yapmak,
- 4) Daha fazla tekme atmak,
- 5) Daha güçlü dövüşmek,
- 6) Daha iyi dayanıklılık ve direnç göstermek,
- 7) Daha çok centilmenlik gösteren müsabık.

➤ Eğer sonuç üç rauntta da aynıysa (ki bu çok nadir de olsa mümkündür) yan hakem tercihini daha aktif dövüşen, daha fazla tekme atan, stili veya tekniği daha iyi olan, kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır.

140. Puanların Verilmesi: Puan verilirken şu kurallara uyulması gerekir;

1) Direktif 1- vuruşlarla ilgili hususlar: Bir yan hakem, her raunt boyunca her sporcunun aldığı vuruş sayısına göre müsabıkların puanını ayrı ayrı not eder. Bir yumruğu veya tekmeyle bir vuruş veya darbe olarak saymak için bu vuruşun veya darbenin engellenmemiş veya durdurulmamış olması gerekir. Bir müsabıkada kaydedilen vuruşların değeri her rauntun sonunda sayılır ve üstünlük derecesine göre daha iyi olan sporcuya verilir. Müsabık tarafından gerçekleştirilen vuruşlar şu durumlarda dikkate alınmaz;

- a. Eğer vuruşlar kurallara aykırıysa,
- b. Eğer vuruşlar kollara gelirse,
- c. Eğer vuruşlar zayıfsa ve kaynaklandıkları yer bacaklar, gövde veya omuzlar değilse,

2) Direktif 2- kural ihlalleri hususu: Yan hakem, her raunt boyunca, gördüğü her kural ihlalinin (orta hakemin bunları fark edip etmediğine bakılmaksızın) cezalandıramaz. Yan hakem, orta hakemi bu kural ihlali için uyarmak 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 bir yan hakem bir sporcuya bir eksi puan vermeye karar verirse, yan hakem, aynı sporcunun raunt sonunda alacağı puanların yanındaki ilgili sütuna bir "-1" yazar ve böylece rauntun nihai puan hesabı için bu puanı çıkarması gerektiğini onaylamış olur.

3) Direktif 3- puan vermek: Her rauntta ayrı ayrı puan verilir. Puanlar kesirli olarak verilmez. Her rauntun sonunda daha iyi olan sporcu, yani skor açısından daha iyi olan müsabık 10 puan, rakibi de orantılı olarak daha az puan alır (10 / 9), (10 / 8). Eğer müsabıkların aynı seviyede olduğuna kanaat getirilirse, her ikisi de 10 puan alır.

Eğer bir müsabakanın sonunda 1 ve 2 numaralı direktiflere göre değerlendirme yapıldıktan sonra, her iki sporcu da aynı puana sahipse yan hakem avantajı, inisiyatifine göre bütün müsabıkada yani üç rauntu da dikkate aldığında şu özelliklere sahip olan sporcuya verir;

- a) Daha iyi müsabıka teknikleri uygulamak,
- b) Daha iyi hücum etmek,
- c) Daha iyi savunma yapmak,
- d) Daha fazla tekme atmak,
- e) Daha güçlü dövüşmek,
- f) Daha iyi dayanıklılık ve direnç göstermek,
- g) Spor centilmenliğine uyan davranışlar göstermek,

➤ Eğer sonuç üç rauntta da aynıysa, yan hakem tercihini daha aktif, daha fazla tekme atan, stili veya tekniği daha iyi olan, kondisyonu daha iyi olan müsabıktan yana kullanır, vb. davranışlar kontrol edilir.

- Eğer sporcu rauntu 8 puan farkla üstün olarak tamamladıysa, her rauntta iki müsabıktan birine bir ekstra puan verilebilir.
- Eğer bir müsabık dışlığını kasıtlı olarak tükürüp atarsa, orta hakem müsabakayı derhal durdurmalı ve bu müsabıkı kroki (knock down) durumuna gelmiş olarak saymalıdır.
- Eğer üç raunt sonunda müsabıklar eşit puana sahipse, müsabaka neticesi yan hakemlerin vereceği direktif doğrultusunda galip ilan edilir.

141. Puanların Değerlendirilmesi: Her bir yan hakem her rauntu 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,
- 6) Daha iyi direnç ve dayanıklılık,
- 7) Rauntların tamamındaki aktivite,

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

142. Ceza Puanları: Müsabaka boyunca bütün rauntlarda uyarı cezası verilebilir;

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

143. Eksi Puanlarla İlgili Kriterler: Kurallara aykırı müsabaka stili;

- 1) Sürekli rakibe sarılma ve itme,
- 2) Sabit ve sürekli şekilde çömelmek, arkasını dönmek, kasıtlı düşmek vb. kural ihlalleri,
- 3) Çok az ayak tekniği kullanmak,
- 4) Üç uyarı almak,
- 5) Kuralların herhangi bir şekilde ihlal edilmesi,

144. Kararlar: Kararlar şu şekilde verilir;

1) Puanla Galibiyet: Bir müsabakanın 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 İle Galibiyet: Eğer bir müsabık sakatlanma veya başka bir sebepten dolayı kendi isteğiyle müsabakadan vazgeçerse veya rauntlar arasındaki bir dakikalık moladan sonra müsabakaya devam etmezse rakibi galip ilan edilir.

3) Hakem Kararıyla Müsabakanın Durdurulmasıyla Galibiyet: Eğer bir müsabık hakem kararıyla müsabakada diskalifiye edilir veya çok ciddi bir ceza alırsa müsabaka durdurulur ve bu müsabıkın rakibi galip ilan edilir.

4) Sakatlanma: Eğer orta hakem sakatlanma veya başka fiziksel bir sebep dolayısıyla bir müsabıkın müsabakaya devam edemeyeceğine kanaat getirirse, müsabaka durdurulur ve rakip müsabık galip ilan edilir. Böyle bir kararın verilmesi, gerektiğinde sağlıkçıya da danışılabilen orta hakemin görevidir. Orta hakem, bunu yaptıktan sonra sağlıkçının tavsiyesine uyar. Orta hakem sağlıkçıdan müdahale etmesini istediğinde ringde resmi görevli olarak sadece ikisi bulunabilir. Antrenörün girmesine izin verilmez.

5) Diskalifiye İle 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 anons edildiğinde rakibi ringde değilse bu durum geçerli olur. İki dakika sonra gonk çalınır ve orta hakem ilk sporcuyla rakibinin ringde hazır bulunmaması sebebiyle galip ilan eder. Orta hakem yan

hakemlerden puan sayfalarına bu durumla ilgili notu da eklemelerini ister; puan sayfalarını toplar ve müsabıkı ringin ortasına çağırıp müsabakanın galibi olarak bu sporcunun elini havaya kaldırır.

7) 3 kroki (knock down) Kuralı Geçerlidir: Yani eğer bir müsabık aynı müsabakada üç kez kroki durumuna gelirse müsabaka durdurulur. Orta hakem, üçüncü kroki sonrasında sporcunun teknik nakavt olduğunu ilan eder (Teknik nakavt).

145. Bir Kararın Değiştirilmesi: Resmi olarak ilan edilen bütün kararlar nihaidir ve şu durumlar dışında değiştirilemez;

2. Puanlar hesaplanırken hata yapıldığının farkına varılırsa,

3. Yan hakemlerden biri yanlış yaptığını ve müsabıkların puanlarını değiştirdiğini bildirirse,

4. Federasyon kuralları açık bir şekilde ihlal edilirse.

➤ Böyle bir durumda ring sorumlusu, Hakem Komitesi ile gerekli görüşmeler yapıldıktan sonra resmi sonucu açıklar.

146. Kural İhlalleri: 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 müsabaka 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).

