

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



KICKBOKS KUŞAK SINAVI TALİMATI

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

KICKBOKS KUŞAK SINAVI TALİMATI

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar

1. **Amaç:** Bu Talimatın amacı; Ülkemizde Kickboks spor dalı ile uğraşanların, çalışma seviyelerini belirlemek, 9. Derece (Sarı) Kuşaktan, Siyah Kuşak 4. Dan'a kadar terfileri için gerekli sınavları yapmak ve bu sınavları standarda bağlamak ile ilgili esas ve usulleri belirlemektir.
2. **Kapsam:** Bu Talimat, Ülkemizde Kickboks spor dalı ile uğraşanların, çalışma seviyelerini belirlemek, 9. Derece (Sarı) Kuşaktan, Siyah Kuşak 4. Dan'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 : Kickboks spor dalında renkli kuşak derece ve siyah kuşak dan sınavlarını,
Sınav Komitesi Üyeleri : Federasyon Başkanı tarafından görevlendirilmiş K.K.T.C.'de Kickboks spor dalında renkli kuşak derece ve siyah kuşak dan sınavlarını, yapma yetkisine haiz kişileri,
Dernek : 6/1961 sayılı Birlikler ve Dernekler Yasası uyarınca kurulan ve Federasyona üye olan spor derneklerini,
Yönetici : Kickboks spor dalında seçim veya atama suretiyle, sürekli veya geçici, fahri veya ücretli olarak Federasyonda veya ona bağlı derneklere görev yapanları,
Antrenör : Kickboks spor dalında ilgili kademelerde düzenlenmiş antrenör kurslarına katılan ve başarı ile bitiren veya ilgili spor dalında eğitim görmüş ihtisası olan ve 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

5. **Kuşak Sınavında Yetki :**
 - 1) K.K.T.C.'de yapılacak tüm Kuşak 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 Renkli Kuşak Sınavı yapabilirler. Ancak bu antrenörlerin Federasyon tarafından yetkili kılınması ve sınavların Federasyonun belirlediği tarihlerde ve bu Talimata uygun şekilde yapılması zorunludur. Yapılacak denetimlerde **Kickboks Kuşak Sınavı Talimatı** ve **Kickboks Kuşak 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 Ustalık Derecesine sahip kişisi yapar.

4) Denklik Sınavları ve Siyah Kuşak 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 kuşak sahibi olduğunu belirtir belge veya belgesi olmaması halinde antrenörü tarafından Kickboks spor dalında üst düzey bir sporcu olduğunu belirtir bir yazı olması gerekir.

6. Kuşak 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**" işlendikten sonra dernek antrenörleri tarafından imzalanır ve dernek mührü ile mühürlendikten sonra onay için Federasyona gönderilir.

3) Kickboks Sınav Komitesi tarafından sınavı yapılan sporcuların sınav sonuçları **EK-D**'de örneği görülen "**Sınav Sonuç Belgesine**" işlendikten sonra Kickboks Sınav Komitesi tarafından imzalanarak 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) Kuşak Sınavları
- 2) Ustalık Sınavları
- 3) Onur Kuşak

8. Sınav ve Puan Çeşitleri:

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

9. Renkli Kuşak Sınavında Uygulanacak Esaslar:

1) Renkli kuşak Sınavları 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 Mücadele 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) Ancak beyaz, sarı-yeşil, yeşil-mavi, mavi-turuncu ve mavi-kahverengi kuşaklar en fazla 1 derece terfi edebilirler.

5) Bütün adaylar bir üst kuşağa terfi etmek için istenilen çalışma sürelerini tamamlamış olmalıdırlar.

