

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



**MUAYTHAI KHAN SINAVI  
SÖZLÜ VE YAZILI SORU VE CEVAPLARI**

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

**MUAYTHAI KHAN SINAVI**  
**SÖZLÜ VE YAZILI SORU VE CEVAPLARI**

**1. KHAN (BEYAZ PRADJEAD) ve 2. KHAN (SARI PRADJEAD) SINAVI:**

- 1) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı ve Başkan Yardımcısı'nın isimlerini söyleyin!

**Federasyon Kurucu Başkanı;** Sayın Niyazi DEMİREL  
**Federasyon Başkanı;** Sayın Ümit NUSRET

- 2) Muaythai'nin kelime anlamı nedir? Söyleyin!

**Muaythai;** Tayland'ta ortaya çıkan, yumruk, diz, dirsek ve tekmelerin kullanıldığı oldukça sert bir dövüş sanatıdır. Tayland Boks'u da denilmektedir.

**3. KHAN (SARI-BEYAZ PRADJEAD ) ve 4. KHAN (YEŞİL PRADJEAD) SINAVI:**

- 1) a) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı, Başkan Yardımcısı, Hakem Komitesi Başkanı, Teknik Komite Başkanı, Sınav Komitesi Başkanı'nı ve Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı'nın isimlerini söyleyin!

**Federasyon Kurucu Başkanı;** Sayın Niyazi DEMİREL  
**Federasyon Başkanı;** Sayın Ümit NUSRET  
**Hakem Komitesi Başkanı;** Sayın Vedat YAYAR Bölge Hakemi  
**Teknik ve Sınav Komitesi Başkanı;** Sayın Mehmet ERDEM 12.Khan  
**Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı;** Sayın Mustafa ÖZYİĞİT

- b) Muaythai'de kaç Khan ve kaç Disiplin var? Söyleyin!

**Muaythai'de 15. Khan vardır. Bunlar;**

1. Khan (Beyaz pradjead)
2. Khan (Sarı pradjead)
3. Khan (Sarı-beyaz pradjead)
4. Khan (Yeşil pradjead)
5. Khan (Yeşil-beyaz pradjead)
6. Khan (Mavi pradjead)
7. Khan (Mavi-beyaz pradjead)
8. Khan (Kahverengi pradjead)
9. Khan (Kahverengi-beyaz pradjead)
10. Khan (Kırmızı pradjead)

11. Khan (Kırmızı-Beyaz Mongkon)
12. Khan (Kırmızı-Sarı Mongkon)
13. Khan (Kırmızı-Gümüş Mongkon)
14. Khan (Gümüş Mongkon)
15. Khan (Gold Mongkon)

**Muaythai'de 2 disiplin vardır. Bunlar;**

Wai Kru,  
Muaythai.

**2) a) Muaythai Dünyada ve Ülkemizde ne zaman başladı? Söyleyin!**

Muaythai; Tayland'da 1697 yılında, ülkemizde 2017 yılında başlamıştır.

**b) 'Kuşak belde değil kafadadır.' sözünün ne anlama geldiğini açıklayın!**

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

**5. KHAN (YEŞİL-BEYAZ PRADJEAD ) ve 6. KHAN (MAVİ PRADJEAD) SINAVI:**

**1) a) Federasyonun Kurucu Başkanı, şimdiki Başkanı, Başkan Yardımcısı, 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!**

**Federasyon Kurucu Başkanı;** Sayın Niyazı DEMİREL

**Federasyon Başkanı;** Sayın Ümit NUSRET

**Hakem Komitesi Başkanı;** Sayın Vedat YAYAR Bölge Hakemi

**Teknik ve Sınav Komitesi Başkanı;** Sayın Mehmet ERDEM 12.Khan

**Milli Günler ve Okul Sporları Komitesi Başkanı;** Sayın Mustafa ÖZYİĞİT

**Yönetim Kurulu Başkanı;** Sayın Ümit NUSRET

**Denetleme Kurulu Başkanı;** Sayın Tahir SERHAT

**Disiplin ve Ceza Kurulu Başkanı;** Sayın Şahap TOKATLI

**b) Federasyona bağlı faal Muaythai antrenörlerinin isimlerini söyleyin!**

Mehmet ERDEM  
Kürşad MAMALI  
Recep KAYLAN  
Cuma ÖZTÜRK  
Ekrem BULUT  
Çağan DEMİRKIRAN  
Tufan ŞİMŞEK  
Celil AKARPINAR  
Hüseyin TURAÇ

## 2) a) Muaythai'de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!

### Geçerli puanlar;

Muaythai becerisi ile vuruş, kuvvet ile uygulanan ve etki yaratmak amacıyla uygulanan yumruk, tekme, diz veya dirsektir. Kuralları ihlal etmeden, gardda kalmadan, bloklanmadan hedefe kuvvetle çarpan her Muaythai becerisi ile vuruş bir (1) puandır. Muaythai de hedef, kasık dışında vücudun her yeridir.