Sporcuya ikinci seferde verilen uyarılar; Bir orta hakem, müsabakayı durdurmadan herhangi bir anda bir sporcuya ihtar verebilir. Eğer bir müsabıkı uyarılmak istiyorsa müsabakayı durdurur ve söz konusu kural ihlalini sporcuya söyler. Orta hakem yan hakemlere el işaretiyle göstermek suretiyle cezayı verir. 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 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 veya 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 bilerek yere düşmek,

12) Raunt 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 veya fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek,

15) Belirli bir faul (örneğin rakibe sarılmada) 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 eksi puan verilir. Eğer orta hakem kendisinin farkına varmadığı bir kural ihlali yapıldığını düşünüyorsa yan hakemlere danışmak zorundadır.

147. Yerde Olma Durumu: Bir müsabık şu durumlarda "yerde" olarak kabul edilir;

1) Eğer bir veya bir dizi vuruşu takiben vücudunun ayakları dışındaki bir kısmı yere değerse,

2) Eğer bir veya bir dizi darbeden sonra çaresiz bir şekilde iplere tutunuyorsa,

3) Eğer bir veya bir dizi darbeden sonra kendini kısmen veya tamamen iplerin dışında bulduysa,

4) Eğer şiddetli bir darbeden sonra yere düşmediyse veya 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. 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 kaçta 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.

148. Nakavt, RSC, RSC-H, Sakatlanma Sonrası Prosedürleri: Eğer bir sporcu müsabaka sırasında sakatlanırsa, bu durumu değerlendirecek görevli sağlıkçıdır. Eğer bir müsabık hala bilinçsiz haldeyse, sağlıkçının ekstra yardıma ihtiyacı olmaması durumunda ringde sadece orta hakemin ve sorumlu sağlıkçının kalmasına izin verilir.

149. Nakavt, RSC RSC-H, Sakatlanma Durumlarında Uygulanan Prosedürler: Bir müsabık müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, olayın hemen akabinde bir sağlıkçı tarafından muayene edilir ve hastaneye veya diğer bir uygun yere götürülürken görevli ambulans tarafından kendisine eşlik edilir.

- 1) Bir müsabıkın müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, nakavttan sonra en az 4 hafta başka bir müsabakada dövüşmesine izin verilmez.
- 2) Bir sporcunun üç aylık bir süreçte iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, ikinci nakavttan veya RSC-H'dan sonra veya en az 3 ay başka bir müsabakada dövüşmesine izin verilmez.
- 3) Bir sporcunun 12 aylık bir süre içinde iki kez müsabaka sırasında başına aldığı bir darbe yüzünden nakavt olması veya müsabakaya devam etmesini engelleyen ciddi bir kafa travması geçirmesi dolayısıyla orta hakemin müsabakayı durdurması durumunda, üçüncü nakavttan veya RSC-H'dan sonra bir yıl başka bir müsabakada dövüşmesine izin verilmez.
- 4) Eğer gerekirse, görevli sağlıkçı yukarıda belirtilen karantina sürelerini uzatabilir. Ayrıca hastanedeki sağlıkçılar da kafayla ilgili yapılan test/tomografi işlemlerinin sonuçlarına bağlı olarak karantina süresini uzatabilirler.
- 5) Karantina süresi, sporcunun hangi disiplinde olursa olsun Kickboks ile 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 müsabakaya devam edemeyeceği için müsabakayı durdurduğunda ring sorumlusu, juriye ve yan hakemlere nakavt, RSC-H veya RSC durumlarını puan sayfalarına 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 Kickboks'a devam etmeden önce bir müsabık için, özel bir sağlık muayenesinden sonra bir spor sağlıkçı tarafından "sağlık açısından müsabakalara katılmaya uygundur" şeklinde bir rapor verilmesi gerekir.

150. Genel Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür: Baygınlık veya RSC-H dışındaki sakatlanmalarda sağlıkçı en düşük karantina süresini verebilir ve hastanede tedavi tavsiyesinde bulunabilir. Sağlıkçı hastanede zorunlu tedavi isteyebilir.

151. **LOW KICK:** Low Kick rakibin bacaklarına tekme atılması kurallar dahilinde olan Full Contact Kickboks müsabakası olarak tanımlanabilir. Diğer bütün tanımlar Full Contact müsabakasıyla aynıdır.
152. **Müsabaka Alanı (Ring İle İlgili Teçhizat):** Ring alanı ve teçhizatları Full Contact ile aynıdır.
153. **Müsabık Kıyafetleri ve Koruyucu Malzemeleri:**
1) **Müsabık Koruyucu Malzemeleri:** kask, dişlik, bayan sporcular için göğüs koruyucu, eldiven 10 onsluk, kogi, kaval koruması, ayak koruyucu ve bandaj.
2) **Müsabık Kıyafetleri:** Büyükler ve gençler için kıyafetler aynıdır- erkekler için yalnızca şort, bayanlar için bir üstlük ve şorttan ibarettir.
154. **Rauntlar:** Low Kick müsabakaları elemeler ve finaller 2 dakikadan 3 raunttur. Raunt araları 1 dakikadır. Ancak Federasyon, duruma göre raunt sayıları ve sürelerini ayarlayabilir.
155. **Sıkletler ve Yaş Grupları:**
Genç Erkekler; 16-18 Yaş : 51, 54, 57, 60, 63.5, 67, 71, 75, 81, 86, 91, (+ 91) Kg.
Genç Kızlar; 16-18 Yaş : 48, 52, 56, 60, 65, 70, (+ 70) Kg.
Büyük Erkekler; 19-40 Yaş : 51, 54, 57, 60, 63.5, 67, 71, 75, 81, 86, 91, (+ 91) Kg.
Büyük Kızlar; 19-40 Yaş : 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 sıkletler arasında değişiklik yapabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.
156. **Müsaade Edilen Hedef Bölgeleri:** Yasal müsabaka teknikleri kullanılarak bedenin aşağıdaki kısımları hedef alınabilir;
1) **Baş** :ön ve yanlar,
2) **Gövde** :ön ve yanlar,
3) **Bacaklar** :(sadece dışarıdan içeriye ve içeriden dışarıya uyluklar) incik kemiği kullanılarak),
4) **Süpürme.**
157. **Müsaade Edilen Teknikler:**
1) **El Teknikleri:**
a) Her tür boks yumruğu,
b) Dış el yumruğu,
2) **Ayak Teknikleri:**
a) Karşı tekme
b) Yan tekme
c) Dairesel tekme
d) Topuk tekmesi
e) Hilal tekme
f) Balta tekme
g) Uçar tekme
h) Tekme atarken incik kemiğinin kullanılması
i) Süpürme (ayak bileği seviyesinde)
➤ Bütün bir müsabaka esnasında el ve ayak teknikleri eşit oranda kullanılmalıdır. Ayak teknikleri sadece rakibe güç kullanarak vurma amacı taşıdıklarında kabul edilir. Sporcular tekniklerin tamamını bütün güçleriyle uygulamalıdır. Kısmen hedefinden sapan, engellenen veya dokunmadan öteye geçemeyen, hedefi sıyıran veya iten teknikler puanlamaya dâhil edilmez.
158. **Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknikler ve Hareketler:** Boğaza, karnın altına, böbreklere, sırta, bacaklara, eklemelere, kasıklara ve kafasının ve boynun arkasına vurmamak.
1) Dizle, dirsekle, elin kenarıyla karate vuruşu, kafa atmak, başparmağıyla ve omuzla vurmamak
2) Müsabıkın sırtını rakibine dönmesi, koşması, düşmesi, bilerek tutunması, gözle görülmeden uygulanan her tür teknikler, rakibi belinin altından dalarak yere devirmek,
3) İplerin arasına sıkışmış rakibe saldırmak,
4) Elllerinden veya dizlerinden biri yere değdiği sürece düşmekte olan veya yerde bulunan rakibe saldırmak,
5) Ringi terk etmek,
6) "STOP" veya "BREAK" komutundan veya rauntun bitiş işaretinden sonra müsabakaya devam etmek,

7) Yüzü veya vücudu yağlamak,

8) Kuralların ve düzenlemelerin ihlal edilmesi bu ihlallerin büyüklüğüne göre uyarı ve eksi puan almaya hatta diskalifiye edilmeye yol açabilir.