10. Kuşak Sınavı Çalışma Süreleri ve Yaş Sınırları:

Renkli Kuşak Dereceleri	Çalışma Süreleri	Yaş Sınırları
Derecesiz (Beyaz Kuşak)	1 Ay	7 Yaş ve Üzeri
10 Derece (Sarı Kuşak)	3 Ay	” ”
9 Derece (Sarı – Yeşil Kuşak)	3 Ay	” ”
8 Derece (Yeşil Kuşak)	3 Ay	” ”
7 Derece (Yeşil – Mavi Kuşak)	3 Ay	” ”
6 Derece (Mavi Kuşak)	3 Ay	” ”
5 Derece (Mavi - Turuncu Kuşak)	3 Ay	” ”
4 Derece (Turuncu Kuşak)	3 Ay	” ”
3 Derece (Turuncu - Kahverengi Kuşak)	3 Ay	” ”
2 Derece (Kahverengi Kuşak)	3 Ay	” ”
1 Derece (Kahverengi – Siyah Kuşak)	3 Ay	” ”

11. 10. Derece (Sarı) Kuşak Sınavı: Kickboks spor dalına faal olarak başlayan tüm sporcular beyaz kuşak sahibidirler. Beyaz Kuşakta bir aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 10. Derece (Sarı) Kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.)
- 2) a) Federasyonun Kurucu Başkanı ve şimdiki Federasyon Başkanının isimlerini söyleyin!
b) Kickboks'un kelime anlamı nedir? Söyleyin!
c) Kickboks'ta kaç derece, kaç dan var? söyleyin!
d) Kickboks dünyada ve ülkemizde ne zaman başladı? söyleyin!
- 3) a) Müzikli Form disiplininin geçerli puanları, ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!
b) Müzikli Forum disiplininin kıyafetlerini söyleyiniz!
c) Müzikli Forum disiplininin müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz !
- 4) **Mücadele Teknikleri;**
 - a) Gard pozisyonları ayak değiştirerek (Point Fighting),
 - b) 3 Blok tekniği ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), (Up Block)
 - c) 3 El tekniği ayak değiştirerek (Straight Punch, Back Fist, Ridge Hand)
 - d) 3 Ayak tekniği ayak değiştirerek (Front Kick, Round House Kick, Front Sweep)
 - e) Straight Punch, Back Front Kick (Kombine Teknikler)
 - f) Back Fist, Round House Kick (Kombine Teknikler)
 - g) Round House Kick, Straight Punch (Kombine Teknikler)
- 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 (Point Fighting) (30 Sn.- 30 Sn. dinlenme)
 - d) Müsabaka (Point Fighting) (30 Sn.- 30 Sn. dinlenme)

12. 8. Derece (Yeşil) Kuşak Sınavı: 10. Derece (Sarı) ve 9. Derece (Sarı-Yeşil) Kuşakta üç aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 8. Derece (Yeşil) Kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

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

- 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) Kickboks'ta kaç disiplin vardır? açıklayın!
- c) İyi bir Kickbokscu müsabakada nelere dikkat etmelidir? açıklayınız!
- 2) a) Point Fighting ve Light Contact disiplinini, geçerli puanları, ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!
- b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!
- c) Point Fighting ve Light Contact disiplininin müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz !
- 3) **Mücadele Teknikleri;**
- a) Gard pozisyonları yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Point Fighting, Light Contact)
- b) 3 Blok tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), (Up Block)
- c) 4 El tekniği yürüyerek ileri ve geri (Straight Punch, Back Fist, Ridge hand, Hook Punch).
- d) 6 Ayak tekniği yürüyerek ileri ve geri (Front Kick, Side Kick, Round House Kick, Front Sweep, Back Sweep, Hook Kick)
- e) Back Fist, Side Kick (Kombine Teknikler)
- f) Hook Kick, Back Fist (Kombine Teknikler)
- g) Round House Kick, Back Fist (Kombine Teknikler)
- 4) **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 (Point Fighting, Light Contact) (1 dakika, 1 dakika dinlenme).
- d) Müsabaka (Point Fighting, Light Contact) (1 dakika, 1 dakika dinlenme).
13. **6. Derece (Mavi) Kuşak Sınavı:** 8. Derece (Yeşil) ve 7. Derece (Yeşil-Mavi) Kuşakta üç aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 6. Derece (Mavi) Kuşak 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, Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı, Yönetim Kurulu Başkanı, Disiplin Kurulu Başkanı ve Denetleme Kurulu Başkanı'nın isimlerini söyleyin!
- b) 'Kuşak belde değil kafadadır.' sözünün ne anlama geldiğini açıklayın!
- 3) a) Kick Light ve K-1 Light disiplinini, geçerli puanları, ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!
- b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!
- c) Kick Light ve K-1 Light disiplininin müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!
- 4) **Mücadele Teknikleri;**
- a) 3 Blok tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), Up Block).
- b) İskivler ve Fendler.
- c) 5 El tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Straight Punch, Hook Punch, Uppercut Punch, Back Fist, Ridge Hand)
- d) 9 Ayak tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Front Kick, Side Kick, Round House Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick)..
- e) Side Block, Straight Punch (Kombine Teknikler-45'e kaçarak)

