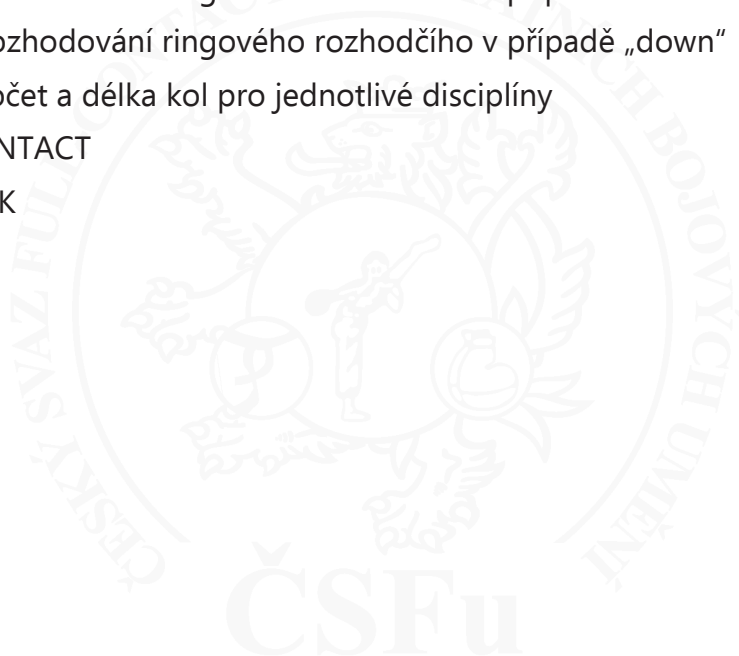




Pravidla PRO Divize ČSFu (Ringové disciplíny)

poslední aktualizace:
3. prosince 2012

Čl. 1. Ring	3
Čl. 2. Rukavice	3
Čl. 3. Závodníci	3
Čl. 4. Váhové kategorie a kontrola hmotnosti	4
Čl. 5. Supervizor	5
Čl. 6. Rozhodčí	5
Čl. 7. Časoměřič	6
Čl. 8. Lékař	6
Čl. 9. Výsledek zápasu	6
Čl. 10. Povely ringového rozhodčího	6
Čl. 11. Rozhodování ringového rozhodčího v případě zranění	6
Čl. 12. Rozhodování ringového rozhodčího v případě „down“	7
Čl. 13. Počet a délka kol pro jednotlivé disciplíny	7
FULL CONTACT	8
LOW KICK	11
K-1	14



Článek 1 – Ring

- 1.1. Prostor ringu tvoří čtvercová plocha o vnitřní ploše mezi provazy minimálně 5 metru a maximálně 7,3 metru.
- 1.2. Podlaha ringu musí být z pevného materiálu, umístěná ve výšce minimálně 0,9 metru nad okolním terénem, a musí přesahovat vnitřní plochu za provazy minimálně o 0,6 metru na všech stranách. Podlahu ringu tvoří silná a pevná plachta, pod níž je umístěn plstěný podklad o minimální tloušťce 1,5 cm a maximální tloušťce 2,5 cm. Plst kryje ring ze všech stran včetně vnějšího pláště ringu. Upevnění provazů v rozích a rohové sloupky musí být přiměřeně chráněny čalouněním.
- 1.3. Vnitřní plocha ringu je ohrazena čtyřmi řadami provazů obalených měkkým a hladkým materiálem o minimálním průměru 3 cm a maximálním průměru 5 cm. Tyto provazy musí být vzdálené od rohových míst alespoň 0,3 m a rovnoměrně rozmístěné do minimální výšky 1,3 m od podlahy ringu. Na každé straně jsou provazy svisle spojeny dvěma pásy, a to ve vzdálenosti jedné třetiny od rohových míst.