159. Tekme Sayısı: Her sporcu raunt başı en az altı tekme atmak zorundadır. Tekme atarken rakibine vurma niyeti taşıdığını açıkça göstermelidir. Bütün bir müsabaka 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 sporcuyla bilgilendirir. Böylece sonraki rauntlarda eksik tekmelerini telafi etme şansı olacaktır. Eğer ilk raunttan kalan eksik tekmelerini telafi etmezse, sporcu müsabaka sonunda 1 eksi puan alır. Sporcu ilk rauntta altı tekme atmayı başarmasına rağmen ikinci rauntta bu sayıya ulaşamazsa, orta hakem sporcuyla eksik kalan tekmelerini üçüncü rauntta telafi etmesi için uyarır. Üçüncü rauntta eksik kalan tekmelerini telafi edememesi halinde, orta hakem sporcuyla 1 eksi puan verir. İlk rauntta ve ikinci rauntta en az altı tekme atmayı başaran sporcu üçüncü rauntta yine altı tekme atamazsa; orta hakem ilk iki rauntta elde ettiği fazladan tekmeleri göz önünde bulundurmaksızın sporcuyla eksi 1 puan verir. Bu kuralın ihlal edilmesi halinde, orta hakem sporcuyla 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.

160. Puanlar: Yasal hedeflerine hızla, odaklanarak, dengeli ve kuvvetli bir şekilde yöneldiği açıkça belli bütün yasal teknikler (yumruklar, tekmeler ve fırlatmalar) için yan hakem puan kağıdının arka tarafına veya kendi clicker'ına 1 puan yazar. Her rauntun sonunda, puanları sayar ve daha fazla puana sahip daha başarılı olan sporcuyla 10 verirken; daha az puana sahip rakibine 9 verir. Sporcuların puanları arasındaki farkın sekizden fazla olması halinde, yan hakem daha az puana sahip sporcuyla 8 verir.

Kroki (knock down) olması halinde, hiçbir sporcuyla ekstra puan verilmez.

Müsabakanın sonunda, yan hakem raunt başına düşen her bir puanı toplar ve en çok puana sahip sporcuyla galip ilan eder. Puanların toplamının aynı olması halinde, yan hakem üç raunt boyunca aşağıdaki kıstasları göz önünde bulundurarak kendine göre en iyi performans gösteren sporcuyla galip ilan eder:

1) Daha iyi müsabaka teknikleri,

2) Daha iyi saldırı,

3) Daha iyi savunma,

4) Daha fazla tekme,

5) Daha güçlü olma,

6) Daha fazla dayanıklılık ve direnç gösterme,

7) Spor centilmenliğine uygun hareket eden sporcular,

➤ Nadiren görülmekle beraber yine de mümkün olduğu üzere, her üç rauntta da sonuçlar aynıysa yan hakem tercihini daha aktif olan, daha fazla tekme sayısı bulan, stili ve teknikleri daha iyi olan ve daha iyi bir kondisyona sahip olan sporcudan yana kullanacaktır.

161. Puanların Verilmesi: Puanlar verilirken aşağıdaki kurallara riayet edilir.

1) Direktif 1- darbeler üzerine: Her bir rauntta bir yan hakem elde ettikleri darbe sayısına göre her iki müsabıkın puanını verir. Bir yumruğun veya tekmenin darbe olarak kabul edilmesi için engellenmemesi veya durdurulmaması gerekir. Kaydedilen darbelerin değeri her bir raunt sonunda sayılacak; üstünlük derecesine göre daha başarılı olan sporcuyla verilecektir. **Aşağıdaki koşullarda bir müsabaka verilen puanlar dikkate alınmaz;**

a) Darbeler kurallara aykırıysa,

b) Darbeler kollara inmişse,

c) Darbeler zayıfsa ve bacaklardan, vücuttan veya omuzdan gelmiyorsa,

2) Direktif 2 – Kural ihlalleri üzerine: Rauntlarda yan hakem her gördüğü ihlale hakemin bu ihlali fark edip etmemesine bakmaksızın ceza veremez. Hakeme bu ihlalden bahsetmek durumundadır. Orta hakem sporculardan birine resmi bir uyarı verirse, yan hakemler puan kağıtlarının fauller sütununa 'W' yazarak bunu not eder; ancak bu diğer sporcuyla eksi puan verileceği anlamına gelmez. Yan hakem bir sporcuyla eksi puan vermeye karar verirse, bu sporcunun rauntun sonunda elde edeceği puanların yazılı olduğu sütunun yanında uygun bir yere "-1" yazar; böylece rauntun nihai skorundan bu puanı çıkaracağını belgelemiş olur.

3) Direktif 3- puanların verilmesi: Puanlar raunt başına verilir. Küsurlu puan verilemez. Her rauntun sonunda daha başarılı olan yani daha çok puan alan müsabık 10 puan alırken, rakibi nispi olarak daha az (10-9)- (10-8) puan alır. İki müsabıkın sonuçları aynıysa, her biri 10 puan alır.

Bir müsabaka sonunda her raunt değerlendirildiğinde iki sporcu da aynı puana sahip olursa, hakem her üç rauntta da aşağıdaki kıstaslara göre başarı gösteren sporcuyu galip ilan eder:

- a) Daha iyi müsabaka teknikleri,
- b) Daha etkin saldırı,
- c) Daha iyi savunma,
- d) Daha fazla tekmeye sahip olma,
- e) Daha güçlü olma,
- f) Daha dirençli ve dayanıklı olma,
- g) Daha centilmence davranma,

162. Puanların Değerlendirilmesi: Her hakem bütün rauntları ayrı ayrı değerlendirir. Rauntun değerlendirmesi şu kıstaslara göre olmalıdır:

- 1) Tekme ve yumruklarla tam olarak vurulan hedef sayısı,
- 2) Saldırımın etkililiği,
- 3) Temiz teknik vuruşların dağılımı,

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

- 1) Saldırımın etkililiği,
- 2) El ve ayak tekniklerinin dengesi,
- 3) Atılan tekmelerin sayısı,
- 4) Atletik performansın genel izlenimi,
- 5) Dirençli ve dayanıklı olma,
- 6) Bütün rauntlardaki üstünlüğü ve aktivitesi,

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

163. Ceza Puanları: Müsabakanın bütün rauntlarında uyarı gerektirecek bir durum olup olmadığı takip edilmelidir.

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

164. Eksi Puanlarla İlgili Kriterleri: Kriterler şunlardır;

- 1) Kurallara aykırı müsabaka stili,
- 2) Devamlı olarak sarılma,
- 3) Kasıtlı yere düşme,
- 4) Çok az sayıda ayak tekniği,
- 5) Üç kez uyarı almak,
- 6) Herhangi bir kural ihlali,

165. Kararlar: Kararlara şu şekilde varılmalıdır;

1) Puan yoluyla galip gelme: Yan hakemlerin çoğunluğunun kararıyla galibiyete ulaşan müsabıklar, müsabaka sonunda galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık aynı zamanda sakatlanır veya nakavt olur da müsabakaya devam edemezlerse, her bir sporcunun 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 müsabıkın sakatlanma veya başka türlü nedenlerden dolayı gönüllü olarak müsabakayı bırakır veya rauntlar arasındaki bir dakikalık molanın sonrasında devam edemeyecek durumda kalırsa, rakibi galip ilan edilir.