On Puan Sistemi: Her raunt için 10 puan verilir. Her raunt sonunda daha iyi olan sporcu 10 puan diğerine orantılı şekilde daha az puan verilir. Sporcular eşitse her ikisine de 10 puan verilir. (Raundun kazananı mutlaka 10 ile gösterilir)

### Ceza Çeşitleri;

- 1) Uyarılar (Cautions);
- 2) Cezalar (Warnings);
- 3) Diskalifiye etme (Disqualification)

### Ceza Gerektiren Hareketler;

- 1) Isırma, kafa atma, rakibe tükürmek,
- 2) Başparmak ile rakibin gözlerine bastırma,
- 3) Ağzına ve burnuna bastırıp kapatarak rakibi kasıtlı olarak bunaltmak veya boğmak,
- 4) Ekipmanı kasıtlı olarak çıkarmak, çözmek veya yerini değiştirmek,
- 5) Dişliğin kasıtlı olarak çıkarmak,
  - a) Rakibi yıpratmak için Muaythai dışı bir teknik kullanarak rakibi yere çarpmak ve bunlarla sınırlı olmamak üzere,
  - b) Clinch sırasında iki elle rakibi tutarken süpürme yaparak rakibi tökezletmek,
  - c) Kalçayı kullanarak rakibi fırlatmak,
  - d) Rakibin vücudunu veya bacaklarına sarılmak.
- 6) Baldır, ayak bileği veya ayak topuğunu kullanarak rakibin bacaklarına çelme takmak veya rakibi hareketsiz hale getirmek,
- 7) Vücutla rakibi kaldırmak,
- 8) Rakibin kol, bacak, kafa, boyun veya sırt eklemlerini kilitleme veya sakatlamak için zorlamak,
- 9) Ring iplerini tutarken vurmak veya ipleri kullanarak dövüşmek,
- 10) Rakip yerdeyken üzerine düşmek,
- 11) Yere düşmüş veya yerden kalkmaya çalışan rakibe vurma,
- 12) Ayaklar dışında vücudun herhangi bir uzvu yere değerken rakibe vurmak,
- 13) Ringden düşen rakibin ringe çıkmasını veya ringe girmesini engellemek,
- 14) Vuruştan kaçınmak için kasten kendini yere atmak veya sürekli parad kapanarak tamamen pasif savunma yapmak,
- 15) Rakibin kasıklarına vurmak,
- 16) Muaythai becerilerinden herhangi biriyle vurmadan rakibin bacağını tutarak ve herhangi bir yönde iki (2) adımdan fazla itmek veya çekmek,
- 17) Raund bittikten sonra rakibe vurmak,
- 18) Hakemin "YUD" ("Dur") veya "Yæk" ("Ayrıl") komutuna rağmen devam etmek ve geri adım atmamak,
- 19) Hakemin "YUD" veya "Yæk" komutu vermesinden sonra "ÇOK" komutunu vermeden rakibe vurmaya çalışmak,
- 20) Müsabaka sırasında gereksiz, agresif veya saldırgan davranışta bulunmak,

- 21) Herhangi bir zamanda hakeme saldırmak veya saldırgan hareket veya söz kullanmak,
- 22) Bir sporcuya su şişesi veya sprey şişesi dışındaki bir yöntemle su uygulamak,
- 23) Raundlar arasındaki dinlenme sırasında aşırı su kullanılarak, bir sonraki raundun başlamasını geciktirmek,
- 24) Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) veya IFMA Anti-Doping Kuralları tarafından belirtilen herhangi bir yasak maddeyi kullanmak.

**b) Muaythai’de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!**

**Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** Dişlikler takılmalıdır. Her bir el için 5 m.'den uzun olmayan ve genişliği 5 cm.'yi geçmeyen yumuşak bir tıbbi bandaj veya gene her bir için 5 m.'den uzun olmayan bir “Velcro” el sargısı kullanılmalıdır. Başka bir bandaj türü kullanılmamalıdır. Kasık koruyucu kullanılması zorunludur. Erkek sporcular, metal kasık koruyucusu kullanacaktır. Kadın sporcular köpükten yapılmış kasık koruyucusu kullanacaktır. Kask (Kafa koruyucu), kaval kemiği ve dirsek koruyucuları kullanılması zorunludur. Vücut koruyucusu kullanımı Büyük Erkekler A divizyon hariç diğer kategorilerde kullanılacaktır. Göğüs koruma kullanımı tüm bayan sporcular için zorunludur. Kol veya vücudun başka herhangi bir parçası üzerinde bir rakibe karşı zararlı veya sakıncalı olması muhtemel sarsıcı veya ürünleri ovuşturarak yağ kullanımı, vazelin yasaktır.

**Müsabıkların Kıyafetleri;** Sporcular müsabakaya çıktıkları köşenin renginde kısa kollu t-şort ve siyah şortlar giyeceklerdir. t-şortun sol ön kısmında ve şortun sol bacak kısmında 7x7 cm ebatlarında Federasyon amblemi, t-şortun sırt kısmında ve şortun ön kısmında "MUAYTHAI" yazısı yer alır. Saçlar, sporcunun yüzünü kapatması ve sporcunun hareketini engellememesi için bir saç filesi ile bağlanarak (atkuyruğu, örgülü, vb.) sabitlenmeli ve kaskın içine yerleştirilmelidir. Sakal ve bıyıklara izin verilmez; Sporcular temiz traşlı olmak zorundadır. Bayan sporcular inanç ve kültürel gerekliliklere uymak için baş ve vücut örtüleri giyebilir. Tam tesettür için spor başörtüsü veya siyah kumaştan yüz açıkta kalacak şekilde bir bone olmalıdır. Siyah kumaştan bacakları ayak bileklerine kadar kaplayan ve kolları bileklere kadar örten bir vücut kıyafeti giymelerine müsaade edilebilecektir.