Článek 2 – Rukavice

- 2.1. Rukavice i ochranné obvazy musí odpovídat typu uznanému ČSFu.
- 2.2. Rukavice musí odpovídat schválenému typu upevnění palce a mají vážit 10 uncí ve všech hmotnostních kategoriích. Na zadní straně zápěstí mají být připevněny šňůrky.
- 2.3. Jediným typem ochranných obvazů jsou:
 - přilnavé textilní bandáže
 - tape pásky (tzv. tejpky)
- 2.4. Bandáže a obvazy se musí nasazovat v šatně a musí být zkontrolovány supervizorem, který je označí a podepíše.
- 2.5. Pod rukavicemi není dovoleno nosit nic kromě povolené bandáže a tape pásky.

Článek 3 – Závodníci

- 3.1. Závodníci musí nastupovat k zápasu s oholenou tváří.

Článek 4 – Váhové kategorie a kontrola hmotnosti

4.1. Váhové kategorie (kg):

NÁZEV	MUŽI	ŽENY
Super Fly weight	—	-50,00
Bantam weight	—	-52,00
Super Bantam weight	—	-54,00
Feather weight	—	-56,00
Light weight	—	-60,00
Super Light weight	-62,20	—
Light welter weight	-64,50	—
Welter weight	-66,80	-66,00
Super welter weight	-69,10	—
Light Middle weight	-71,80	—
Middle weight	-75,00	-70,00
Super Middle weight	-78,10	—
Light Heavy weight	-81,40	—
Cruiser Light Heavy weight	-85,10	—
Super Middle Heavy weight	—	+70,00
Heavy weight	-88,60	—
Cruiser Heavy weight	-94,10	—
Super Heavy weight	+94,10	—

- 4.2. Kontrola hmotnosti musí být provedena na přesně seřízené váze s maximální certifikovanou odchylkou 20g, a to minimálně 24 hodin před zápasem. Váha musí být k dispozici závodníkům minimálně 1 hodinu před samotnou kontrolou hmotnosti. Doby, kdy dojde ke kontrole hmotnosti, určuje supervizor po dohodě s pořadatelem. Vyzyvatel se vždy váží první. Kontrolu hmotnosti řídí a provádí supervizor.
- 4.3. Kickboxer, jehož hmotnost nevyhoví stanovené hmotnostní kategorii, má jednu hodinu na to, aby docílil odpovídající hmotnosti. Během této doby musí být kickboxer pod dohledem, nesmí použít saunu a opětovná kontrola hmotnosti je provedena kdykoliv, kdy o to projeví zájem. Pokud kickboxer během stanovené hodiny nedocílí odpovídající hmotnosti, dojde po skončení zápasu k následujícímu:
- pokud je to držitel PRO titulu, kdo překračuje hmotnost, a zápas prohraje, pak bude novým držitelem PRO titulu prohlášen vyzyvatel;
 - pokud je to držitel PRO titulu, kdo překračuje hmotnost, a zápas vyhraje, pak bude PRO titul prohlášen za volný;
 - pokud je to vyzyvatel, kdo překračuje hmotnost, držitelem PRO titulu zůstává jeho obhájce bez ohledu na to, kdo vyhraje či prohraje.
- 4.4. Přesné hmotnosti závodníků se veřejně vyhláší v ringu bezprostředně před zápasem.
- 4.5. Současně s kontrolou hmotnosti musí proběhnout i lékařská prohlídka.

Článek 5 – Supervizor

- 5.1. Supervizor delegovaný na PRO zápas, je v místě a čase konání svrchovaným zástupcem Výkonné rady PRO divize ČSFu. Je oprávněn kontrolovat oprávněnost a platnost licencí PRO divize ČSFu a požadovat od příslušného promotéra, rozhodčích a dalších činovníků dodržování sportovní etiky, předpisů a pravidel. V případě prohřešcích proti regulérnosti je oprávněn žádat okamžité napravení či vyvození sankcí, v krajním případě může na Výkonnou radu PRO divize ČSFu podat návrh na zneplatnění uděleného profesionálního titulu PRO divize ČSFu.
- 5.2. Mezi hlavní povinnosti Supervizora patří:
- kontrola hmotnosti, bandáží a obvazů
 - dohlížet na regulérnost zápasu,
 - shromažďovat a uchovávat hodnocení bodových rozhodčích po každém kole během zápasu,
 - po skončení zápasu sdělit konečný výsledek hodnocení bodových rozhodčích oficiálnímu hlasateli v ringu,
 - zajištění výsledků, bodových protokolů, lékařských protokolů a všech souvisejících náležitostí, a jejich následné bezodkladné doručení k rukám Head supervizora Výkonné rady PRO divize ČSFu.
- 5.3. Supervizor je delegován pouze na titulový zápas, na jiné ne.