3) Hakem kararıyla müsabakanın durdurması sonucu galip gelme; Bir müsabık hakem kararıyla müsabakadan diskalifiye edilir veya ciddi bir ceza alırsa müsabaka durdurulur ve bu sporcunun rakibi galip ilan edilir.

4) 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 sağlığına da danışarak böylesi bir karara varmak durumundadır. Daha sonra hakem sağlığını tavsiyesini izler.

5) Diskalifiye yoluyla galip gelme: Eğer bir müsabık diskalifiye edilirse, rakibi galip ilan edilir. Eğer her iki müsabık da diskalifiye olursa, karar müsabaka çizelgesine yazılır.

6) Rakibin müsabakaya gelmemesi sonucu galip gelmek: Bir müsabık müsabakaya hazır şekilde ringde mevcutsa; ancak rakibi yüksek sesle adı anons edildiği halde ringe gelmemişse. İki dakikanın ardından gong çalınır ve hakem ilk müsabıkın rakibinin müsabakaya gelmemesi sonucu galip geldiğini açıklar. Yan hakemlerden puan kâğıtlarına durumu bu şekilde geçmelerini ister; daha sonra puan kâğıtlarını toplar ve sporcuyu yanına çağırır; kolunu kaldırmak suretiyle sporcuyu galip ilan eder.

7) 3 Kroki (knock down) kuralı geçerli olması: Bir sporcu müsabakada üç kez knock down olmuşsa bu kural geçerlidir. 3. knock down sonrası hakem diğer müsabıkı galip ilan eder.

166. Bir Kararın Değiştirilmesi: Aşağıdaki koşullar olmadıkça bütün kararlar belirleyicidir ve değiştirilemez;

- 1) Puan hesaplamasında hata yapıldığı görülürse,
- 2) Yan hakemlerden biri hata yaptığını; müsabıkların skorlarını birbirine karıştırdığını söylerse,
- 3) Federasyon kuralları açıkça ihlal edilirse,

167. Kural İhlalleri: Hakemin komutlarına uymayan; yani mevzuatı ihlal eden, sportmence olmayan veya ihlali davranışlarda bulunan sporcuya hakem resmi bir uyarı olmaksızın ikaz, uyarı verebilir veya onu diskalifiye edebilir. Bütün müsabaka boyunca bir sporcuya yalnızca üç resmi uyarı verilebilir.

Üçüncü uyarıyı almak otomatikman diskalifiye olmak demektir. (prosedür uyarı, ilk resmi uyarı, ikinci resmi uyarı ve bir eksi puan, üçüncü resmi uyarı ve nihayetinde sporcunun diskalifiye olması şeklinde işler). Antrenöre verilen uyarılar sporcusuna verilmiş sayılır.

Bir hakem müsabakayı durdurmaksızın her an sporculardan birine ikaz verebilir. Bir sporcuya uyarı vermek istediğinde, müsabakayı durdurur ve ihlali söyler. Bunu faul halindeki sporcuyu işaret ederek üç yan hakeme gösterir. **Şu hareketler faul olarak değerlendirilir;**

- 1) Bel altına vurmak, asılmak, çelme takmak ve dizle veya dirseklerle vurmak.
 - 2) Kafa atmak, omuz atmak, önkolla ve dirseklerle vurmak, rakibi boğmak, rakibin yüzüne kolla veya dirseklerle 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, 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 veya 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 olarak yere düşmek.
 - 12) Raunt 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 veya fiziksel olarak saldırmak veya hakaret etmek
- Belirli bir faul (örneğin rakibe sarılmada) yapıldığı için uyarı cezası verildiğinde. Orta hakem aynı kural ihlali yüzünden sporcuyu tekrar uyarır. 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 ring sorumlusuna danışmak zorundadır.

168. Yerde Olma Durumu: Aşağıdaki durumlarda müsabık "yerde" sayılır:

- 1) Bir darbe veya darbe serisi sonucu ayağı dışında herhangi bir organıyla yere değdiği hallerde,
- 2) Bir darbe veya darbe serisi sonucu iplere asılı kaldığında,
- 3) Bir darbe veya darbe serisi sonucu kısmen veya tamamen ipin dışında kalırsa,
- 4) Şiddetli bir darbe sonrası yere veya iplere düşmemiş olsa da; yarı-baygın halde, hakemin kanaatine göre müsabakaya devam edemeyecek durumda olmak,
- 5) Knock Down halinde hakem derhal saniyeleri saymaya başlamalıdır. Müsabık yerdeyse rakibi hemen hakemin gösterdiği tarafsız köşeye geçmelidir. Sporcu ancak yere düşen rakibi ayağa kalktığı anda ve hakem bu yönde bir komut verdiğinde müsabakaya devam edebilir.

Sporcu yerdeyken orta hakem her bir sayının arasında bir saniye bekleyerek 1'den 10'a kadar sayar; yere düşen sporcunun o ana kadar kaç saniye sayıldığını görmesi için sayarken elini de kaldırır. Sporcunun yere düşüşüyle hakemin saymaya başlaması arasında bir saniyelik zaman bulunmalıdır.

Darbe sonrası sporculardan biri yere düşmüşse müsabık, müsabakaya hazır olsa dahi orta hakem 8'e sayana kadar müsabaka devam edemez. Eğer sporcu bu zaman zarfında elini kaldırmazsa hakem "10'a" kadar saymayı sürdürür; raunt sona erer ve Nakavt ilan edilir.

Darbe sonrası sporculardan biri yere düşmüş; 8 saniye sayıldıktan sonra oyun yeniden başlamış; ancak daha önce düşmüş olan sporcu darbeye maruz kalmaksızın tekrar yere düşmüşse hakem 8'den saymaya devam eder.

Her iki müsabıkın aynı anda yere düşmesi halinde, hakem sporculardan yalnızca biri yerde kalana kadar saymaya devam eder. 10 saniyenin sonunda her iki sporcu da hala yerdeyse, müsabaka sona erdirilir ve nakavt öncesi elde edilmiş olan puanlara göre galip gelen sporcu ilan edilir.

169. KO, RSC-H Sonrası Prosedürler: Bir müsabıkın müsabaka esnasında sakatlanması halinde, durumu ancak sağlıkçılar değerlendirebilir. Müsabık bilinçsiz durumda kalmayı sürdürürse sağlıkçının artı bir desteğe ihtiyacı olmadıkça yalnızca orta hakem ve görevli sağlıkçı ringde kalabilir.

170. KO, RSC, RSC-H, Sakatlanma prosedürleri: Bir müsabık müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa veya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu olayın hemen ardından bir sağlıkçı tarafından incelenir ve görevli ambulansla bir hastaneye veya uygun başka bir yere götürülür.

1) Bir müsabık müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa veya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu nakavt sonrası en az dört hafta kadar başka bir müsabakaya katılamaz.

2) Bir müsabık üç ay içerisinde iki kere müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa ya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse sakatlanmaya maruz kalan sporcu ikinci nakavt veya RSC-H sonrası en az üç ay kadar başka bir müsabakaya katılamaz.

3) Bir müsabık 12 aylık bir süre zarfında ardı ardına üç kez müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa veya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu üçüncü nakavt veya RSC-H sonrası bir yıl kadar başka bir müsabakaya katılamaz.