**Mongkon ve Prajead Takılması;** Sporcular, saygılarını sunmak için Wai Kru sırasında Kutsal kafa bandı Mongkon'u takmalıdır. Deri veya kumaş bir tılsım olan Prajead / kol bandı dirseğin yukarısında, pazılara veya kol çevresine düzgünce takılmalıdır.

**c) Muaythai’de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

**Müsabaka Alanı:**

- 1) Ring mücadele alanı en az 6.10×6.10 metre, en fazla 7.30×7.30 metre olmalıdır,
- 2) Ring zemini en az 1.50 cm en fazla 2 cm. kalınlığında olmalıdır.

**Müsabaka Raund ve Süreleri;** Federasyonca düzenlenen müsabakaların yaş kategorilerine göre süreleri ve vuruş şiddeti aşağıdaki gibidir;

**1) Minikler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 1 dk.

Finaller: 3 round x 1 dk.

Aralar: 1 dk

**2) Yıldızlar (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 1.5 dk.

Finaller: 3 round x 1.5 dk.

Aralar: 1 dk.

**3) Gençlerler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

**4) Büyükler (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 3 dk.

Finaller: 3 round x 3 dk.

Aralar: 1 dk.

**5) Veteranlar (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

**7. KHAN (MAVİ-BEYAZ PRADJEAD) ve 8. KHAN (KAHVERENGİ PRADJEAD) SINAVI:**

1) a) **Liderimiz, Kurucu Cumhurbaşkanı, Cumhurbaşkanı ve Meclis Başkanı'nın isimlerini söyleyin!**

**Liderimiz;** Merhum Dr. Fazıl KÜÇÜK

**Kurucu Cumhurbaşkanı;** Merhum Raif Rauf DENKTAŞ

**Cumhurbaşkanı;** Sayın Ersin TATAR

**Meclis Başkanı;** Sayın Zorlu TÖRE

b) **İyi bir Muaythaiçi müsabakada nelere dikkat etmelidir? Açıklayınız!**

**İyi bir Muaythaiçi müsabakada;**

Gardının tam olmasına,

Duruşunun doğru olmasına,

Yumruk ve dirsek tekniklerinde, belini ve omuzunu kullanmasına,

Ayak ve diz tekniklerinde, belini ve kalçasını kullanmasına,

Hocasını verdiği taktikleri dinlemesine,

Rakiple arasındaki mesafeyi korumasına,

Rakibi kontrol altına almasına, dikkat etmelidir.

2) a) **Muaythai'de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

**Geçerli puanlar;**

Muaythai becerisi ile vuruş, kuvvet ile uygulanan ve etki yaratmak amacıyla uygulanan yumruk, tekme, diz veya dirsektir. Kuralları ihlal etmeden, gardda kalmadan, bloklanmadan

hedefe kuvvetle çarpan her Muaythai becerisi ile vuruş bir (1) puandır. Muaythai de hedef, kasık dışında vücudun her yeridir.

On Puan Sistemi: Her raunt için 10 puan verilir. Her raunt sonunda daha iyi olan sporcu 10 puan diğerine orantılı şekilde daha az puan verilir. Sporcular eşitse her ikisine de 10 puan verilir. (Raundun kazananı mutlaka 10 ile gösterilir)

### **Ceza Çeşitleri;**

- a) Uyarılar (Cautions),
- b) Cezalar (Warnings),
- 4) Diskalifiye etme (Disqualification)

### **Ceza Gerektiren Hareketler;**

- 1) Isırma, kafa atma, rakibe tükürmek,
- 2) Başparmak ile rakibin gözlerine bastırarak,
- 3) Ağzına ve burnuna bastırıp kapatarak rakibi kasıtlı olarak bunaltmak veya boğmak,
- 4) Ekipmanı kasıtlı olarak çıkarmak, çözmek veya yerini değiştirmek,
- 5) Dişliğin kasıtlı olarak çıkarmak,
  - a) Rakibi yıpratmak için Muaythai dışı bir teknik kullanarak rakibi yere çarpmak ve bunlarla sınırlı olmamak üzere,
  - b) Clinch sırasında iki elle rakibi tutarken süpürme yaparak rakibi tökezletmek,
  - c) Kalçayı kullanarak rakibi fırlatmak,
  - d) Rakibin vücudunu veya bacaklarına sarılmak.
- 6) Baldır, ayak bileği veya ayak topuğunu kullanarak rakibin bacaklarına çelme takmak veya rakibi hareketsiz hale getirmek,
- 7) Vücutla rakibi kaldırmak,
- 8) Rakibin kol, bacak, kafa, boyun veya sırt eklemlerini kilitleme veya sakatlamak için zorlamak,
- 9) Ring iplerini tutarken vurmak veya ipleri kullanarak dövüşmek,
- 10) Rakip yerdeyken üzerine düşmek,
- 11) Yere düşmüş veya yerden kalkmaya çalışan rakibe vurma,
- 12) Ayaklar dışında vücudun herhangi bir uzvu yere değerken rakibe vurmak,
- 13) Ringden düşen rakibin ringe çıkmasını veya ringe girmesini engellemek,
- 14) Vuruştan kaçınmak için kasten kendini yere atmak veya sürekli parad kapanarak tamamen pasif savunma yapmak,
- 15) Rakibin kasıklarına vurmak,
- 16) Muaythai becerilerinden herhangi biriyle vurmadan rakibin bacağına tutarak ve herhangi bir yönde iki (2) adımdan fazla itmek veya çekmek,
- 17) Raund bittikten sonra rakibe vurmak,
- 18) Hakemin "YUD" ("Dur") veya "Yæk" ("Ayrıl") komutuna rağmen devam etmek ve geri adım atmamak,
- 19) Hakemin "YUD" veya "Yæk" komutu vermesinden sonra "ÇOK" komutunu vermeden rakibe vurmaya çalışmak,
- 20) Müsabaka sırasında gereksiz, agresif veya saldırgan davranışta bulunmak,
- 21) Herhangi bir zamanda hakeme saldırmak veya saldırgan hareket veya söz kullanmak,
- 22) Bir sporcuya su şişesi veya sprey şişesi dışındaki bir yöntemle su uygulamak,
- 23) Raundlar arasındaki dinlenme sırasında aşırı su kullanılarak, bir sonraki raundun başlamasını geciktirmek,
- 24) Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) veya IFMA Anti-Doping Kuralları tarafından belirtilen herhangi bir yasak maddeyi kullanmak.