Článek 6 – Rozhodčí

- 6.1. Ringový i bodové rozhodčí na každý titulový zápas jmenuje výhradně Výkonná rada PRO divize ČSFu. Rozhodčí odpovídá za přesné dodržování sportovních pravidel a regulérnost celého průběhu. V případě prohřešcích proti regulérnosti či jiných požadavcích se obrací na Supervizora, který, rozhoduje a koná s konečnou platností.
- 6.2. Před zahájením zápasu navštíví ringový rozhodčí spolu se supervizorem oba kickboxery v jejich šatnách a dle svého uvážení je poučí o tom, co je nezbytné pro správný průběh zápasu.
- 6.3. V samotném ringu, bezprostředně před zahájením zápasu, povolá ringový rozhodčí oba kickboxery do středu ringu pro sdělení závěrečných pokynů, vyzve je, aby si podali ruce, a zahájí zápas. Před zahájením posledního kola opět vyzve kickboxery k podání rukou.
- 6.4. Ringový rozhodčí je pověřen řízením celého zápasu. Jakékoliv rozhodnutí ringového rozhodčího je konečné, nevratné a není proti němu odvolání.
- 6.5. Ringový rozhodčí může i bez předchozího upozornění kickboxera, nebo i oba dva diskvalifikovat, může zápas předčasně ukončit, nebo může zcela podle své úvahy řešit jakoukoliv nenadálou situaci..
- 6.6. Bodový rozhodčí zaznamenávají hodnocení do výsledkové karty a po každém kole je odevzdávají ringovému rozhodčímu, který je následně předává supervizorovi.
- 6.7. V případě „knokoutu“ začne ringový rozhodčí okamžitě nahlas počítat od jedné do deseti tempem jedno číslo za sekundu a takovým stylem, aby jej ležící kickboxer slyšel. Jakmile se vysloví odpočet „jedna“, měla uplynout jedna sekunda od chvíle, kdy byl kickboxer uznán „down“.
- 6.8. Zvuk zvonu, ohlašující konec kola, kromě posledního kola nesmí přerušit odpočítávání ležícího kickboxera. Pokud kickboxer zůstane na zemi během celého odpočítávání, je poté prohlášen za „out“ a zápas je ukončen. Jestliže je připraven pokračovat v boji a již zazněl zvon, musí se vrátit do svého rohu a minutový odpočinek se sníží o počet sekund, o které se kolo prodlužovalo.

Článek 7 – Časoměřič

7.1. Povinností časoměřiče je obsluhovat časomíru a gong.

Článek 8 – Lékař

- 8.1. Lékařem zápasů PRO Divize ČSFu může být pouze lékař s platnou licencí PRO Divize ČSFu. Lékař delegovaný na PRO zápas, odpovídá za odborné a bezodkladné zdravotní ošetření vyžádané ringovým rozhodčím v průběhu zápasu.
- 8.2. Po skončení zápasu může lékař v případě zranění závodníka požadovat po promotérovi bezodkladné zajištění odvozu tohoto závodníka do zdravotnického zařízení
- 8.3. Lékař může o své vlastní vůli zasáhnout v době minutového odpočinku mezi dvěma koly, vyšetřit boxera v rohu a nahlásit ringovému rozhodčímu takový zdravotní stav, který by boxerovi mohl způsobit vážné nebezpečí, a/nebo může doporučit ringovému rozhodčímu, aby byl zápas přerušen.