4) Görevli sağlıkçı gerektiğinde yukarıda bahsi geçen karantina süreçlerini uzatabilir. Ayrıca hastanelerde görevli sağlıkçılar da kafa testleri/tetkikleri sonucu bu süreyi uzatabilirler.

5) Müsabık hangi disiplinde yarışsın yarışsın karantina sürecinde hiçbir müsabakaya katılamaz. Karantina süreleri "asgari düzeyde" hesaplanır; tetkikler ciddi bir sakatlanma tespit etmemiş olsa da karantina kararı geçersiz sayılamaz.

6) Bir müsabık kafa darbesi yüzünden müsabakaya devam edememesi sonucu müsabakayı durdurduğunda, orta hakem yan hakemlere puan kâğıtlarına KO, RSC-H veya RSC yazmalarını söyler.

7) Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklar sonrası Kickboks'a geri dönmek isteyen sporcunun öncelikle özel bir tıbbi muayeneden geçmesi ve bu işlerden sorumlu bir sağlıkçı tarafından müsabakalara katılabilecek ölçüde sağlıklı olduğunun kanıtlanması gerekir.

8) Kayıtlarında KO veya RSC-H bulunan bir sporcunun CT kafa taramasından geçmesi gerekmektedir.

171. Genel Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür: Baygınlık veya RSC-H dışındaki sakatlanmalarda sağlıkçı en düşük karantina süresini verebilir ve hastanede tedavi tavsiyesinde bulunabilir. Sağlıkçı hastanede zorunlu tedavi isteyebilir.

172. K-1 CONTACT: 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. Ayinsel dans ve müzik yasaktır. Yan hakemler müsaade edilen alanlara isabet eden yumruk tekniklerini diz ayak veya 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.

173. Kıyafetler ve Koruyucu Malzemeler:

1) **Koruyucu malzemeler:** kask, dişlik, bayan sporcular için göğüs koruyucu, eldiven 10 onsluk, kogi, bandaj, tavsiye edilen kaval koruyucu; ayak koruyucu yoktur. Yalnızca ayak bileği-koruyucu kullanılabilir.

2) **Müsabaka Kıyafetleri:** Büyük ve genç sporcuların kıyafetleri aynıdır. Erkekleri için yalnızca şort, bayanlar için bir üstlük ve şort.

174. **Rauntlar:** K-1 Contact müsabakaları 2 dakikadan 3 raunt, raunt araları 1 dakikadır. Ancak katılımcıların durumlarına göre müsabaka süreleri ve raunt sayıları belirlenecektir.

175. **Sıkletler ve Yaş Grupları:**

Genç Erkekler; 16-18 Yaş : 51, 54, 57, 60, 63.5, 67, 71, 75, 81, 86, 91, (+ 91) Kg.

Genç Kızlar; 16-18 Yaş : 48, 52, 56, 60, 65, 70, (+ 70) Kg.

Büyük Erkekler; 19-40 Yaş : 51, 54, 57, 60, 63.5, 67, 71, 75, 81, 86, 91, (+ 91) Kg.

Büyük Kadınlar; 19-40 Yaş : 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 sıkletler arasında değişiklik yapabilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.

176. **Müsaade Edilen Hedef Bölgeler:** Yasal müsabaka teknikleri kullanılarak bedenin aşağıdaki kısımları hedef alınabilir.

1) **Baş** : Ön ve yan,

2) **Gövde** : Ön ve yan,

3) **Bacaklar** : Her yeri, kaval kemiği kullanılarak da vuruş gerçekleştirilebilir,

177. **Müsaade Edilen Teknikler:**

1) **El Teknikleri:**

a) Her tür boks yumruğu,

b) Dış el yumruğu ve dönerek dış el yumruğu atmak,

2) **Ayak, Bacak ve Diz Teknikleri:**

a) Karşı tekme,

b) Yan tekme,

c) Dairesel tekme,

d) Topuk tekmesi,

e) Hilal tekme,

f) Balta tekme,

g) Uçar tekme,

h) Dizle rakibin bacaklarına, vücuduna veya kafasına vurmak,

i) Kaval kemiğiyle bacağın herhangi bir kısmına; 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 veya dokunmadan öteye geçemeyen, hedefi sıyıran veya iten teknikler puanlamaya dâhil edilmez.

178. **Müsaade Edilmeyen Hedef Bölgeler, Teknikler ve Hareketler:** Boğaza, karnın altına, böbreklere, sırta, kasıklara ve kafasının ve boynun arkasına vurmak,

1) Dirsek, elin kenarıyla karate vuruşu, kafa atmak, başparmağıyla ve omuzla vurmak,

2) Kişinin sırtını rakibine dönmesi, koşması, düşmesi, kasıtlı sarılma, gözle görülemeyen teknikler, güreşmek ve rakibin belinin altından dalmak,

3) İplerin arasına sıkışmış rakibe saldırmak,

4) Elllerinden veya dizlerinden biri yere değdiği sürece düşmekte olan veya yerde bulunan rakibe saldırmak,

5) Ringi hakemin izni olmaksızın nedensiz yere terk etmek,

6) "STOP" veya "BREAK" komutundan veya rauntun bitiş işaretinden sonra müsabakaya devam etmek,

7) Kuralların ihlal edilmesi bu ihlallerin büyüklüğüne göre uyarı ve eksi puan almaya hatta diskalifiye edilmeye yol açabilir.

179. **Tekme Sayısı:** K-1 Rules müsabakalarının kendine has nitelikleri ve stili göz önünde bulundurulduğunda Full Contact ve Low Kick müsabakalarında olduğu gibi tekme sayısı saymaya gerek yoktur.

180. Puanlar: Yasal hedeflerine hızla, odaklanarak, dengeli ve kuvvetli bir şekilde yöneldiği açıkça belli bütün yasal teknikler (yumruklar, tekmeler, dizler ve fırlatmalar) için, yan hakem puan kağıdının arka tarafına veya kendi clicker'ına 1 puan yazar. Her rauntun sonunda, puanları sayar ve daha fazla puana sahip daha başarılı olan sporcuya 10 puan verirken; daha az puana sahip rakibine 9 puan verir. Sporcuların puanları arasındaki farkın sekizden fazla olması halinde yan hakem daha az puana sahip sporcuya 8 puan verir.

Knock down olması halinde, hiçbir sporcuya ekstra puan verilmez.

Müsabakanın sonunda, yan hakem raunt başına düşen her bir puanı toplar ve en çok puana sahip sporcuyu galip ilan eder.

Puanların toplamının aynı olması halinde, yan hakem üç raunt boyunca aşağıdaki kıstasları göz önünde bulundurarak kendine göre en iyi performans gösteren sporcuyu galip ilan eder;

- 1) Daha iyi müsabaka teknikleri,
- 2) Daha iyi hücum,
- 3) Daha iyi savunma,
- 4) Daha fazla tekme,
- 5) Daha güçlü olma,
- 6) Daha fazla dayanıklılık ve direnç gösterme,
- 7) Daha fazla spor ahlakına uyan sporcu,

➤ Nadiren görülmekle beraber yine de mümkün olduğu üzere, her üç rauntta da sonuçlar aynıysa yan hakem tercihini daha aktif olan, daha fazla tekme sayısı bulanana, stili ve teknikleri daha iyi olan ve daha iyi bir kondisyona sahip olan sporcudan yana kullanacaktır.

