

# Pravidla ČSFu

## Obecná pravidla

Sportovec, který se hodlá účastnit jakékoli soutěže ČSFu, musí splňovat tyto předpoklady:

- Být zcela zdrav a mít ve svém sportovním průkazu platné potvrzení o lékařské prohlídce, ne starší 1 roku.
- Souhlasit s tím, že se podrobí lékařské prohlídce, nebo dopingovému testu - před soutěží, během ní, nebo následně po ní.
- Startovat s vědomím a souhlasem svého trenéra, u neplnoletých také s písemným souhlasem zákonného zástupce ve sportovním průkazu ČSFu.
- Znat pravidla ČSFu, rozumět jim a řídit se jimi.

## Věkové kategorie pro Points fighting, Light contact, Kick light

Přípravka	(Přípravka)	do 6 let včetně
Mladší žáci, žákyně	( MŽci, MŽky )	7 – 12 let
Starší žáci, žákyně	( SŽci, SŽky )	13- 15 let
Junioři, juniorky	(Jun, Jky )	16- 18 let
Muži, ženy	(Muži, Ženy)	nad 18 let

Věkové kategorie se řídí dle data narození.

Kategorie žáci a žákyně možno jmenovat jako kategorii kadeti a kadetky

## Věkové kategorie pro Full contact, Low kick, K-1

Junioři, Juniorky	(Jun, Jky)	15 – 18
Muži, Ženy	(Muži, Ženy)	nad 18 let

## Váhové kategorie

<b>MŽci + MŽky</b> : (PF, LC, KL)	-28 -32 -37 -42 -47 +47
<b>SŽci</b> : (PF, LC, KL)	-42 -47 -52 -57 -63 -69 +69
<b>SŽky</b> : (PF, LC, KL)	-42 -46 -50 -55 -60 -65 +65
<b>Jun</b> (PF, LC, KL)	-57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94
<b>Jky</b> (PF, LC, KL)	-50 -55 -60 -65 -70 +70
<b>Muži</b> : (PF, LC, KL)	-57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94
<b>Junioři, Muži</b> : (ringové disciplíny)	-51 -54 -57 -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -86 -91 +91
<b>Ženy</b> : (PF, LC, KL)	-50 -55 -60 -65 -70 +70
<b>Juniorky, Ženy</b> : (ringové disciplíny)	-48 -52 -56 -60 -65 -70 +70

## Protest

- protest podává vždy kouč – nikoli závodník
- před vznesením protestu složí kouč poplatek ve výši, jak je uvedeno v propozicích
- protest stačí podat ústně, ale je nutné tak učinit neprodleně, jak sporná situace nastane

### Důvody k podání protestu

- chybný výrok, podjatost nebo nepozornost některého z rozhodčích
- nesportovní chování, neregulérnost výstroje či oblečení soupeře
- neregulérnost zápasště (ringu) nebo jeho bezprostředního okolí
- chyba časoměřiče, zapisovatele nebo obračecce bodů

### Postup při podání protestu

- protestující vždy nejprve osloví ringového inspektora (nikoli jiného rozhodčího) a tomu přednese svůj problém. Jedná li se o zjevně oprávněný požadavek, ringový inspektor sám a v rámci své kompetence zjedná nápravu.
- nesouhlasí li ringový inspektor s interpretací protestujícího, je li řešení situace mimo jeho kompetenci nebo vyžaduje li problém hlubší rozbor, odkáže protestujícího na hlavního rozhodčího – tedy oficiální protest.
- Protestující má samozřejmě právo se obrátit na hlavního rozhodčího přímo, pak ale už se vždy jedná o oficiální protest a zaplacení poplatku.

### Řešení protestu

- Hlavní rozhodčí inkasuje poplatek za protest, vyslechne stížnost protestujícího (protestující kouč jde za hlavním rozhodčím sám – přítomnost údajně poškozeného závodníka nebo dalších osob není přípustná).
- Pokud hlavní rozhodčí nebyl sporné situaci přítomen nebo pokud to považuje za vhodné, vyslechne názory přímých účastníků. Je výhradně na něm koho osloví (ringový inspektor, ringový rozhodčí, všechny bodové rozhodčí, ostatní rozhodčí, přítomné pořadatele, kouče, závodníka nebo lékaře).
- Situaci na základě takto získaných informací zhodnotí a rozhodne.
- Proti verdiktu hlavního rozhodčího v řešeném oficiálním protestu není odvolání.

### Poznámky:

- V případě uznání protestu jako oprávněného, vrací hlavní rozhodčí protestujícímu poplatek.
- V případě zamítnutí protestu odevzdá hlavní rozhodčí poplatek řediteli soutěže a ten pak propadá ve prospěch pořadatele.
- Záběry z videokamer, fotografie, či svědectví osob nevyžádaných hlavním rozhodčím nejsou přípustná.

# Points fighting

## Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook, back fist
- 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 hlavy (axe kick ploskou chodidla dovozen).

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 tatami.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou, loktem, holení a kolenem.

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

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

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, nesportovní chování.

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

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

Opouštění zápasoviště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího - například po akci vítězné zvedání ruky a odbíhání od soupeře.

Útok na temeno hlavy povolen

## Exit – opouštění zápasoviště

Jestliže závodník opustí vymezené zápasoviště, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasoviště. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasoviště jak při útoku, tak při obraně.

## Síla provedení

Points fighting je přerušovanou formou boje. Techniky v této disciplíně musí být vedeny kontrolovaně. Jakákoli technika, byť dokonalá, která soupeře nepřiměřeně tvrdě kontaktuje, nesmí být odměněna bodovým ziskem, ale naopak penalizována.

