

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



MUAYTHAİ KHAN SINAVI TALİMATI

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

MUAYTHAI KHAN SINAVI TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

1. **Amaç:** Bu Talimatın amacı; Ülkemizde Muaythai spor dalı ile uğraşanların çalışma seviyelerini belirlemek, 1. Khan (Beyaz Pradjead)'dan 14. Khan (Gümüş Mongkon)'a kadar terfileri için gerekli sınavları yapmak ve bu sınavları standarda bağlamak ile ilgili esas ve usulleri belirlemektir.
2. **Kapsam:** Bu Talimat, Ülkemizde Muaythai spor dalı ile uğraşanların çalışma seviyelerini belirlemek, 1. Khan (Beyaz Pradjead)'dan 14. Khan (Gümüş Mongkon)'a kadar terfileri için gerekli sınavları yapmak ve bu sınavları standarda bağlamak ile ilgili esas ve usulleri kapsar.
3. **Dayanak:** Bu Talimat, K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Tüzüğü'ne dayanılarak hazırlanmıştır.
4. **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,
 - Sınav : Muaythai spor dalında 1. Khan (Beyaz Pradjead)'dan 14. Khan (Gümüş Mongkon)'a kadar terfileri için gerekli sınavları,
 - Sınav Komitesi Üyeleri : Federasyon Başkanı tarafından görevlendirilmiş, Muaythai spor dalında 1. Khan (Beyaz Pradjead)'dan 14. Khan (Gümüş Mongkon)'a kadar terfileri için gerekli sınavları, yapma yetkisine haiz kişileri,
 - Dernek : 6/1961 sayılı Birlikler ve Dernekler Yasası uyarınca kurulan, Muaythai spor dalında faaliyet gösteren ve Federasyona üye olan dernekleri,
 - Yönetici : Muaythai spor dalında seçim veya atama suretiyle, sürekli veya geçici, fahri veya ücretli olarak Federasyonda veya ona bağlı derneklerde görev yapanları,
 - Hakem : Muaythai spor dalında ilgili sınıflarda düzenlenmiş hakem eğitim kurslarına katılan ve başarı ile bitiren ve Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,
 - Antrenör : Muaythai spor dalında ilgili kademelerde düzenlenmiş antrenör eğitim kurslarına katılan ve başarı ile bitiren veya ilgili spor dalında eğitim görmüş ihtisası olan ve Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,
 - Sporcu : Muaythai spor dalı ile uğraşan Federasyondan lisans alan ve vize ettiren kişileri,
 - Khan : Sporcu ve Antrenörlerin kıdem ve ustalık derecesini,
 - Pradjead : Sporcunun koluna takılacak örülmüş kol bandını,
 - Mongkon : Sporcuların başına takılan örülmüş kafa bandını,

İKİNCİ BÖLÜM

Esas Hükümler

5. Khan Sınavında Yetki :

- 1) K.K.T.C.'de yapılacak Khan Sınavları, Federasyonun yetki ve kontrolü altında olup, Federasyonun yetkili kıldığı antrenörler ve/veya Sınav Komitesi tarafından yapılır. Federasyonun bilgisi dışında sınav yapılamaz.
- 2) Dernekler, en az 2'nci kademe antrenörleri ile kendi lisanslı sporcularını Khan Sınavı yapabilirler. Ancak bu antrenörlerin Federasyon tarafından yetkili kılınması ve sınavların Federasyonun belirlediği tarihlerde ve bu Talimata uygun şekilde yapılması zorunludur. Yapılacak denetimlerde **Muaythai Khan Sınavı Talimatı** ve **Muaythai Khan Sınavı Sözlü, Yazılı Soru ve Cevapları Kitapçığı** sınavı yapan antrenörün yanında bulundurulacaktır. Yapılacak denetimlerde Talimatlara aksi bir durum tespit edilmesi halinde sınav iptal edilir ve sorumlular Disiplin ve Ceza Kuruluna sevk edilirler.
- 3) Sınav Komitesi, Federasyon Başkanı'nın önerisi ve Yönetim Kurulu'nun onayı ile bir (1) başkan ve en az iki (2) üyeden oluşur. Bu komitenin başkanlığını ilgili komite üyelerinden en yüksek Khan derecesine sahip kişisi yapar.
- 4) Denklik Sınavları ve Khan Ustalık Sınavları, Sınav Komitesi tarafından Haziran ve Aralık aylarında yılda iki kez yapılır. Bu tarihler dışında gelecek sınav taleplerinde Sınav Komitesinin ücreti sınava sokulan sporcuların kendileri, antrenörleri veya dernekleri tarafından ödenir.
- 5) Denklik Sınavları için benzer spor dallarında derece sahibi olduğunu belirtir belge veya belgesi olmaması halinde antrenörü tarafından Muaythai spor dalında üst düzey bir sporcu olduğunu belirtir bir yazı olması gerekir.