181. Puanların Verilmesi: Puanlar verilirken aşağıdaki kurallara riayet edilir;

1) Direktif 1- darbeler üzerine: Her bir rauntta bir yan hakem elde ettikleri darbe sayısına göre her iki müsabıkın puanını verir. Bir yumruğun veya tekmenin darbe olarak kabul edilmesi için engellenmemesi veya durdurulmaması gerekir. Kaydedilen darbelerin değeri her bir raunt sonunda sayılacak; üstünlük derecesine göre daha başarılı olan sporcuya verilecektir. Aşağıdaki koşullarda bir müsabıkaya kayıtlı darbeler dikkate alınmaz;

- a) Darbeler kurallara aykırıysa,
- b) Darbeler kollara inmişse,
- c) Darbeler zayıfsa ve bacaklardan, vücuttan veya omuzdan gelmiyorsa,

2) Direktif 2- kural ihlalleri üzerine: Rauntlarda yan hakem her gördüğü ihlale hakemin bu ihlali fark edip etmemesine bakmaksızın ceza veremez. Hakeme bu ihlalden bahsetmek durumundadır. Hakem sporculardan birine resmi bir uyarı verirse, yan hakemler puan kâğıtlarının fauller sütununa 'W' yazarak bunu not eder; ancak bu diğer sporcuya eksi puan verileceği anlamına gelmez. Yan hakem bir sporcuya eksi puan vermeye karar verirse, bu sporcunun rauntun sonunda elde edeceği puanların yazılı olduğu sütunun yanında uygun bir yere "-1" yazar; böylece rauntun nihai skorundan bu puanı çıkaracağını belgelemiş olur.

3) Direktif 3- puanların verilmesi: Puanlar raunt başına verilir. Küsurlü puan verilemez. Her rauntun sonunda daha başarılı olan yani daha çok puan alan müsabıkın 10 puan alırken, rakibi nispi olarak daha az (10-9)- (10-8) puan alır. İki müsabıkın sonuçları aynıysa, her biri 10 puan alır.

Müsabaka sonunda her raunt birinci ve ikinci talimata göre değerlendirildiğinde iki sporcu da aynı puana sahip olursa, hakem her üç rauntta da aşağıdaki kıstaslara göre başarı gösteren sporcuyu galip ilan eder:

- a) Daha iyi müsabaka teknikleri,
- b) Daha etkin saldırı,
- c) Daha iyi savunma,
- d) Daha fazla tekmeyle sahip olma,
- e) Daha güçlü olma,
- f) Daha dirençli ve dayanıklı olma,
- g) Daha fazla centilmenlik gösteren,

➤ Nadiren görülmekle beraber yine de mümkün olduğu üzere her üç raunt sonunda iki sporcunun puanları aynıysa, hakem daha aktif olan, daha fazla tekmelere sahip olan, daha iyi bir stile ve tekniğe sahip olan ve kondisyonu daha iyi olan sporcuyu galip ilan edecektir.

➤ Müsabıklardan herhangi birinin 8 puanlık bir farkla rauntta üstün gelmesi halinde, bu sporcuya raunt başı bir ekstra puan verilebilir.

- Bir sporcu dişliğini kasıtlı olarak atarsa, orta hakem müsabakayı derhal durdurup sporcu knock down halindeymişçesine saymaya başlar.
- Üç raunt sonunda sporcuların puanları birbirine eşitse, son rauntu kazanan sporcu müsabakanın galibi olur. Son raunt da eşit sona ermişse, yan hakemler galibi belirlemek için kendi gözlemlerine başvururlar.

182. Puanların Değerlendirmesi: Her hakem bütün rauntları ayrı ayrı değerlendirir. Rauntun değerlendirilmesi 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 kâğıtlarında bulunan “gözlemler” kısmına yazarlar.

183. Ceza Puanları: Müsabakanın bütün rauntlarında uyarı gerektirecek bir durum olup olmadığı takip edilmelidir;

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

184. Eksi Puanlarla İlgili Kriterler: Kriterler şunlardır;

- 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 ihlali.

185. Kararlar: 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 veya başka türlü nedenlerden dolayı gönüllü olarak müsabakayı bırakır veya rauntlar arasındaki bir dakikalık molanın sonrasında devam edemeyecek durumda kalırsa, rakibi galip ilan edilir.

3) Hakem kararıyla müsabakanın durdurulması sonucu galip gelme; Bir müsabık hakem kararıyla oyundan çıkarılır veya ciddi bir ceza alırsa müsabaka durdurulur ve bu sporcunun rakibi galip ilan edilir.

4) 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 sağlıkçılara danışarak böylesi bir karara varmak durumundadır. Daha sonra hakem sağlıkçının tavsiyesini izler.

5) Diskalifiye yoluyla galip gelme: Eğer bir müsabık diskalifiye edilirse, rakibi galip ilan edilir.

6) Rakibin müsabakaya 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 müsabakaya gelmemesi sonucu galip geldiğini açıklar. Yan hakemlerden puan kâğıtlarına durumu bu şekilde geçmelerini ister; daha sonra puan kâğıtlarını toplar ve müsabıkı yanına çağırır; kolunu kaldırmak suretiyle onu galip ilan eder.

7) **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.

186. Bir Kararın Değiştirilmesi: Aşağıdaki koşullar olmadıkça bütün kararlar belirleyicidir ve değiştirilemez;

- 1) Puan hesaplamasında hata yapıldığı görülürse,
- 2) Yan hakemlerden biri hata yaptığını; müsabıkların skorlarını birbirine karıştırdığını söylerse,
- 3) Federasyon kuralları açıkça ihlal edilirse.

187. Kural İhlalleri: Hakemin komutlarına uymayan; yani kuralları ihlal eden, sportmence olmayan veya ihlali davranışlarda bulunan sporcuya hakem resmi bir uyarı olmaksızın ikaz, uyarı verebilir veya onu diskalifiye edebilir. Bütün bir müsabaka boyunca bir sporcuya yalnızca üç resmi uyarı verilebilir. Üçüncü uyarıyı almak otomatikman diskalifiye olmak demektir (prosedür uyarı, ilk resmi uyarı, ikinci resmi uyarı ve bir eksi puan, üçüncü resmi uyarı ve nihayetinde sporcunun diskalifiye olması şeklinde işler). Antrenöre verilen uyarılar sporcuya verilmiş sayılır. Bir hakem müsabakayı durdurmaksızın her an sporculardan birine ikaz verebilir. Bir sporcuya uyarı vermek istediğinde, müsabakayı durdurur ve sporcunun karşısına geçerek ihlali söyler. Bunu faul halindeki sporcuya işaret ederek üç yan hakeme gösterir.

Aşağıdaki eylemler faul kategorisine girer;

- 1) Kemer altına yumruk atmak, çelme takma ve dirseklerle vuruş yapmak,
- 2) Kafayla, omuzlarla, alın ve dirsekle itirme, rakibi kısırmak, rakibin yüzüne kolla veya dirsekle vurmak, rakibin kafasını iplerden dışarı sarkıtmak,
- 3) Eldivensiz, eldivenin içiyle veya bilekle vurmak,
- 4) Rakibin sırtına özellikle de ensesine; kafasına ve böbreklerine vurmak,
- 5) İplere tutunarak veya onları uygun olmayan şekillerde kullanarak rakibe vurmak,
- 6) Yere yatmak, güreşmek veya hiç dövüşmemek,
- 7) Yerdeki veya kalkmakta olan rakibe vurmak,
- 8) Sarılmak,
- 9) Rakibi kancalarla ona vurmak veya rakibi tutarak darbeye doğru çekmek
- 10) Rakibin kolunu kancalamak veya tutmak; rakibin kolunun altına kendi kolunu koymak
- 11) Aniden kafayı rakibin kemerinin altına ona zarar verecek şekilde indirmek
- 12) Kendini savunmak adına numara yapmak; bir darbeden kaçmak için kasıtlı olarak düşmek
- 13) Raunt esnasında hakaret içeren, saldırgan bir dil kullanmak
- 14) "BREAK" komutundan sonra ayrılmayı reddetmek
- 15) "BREAK" komutunun hemen ardından ve geri çekilmeden önce rakibe vurmaya kalkışmak
- 16) Herhangi bir durumda hakeme hakaret etmek; saldırma,
- 17) Herhangi bir faul halinde uyarı alındığında,