Článek 9 – Výsledek zápasu

- 9.1. Výsledek zápasu může mít jednu z následujících podob:
 - vítězství na body (P)
 - vítězství Knock out (K.O.)
 - vítězství z důvodu Technical Knock out (T.K.O.)
 - vítězství z důvodu odstoupení (A.B.)
 - vítězství z důvodu diskvalifikace (DISQ)

Článek 10 – Povel ringového rozhodčího

- 10.1. Ringový rozhodčí vydává povel pouze v angličtině
- 10.2. Ringový rozhodčí v průběhu zápasu používá pouze následující čtyři příkazy:
 - „Stop“ (zastavení)
 - „Fight“ (boj)
 - „Break“ (od sebe)
 - „Time“ (čas)

Článek 11 – Rozhodování ringového rozhodčího v případě zranění

- 11.1. V případě zranění, a pokud je to nutné, i v případě faulu, může ringový rozhodčí konzultovat s lékařem otázku, zda přerušit zápas. Všechna přijatá rozhodnutí činí ringový rozhodčí na základě svého nezpochybnitelného práva ringového rozhodčího a ať dojde k jakékoliv situaci, je jedinou oprávněnou osobou, která může zápas přerušit.
- 11.2. Pokud je zranění způsobeno dovolenými údery a zraněný kickboxer není schopen v zápase pokračovat, bude prohlášen za poraženého a rozhodčí přeruší zápas pro zranění.
- 11.3. Pokud je zranění způsobeno úmyslným faulem a zraněný kickboxer není schopen pokračovat v zápase, bude faulující kickboxer diskvalifikován a prohraje.
- 11.4. Jestliže je kickboxer zraněn vinou neúmyslného faulu, může ringový rozhodčí nařídit stržení bodu faulujícímu kickboxerovi.

Článek 12 – Rozhodování ringového rozhodčího v případě „down“

- 12.1. Kickboxer je rozhodčím kvalifikován „down“, když se země dotýká jiná část jeho těla než jeho chodidla.
- 12.2. V případě Knock Downu vykáže ringový rozhodčí stojícího kickboxera do neutrálního rohu a tam musí zůstat do té doby, než mu ringový rozhodčí povolí pokračovat v boji. Jestliže opustí neutrální roh dříve, než je mu dovoleno pokračovat v boji, rozhodčí odpočítávání přeruší a do doby dokud se opět nevrátí do neutrálního rohu, v odpočítávání nepokračuje. Jestliže ringový rozhodčí odpočítávání přeruší a posléze v něm znovu pokračuje podle výše uvedených zásad, pokračuje toutéž vteřinou, ve které odpočítávání přerušil.
- 12.3. Jestliže kickboxer odstoupí ze zápasu v průběhu přestávky mezi dvěma koly, bude v následujícím kole prohlášen poraženým z důvodu odstoupení ze zápasu (A.B.).
- 12.4. Jestliže má jeden z kickboxerů jednoznačně navrch nad svým soupeřem, rozhodčí může zápas ukončit „T.K.O.“.
- 12.5. V případě, že je kickboxer knockoutován, nebo když mu provazy brání upadnout na zem, ringový rozhodčí vždy zahájí odpočítávání do „8“. Pokud ringový rozhodčí dojde k závěru, že kickboxer, který se má během tohoto odpočtu zvednout je v „rizikovém stavu“, může okamžitě přerušit zápas, aniž dokončí odpočítávání do „8“. Přerušeni zápasu rozhodčím z důvodu zranění není „T.K.O.“.
- 12.6. Rozhodnutí o „K.O.“ se uskuteční vyslovením „ten out“ (deset uplynulo) tak, aby slovo „out“ bezprostředně následovalo za slovem „ten“.