6. Khan Sınavında Uygulanacak Genel Esaslar:

- 1) Dernekler, Terfi Sınava sokacakları sporcular için **EK-A**'da yer alan "**Terfi Sınavı Başvuru Formunu**", Denklik Sınavına sokacakları sporcular için **EK-B**'de yer alan "**Denklik Sınavı Başvuru Formunu**" doldurarak, Lisans ve Banka Dekontunu da Forma ekleyerek sınav tarihinden en az 7 (yedi) gün önce Federasyon sekreterliğine ulaştırırlar.
- 2) Dernekler tarafından sınavı yapılan sporcuların sınav sonuçları **EK-C**'de örneği görülen "**Sınav Sonuç Belgesine**" işlenerek dernek antrenörleri tarafından imzalanır ve dernek mührü ile mühürlendikten sonra onay için Federasyona gönderilir.
- 3) Muaythai Sınav Komitesi tarafından sınavı yapılan sporcuların sınav sonuçları **EK-D**'de örneği görülen "**Sınav Sonuç Belgesine**" işlenerek imzalandıktan sonra onay için Federasyona gönderilir. Sınav sonuçları, "**Sınav Sonuç Belgeleri**" Federasyonca onaylanmasından sonra yürürlüğe girer.
- 4) Sınav Sonuçları, dernekler aracılığı ile sporculara duyurulur. Sonuçlar ile ilgili her hangi bir itiraz olması halinde, sınav sonuçlarının öğrenildiği tarihten itibaren 3 (üç) gün içerisinde Federasyona yazılı olarak yapılmalıdır.

7. Sınav ve Derecelerin Sınıflandırılması:

- 1) Khan Sınavları
- 2) Ustalık Sınavları
- 3) Onursal Khan

8. Sınav ve Puan Çeşitleri:

- 1) Uygulamalı Sınav
- 2) Yazılı Sınav
- 3) Sözlü Sınav
- 4) Disiplin
- 5) Tez

9. 1. Khan Sınavında Uygulanacak Esaslar:

- 1) Sınavlar yılda dört kez olmak üzere her yıl Şubat, Mayıs, Ağustos ve Kasım aylarında yapılır.

- 2) Sınav, disiplin, sözlü ve uygulamalı olarak yapılır. Disiplin %10, sözlü sınav %20 ve uygulamalı sınav % 70 puan (%40 Dövüş Teknikleri, %30 Fiziksel Yeterlilik) üzerinden değerlendirilir. Uygulamalı sınavda, göz kontrolü, ruhsal konsantrasyon, hız kontrolü, mesafe kontrolü, esneklik, denge ve tekniğin düzgün yapılması dikkate alınarak puanlama yapılır.
- 3) Sınavlarda başarılı olabilmek için 100 üzerinden en az 60 puan alınması şarttır. Sınavda 60-79 arasında puan alan sporcular bir derece, 80 ve üzeri puan alan sporcular iki derece terfi edebilirler.
- 4) Bütün adaylar bir üst Khana terfi etmek için istenilen minimum çalışma sürelerini tamamlamış olmalıdırlar.

10. Khan Sınavı Çalışma Süreleri ve Yaş Sınırları:

Khan (Pradjead) Dereceleri	Çalışma Süreleri	Yaş Sınırları
Khan'sız	1 Ay	6 Yaş ve Üzeri
1 Khan (Beyaz pradjead)	3 Ay	6 Yaş ve Üzeri
2 Khan (Sarı pradjead)	3 Ay	6 Yaş ve Üzeri
3 Khan (Sarı-beyaz pradjead)	3 Ay	8 Yaş ve Üzeri
4 Khan (Yeşil pradjead)	3 Ay	8 Yaş ve Üzeri
5 Khan (Yeşil-beyaz pradjead)	3 Ay	10 Yaş ve Üzeri
6 Khan (Mavi pradjead)	3 Ay	10 Yaş ve Üzeri
7 Khan (Mavi-beyaz pradjead)	3 Ay	12 yaş ve Üzeri
8 Khan (Kahverengi pradjead)	3 Ay	12 yaş ve Üzeri
9 Khan (Kahverengi-beyaz pradjead)	6 Ay	14 yaş ve Üzeri
10 Khan (Kırmızı pradjead)	6 Ay	14 yaş ve Üzeri

11. **Khan'sız:** Muaythai spor dalına faal olarak başlayan tüm sporcular Khan'sızdırlar.