## b) Muaythai'de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!

**Müsabıkların Koruyucu Malzemeleri;** Dişlikler takılmalıdır. Her bir el için 5 m.'den uzun olmayan ve genişliği 5 cm.'yi geçmeyen yumuşak bir tıbbi bandaj veya gene her bir için 5 m.'den uzun olmayan bir "Velcro" el sargısı kullanılmalıdır. Başka bir bandaj türü kullanılmamalıdır. Kasık koruyucu kullanılması zorunludur. Erkek sporcular, metal kasık koruyucusu kullanacaktır. Kadın sporcular köpükten yapılmış kasık koruyucusu kullanacaktır. Kask (Kafa koruyucu), kaval kemiği ve dirsek koruyucuları kullanılması zorunludur. Vücut koruyucusu kullanımı Büyük Erkekler A divizyon hariç diğer kategorilerde kullanılacaktır. Göğüs koruma kullanımı tüm bayan sporcular için zorunludur. Kol veya vücudun başka herhangi bir parçası üzerinde bir rakibe karşı zararlı veya sakıncalı olması muhtemel sarsıcı veya ürünleri ovuşturarak yağ kullanımı, vazelin yasaktır.

**Müsabıkların Kıyafetleri;** Sporcular müsabakaya çıktıkları köşenin renginde kısa kollu t-şort ve siyah şortlar giyeceklerdir. t-şortun sol ön kısmında ve şortun sol bacak kısmında 7x7 cm ebatlarında Federasyon amblemi, t-şortun sırt kısmında ve şortun ön kısmında "MUAYTHAI" yazısı yer alır. Saçlar, sporcunun yüzünü kapatması ve sporcunun hareketini engellememesi için bir saç filesi ile bağlanarak (atkuyruğu, örgülü, vb.) sabitlenmeli ve kaskın içine yerleştirilmelidir. Sakal ve bıyıklara izin verilmez; Sporcular temiz traşlı olmak zorundadır. Bayan sporcular inanç ve kültürel gerekliliklere uymak için baş ve vücut örtüleri giyebilir. Tam tesettür için spor başörtüsü veya siyah kumaştan yüz açıkta kalacak şekilde bir bone olmalıdır. Siyah kumaştan bacakları ayak bileklerine kadar kaplayan ve kolları bileklere kadar örten bir vücut kıyafeti giymelerine müsade edilebilecektir.

**Mongkon ve Prajiad Takılması;** Mongkon ve Prajiad sporcular, saygılarını sunmak için Wai Kru sırasında Kutsal kafa bandı Mongkon'u takmalıdır. Deri veya kumaş bir tılsım olan Prajiad / kol bandı dirseğin yukarısında, pazılara veya kol çevresine düzgünce takılmalıdır.

## c) Muaythai'de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!

**Müsabaka Raund ve Süreleri;** Federasyonca düzenlenen müsabakaların yaş kategorilerine göre süreleri ve vuruş şiddeti aşağıdaki gibidir;

### 1) Minikler (Erkek / Kız);

Elemeler: 3 round x 1 dk.

Finaller: 3 round x 1 dk.

Aralar: 1 dk

### 2) Yıldızlar (Erkek / Kız);

Elemeler: 3 round x 1.5 dk.

Finaller: 3 round x 1.5 dk.

Aralar: 1 dk.

### 3) Gençlerler (Erkek / Kız);

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

### 4) Büyükler (Erkek / Kadın);



Elemeler: 3 round x 3 dk.  
Finaller: 3 round x 3 dk.  
Aralar: 1 dk.