188. Yerde Olma Durumu: Aşağıdaki durumlarda müsabık "yerde" sayılır;

- 1) Bir darbe veya darbe serisi sonucu ayağı dışında herhangi bir organıyla yere değdiği hallerde
- 2) Bir darbe veya darbe serisi sonucu iplere asılı kalırsa
- 3) Bir darbe veya darbe serisi sonucu kısmen veya tamamen ipin dışında kalırsa
- 4) Şiddetli bir darbe sonrası yere veya iplere düşmemiş olsa da; yarı-baygın haldeyse ve hakemin kanaatine göre müsabakaya devam edemeyecek durumdaysa

Nakavt halinde hakem derhal saniyeleri saymaya başlamalıdır. Rakip hemen hakemin gösterdiği tarafsız köşeye geçmelidir. Müsabık ancak yere düşen rakibi ayağa kalktığında ve hakem bu yönde bir komut verdiğinde müsabaka devam edebilir.

Müsabık yerdeyken hakem her bir sayının arasında bir saniye bekleyerek 1'den 10'a kadar sayar; yere düşen sporcunun o ana kadar kaç saniye sayıldığını görmesi için sayarken elini de kaldırır. Sporcunun yere düşüşüyle hakemin saymaya başlaması arasında bir saniye bulunmalıdır.

Darbe sonrası sporculardan biri yere düşmüşse müsabık çoktan müsabakaya hazır olsa dahi hakem 8 sayana kadar müsabaka devam edemez. Eğer sporcu bu zaman zarfında elini kaldırmazsa hakem "10'a" kadar saymayı sürdürür; raunt sona erer ve nakavt ilan edilir.

Müsabıklardan biri raunt sonunda yerdeyse, zilin çalmasına karşın hakem saymayı sürdürür. Hakem 10'a kadar saydığına müsabık nakavt olmuş kabul edilir.

Darbe sonrası müsabıklardan biri yere düşmüş; 8 saniye sayıldıktan sonra müsabaka yeniden başlamış; ancak daha önce düşmüş olan sporcu darbeye maruz kalmaksızın tekrar yere düşmüşse hakem 8'den saymaya devam eder.

Her iki müsabıkın aynı anda yere düşmesi halinde, hakem sporculardan yalnızca biri yerde kalana kadar saymaya devam eder. 10 saniyenin sonunda her iki sporcu da hala yerdeyse, müsabaka sona erdirilir ve nakavt öncesi elde edilmiş olan puanlara göre galip gelen sporcu ilan edilir.

- 189. KO veya RSC-H Sonrası Prosedürler:** Bir sporcu müsabaka esnasında sakatlanma halinde, durumu ancak sağlıkçılar değerlendirebilir. Müsabık bilinçsiz durumda kalmayı sürdürürse sağlıkçının artı bir desteğe ihtiyacı olmadıkça yalnızca hakem ve görevli sağlıkçı ringde kalabilir.
- 190. KO, RSC, RSC-H, Sakatlanma Prosedürleri:** Bir müsabık müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa veya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu olayın hemen ardından bir sağlıkçı tarafından incelenir ve görevli ambulansla bir hastaneye veya uygun başka bir yere götürülür.
- 1) Bir müsabık müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa veya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu nakavt sonrası en az dört hafta kadar başka bir müsabakaya katılamaz
 - 2) Bir müsabık üç ay içerisinde iki kere müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa ya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu ikinci KO veya RSC-H sonrası en az üç ay kadar başka bir müsabakaya katılamaz.
 - 3) Bir müsabık 12 aylık bir süre zarfında ardı ardına üç kez müsabaka sırasında kafa darbesi sonucu nakavt olmuşsa ya hakemin müsabakayı durdurmasını gerektiren ciddi bir kafa travması geçirmişse, sakatlanmaya maruz kalan sporcu üçüncü KO veya RSC-H sonrası bir yıl kadar başka bir müsabakaya katılamaz.
 - 4) Görevli sağlıkçı gerektiğinde yukarıda bahsi geçen karantina süreçlerini uzatabilir. Ayrıca hastanelerde görevli sağlıkçılar da kafa testleri/tetikikleri sonucu bu süreyi uzatabilirler.
 - 5) Müsabık hangi disiplinde yarışırsa yarışın karantina sürecinde hiçbir müsabakaya katılamaz. Karantina süreleri "asgari düzeyde" hesaplanır; tetikler ciddi bir sakatlanma tespit etmemiş olsa da karantina kararı geçersiz sayılamaz.
 - 6) Bir müsabık kafa darbesi yüzünden müsabakaya devam edememesi sonucu müsabakayı durdurduğunda, hakem jüriye ve yan hakemlerine puan kâğıtlarına KO, RSC-H veya RSC yazmalarını söyler.
 - 7) Yukarıdaki paragraflarda açıklanan yasaklar sonrası Kickboks'a geri dönmek isteyen sporcunun öncelikle özel bir tıbbi muayeneden geçmesi ve bu işlerden sorumlu bir sağlıkçı tarafından müsabakalara katılabilecek ölçüde sağlıklı olduğunun kanıtlanması gerekir.
- 191. Genel Sakatlanma Durumunda Uygulanacak Prosedür:** Baygınlık veya RSC-H dışındaki sakatlanmalarda sağlıkçı en düşük karantina süresini verebilir ve hastanede tedavi tavsiyesinde bulunabilir. Sağlıkçı hastanede zorunlu tedavi isteyebilir.
- 192. AERO KICKBOKS:** Aero Kickboks, aerobik ve Kickboks tekniklerini içeren bir tür eğitim egzersizidir. Yarışmacı özel olarak seçilmiş bir müzik eşliğinde yalnızca Kickboks "repertuarından" gelen teknikler kullanır. Müzik seçimi kişilere bırakılmıştır. Kurallar yalnızca aero Kickboks için geçerlidir. Aero Kickboks, Steps, side to side, step touch, grapevine, leg curls, knee lifts, steps, mambo, cha cha. aerobik teknikleriyle birleştirilmelidir.
- 193. Müzik ve Tempo Bilgisi:** Hareketlerin müziğin vuruşlarıyla senkronizasyonu :
- 1) Ritimsiz her hareket bir hata veya 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 veya 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 veya 2 dakikadan uzunsa, yarışmacının puanı düşürülür (1.0 puan).
- 194. Kickboks Teknikleri:** Egzersiz sırasında yumruk ve tekme teknikleri tıpkı gerçek bir rakiple karşılaşır gibi akıcı, dinamik ve kuvvetli bir şekilde sergilenmelidir.

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

195. Yaş Grupları: Aero Kickboks müsabakalarında aşağıdaki yaş grupları katılmaktadır;

Alt Minikler	: 07-09 yaş
Minikler	: 10-12 yaş
Yıldızlar	: 13-15 yaş
Gençler	: 16-18 yaş
Büyükler	: 19-40 yaş
Veteranlar	: 41-55 yaş

196. Günün koşulları, tasarruf tedbirleri ve katılımcıların durumlarına göre Federasyon gerek gördüğü hallerde faaliyetlerde Kız ve Erkekler, Alt Minikler ve Üst Minikler, Büyükler ve Veteranlar kategorileri birleştirilebilir. Müsabakalarda, sporcu yaşlarının tespitinde doğum yılları esas alınacaktır.