12. **1. Khan (Beyaz Pradjead) Sınavı:** Khan'sız olarak bir aylık bekleme sürelerini tamamlayanların gireceği 1. Khan (Beyaz Pradjead) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)

2) Federasyonun Kurucu Başkanı ve şimdiki Federasyon Başkanı'nın isimlerini söyleyin!

3) Muaythai'nin kelime anlamı nedir? Söyleyin!

4) **Dövüş Teknikleri;**

a) Gard teknikleri

b) Tutuş, sarılma ve savurma teknikleri

c) Yumruk (PUNCH) Teknikleri

➤ Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)

➤ Maat Suey (Aparkat)

➤ Matt Lang Dhrong (Kroşe)

d) Tekme (KICK) Teknikleri

➤ Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)

➤ Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)

➤ Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)

e) Wai Kru (Saygı Dansı) teknikleri

5) **Fiziksel Yeterlilik;**

a) İp atlama (30 Sn.-30 Sn. dinlenme)

- b) Fiziksel dayanıklılık (4'er adet-30 sn. dinlenme).
 - Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge Boks (30 Sn.- 30 Sn. dinlenme)
- d) Sparing Çalışması (30 Sn.- 30 Sn. dinlenme)

13. 3. Khan (Sarı-Beyaz Pradjead) Sınavı: 1. Khan (Beyaz Pradjead) ve 2. Khan (Sarı Pradjead)'da üç aylık bekleme sürelerini tamamlayanların gireceği 3. Khan (Sarı-Beyaz Pradjead) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)
- 2) a) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Federasyon Başkanı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı, Sınav Komitesi Başkanı ve Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı'nın isimlerini söyleyin!
 - b) Muaythai'de kaç Khan ve kaç Disiplin var? söyleyin!
- 3) a) Muaythai Dünyada ve Ülkemizde ne zaman başladı? Söyleyin!
 - b) 'Kuşak belde değil kafadadır.' sözünün ne anlama geldiğini açıklayın!
- 4) **Dövüş Teknikleri;**

- a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri
 - Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
 - Maat Suey (Aparkat)
 - Matt Lang Dhrong (Kroşe)
- b) Tekme (KICK) Teknikleri
 - Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
 - Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
 - Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
- c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri
 - Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
 - Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
 - Sawkngad (Aparkat Dirsek)
- d) Diz (KNEE) Teknikleri
 - Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
 - Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
- e) Kombine Çalışması
 - Koruyucu Malzemelerin (Eldiven, Bandaj, Ayak Kaval Koruyucu, Vücut Koruyucu Yelek ve Kask) Takılıp Çıkarılması
 - Direk, Kroşe, Aparkat Yumrukları, Diz, Dirsek ve Tekme Vuruş Çalışması

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (8'er adet, 1 dakika dinlenme)
 - Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (30 Sn. – 30 Sn. dinlenme).
- d) Sparing Çalışması (30 Sn. - 30 Sn. dinlenme).

14. 5. Khan (Yeşil-Beyaz Pradjead) Sınavı: 3. Khan (Sarı-Beyaz Pradjead) ve 4. Khan (Yeşil Pradjead)'da üç aylık bekleme sürelerini tamamlayanların gireceği 5. Khan (Yeşil-Beyaz Pradjead) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)

- 2) a) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Federasyon Başkanı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı, Sınav Komitesi Başkanı, Yönetim Kurulu Başkanı, Disiplin Kurulu Başkanı ve Denetleme Kurulu Başkanı'nın isimlerini söyleyin!
b) Federasyona bağlı faal Muaythai antrenörlerinin isimlerini söyleyin!
- 3) a) Muaythai'de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!
b) Muaythai'de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!
c) Muaythai'de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!
- 4) **Dövüş Teknikleri;**
- a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri
- Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
 - Maat Suey (Aparkat)
 - Matt Lang Dhrong (Kroşe)
- b) Tekme (KICK) Teknikleri
- Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
 - Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
 - Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
 - Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
- c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri
- Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
 - Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
 - Sawkngad (Aparkat Dirsek)
 - Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
 - Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
 - Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
 - Sawk Glab (Döner dirsek)
 - Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
- d) Diz (KNEE) Teknikleri
- Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
 - Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
 - Kao Lud (Alçak seviye diz)
 - Ka Wiang (Dairesel diz)
 - Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)
 - Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- e) Kombine Çalışması
- Lapa'da Yumruk Teknikleri Çalışması
 - Darbe Yastığında Düz Tekme, Kırık ve Yan Tekme, Geri Tekme Vuruş Teknikleri Çalışması
 - Kum Torbasında Diz ve Dirsek Vuruş Tekniklerinin Çalışması
 - Darbe Yastığına Zıplayarak tekme, diz ve dirsek vuruş Tekniklerinin Çalışması
- 5) **Fiziksel Yeterlilik;**
- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (12'şer adet, 1 dakika dinlenme)
- Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (1 dakika 1 dakika dinlenme).
- d) Spring Çalışması (1 dakika - 1 dakika dinlenme).