**5) Veteranlar (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.  
Finaller: 3 round x 2 dk.  
Aralar: 1 dk.

**9. KHAN (KAHVERENGİ-BEYAZ PRADJEAD) SINAVI:**

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

**Başbakan;** Sayın Ünal ÜSTEL

**Spordan Sorumlu Bakan;** Başbakan Ünal ÜSTEL

**Spor Dairesi Müdürü;** Sayın Mustafa SÜTCÜ

**b) 10 faydalı ve 10 zararlı besini söyleyiniz!**

**Faydalı Besinler;** Süt, yoğurt, peynir, yumurta, et, balık, tavuk, bakla, nohut, mercimek, fasulye, bulgur, esmer pirinç, mısır, bezelye, patates, yulaf, tam buğday unundan yapılan gıdalar, her türlü meyve ve sebze, tereyağı, bal, pekmez, kaya tuzu.

**Zararlı Besinler;** Fastfood yiyecekler, dondurulmuş gıdalar, mevsim dışında yetişen sebze ve meyveler, hormonlu yiyecekler, beyaz undan yapılan gıdalar, gıda katkı maddeleri içeren gıdalar, cips ve benzer paketlenmiş ürünler, şekerlemeler, gazlı ve şekerli içecekler, margarin, rafine tuzu, rafine şeker.)

**2) a) Muaythai'de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

**Geçerli puanlar;**

Muaythai becerisi ile vuruş, kuvvet ile uygulanan ve etki yaratmak amacıyla uygulanan yumruk, tekme, diz veya dirsektir. Kuralları ihlal etmeden, gardda kalmadan, bloklanmadan hedefe kuvvetle çarpan her Muaythai becerisi ile vuruş bir (1) puandır. Muaythai de hedef, kasık dışında vücudun her yeridir.

On Puan Sistemi: Her raunt için 10 puan verilir. Her raunt sonunda daha iyi olan sporcu 10 puan diğerine orantılı şekilde daha az puan verilir. Sporcular eşitse her ikisine de 10 puan verilir. (Raundun kazananı mutlaka 10 ile gösterilir)

**Ceza Çeşitleri;**

- 1) Uyarılar (Cautions);
- 2) Cezalar (Warnings);
- 3) Diskalifiye etme (Disqualification)

**Ceza Gerektiren Hareketler;**

- 1) Isırma, kafa atma, rakibe tükürmek,
- 2) Başparmak ile rakibin gözlerine bastırmak,

- 3) Ağzına ve burnuna bastırıp kapatarak rakibi kasıtlı olarak bunaltmak veya boğmak,
- 4) Ekipmanı kasıtlı olarak çıkarmak, çözmek veya yerini değiştirmek,
- 5) Dişliğin kasıtlı olarak çıkarmak,
  - a) Rakibi yıpratmak için Muaythai dışı bir teknik kullanarak rakibi yere çarpmak ve bunlarla sınırlı olmamak üzere,
  - b) Klinch sırasında iki elle rakibi tutarken süpürme yaparak rakibi tökezletmek,
  - c) Kalçayı kullanarak rakibi fırlatmak,
  - d) Rakibin vücudunu veya bacaklarına sarılmak.
- 6) Baldır, ayak bileği veya ayak topuğunu kullanarak rakibin bacaklarına çelme takmak veya rakibi hareketsiz hale getirmek,
- 7) Vücutla rakibi kaldırmak,
- 8) Rakibin kol, bacak, kafa, boyun veya sırt eklemlerini kilitleme veya sakatlamak için zorlamak,
- 9) Ring iplerini tutarken vurmak veya ipleri kullanarak dövüşmek,
- 10) Rakip yerdeyken üzerine düşmek,
- 11) Yere düşmüş veya yerden kalkmaya çalışan rakibe vurma,
- 12) Ayaklar dışında vücudun herhangi bir uzvu yere değerken rakibe vurmak,
- 13) Ringden düşen rakibin ringe çıkmasını veya ringe girmesini engellemek,
- 14) Vuruştan kaçınmak için kasten kendini yere atmak veya sürekli parad kapanarak tamamen pasif savunma yapmak,
- 15) Rakibin kasıklarına vurmak,
- 16) Muaythai becerilerinden herhangi biriyle vurmadan rakibin bacağını tutarak ve herhangi bir yönde iki (2) adımdan fazla itmek veya çekmek,
- 17) Raund bittikten sonra rakibe vurmak,
- 18) Hakemin "YUD" ("Dur") veya "Yæk" ("Ayrıl") komutuna rağmen devam etmek ve geri adım atmamak,
- 19) Hakemin "YUD" veya "Yæk" komutu vermesinden sonra "ÇOK" komutunu vermeden rakibe vurmaya çalışmak,
- 20) Müsabaka sırasında gereksiz, agresif veya saldırgan davranışta bulunmak,
- 21) Herhangi bir zamanda hakeme saldırmak veya saldırgan hareket veya söz kullanmak,
- 22) Bir sporcuya su şişesi veya spreysel şişesi dışındaki bir yöntemle su uygulamak,
- 23) Raundlar arasındaki dinlenme sırasında aşırı su kullanılarak, bir sonraki raundun başlamasını geciktirmek,
- 24) Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) veya IFMA Anti-Doping Kuralları tarafından belirtilen herhangi bir yasak maddeyi kullanmak.