- f) Straight Punch, Hook Punch, Upparcut, Hook Punch (Kombine Teknikler-45'e kaçarak)
- g) Straight Punch, Round House Kick (Kombine Teknikler-45'e kaçarak)
- h) Round House Kick, Straight Punch, Round House Kick (Kombine Teknikler-45'e kaçarak)

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 (Kick Light ve K-1 Light) (1 dakika, 1 dakika dinlenme).
- d) Müsabaka (Kick Light ve K-1 Light) (1 dakika, 1 dakika dinlenme).

14. 4. Derece (Turuncu) Kuşak Sınavı: 6. Derece (Mavi) ve 5. Derece (Mavi-Turuncu) Kuşakta üç aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 4. Derece (Turuncu) Kuşak Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

1) Disiplin (Kılık, Kıyafet, selamlama, davranış vb.).

2) a) Federasyona bağlı faal Kickboks antrenörlerinin isimlerini söyleyin!

b) El, ayak ve blok tekniklerinin isimlerini söyleyin!

3) a) Full Contact ve Low Kick disiplinini, geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!

b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, söyleyin!

c) Full Contact ve Low Kick disiplininin müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!

4) Mücadele Teknikleri;

a) 4 Blok tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Low Block, Side Block (up, middle), Up Block).

b) İskivler ve Fendler.

c) 5 El tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Straight Punch, Hook Punch, Uppercut Punch, Back Fist, Ridge hand).

d) 11 Ayak tekniği yürüyerek ileri ve geri ayak değiştirerek (Front Kick, Side Kick, Round Out Kick, Front Sweep, Back Sweep, Back Kick, Back Side Kick, Hook Kick, Axe Kick, Gresent Kick, Spinning Back Kick).

e) Side Block, Straight Punch, Hook Punch, (Gerideki elle) Side Block, Upparcut. (Kombine Teknikler)

f) Straight Punch, Hook Punch, Hook Punch. (Kombine Teknikler)

g) Axe Kick, Straight Punch, Round House Kick. (Kombine Teknikler)

h) Straight Punch, Back Kick, Round House Kick. (Kombine Teknikler)

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 (Full Contact, Low Kick) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)

d) Müsabaka (Full Contact, Low Kick) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)

15. 2. Derece (Kahverengi) Kuşak Sınavı: 4. Derece (Turuncu) ve 3. Derece (Turuncu-Kahverengi) Kuşakta altı aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 2. Derece (Koyu Kahverengi) Kuşak Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