15. **7. Khan (Mavi-Beyaz Pradjead) Sınavı:** 5.Khan (Yeşil-Beyaz Pradjead) ve 6. Khan (Mavi Pradjead) üç aylık bekleme sürelerini tamamlayanların gireceği 7. Khan (Mavi-Beyaz Pradjead) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;
1) Disiplin (Kılık, Kıyafet, selamlama, davranış vb.).

- 2) a) Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanı'nın isimlerini söyleyin!
b) İyi bir Muaythai sporcusu müsabakada nelere dikkat etmelidir? Açıklayınız!
- 3) a) Muaythai'de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!
b) Muaythai'de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!
c) Muaythai'de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!
- 4) **Dövüş Teknikleri;**
- a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri
- Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
 - Maat Suey (Aparkat)
 - Matt Lang Dhrong (Kroşe)
- b) Tekme (KICK) Teknikleri
- Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
 - Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
 - Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
 - Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
 - Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)
- c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri
- Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
 - Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
 - Sawkngad (Aparkat Dirsek)
 - Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
 - Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
 - Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
 - Sawk Glab (Döner dirsek)
 - Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
 - Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)
- d) Diz (KNEE) Teknikleri
- Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
 - Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
 - Kao Lud (Alçak seviye diz)
 - Ka Wiang (Dairesel diz)
 - Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)
 - Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
 - Kao Loy (Uçar diz)
- e) Kombine Çalışması
- Dirsek, Kroşe, aparkat Yumruk Vuruşları Çalışması
 - Ayak ile Düz ve Kırık Ön Tekme Tekniklerinin Çalışması
 - Yan ve Geri Tekme Teknikleri Çalışması
 - Yumruklara Karşı El ve Dirsek Blok Teknikleri
- 5) **Fiziksel Yeterlilik;**
- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (16'şar adet, 1 dakika dinlenme)
- Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boksu (1 dakika - 1 dakika dinlenme).
- d) Sparing Çalışması (1 dakika - 1 dakika dinlenme).

16. **9. Khan (Kahverengi-Beyaz Pradjead) Sınavı:** 7. Khan (Mavi-Beyaz Pradjead) ve 8. Khan (Kahverengi Pradjead) üç aylık bekleme sürelerini tamamlayanların gireceği 9. Khan (Kırmızı Pradjead) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.).

- 2) a) Başbakan, Spordan Sorumlu Bakan ve Spor Dairesi Müdürü'nün isimlerini yazınız!
b) 10 faydalı ve 10 zararlı besini söyleyiniz!
- 3) a) Muaythai'de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!
b) Muaythai'de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!
c) Muaythai'de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

4) Dövüş Teknikleri;

a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri

- Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
- Maat Suey (Aparkat)
- Matt Lang Dhrong (Kroşe)

b) Tekme (KICK) Teknikleri

- Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
- Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
- Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
- Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
- Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)

c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri

- Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
- Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
- Sawkngad (Aparkat Dirsek)
- Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
- Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
- Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
- Sawk Glab (Döner dirsek)
- Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
- Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)

d) Diz (KNEE) Teknikleri

- Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
- Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
- Kao Lud (Alçak seviye diz)
- Ka Wiang (Dairesel diz)
- Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)
- Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- Kao Loy (Uçar diz)

e) Kombine Çalışması

- Yumruklar ile Birlikte Düz, Yan, Geri, Tekme Vuruş Kombinasyon Teknikleri
- Yumruk, Diz, Dirsek vuruşlarını Birleştirerek Kullanma Teknikleri
- Kombine El ve Ayak ile Kontra Atak Teknikleri

5) Fiziksel Yeterlilik;

a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)

b) Fiziksel dayanıklılık (16'şar adet, 1 dakika dinlenme)

- Kelebek hareketi,
- Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
- Eller ensede çöküp kalkma,
- Push up,
- Mekik.

c) Gölge boks (2 dakika - 1 dakika dinlenme).

d) Sparring Çalışması (2 dakika - 1 dakika dinlenme).