**b) Muaythai’de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!**

**Müسابıkların Koruyucu Malzemeleri;** Dişlikler takılmalıdır. Her bir el için 5 m.'den uzun olmayan ve genişliği 5 cm.'yi geçmeyen yumuşak bir tıbbi bandaj veya gene her bir için 5 m.'den uzun olmayan bir "Velcro" el sargısı kullanılmalıdır. Başka bir bandaj türü kullanılmamalıdır. Kasık koruyucu kullanılması zorunludur. Erkek sporcular, metal kasık koruyucusu kullanacaktır. Kadın sporcular köpükten yapılmış kasık koruyucusu kullanacaktır. Kask (Kafa koruyucu), kaval kemiği ve dirsek koruyucuları kullanılması zorunludur. Vücut koruyucusu kullanımı Büyük Erkekler A divizyon hariç diğer kategorilerde kullanılacaktır. Göğüs koruma kullanımı tüm bayan sporcular için zorunludur. Kol veya vücudun başka herhangi bir parçası üzerinde bir rakibe karşı zararlı veya sakıncalı olması muhtemel sarsıcı veya ürünleri ovuşturarak yağ kullanımı, vazelin yasaktır.

**Müsabıkların Kıyafetleri;** Sporcular müsabakaya çıktıkları köşenin renginde kısa kollu t-şort ve siyah şortlar giyeceklerdir. t-şortun sol ön kısmında ve şortun sol bacak kısmında 7x7 cm ebatlarında Federasyon amblemi, t-şortun sırt kısmında ve şortun ön kısmında "MUAYTHAI" yazısı yer alır. Saçlar, sporcunun yüzünü kapatması ve sporcunun hareketini engellememesi için bir saç filesi ile bağlanarak (atkuyruğu, örgülü, vb.) sabitlenmeli ve kaskın içine yerleştirilmelidir. Sakal ve bıyıklara izin verilmez; Sporcular temiz traşlı olmak zorundadır. Bayan sporcular inanç ve kültürel gerekliliklere uymak için baş ve vücut örtüleri giyebilir. Tam tesettür için spor başörtüsü veya siyah kumaştan yüz açıkta kalacak şekilde bir bone olmalıdır. Siyah kumaştan bacakları ayak bileklerine kadar kaplayan ve kolları bileklere kadar örten bir vücut kıyafeti giymelerine müsaade edilebilecektir.

**Mongkon ve Prajiad Takılması;** Mongkon ve Prajiad sporcular, saygılarını sunmak için Wai Kru sırasında Kutsal kafa bandı Mongkon'u takmalıdır. Deri veya kumaş bir tılsım olan Prajiad / kol bandı dirseğin yukarısında, pazılara veya kol çevresine düzgünce takılmalıdır.

**c) Muaythai'de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

**Müsabaka Raund ve Süreleri;** Federasyonca düzenlenen müsabakaların yaş kategorilerine göre süreleri ve vuruş şiddeti aşağıdaki gibidir;

**1) Minikler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 1 dk.

Finaller: 3 round x 1 dk.

Aralar: 1 dk

**2) Yıldızlar (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 1.5 dk.

Finaller: 3 round x 1.5 dk.

Aralar: 1 dk.

**3) Gençlerler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

**4) Büyükler (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 3 dk.

Finaller: 3 round x 3 dk.

Aralar: 1 dk.

**5) Veteranlar (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

**10. KHAN (KIRMIZI PRADJEAD) SINAVI:**

**1) a) Kardiyο, Anaerobic Egzersiz ve Aerobik Egzersiz Nedir? Yazınız!**

**Kardiyo;** Kalp ve kan damarları ile birlikte vücudun dolaşım sistemine ‘Kardiyovasküler sistem denir. Kardiyo ise bunun kısaltılmış halidir ve kalp, damar ve akciğerleri yoğun bir şekilde çalıştırıp güçlendiren egzersiz türüdür. Örnek; Koşma, yürüme, yüzme, ip atlama vb. egzersizler.

**Anaerobik Egzersiz;** Anaerobik Egzersiz, hücrenin enerji ihtiyacını oksijenden bağımsız olarak gördüğü egzersiz çeşitlerine işaret etmekte kullanılmaktadır. Anaerobik egzersizler **kısa ve yoğun şiddette** olur. Anaerobik aynı zamanda ‘havasız’ anlamına da gelmektedir. **Örnek;** Ağırlık kaldırma, Zıplama, Sprint, Halter, Fitness vb. egzersizler.

**Aerobik Egzersiz;** Aerobik Egzersiz, **düşük ve yüksek yoğunluklu** fiziksel egzersizleri içermektedir. Hareketler, oksijene dayanarak, egzersizlerin talebini karşılamak için oksijene dayalıdır. Tipik olarak, hafif ve orta şiddetli egzersizler aerobik olarak yer almaktadır. **Örnek;** Yürüme, Bisiklet, Yüzme, Kürek çekme, Koşmak vb. egzersizler.

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

**Vücut Kitle İndeksi;** Toplum sağlık ölçümünü takipte kullanılır, bireye ise yön verir.

**Vücut kompozisyonu;** Beden bileşenleri, yüzdelik ifadelerle, yağ, kas, kemik, su oranları.

**2) a) Muaythai’de geçerli puanları, ceza çeşitleri ve ceza gerektiren hareketleri söyleyin!**

**Geçerli puanlar;**

Muaythai becerisi ile vuruş, kuvvet ile uygulanan ve etki yaratmak amacıyla uygulanan yumruk, tekme, diz veya dirsektir. Kuralları ihlal etmeden, gardda kalmadan, bloklanmadan hedefe kuvvetle çarpan her Muaythai becerisi ile vuruş bir (1) puandır. Muaythai de hedef, kasık dışında vücudun her yeridir.