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

- 2) a) Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanı'nın isimlerini söyleyin!
- b) El, ayak ve blok tekniklerinin isimlerini söyleyin!
- 3) a) K-1 Rules disiplinini, geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!
- b) Bunların koruyucu ve kıyafetlerini söyleyin!
- c) K-1 Rules disiplininin müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!
- 4) **Mücadele Teknikleri;**
 - a) İskivler ve fendler.
 - b) Zıplayarak vuruşlar.(Front Kick, Side Kick, Back Side Kick)
 - c) Straight Punch, Back Kick, Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - d) Straight Punch, Straight Punch, Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - e) Round Ous Kick, Straight Punch(sağlı sollu), Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - f) Front Kick, aynı ayakla Axe Kick, Straight Punch. (Kombine Teknikler)
 - g) Round Ous Kick, Spining Back Kick,Up Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - h) Front Kick, Back Side Kick, Spining Back Kick. (Kombine Teknikler)
 - i) Aynı Elle Teknik Yapma.
 - Straight Punch, Straight Punch, Hook Punch.
 - Straight Punch, Straight Punch, Uppercut Punch .
 - Straight Punch, Uppercut Punch, Hook Punch.
 - i) Aynı Ayakla Yere Koymadan Teknik Yapma.
 - Front Kick, Side Kick, Hook Kick.
 - Round Ous Kick, Hook Kick, Round Ous Kick.
 - Side Kick, Hook Kick, Round Ous Kick.
- 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 (K-1 Rules) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)
 - d) Müsabaka (K-1 Rules) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)

16. **1. Derece (Kahverengi- Siyah) Kuşak Sınavı:** 2. Derece (Kahverengi) Kuşakta altı aylık çalışma sürelerini tamamlayan sporcuların gireceği 1. Derece (Kahverengi - Siyah) Kuşak Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Disiplin (Kılık, kıyafet, selamlamalar, davranış vb.).
- 2) a) Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanı'nın isimlerini söyleyin!
- e) El, ayak ve blok tekniklerinin isimlerini söyleyin!
- 3) a) K-1 Rules disiplinini, geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri söyleyin!
- b) Bunların koruyucu ve kıyafetlerini söyleyin!
- c) K-1 Rules disiplininin müsabaka alanı ölçülerini ve müsabaka sürelerini söyleyiniz!
- 4) **Mücadele Teknikleri;**
 - i) İskivler ve fendler.
 - j) Zıplayarak vuruşlar.(Front Kick, Side Kick, Back Side Kick)
 - k) Straight Punch, Back Kick, Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - l) Straight Punch, Straight Punch, Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - m)Round Ous Kick, Straight Punch(sağlı sollu), Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - n) Front Kick, aynı ayakla Axe Kick, Straight Punch. (Kombine Teknikler)
 - o) Round Ous Kick, Spining Back Kick,Up Round Ous Kick. (Kombine Teknikler)
 - p) Front Kick, Back Side Kick, Spining Back Kick. (Kombine Teknikler)
 - i) Aynı Elle Teknik Yapma.

- Straight Punch, Straight Punch, Hook Punch.
- Straight Punch, Straight Punch, Uppercut Punch .
- Straight Punch, Uppercut Punch, Hook Punch.
- i) Aynı Ayakla Yere Koymadan Teknik Yapma.
 - Front Kick, Side Kick, Hook Kick.
 - Round Ous Kick, Hook Kick, Round Ous Kick.
 - Side Kick, Hook Kick, Round Ous Kick.

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.
- f) Gölge boks (K-1 Rules) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)
- g) Müsabaka (K-1 Rules) (1 dakika, 1 dakika dinlenme)

17. Siyah Kuşak Dan Sınavında Uygulanacak Esaslar:

- 1) Siyah Kuşak Dan Sınavı, her yıl Haziran ve Aralık aylarında olmak üzere yılda iki defa yapılır. Federasyon Yönetim Kurulu, zorunlu hallerde sınav zamanını değiştirebilir.
- 2) Sınavlarda başarılı olabilmek için 100 üzerinden en az 70 puan alınması şarttır.
- 3) Sınav, tez, yazılı ve uygulamalı olarak yapılır. Tez % 10, yazılı sınav %20 ve uygulamalı sınav %70 puan (%40 Mücadele 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.
- 4) Sınava, Kahverengi - Siyah Kuşakta 1 yıllık çalışma süresini tamamlamış sporcular katılabilirler.