17. **10. Khan (Kırmızı Pradjead) Sınavı:** 9. Khan (Kahverengi-Beyaz Pradjead)'da altı aylık bekleme sürelerini tamamlayanların gireceği 10. Khan (Kırmızı Pradjead) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.).

2) a) Kardiyö, Anaerobic Egzersiz ve Aerobic Egzersiz Nedir? Yazınız!

b) Vücut Kitle İndeksi ve Vücut Kompozisyonu nedir? Yazınız!

- 3) a) Muaythai’de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!
b) Muaythai’de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!
c) Muaythai’de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

4) Dövüş Teknikleri;

a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri

- Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
- Maat Suey (Aparkat)
- Matt Lang Dhrong (Kroşe)

b) Tekme (KICK) Teknikleri

- Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
- Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
- Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
- Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
- Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)

c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri

- Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
- Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
- Sawkngad (Aparkat Dirsek)
- Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
- Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
- Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
- Sawk Glab (Döner dirsek)
- Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
- Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)

d) Diz (KNEE) Teknikleri

- Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
- Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
- Kao Lud (Alçak seviye diz)
- Ka Wiang (Dairesel diz)
- Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)
- Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- Kao Loy (Uçar diz)

e) Kombine Çalışması

- Direk, Kroşe, Aparkat, Yumruklara Karşı İskiv ve vuruşlara Karşı Blok Teknikleri
- Düz, Kırık Yan Geri Tekme Vuruşlarına Karşı Blok Teknikleri
- Diz ve Dirsek Vuruşlarına Karşı Blok ve Savunma Teknikleri
- Sıçrayarak veya Zıplayarak Tekme, Yumruk, Diz ve Dirsek Vuruşlarına Karşı Manevra Yaparak Savunma Teknikleri

5) Fiziksel Yeterlilik;

a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)

b) Fiziksel dayanıklılık (16’şar adet, 1 dakika dinlenme)

- Kelebek hareketi,
- Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
- Eller ensede çöküp kalkma,
- Push up,
- Mekik.

c) Gölge boks (2 dakika - 1 dakika dinlenme).

d) Sparing Çalışması (2 dakika - 1 dakika dinlenme).

18. 11. Khan (Kırmızı-Beyaz Mongonk)’dan 14. Khan (Gümüş Mongonk)’a Kadar Yapılacak Sınavlarda Uygulanacak Esaslar:

- a) Sınavlar yılda iki kez olmak üzere, her yıl Haziran ve Aralık aylarında yapılır. Federasyon Yönetim Kurulu, zorunlu hallerde sınav zamanını değiştirebilir.
- b) Sınavlarda başarılı olabilmek için 100 üzerinden en az 70 puan alınması şarttır.

- c) Sınav, tez, yazılı ve uygulamalı sınav kategorilerinde yapılır. Tez % 10, yazılı sınav %20 ve uygulamalı sınav %70 (%40 Dövüş Teknikleri, %30 Fiziksel Yeterlilik) üzerinden değerlendirilir. Uygulamalı sınavda, göz kontrolü, ruhsal konsantrasyon, hız kontrolü, mesafe kontrolü, esneklik, denge ve tekniğin düzgün yapılması dikkate alınarak puanlama yapılır.
- d) Bütün adaylar bir üst kuşağa terfi etmek için istenilen minimum çalışma ve yaş sürelerini tamamlamış olmalıdırlar.

19. Ustalık Sınavı Çalışma Süreleri ve Yaş Sınırları;

Khan (Mongkon)	Çalışma Süreleri	Yaş Sınırları
11.Khan (Kırmızı-Beyaz Mongkon)	1 yıl	16 yaş ve üzeri
12.Khan (Kırmızı-Sarı Mongkon)	2 yıl	18 yaş ve üzeri
13.Khan (Kırmızı-Gümüş Mongkon)	4 yıl	22 yaş ve üzeri
14.Khan (Gümüş Mongkon)	8 yıl	30 yaş ve üzeri
15.Khan (Gold Mongkon)	16 yıl	46 yaş ve üzeri

20. 11. Khan (Kırmızı-Beyaz Mongkon) Sınavı: 10. Khan (Kırmızı Pradjead) sahibi olan sporculardan 1 yıllık çalışma sürelerini tamamlayanların gireceği 11. Khan (Kırmızı-Beyaz Mongkon) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Tez (dünyada ve ülkemizde Muaythai'nin doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Muaythai'nin dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 2 sayfa olacak ve en az 2 kaynak gösterilecek)

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

3) Muaythai'nin kısa tarihçesini yazınız!