Článek 13 – Počet a délka kol pro jednotlivé disciplíny

- 13.1. Předepsaný počet a délka kol pro jednotlivé disciplíny:

Disciplína	Titul	MUŽI	ŽENY
Full contact	Národní titul	5 x 2 min.	5 x 2 min.
	Mezinárodní titul	7 x 2 min.	7 x 2 min.
Low kick	Národní titul	5 x 2 min.	5 x 2 min.
	Mezinárodní titul	7 x 2 min.	7 x 2 min.
K-1	Národní titul	3 x 3 min.	5 x 3 min.
	Mezinárodní titul	3 x 3 min.	5 x 3 min.

- 13.2. V případě bodové remízi po uplynutí předepsaného počtu kol, nastavuje ringový rozhodčí jedno kolo navíc (tzv. extra round).

FULL CONTACT

Techniky

Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku

Ruční – jab, punch, upper-cut, hook.

Podmet (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch a temeno hlavy

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy ringu.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Back fist a spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Strkání do soupeře, držení, škrčení, přehozy a chytání nohou.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chráničce.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Síla provedení

Full contact je plnokontaktní formou boje a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je full kontakt disciplínou, která vyžaduje korektnost kickboxerů a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

Oblečení kickboxerů

Dlouhé saténové kalhoty. Ženy navíc sportovní top.

Ochranné prostředky

Chránič chrupu, prsní chránič - pouze ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů - tzv. botičky. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.

Žádné další chrániče nejsou přípustné! V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit kickboxer s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku.

Zápasiště

Zápasiště Full contactu tvoří boxerský ring.

Kouč

Kickboxer má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého svěřence k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází kickboxera k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nejdůležitějším úkolem kouče je v případě nutnosti rozhodnout za kickboxera a vzdát zápas vhozením ručnicku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho kickboxera, nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření závodníka, oficiálním varování, v situaci kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zapsaných do bodovacích lístků.

Bodový zisk

- | | |
|---|-------|
| • úder rukou na tělo | 1 bod |
| • úder rukou na hlavu | 1 bod |
| • kop nohou na tělo | 1 bod |
| • vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem | 1 bod |
| • kop nohou na hlavu | 1 bod |
| • kop ve výskoku do těla | 1 bod |
| • kop ve výskoku do hlavy | 1 bod |

Bodová ztráta:	W – slovní varování	
	M - mínus bod	-1 oficiální bod
	M - mínus bod	-1 oficiální bod
	Diskvalifikace	
	KD Knock down (počítání)	-1 oficiální bod

Penalizaci vyhlašuje ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodoví rozhodčí následující bodové hodnocení:

při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů)	10 – 10 bodů
při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů	10 – 9 bodů
při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů	10 – 8 bodů

Vítězem se stává závodník, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů.

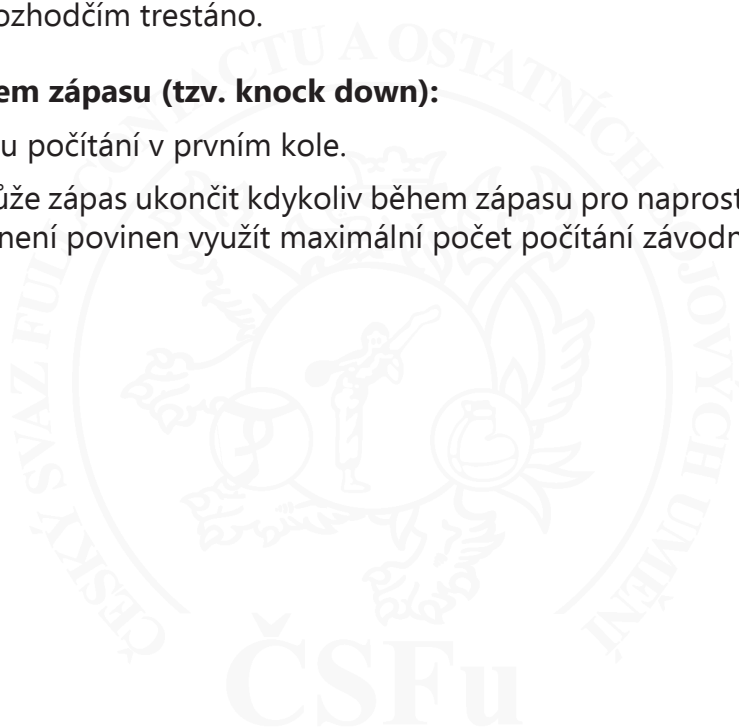
Přerušení zápasu závodníkem

Potřebuje-li závodník přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu závodníkem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Počet počítání během zápasu (tzv. knock down):

Neplatí pravidlo dvou počítání v prvním kole.