18. Ustalık Sınavı Çalışma Süreleri ve Yaş Sınırları:

Siyah Kuşak	Çalışma Süreleri	Yaş Sınırları
Siyah Kuşak 1.Dan	6 Ay	15 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 2.Dan	1 yıl	16 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 3.Dan	2 yıl	18 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 4.Dan	3 yıl	21 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 5.Dan	4 yıl	25 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 6.Dan	5 yıl	30 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 7.Dan	6 yıl	36 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 8.Dan	7 yıl	43 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 9.Dan	8 yıl	51 yaş ve üzeri
Siyah Kuşak 10.Dan	9 Yıl	60 yaş ve üzeri

19. Siyah Kuşak (1.Dan) Sınavı:1. Derece (Kahverengi) Kuşak sahibi olan sporculardan 1 yıllık çalışma süreleri ve yaş sınırlarını tamamlayanların gireceği Siyah Kuşak (1.Dan) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Tez (dünyada ve ülkemizde Kickboks'un doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Kickboks'un dünyada ve ülkemizde gelişmesi için öneriler yer alacak. (En az 2 sayfa olacak ve en az 1 kaynak gösterilecek)

- 2) a) Başbakan, Spordan Sorumlu Bakan ve Spor Dairesi Müdürü'nün isimlerini yazınız!
b) Tüm Kickboks tekniklerinin isimlerini yazınız!
- 3) a) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri, yazınız!
b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, yazınız!
c) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!
- 4) **Mücadele Teknikleri;**
a) Tüm El ve Ayak tekniklerinin Uygulaması.
b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)
➤ El Teknikleri İle,
➤ Ayak Teknikleri İle,
➤ El ve Ayak Teknikleri İle,
c) Torba çalışması; (3 dakika)
➤ El Teknikleri İle (1 dakika)
➤ Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
➤ El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
d) Zor Hareketler; (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)
➤ Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
➤ İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
➤ İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)
e) Eldiven Tutma (Düzenli ve dirençli tutuşa bakılacak)
➤ Kombine El tekniklerine,
➤ Kombine Ayak Tekniklerine,
➤ Kombine El ve Ayak Tekniklerine,
- 5) **Fiziksel Yeterlilik;**
a) İp atlama (3 Dakika-1 dakika dinlenme)
b) Fiziksel dayanıklılık (24'er adet-1 dakika dinlenme)
➤ Kelebek hareketi,
➤ Sıçrayarak çöküp kalkma,
➤ Eller ensede çöküp kalkma,
➤ Push up,
➤ Mekik.
c) Gölge boks (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules) (1 dakika-1 dakika dinlenme)
d) Müsabaka (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules (1 dakika- 1 dakika dinlenme).

20. **Siyah Kuşak (2.Dan) Sınavı:** Siyah Kuşak (1.Dan) sahibi olan sporculardan 2 yıllık çalışma ve yaş sürelerini tamamlayanların gireceği Siyah Kuşak 2.Dan Kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Tez (Dünyada ve Ülkemizde Kickboks'un doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Kickboks'un Dünyada ve Ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 4 sayfa olacak ve en az 2 kaynak gösterilecek)
- 2) a) Federasyonun bağlı bulunduğu Uluslararası Federasyonlar ve Başkanlarının isimlerini yazınız!
b) Müsabakada beraberlik durumunda hakemler tercihini hangi özelliklere sahip olan sporcudan yana kullanırlar? En az üç tanesini yazınız!
- 3) a) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri, yazınız!
b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, yazınız!
c) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

5) **Mücadele Teknikleri;**

- a) Tüm El ve Ayak tekniklerinin Uygulaması.
- b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)
 - El Teknikleri İle,
 - Ayak Teknikleri İle,
 - El ve Ayak Teknikleri İle,
- c) Torba çalışması; (3 dakika)
 - El Teknikleri İle (1 dakika)
 - Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
 - El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
- d) Zor Hareketler; (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)
 - Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
 - İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
 - İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)
- e) Eldiven Tutma (Düzgün ve dirençli tutuşa bakılacak)
 - Kombine El tekniklerine,
 - Kombine Ayak Tekniklerine,
 - Kombine El ve Ayak Tekniklerine,

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (3 Dakika-1 dakika dinlenme)
- b) Fiziksel dayanıklılık (28'er adet-1 dakika dinlenme)
 - Kelebek hareketi,
 - Sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules) (1 dakika-1 dakika dinlenme)
- d) Müsabaka (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules (1 dakika- 1 dakika dinlenme).