4) Dövüş Teknikleri;

a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri

- Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
- Maat Suey (Aparkat)
- Matt Lang Dhrong (Kroşe)

b) Tekme (KICK) Teknikleri

- Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
- Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
- Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
- Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
- Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)

c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri

- Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
- Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
- Sawkngad (Aparkat Dirsek)
- Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
- Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
- Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
- Sawk Glab (Döner dirsek)
- Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
- Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)

d) Diz (KNEE) Teknikleri

- Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
- Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
- Kao Lud (Alçak seviye diz)
- Ka Wiang (Dairesel diz)
- Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)

- Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- Kao Loy (Uçar diz)
- e) Kombine Çalışması
 - Sağa, Sola Aşağıya İskiv Oyunları Çalışması
 - Alt, Orta ve Üst Seviye Tekmelere Karşı Ayak ve El Blokları Teknikleri Çalışması
 - Klinç Oyun Teknikleri Çalışması
 - 3 Dakika Kum Torbasında Tekme, Yumruk, Diz ve Dirsek Kombinasyon Çalışması

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (20'şer adet, 1 dakika dinlenme)
 - Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (3 dakika - 1 dakika dinlenme).
- d) Sparing Çalışması (3 dakika -1 dakika dinlenme).

21. 12. Khan (Kırmızı-Sarı Mongkon) Sınavı: 11. Khan (Kırmızı-Beyaz Mongkon) sahiplerinden 2 yıllık çalışma sürelerini tamamlayanların gireceği 12. Khan (Kırmızı-Sarı Mongkon) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Tez (Dünyada ve Ülkemizde Muaythai'nin doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Muaythai'nin Dünyada ve Ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 4 sayfa olacak ve en az 2 kaynak gösterilecek)

2) Federasyonun bağlı bulunduğu Dünya ve Avrupa Federasyonları ve Başkanlarının isimlerini yazınız!

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

4) Dövüş Teknikleri;

- a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri
 - Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
 - Maat Suey (Aparkat)
 - Matt Lang Dhrong (Kroşe)
- b) Tekme (KICK) Teknikleri
 - Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
 - Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
 - Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
 - Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
 - Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)
- c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri
 - Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
 - Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
 - Sawkngad (Aparkat Dirsek)
 - Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
 - Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
 - Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
 - Sawk Glab (Döner dirsek)
 - Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
 - Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)
- d) Diz (KNEE) Teknikleri
 - Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
 - Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
 - Kao Lud (Alçak seviye diz)
 - Ka Wiang (Dairesel diz)
 - Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)

- Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- Kao Loy (Uçar diz)
- e) Kombine Çalışması
 - Sağa, Sola Aşağıya İskiv Oyunları ile Kontra Atak Teknikleri Çalışması
 - Alt, Orta ve Üst Seviye Tekmelere Karşı Ayak ve El Blokları ile Kontra Atak Teknikleri Çalışması
 - Klinç Oyun Teknikleri Çalışması
 - 1 er Dakika Sağ ve Sol Kum Torbasında Yan Tekme Çalışması

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (24'er adet, 1 dakika dinlenme)
 - Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (3 dakika - 1 dakika dinlenme).
- d) Sparing Çalışması (3 dakika -1 dakika dinlenme).

22. 13. Khan (Kırmızı-Gümüş Mongkon) Sınavı: 12. Khan (Kırmızı-Sarı Mongkon) sahiplerinden 4 yıllık çalışma sürelerini tamamlayanların gireceği 13. Khan (Kırmızı-Gümüş Mongkon) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Tez (Dünyada ve Ülkemizde Muaythai'nin doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Muaythai'nin Dünyada ve Ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 6 sayfa olacak ve en az 4 kaynak gösterilecek)

2) EMF (Avrupa) Federasyonu ve IFMA (Dünya) Federasyonu Başkanlarının isimlerini yazınız!

3) Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanı, Spor Genel Müdürü ve Türkiye Muaythai Federasyonu Başkanı'nın isimlerini yazınız!