On Puan Sistemi: Her raunt için 10 puan verilir. Her raunt sonunda daha iyi olan sporcu 10 puan diğerine orantılı şekilde daha az puan verilir. Sporcular eşitse her ikisine de 10 puan verilir. (Raundun kazananı mutlaka 10 ile gösterilir)

**Ceza Çeşitleri;**

- 1) Uyarılar (Cautions);
- 2) Cezalar (Warnings);
- 3) Diskalifiye etme (Disqualification)

**Ceza Gerektirenen Hareketler;**

- 1) Isırma, kafa atma, rakibe tükürmek,
- 2) Başparmak ile rakibin gözlerine bastırma,
- 3) Ağızına ve burnuna bastırıp kapatarak rakibi kasıtlı olarak bunaltmak veya boğmak,
- 4) Ekipmanı kasıtlı olarak çıkarmak, çözmek veya yerini değiştirmek,
- 5) Dişliğin kasıtlı olarak çıkarmak,
  - a) Rakibi yıpratmak için Muaythai dışı bir teknik kullanarak rakibi yere çarpmak ve bunlarla sınırlı olmamak üzere,
  - b) Klinch sırasında iki elle rakibi tutarken süpürme yaparak rakibi tökezletmek,
  - c) Kalçayı kullanarak rakibi fırlatmak,
  - d) Rakibin vücudunu veya bacaklarına sarılmak.

- 6) Baldır, ayak bileği veya ayak topuğunu kullanarak rakibin bacaklarına çelme takmak veya rakibi hareketsiz hale getirmek,
- 7) Vücutla rakibi kaldırmak,
- 8) Rakibin kol, bacak, kafa, boyun veya sırt eklemlerini kilitleme veya sakatlamak için zorlamak,
- 9) Ring iplerini tutarken vurmak veya ipleri kullanarak dövüşmek,
- 10) Rakip yerdeyken üzerine düşmek,
- 11) Yere düşmüş veya yerden kalkmaya çalışan rakibe vurma,
- 12) Ayaklar dışında vücudun herhangi bir uzvu yere değerken rakibe vurmak,
- 13) Ringden düşen rakibin ringe çıkmasını veya ringe girmesini engellemek,
- 14) Vuruştan kaçınmak için kasten kendini yere atmak veya sürekli parad kapanarak tamamen pasif savunma yapmak,
- 15) Rakibin kasıklarına vurmak,
- 16) Muaythai becerilerinden herhangi biriyle vurmadan rakibin bacağını tutarak ve herhangi bir yönde iki (2) adımdan fazla itmek veya çekmek,
- 17) Raund bittikten sonra rakibe vurmak,
- 18) Hakemin "YUD" ("Dur") veya "Yæk" ("Ayrıl") komutuna rağmen devam etmek ve geri adım atmamak,
- 19) Hakemin "YUD" veya "Yæk" komutu vermesinden sonra "ÇOK" komutunu vermeden rakibe vurmaya çalışmak,
- 20) Müsabaka sırasında gereksiz, agresif veya saldırgan davranışta bulunmak,
- 21) Herhangi bir zamanda hakeme saldırmak veya saldırgan hareket veya söz kullanmak,
- 22) Bir sporcuya su şişesi veya sprey şişesi dışındaki bir yöntemle su uygulamak,
- 23) Raundlar arasındaki dinlenme sırasında aşırı su kullanılarak, bir sonraki raundun başlamasını geciktirmek,
- 24) Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA) veya IFMA Anti-Doping Kuralları tarafından belirtilen herhangi bir yasak maddeyi kullanmak.

**b) Muaythai'de koruyucu malzeme ve kıyafetleri söyleyin!**

**Müسابıkların Koruyucu Malzemeleri;** Dişlikler takılmalıdır. Her bir el için 5 m.'den uzun olmayan ve genişliği 5 cm.'yi geçmeyen yumuşak bir tıbbi bandaj veya gene her bir için 5 m.'den uzun olmayan bir "Velcro" el sargısı kullanılmalıdır. Başka bir bandaj türü kullanılmamalıdır. Kasık koruyucu kullanılması zorunludur. Erkek sporcular, metal kasık koruyucusu kullanacaktır. Kadın sporcular köpükten yapılmış kasık koruyucusu kullanacaktır. Kask (Kafa koruyucu), kaval kemiği ve dirsek koruyucuları kullanılması zorunludur. Vücut koruyucusu kullanımı Büyük Erkekler A divizyon hariç diğer kategorilerde kullanılacaktır. Göğüs koruma kullanımı tüm bayan sporcular için zorunludur. Kol veya vücudun başka herhangi bir parçası üzerinde bir rakibe karşı zararlı veya sakıncalı olması muhtemel sarsıcı veya ürünleri ovuşturarak yağ kullanımı, vazelin yasaktır.