Ringový rozhodčí může zápas ukončit kdykoliv během zápasu pro naprostou převahu závodníka verdiktem TKO a není povinen využít maximální počet počítání závodníka.



LOW KICK

Techniky

Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku, low kick na stehno a lýtko.

Ruční – jab, punch, upper-cut, hook, back fist.

Podmet.

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch a temeno hlavy

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma low kick a podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy ringu.

Spinning back fist.

Kopy proti kolenu.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrčení, přehozy a chytání nohou.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chráničce.

Držení se, opírání a odrázení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Síla provedení

Low kick je plnokontaktní formou boje a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je low kick disciplínou, která vyžaduje korektnost borců a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

Oblečení kickboxerů

Krátké saténové kalhoty. Ženy navíc sportovní top.

Ochranné prostředky

Chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů a suspensor.

Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.

Zápasiště

Zápasiště low kicku contactu tvoří boxerský ring.

Kouč

Kickboxer má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého svěřence k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází kickboxera k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nejdůležitějším úkolem kouče je v případě nutnosti rozhodnout za kickboxera a vzdát zápas vhozením ručníku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho kickboxera, nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření závodníka, oficiálním varování, v situaci kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zapsaných do bodovacích lístků.

Bodový zisk

- úder rukou na tělo 1 bod
- úder rukou na hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo a stehno 1 bod
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem 1 bod
- kop nohou na hlavu 1 bod
- kop ve výskoku do těla 1 bod
- kop ve výskoku do hlavy 1 bod

Bodová ztráta:

W – slovní varování	
M - mínus bod	-1 oficiální bod
M - mínus bod	-1 oficiální bod
Diskvalifikace	
KD Knock down (počítání)	-1 oficiální bod

Penalizaci vyhlašuje ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodoví rozhodčí následující bodové hodnocení:

při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů)	10 – 10 bodů
při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů	10 – 9 bodů
při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů	10 – 8 bodů

Vítězem se stává závodník, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů.

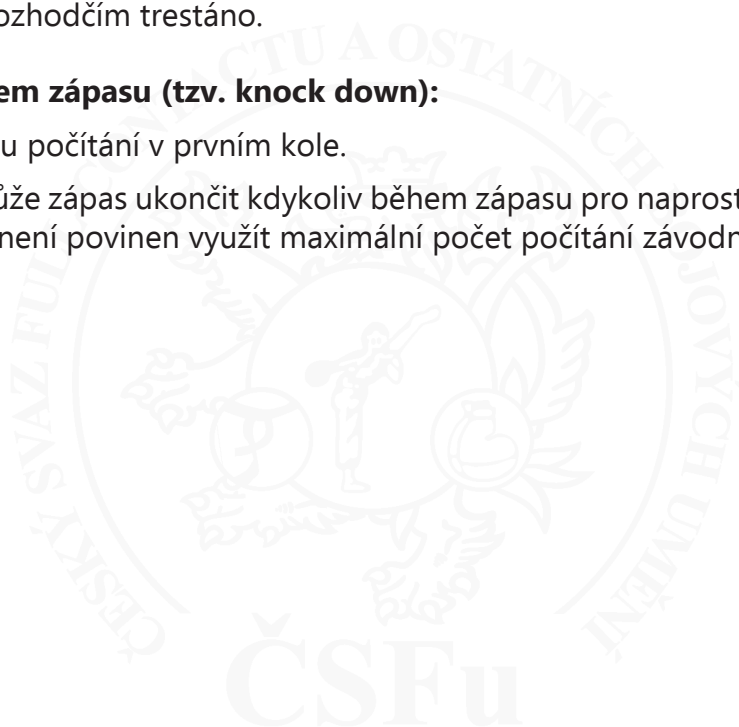
Přerušení zápasu závodníkem

Potřebuje-li závodník přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu závodníkem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Počet počítání během zápasu (tzv. knock down):

Neplatí pravidlo dvou počítání v prvním kole.