197. Koreografinin Zorluğu: Koreografi içeren egzersizlerin oluşturulması esnasında, kişi simetrik veya 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

198. Müsabaka Türleri ve Atletlerin Senkronizasyonu: Müsabakalar ya bireysel veya 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 Kickboks 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 veya ceza sayılır.

199. Müsabaka Alanı ve Müsabık Kıyafetleri: Aero Kickboks müsabakaları en az 6x6 metrelik en fazla 8x8 metrelik bir minderde gerçekleştirilir.

- 1) Yarışmacılar veya takım üyeleri aktivitelerini Tatami / 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 veya müsabaka pantolonları), tişört veya (yalnızca bayan sporcular için) üstlük giyerler.
- 4) Bayanlar sadece sutyenle müsabakaya katılamazlar.
- 5) Ayakkabı giymek zaruridir; mücevher veya piercing kullanılamaz.
- 6) Bayanlar makyaj yapabilirler.
- 7) Yarışmacılar yalnızca sunum esnasında veya aktivitelerini sona erdirirken vücutlarının herhangi bir uzvuyla yere değebilirler.
- 8) Aero Kickboks 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 veya diğer Kickboks teçhizatı kullanılamaz.
- 15) Bayanlar spor sutyenleri değil üstlük giymelidir.

200. Yan Hakemler ve Hakemler: 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.

Derecelendirme yaparken, yan hakemler şu kıstasları göz önünde bulundurlar;

- 1) Hareketlerin müzik vuruşlarıyla senkronizasyonu,
- 2) Teknik, odaklanma, hız ve denge kalitesi,
- 3) Koreografi (kombinasyonların zorluğu vs.),
- 4) Simetrik veya asimetrik hareketler,

201. Skor Değerlendirmesi: Bir Aero Kickboks müsabakasında yan hakemler, müsabıkın aktivitesini aşağıdaki puanlama aralığını göre değerlendirmelidirler;

Alt Minikler / Minikler	: 5.0'dan 6.0'a
Yıldızlar	: 5.0'dan 6.0'a
Gençler	: 6.0'dan 8.0'a
Büyükler / Veteranlar	: 8.0'dan 10.0'a

202. Eksi Puanlar:

- 1) 0.5 - Müzikle senkronizasyonda başarısızlık,
- 2) Takım müsabakalarında, diğer takım üyeleriyle senkronizasyonda başarısızlık,
- 3) Stepte denge kaybı,
- 4) Yetersiz sayıda Kickboks tekniği uygulanması,
- 5) Vücudun ayak dışında herhangi bir uzvuyla yere değmek,
- 6) Fısıldayarak veya başka şekillerde akustik destek almak,
- 7) Yarışmacının düşmesi halinde,
- 8) Müsabaka sanatı tekniklerinin kullanılması halinde,
- 9) Aktivitenin yinelenmesi halinde,
- 10) 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.

203. Kararlar: Yan hakemlerin müşterek değerlendirmesi sonucu en yüksek puanı elde eden yarışmacı galip ilan edilir;

Temel Vuruş : 32 vuruşluk periyodun ilk bölümünün ilk vuruşudur.

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

Blok : 2 simetrik ve periyot veya 2 ve daha fazla simetrik periyottan oluşur.

Simetri : Hem sağa hem sola doğru gerçekleştirilen hareketlerdir.

Asimetri : Sağa doğru gerçekleştirilen ancak sola döndürülen hareketlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

204. Doping: Spor Dairesi Müdürlüğü Doping Mücadele Yönetmeliği hükümlerine göre doping olarak tanımlanan tüm maddelerin sporcular tarafından kullanımı yasaktır. Resmi ve/veya özel müsabakalarda doping kullanıldığı tespit edilen sporcular Federasyon Disiplin ve Ceza Kurulu'na sevk edilir.

205. Ödül: Ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece elde eden başarılı takımlara, sporculara, antrenörlere ve kulüplere, Gençlik ve Spor Bakanlığı Ödül Tüzüğü ile Federasyonun Ödül Talimatı hükümlerine göre ödül verilir.

206. Ceza: Müsabakalarda, bu talimat hükümleri ile cezayı gerektiren fiil ve hareketlerde bulunanlar Federasyonun Disiplin ve Ceza Yönetmeliği hükümlerine göre işlem yapılır.

207. Talimatta Yer Almayan Hususlar: Bu talimatta yer almayan hususlarda karar verme yetkisi Yönetim Kurulu'na aittir.

208. Yürürlük: Bu Talimat, Federasyonun internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.

209. Yürütme: Bu Talimat hükümlerini, Federasyon Başkanı yürütür.



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

MÜSABAKA KATILIM FORMU:

K.K.T.C. KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYON BAŞKANLIĞI

K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Başkanlığı'nın faaliyet programında yer alan ve...../...../.....tarihinde tarihinde,..... 'da yapılacak olan.....'sına Derneğimizi temsilen aşağıda adı - soyadı yazılı idareci, antrenör ve sporcuların katılmaları uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Dernek Başkanı
(İmza ve Mühür)

..... DERNEĞİ 'NİN KAFİLE LİSİTESİ :

İDARECİ :

ANTRENÖR :

S/No	Adı-Soyadı	Sıkleti (Kg.)	Kuşağı	Doğum Tarihi	Katılacağı Disiplini
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

NOT: . Form eksiksiz olarak doldurulacak ve dernek mühürü ile mühürlenecektir.



KICKBOKS SPORCU TARTI FORMU:

ADI SOYADI :
KATEGORİLER :

- Aero Kickboks
Müzikli Form
Kreatif Form
Point Fighting
Light Contact
Kick Light
K-1 Light
Full Contact
Low Kick
K-1 Contact

KİLOSU :
DERNEĞİ :

Federasyon Sicil Numarası :

Kuşak Derecesi :

SAĞLIK BELGESİ

Bu belgede adı geçen sporcunun tıbbi muayenesinin yapıldığını ve bu şampiyonaya katılabileceğini beyan ederim.

AĞIRLIK BELGESİ

Bu belgede adı geçen sporcunun ağırlık ölçülerinin sınırları içinde olduğunu ve Resmi tartı ile tespit edildiğini beyan ederim.

MÜSABAKA SAĞLIK GÖREVLİSİ

Tarih :
İmza :
Adı Soyadı :

TARTI HAKEMİ

Tarih :
İmza :
Adı Soyadı :

NOT: Tartıya gelen sporcu bu formla birlikte geçerli lisansını ve kimlik kartını da ibraz etmek zorundadır.

SPORCU İMZASI



KICKBOKS SPORCU TARTI FORMU:

ADI SOYADI :
KATEGORİLER :

- Aero Kickboks
Müzikli Form
Kreatif Form
Point Fighting
Light Contact
Kick Light
K-1 Light
Full Contact
Low Kick
K-1 Contact

KİLOSU :
DERNEĞİ :

Federasyon Sicil Numarası :

Kuşak Derecesi :

SAĞLIK BELGESİ

Bu belgede adı geçen sporcunun tıbbi muayenesinin yapıldığını ve bu şampiyonaya katılabileceğini beyan ederim.

AĞIRLIK BELGESİ

Bu belgede adı geçen sporcunun ağırlık ölçülerinin sınırları içinde olduğunu ve resmi tartı ile tespit edildiğini beyan ederim.

MÜSABAKA SAĞLIK GÖREVLİSİ

Tarih :
İmza :
Adı Soyadı :

TARTI HAKEMİ

Tarih :
İmza :
Adı Soyadı :

NOT: Tartıya gelen sporcu bu formla birlikte geçerli lisansını ve kimlik kartını da ibraz etmek zorundadır.

SPORCU İMZASI