21. Siyah Kuşak (3.Dan) Sınavı: Siyah Kuşak (2.Dan) sahibi olan sporculardan 3 yıllık çalışma sürelerini ve yaş sınırlarını tamamlayanların gireceği Siyah Kuşak (3.Dan) Sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;

- 1) Tez (Dünyada ve Ülkemizde Kickboks'un doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Kickboks'un Dünyada ve Ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 6 sayfa olacak ve en az 3 kaynak gösterilecek)
- 2) a) Türkiye Gençlik ve Spor Bakanı, Türkiye Spor Genel Müdürü ve Türkiye Kickboks Federasyonu Başkanı'nın isimlerini yazınız!
b) Bir sporcunun verimli ve başarılı olması için fiziksel ve beslenme konularında nelere dikkat etmesi gerekir açıklayınız!
- 3) a) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri, yazınız!
b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, yazınız!
c) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

4) Mücadele Teknikleri;

- a) Tüm El ve Ayak tekniklerinin Uygulaması.
- b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)
 - El Teknikleri İle,
 - Ayak Teknikleri İle,
 - El ve Ayak Teknikleri İle,
- c) Torba çalışması; (3 dakika)
 - El Teknikleri İle (1 dakika)
 - Ayak Teknikleri İle (1 dakika)

- El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
- d) Zor Hareketler;** (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)
 - Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği,(Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
 - İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
 - İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)
- e) Eldiven Tutma (Düzgün ve dirençli tutuşa bakılacak)**
 - Kombine El tekniklerine,
 - Kombine Ayak Tekniklerine,
 - Kombine El ve Ayak Tekniklerine,

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (3 Dakika-1 dakika dinlenme)**
- b) Fiziksel dayanıklılık (32'şer adet-1 dakika dinlenme)**
 - Kelebek hareketi,
 - Sıçrayarak çöküp kalkma,
 - Eller ensede çöküp kalkma,
 - Push up,
 - Mekik.
- c) Gölge boks (Tüm teknikler, ritim ve dengeye bakılacak) (1 dakika-1 dakika dinlenme)**
- d) Müsabaka (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules (1 dakika- 1 dakika dinlenme).**

22. Siyah Kuşak (4.Dan) Sınavı: Siyah Kuşak (3.Dan) sahibi olan sporculardan 4 yıllık çalışma ve yaş sürelerini tamamlayanların gireceği 4. dan/pum kuşak sınavı teknik ve hareketleri şunlardır;
1) Tez (Dünyada ve Ülkemizde Kickboks'un doğuşu, gelişimi ve bu günkü durumu ile Kickboks'un Dünyada ve Ülkemizde gelişmesi için öneriler irdelenecek (En az 8 sayfa olacak ve en az 4 kaynak gösterilecek)

- 2) a) Son Uluslararası, Avrupa ve Dünya Şampiyonası'nda K.K.T.C. Kickboks Milli Takım Sporcularının aldığı dereceleri yazınız!**
- b) Bir sporcu hangi durumda diskalifiye olur, knock down durumuna nasıl düşülür ve buna bağlı olarak müsabaka kural ihlallerini açıklayınız!**
- 3) a) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde geçerli puanları ihtar ve eksi puan gerektiren hareketleri, yazınız!**
- b) Bunların koruyucu ve kıyafetleri arasındaki farkları, yazınız!**
- c) Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick ve K-1 Rules disiplinlerinde müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

4) Mücadele Teknikleri;