Ringový rozhodčí může zápas ukončit kdykoliv během zápasu pro naprostou převahu závodníka verdiktem TKO a není povinen využít maximální počet počítání závodníka.



K-1

Techniky

Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku, low kick na stehno a lýtko, techniky kolenem na stehna, tělo i hlavu soupeře - do 5 vteřin při aktivním boji v klinči.

Ruční – jab, punch, upper-cut, hook, back fist, spinning back fist

Podmet.

V klinči je povoleno otáčet se soupeřem, za účelem jeho destabilizace a následného provedení kopu kolenem. Pokud při takové akci dojde k pádu protivníka, není takové chování klasifikováno jako nedovolené stržení nebo hození, ovšem za předpokladu, že pro otočení soupeře a následně jeho pádu nebylo použito boku (přehoz z juda) nebo nohou (podražení). Za takovou akci není tedy napomínán, ale ani bodově hodnocen.

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch a temeno hlavy

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma low kick, kolene na stehno a podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku rukou nebo kolene podlahy ringu.

Kopy proti kolenu.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou a loktem.

Strkání do soupeře, škrčení, strhy, hody a přehozy.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Tahání nebo strkání soupeře přes jeho zachycenou nohu. (Krok od soupeře při jeho zachycené noze následovaný bezprostředně technikou je dovolen.)

Boj v klinči delší, než 5 vteřin.

Držení se provazů ringu.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušování zápasu.

Pokračování v boji po přerušování, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nespportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chráničce.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře při předstírání boje v klinči, obrácení se zády a padání.

Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího.

Síla provedení

K1 je plnokontaktní formou boje a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je K1 disciplínou, která vyžaduje korektnost borců a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

Oblečení kickboxerů

Krátké saténové kalhoty. Ženy navíc sportovní top.

Ochranné prostředky

Chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů a suspensor.

Zápasiště

Zápasiště K1 tvoří boxerský ring.

Kouč

Kickboxer má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého svěřence k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází kickboxera k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nejdůležitějším úkolem kouče je v případě nutnosti rozhodnout za kickboxera a vzdát zápas vhozením ručníku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho kickboxera, nebo i nařídit jeho výměnu.

Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zapsaných do bodovacích lístků.

Bodový zisk

- | | |
|---|-------|
| • úder rukou na tělo | 1 bod |
| • úder rukou na hlavu | 1 bod |
| • kop nohou na tělo a stehno | 1 bod |
| • vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem | 1 bod |
| • kop nohou na hlavu | 1 bod |
| • kop ve výskoku do těla | 1 bod |
| • kop ve výskoku do hlavy | 1 bod |
| • kop kolenem | 1 bod |

Bodová ztráta:	W – slovní varování	
	M - mínus bod	-1 oficiální bod
	M - mínus bod	-1 oficiální bod
	Diskvalifikace	
	KD Knock down (počítání)	-1 oficiální bod

Penalizaci vyhlašuje ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodoví rozhodčí následující bodové hodnocení:

při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů)	10 – 10 bodů
při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů	10 – 9 bodů
při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů	10 – 8 bodů

Přerušeni zápasu závodníkem

Potřebuje-li závodník přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu závodníkem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Počet počítání během zápasu (tzv. knock down):

Neplatí pravidlo dvou počítání v prvním kole.

Ringový rozhodčí může zápas ukončit kdykoliv během zápasu pro naprostou převahu závodníka verdiktem TKO a není povinen využít maximální počet počítání závodníka.