4) Dövüş Teknikleri;

- a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri
 - Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
 - Maat Suey (Aparkat)
 - Matt Lang Dhrong (Kroşe)
- b) Tekme (KICK) Teknikleri
 - Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
 - Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
 - Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
 - Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
 - Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)
- c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri
 - Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
 - Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
 - Sawkngad (Aparkat Dirsek)
 - Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
 - Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
 - Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
 - Sawk Glab (Döner dirsek)
 - Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
 - Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)
- d) Diz (KNEE) Teknikleri
 - Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
 - Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
 - Kao Lud (Alçak seviye diz)
 - Ka Wiang (Dairesel diz)

- Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)
- Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- Kao Loy (Uçar diz)
- e) Kombine Çalışması
 - Tekme, Yumruk, Diz ve Dirseklere Karşı 10 Tane Blok ve Kontra Atak Teknikleri Çalışması
 - 3 Dakika Lapada Tekme, Yumruk, Diz ve Dirsek Vuruş Teknikleri Çalışması
 - 2 Dakika Sağ ve Sol Kum Torbasında Diz Vuruşu Çalışması

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (28'er adet, 1 dakika dinlenme)
 - Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (3 dakika - 1 dakika dinlenme).
- d) Sparing Çalışması (3 dakika -1 dakika dinlenme).

23. **14. Khan (Gümüş Mongkon) Sınavı:** 13. Khan (Kırmızı-Gümüş Mongkon) sahiplerinden 6 yıllık çalışma sürelerini tamamlayanların gireceği 14. Khan (Gümüş Mongkon) sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Tez (dünyada ve ülkemizde Muaythai'nin doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Muaythai'nin dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 8 sayfa olacak ve en az 4 kaynak gösterilecek)

2) Son Avrupa ve Dünya Şampiyonası'nda K.K.T.C. Muaythai Milli Takım Sporcularının aldığı dereceleri ve takım sıralamasını yazınız!

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

4) Dövüş Teknikleri;

- a) Yumruk (PUNCH) Teknikleri
 - Matt Naa Dhrong (Direk Yumruk)
 - Maat Suey (Aparkat)
 - Matt Lang Dhrong (Kroşe)
- b) Tekme (KICK) Teknikleri
 - Teep Dhrong / Teep Dhob (Ön Orta ve Yukarı Düz Tekme)
 - Tae Kod (Aşağı Seviye Tekme)
 - Tae Glaang (Orta Seviye Tekme)
 - Tae Tud (Yüksek Seviye Tekme)
 - Tae Glab Lang / Jerakhae Faad Hang (Yukarı Seviye Döner Tekme)
- c) Dirsek (ELBOW) Teknikleri
 - Sok Tee (Yatay Kesen Dirsek)
 - Sawk Tad (Düz Öne Dirsek)
 - Sawkngad (Aparkat Dirsek)
 - Sawk Wiang (Dairesel dirsek)
 - Sawk At (İç alttan yukarı dirsek)
 - Hanuman Sawk (Alttan yukarı çift dirsek)
 - Sawk Glab (Döner dirsek)
 - Sawk Dhab (Orta Seviye Yatay Dirsek)
 - Gra-Doge Sawk (Sıçrayarak Havada Dirsek)
- d) Diz (KNEE) Teknikleri
 - Kao Youwn / Kao Dhrong (Düz diz)
 - Djab-Ko (Clinch – Ayakta Boyun Güreşi)
 - Kao Lud (Alçak seviye diz)
 - Ka Wiang (Dairesel diz)

- Kao Dhob / Kao Chiang (Yan Diz – Çapraz Diz)
- Kao Loy – Kao Tone (Sıçrayarak Düz Diz)
- Kao Loy (Uçar diz)
- e) Kombine Çalışması
 - Muaythai de Bulunan Yumruk, Tekme, Diz, Dirsek Vuruş Tekniklerinin İsimleri İle Gösterilmesi
 - 15 Adet Blok, İskiv Tekniklerinin Çalışması
 - Tekme, Yumruk, Diz ve Dirseklere Karşı 15 Adet Blok ve Kontra Atak Teknikleri Çalışması
 - 3 Dakika Lapada Tekme, Yumruk, Diz ve Dirsek Vuruş Teknikleri Çalışması

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (1 Dakika, 1 Dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (32'şer adet, 1 dakika dinlenme)
 - Kelebek hareketi,
 - Yukarı sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (3 dakika - 1 dakika dinlenme).
- d) Sparing Çalışması (3 dakika -1 dakika dinlenme)

24. 15. Khan (Gold Mongkon) : Federasyonda faal olarak sporcu, antrenör ve hakem olarak büyük hizmetleri geçen 14. Khan (Gümüş Mongkon) sahibi kişilere çalışma ve yaş sürelerini tamamlamaları halinde Federasyon Başkanı'nın önerisi ve Yönetim Kurulu'nun kararı ile verilebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

25. Geçici Madde: Bu Talimatın yürürlüğe girdiği tarihten önce Federasyon tarafından verilmiş olan sporcu belge ve lisansları geçerli olup, bu haklar saklı kalır. Bu belge ve lisansların bu Talimata göre sınıflandırılması, Sınav Komitesi'nin görüşü ve Federasyon Yönetim Kurulu'nun onayından sonra, ilgililere durumuna uygun dengi antrenör belge ve lisansı verilir.