- a) Tüm El ve Ayak tekniklerinin Uygulaması.**
- b) Kombine Teknikler (Her biri için 3 kombine yapılacak)**
 - El Teknikleri İle,
 - Ayak Teknikleri İle,
 - El ve Ayak Teknikleri İle,
- c) Torba çalışması; (3 dakika)**
 - El Teknikleri İle (1 dakika)
 - Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
 - El ve Ayak Teknikleri İle (1 dakika)
- d) Zor Hareketler;** (Her şıktan 1 tanesi seçilip yapılacak)
 - Yerinde Sıçrayarak Ayak Tekniği,(Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
 - İleri Sıçrayarak Ayak Tekniği, (Side Kick, Back Side Kick, Round Ous Kick)
 - İleri Sıçrayarak El Tekniği (Straight Punch, Back Fist)
- e) Eldiven Tutma (Düzgün ve dirençli tutuşa bakılacak)**
 - Kombine El tekniklerine,
 - Kombine Ayak Tekniklerine,
 - Kombine El ve Ayak Tekniklerine,

5) Fiziksel Yeterlilik;

- a) İp atlama (3 Dakika-1 dakika dinlenme)
b) Fiziksel dayanıklılık (36'şar adet-1 dakika dinlenme)
➤ Kelebek hareketi,
➤ Sıçrayarak çöküp kalkma,
➤ Eller ensede çöküp kalkma,
➤ Push up,
➤ Mekik.
c) Gölge boks (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules) (1 dakika-1 dakika dinlenme)
d) Müsabaka (Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K-1 Light, Full Contact, Low Kick, K-1 Rules (1 dakika- 1 dakika dinlenme).
23. **Siyah Kuşak (5.Dan) ve Üzeri:** Federasyona sporcu, antrenör, hakem ve idareci olarak büyük hizmetleri geçen Siyah Kuşak (4.Dan) sahibi kişilere çalışma sürelerini ve yaş sınırlarını tamamlamaları halinde Federasyon Başkanı'nın önerisi ve Yönetim Kurulu'nun kararı ile verilebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Çeşitli ve Son Hükümler

24. **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, uygun dengi belge ve lisanslar verilir.
25. **Yurtdışı Diplomalarının Denklik İşlemleri:** Uluslararası ve Ulusal Federasyonlarından alınan Renkli Kuşak ve Siyah Kuşak Dan sahibi kişilerin Federasyona başvurmaları halinde, Federasyon Yönetim Kurulu'nun yapacağı inceleme sonucunda uygun görülenlerin denklikleri yapılır.
26. **Onursal Dan Verilmesi:** Kickboks spor dalına çeşitli kademelerde hizmet ve katkıda bulunan sporcu, antrenör, hakem ve idarecilere Yönetim Kurulu'nun kararı ile onursal dan derecesi verilir.
27. **Talimatta Yer Almayan Hususlar:** Bu talimatta yer almayan hususlarda karar verme yetkisi Yönetim Kurulu'na aittir.
28. **Yürürlük:** Bu Talimat, Federasyonun resmi internet sitesinde yayımlandığı tarihte yürürlüğe girer.
29. **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'nun faaliyet programında yer alan ve/...../.....tarhinde, 'da yapılacak olan Kickboks Renkli Kuşak (**Terfi**) 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	Terfi Tarihi	Derecesi
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.

EK-B



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 olanKickboks Renkli Kuşak (**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.

EK-C



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

.....DERNEĐİ
..... KICKBOKS RENKLİ KUŞAK (TERFİ) SINAVI SONUÇ BELGESİ

KUŞAK :

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
EK-D(1)



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

.....KICKBOKS SİYAH KUŞAK USTALIK (TERFİ/DENKLİK) SINAVI SONUÇ BELGESİ

KUŞAK :

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



KKTC KICKBOKS VE MUAYTHAI FEDERASYONU

TRNC KICKBOXING & MUAYTHAI FEDERATION

.....KICKBOKS RENKLİ KUŞAK (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