**Müسابıkların Kıyafetleri;** Sporcular müsabakaya çıktıkları köşenin rengine kısa kollu t-şort ve siyah şortlar giyeceklerdir. t-şortun sol ön kısmında ve şortun sol bacak kısmında 7x7 cm ebatlarında Federasyon amblemi, t-şortun sırt kısmında ve şortun ön kısmında "MUAYTHAI" yazısı yer alır. Saçlar, sporcunun yüzünü kapatması ve sporcunun hareketini engellememesi için bir saç filesi ile bağlanarak (atkuyruğu, örgülü, vb.) sabitlenmeli ve kaskın içine yerleştirilmelidir. Sakal ve bıyıklara izin verilmez; Sporcular temiz traşlı olmak zorundadır. Bayan sporcular inanç ve kültürel gerekliliklere uymak için baş ve vücut örtüleri giyebilir. Tam tesettür için spor başörtüsü veya siyah kumaştan yüz açıkta kalacak

şekilde bir bone olmalıdır. Siyah kumaştan bacakları ayak bileklerine kadar kaplayan ve kolları bileklere kadar örten bir vücut kıyafeti giymelerine müsaade edilebilecektir.

**Mongkon ve Prajead Takılması;** Mongkon ve Prajead sporcular, saygılarını sunmak için Wai Kru sırasında Kutsal kafa bandı Mongkon'u takmalıdır. Deri veya kumaş bir tılsım olan Prajead / kol bandı dirseğin yukarısında, pazılara veya kol çevresine düzgünce takılmalıdır.

**c) Muaythai'de müsabaka alanı ve ölçüleri, rauntları ve süreleri, yazınız!**

**Müsabaka Raund ve Süreleri;** Federasyonca düzenlenen müsabakaların yaş kategorilerine göre süreleri ve vuruş şiddeti aşağıdaki gibidir;

**1) Minikler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 1 dk.

Finaller: 3 round x 1 dk.

Aralar: 1 dk

**2) Yıldızlar (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 1.5 dk.

Finaller: 3 round x 1.5 dk.

Aralar: 1 dk.

**3) Gençlerler (Erkek / Kız);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

**4) Büyükler (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 3 dk.

Finaller: 3 round x 3 dk.

Aralar: 1 dk.

**5) Veteranlar (Erkek / Kadın);**

Elemeler: 3 round x 2 dk.

Finaller: 3 round x 2 dk.

Aralar: 1 dk.

**11. KHAN (KIRMIZI-BEYAZ MONGONK) SINAVI :**

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

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

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

## 2) Muaythai'nin kısa tarihçesini yazınız!

**Muaythai'nin Kısa Tarihi;** Muaythai'nin tarihi binlerce yıl öncesine dayanmaktadır, bir savaş sanatı ve yaşam biçimi olarak öğretilen Muaythai ilk yarışmalar Siam Kralı Parchao Sua döneminde (1697 - 1709 yılları) ülke genelinde yapılmaya başlandı. 1930 yılında ilk defa 20 ülke bir araya gelerek eldiven takıldı ve kurallar kaideler resmen ilan edildi. Muaythai, 1930 yılından sonra üç bölüme ayrılmıştır. Silahlı savunma sanatı (Muay Boran), yarışma ring sporu (Muay Thai) ve danslı aerobik fitness (Muay Aerobik) gibi. Muay Thai, günümüzde dünyada popüler olarak en yaygın olan ring sporlarının başında gelmektedir.

## **12. KHAN (KIRMIZI-SARI MONGONK) SINAVI:**

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

**ISKA Dünya Federasyonu Başkanı;** Cory SCHAFER

**ISKA Avrupa Federasyonu Başkanı;** Paul HENNESS

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

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

## **13. KHAN (KIRMIZI-GÜMÜŞ MONGONK) SINAVI:**

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

**EMF (Europe Muaythai Federation) Başkanı;** Stephan Fox

**IFMA (International Federation off Muaythai Association) Başkanı;** Dr. Sakchye Tapsuwan

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

**T.C. Gençlik ve Spor Bakanı;** Sayın Osman Aşık PAK

**T.C. Spor Genel Müdürü;** Sayın Ömer ALTUNSOY

**Türkiye Muaythai Federasyonu Başkanı;** Sayın Hasan YILDIZ

## **14. KHAN (GÜMÜŞ MONGONK) SINAVI:**

### 1) Son Avrupa ve Dünya Şampiyonası'nda KKTC Muaythai Milli Takım Sporcularının aldığı dereceleri ve takım sıralamasını yazınız!

2018 EMF Muaythai Avrupa Kupası Bahar ERDEM 1'nci

2023 ISKA Dünya Şampiyonası Bulut SÜSOY 75 Kg. büyük erkekler 3'üncü

2023 ISKA Dünya Şampiyonası Rüya KARAKUZU +65 Kg. genç bayanlar 3'üncü

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

**Bir sporcu hangi durumda diskalifiye olur;**

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

**Knock down durumuna nasıl düşülür;**

- 1) Sporcu, bir vuruş veya kombine darbe sonucunda ayakları dışında vücudunun herhangi bir yeriyle yere okunuyorsa ve geri kalkmakta güçlük çekerse,
- 2) Sporcu, bir vuruş veya kombine darbe sonucunda çaresizce iplere dayanırsa,
- 3) Sporcunun bir vuruş veya kombine darbe sonucu iplerin dışında veya kısmen dışında olması veya,
- 4) Sert bir vuruşun ardından sporcu düşmemiş veya iplere dayanmamış ancak yarı bilinçliyse, hakemin kanaatine göre raunda devam edemez durumdaysa.