26. Yurtdışı Diplomalarının Denklik İşlemleri: Uluslararası ve ulusal Federasyonlarından alınan Khan sahip olan kişilerin Federasyona başvurmaları halinde sahip oldukları dereceleri Yönetim Kurulu'nun yapacağı inceleme sonucunda uygun görülenlerin denklikleri yapılır.

27. Onursal Khan Verilmesi: Muaythai sporuna çeşitli kademelerde hizmet ve katkıda bulunan kişilere Yönetim Kurulu'nun kararı ile onursal Khan derecesi verilir.

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

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

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



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

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

K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu Başkanlığı'nın faaliyet programında yer alan ve/...../..... tarihinde,.....yapılacak olan.....Muaythai Khan (Terfi) Sınavına aşağıda adı - soyadı yazılı Derneğimiz sporcuları katılacaktır..

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Dernek Başkanı
(İmza ve Mühür)

.....**DERNEK KAFİLE LİSTESİ:**

İDARECİ :

ANTRENÖR :

S/No	Adı-Soyadı	Lisans Tarihi	Lisans No	Terfi tarihi	Derecesi
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 antrenör tarafından imzalanacaktır. (Federasyonun Kıbrıs Türk Kooperatif Bankası'ndaki 126452 numaralı hesabına Yönetim Kurulu tarafından belirlenen Lisans ve Sınav ücreti karşılığı olarak yatırılan banka dekontları), belgeye eklenmelidir.



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

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

K.K.T.C. Kickboks ve Muaythai Federasyonu'nun faaliyet programında yer alan ve/...../.....tarihinde, 'da yapılacak olanMuaythai Khan (**Denklik**) Sınavına aşağıda adı ve soyadı yazılı Derneğimiz sporcuları katılacaktır.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Dernek Başkanı
(İmza ve Mühür)

S/No	Adı-Soyadı	Lisans Tarihi	Lisans No	Benzer Spor Dallarındaki Derecesi	Talep Edilen Derece
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Not: Form eksiksiz olarak doldurulacak ve antrenör tarafından imzalanacaktır. (Federasyonun Kıbrıs Türk Kooperatif Bankası'ndaki **126452** numaralı hesabına Yönetim Kurulu tarafından belirlenen Lisans ve Sınav ücreti karşılığı olarak yatırılan banka dekontları), belgeye eklenmelidir.



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

.....**DERNEĐİ**
 **MUAYTHAI KHAN (TERFİ) SINAVI SONUÇ BELGESİ**

KHAN:

TARİH :

SIRA NO	ADI-SOYADI	DİSİPLİN (10 Puan)	SÖZLÜ (20 Puan)	UYGULAMALI (70 Puan)	TOPLAM	SONUÇ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

İMZA:

İMZA:

İMZA VE MÜHÜR:

ANTRENÖR

KONTROL EDEN YETKİLİ

FEDERASYON BAŞKANI



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

..... MUAYTHAI USTALIK (TERFİ/DENKLİK) SINAVI SONUÇ BELGESİ

TARİH :

SIRA NO	ADI-SOYADI	DİSİPLİN (10 Puan)	SÖZLÜ (20 Puan)	UYGULAMALI (70 Puan)	TOPLAM	SONUÇ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

İMZA:

İMZA:

İMZA VE MÜHÜR:

SINAV KOMİTESİ

KONTROL EDEN YETKİLİ

FEDERASYON BAŞKANI



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

.....MUAYTHAI KHAN (DENKLİK) SINAVI SONUÇ BELGESİ

TARİH:

SIRA NO	ADI-SOYADI	TEZ (10 Puan)	YAZILI (20 Puan)	UYGULAMALI (70 Puan)	TOPLAM	SONUÇ
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

İMZA:

İMZA:

İMZA VE MÜHÜR:

SINAV KOMİTESİ

KONTROL EDEN YETKİLİ

FEDERASYON BAŞKANI