## Oblečení závodníků

Tričko (není přípustné tričko bez rukávů), dlouhé saténové kalhoty a je povolen pás stupně technické vyspělosti (tzv. obi). Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Oblečení závodníka musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovozeny.

## **Ochranné prostředky**

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, juniorky a doporučené u starších i mladších zákyň boxerské rukavice 10 oz či tzv. tags, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů - tzv. botičky. Dále je povolen chránič předloktí a lokte. 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 závodník s měkkou bandáží kolene nebo kotníku. Bandáže prstů jsou dovoleny.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o závodníka mladší 18ti let.

U mladších žáků a zákyň je povolen plastový kryt na helmu. Tato skutečnost musí být uvedena v propozicích soutěže.

## **Zápasště**

Standardní zápasště pro points fighting tvoří čtverec 8 x 8 m, vyznačený barevně-contrastní formou na žíněnce nebo tatami. Minimální vnitřní rozměr zápasště nesmí být menší než 6 x 6 m. Regulární je také boxerský ring.

Není přípustná samotná podlaha – parkety, palubovka, betonový podklad apod.

## **Kouč**

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází závodníka 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 závodníka a vzdát zápas vhozením ručnicku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídit jeho výměnu.

## **Čas**

Zápas PF trvá:

mladší žáci, mladší zákyň	– 2 kola na 1,5 minuty
starší žáci, starší zákyň	– 2 kola na 2 minuty
juniory, juniorky	– 3 kola na 2 minuty
muži, ženy	– 3 kola na 2 minuty

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření závodníka, oficiálním varování a v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu. Není-li zápas v běžné době rozhodnut, nařídí rozhodčí minutovou přestávku a následně jednominutové prodloužení. Nerozhodne-li se ani v této době (pokračuje zápas (už bez další přestávky) až do doby, kdy jeden ze závodníků provede bodovanou techniku (nebo druhý je penalizován) a následný bodový zisk určí vítěze zápasu.

Poznámka:

Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje. Časy jsou poté následující:

Muži, Ženy, juniory, juniorky: 2 kola na 2 minuty, semifinále a finále 3x2 minuty

Tato výjimka neplatí pro MČR, ME a MS.

## Hodnocení

Body jsou přidělovány ihned po provedení techniky ringovým (středovým) rozhodčím, při shodném verdiktu alespoň dvou rozhodčích. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, či přistoupí na návrh penalizace některým z bodových rozhodčích. Signalizují-li návrh penalizace oba bodoví rozhodčí, je ringový rozhodčí povinen jejich návrhu vyhovět. Rovněž při signalizaci bodového zisku shodně oběma bodovými rozhodčími, je povinen ringový rozhodčí body přidělit. Ringový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty ke stolku časoměry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.

## 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 **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **3 body**

Na bodovém zisku se musí vždy shodnout jednoduchá většina, tedy minimálně 2 rozhodčí!!!  
Pokud závodník zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasíště. Jinak je technika neplatná.

## Bodová ztráta – současně běžící penalizace:

1. porušení pravidel	<b>Slovní varování</b>
2. porušení pravidel	<b>W – 1. oficiální varování</b>
3. porušení pravidel	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
4. porušení pravidel	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
5. porušení pravidel	<b>Diskvalifikace</b>
1. exit	<b>W – 1. oficiální varování</b>
2. exit	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
3. exit	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
4. exit	<b>Diskvalifikace</b>

V points fightingu jsou tyto body odečítány od bodového zisku závodníkovi, který je penalizován. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu závodníkovi udělit maximálně 2 oficiální varování a jeden mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že závodník musí být potrestán napřed varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i závodníka diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí závodníkovi mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Při nerozhodném výsledku nehraje roli počet a druh penalizací, ale jen dosažený bodový stav.

## Bodová shoda

V případě bodové shody obou závodníků dochází k prodloužení zápasu a to o 1 extra kolo 1 minutu. V případě další bodové shody bude uplatněno pravidlo „náhlé smrti“, tzn. vítězí ten závodník, který jako první skóruje.

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li závodník k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **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.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasišťe dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Při dosažení bodového vedení jedním ze závodníků o 10 bodů, včetně finálových zápasů.
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
- Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
- Vzdáním jednoho ze závodníků.

Bezprostředně po ukončení zápasu vyhlašuje ringový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

### **Kategorie týmů :**

- Tým tvoří 3 muži a 1 žena – nejčastější varianta, možnost úpravy pořadatelem soutěže
- Před zahájením zápasu jsou všichni nastoupeni ve svém rohu
- Zápas žen je vždy vybojován jako poslední
- Nejsou zde žádné váhové kategorie
- Ženy smí zápasit pouze mezi sebou
- Každý zápas trvá 1 kolo 2 minuty
- Nejsou žádné přestávky mezi koly
- Extra zápas (při rovnosti bodů po všech zápasech) je 1 kolo 2 minuty Koučové týmů losují a vítěz vybere jednoho člena svého týmu – druhý kouč pak proti němu nasadí svého závodníka. V případě že je nasazena žena, musí být její soupeřkou rovněž žena.
- Nelze uplatnit výhru při rozdílu 10 bodů
- Všechny prohřešky proti pravidlům, jsou převáděny na dalšího člena týmu, Při čtvrtém přestupku proti pravidlům je disq. celý tým. V případě nulového skóre penalizovaného týmu se přičítá jeden bod ke skóre soupeře.
- Stejně tak se převádí penalizace za exity na dalšího člena týmu. Za opouštění zápasišťe nemůže být tým diskvalifikován - při 3. a každém dalším exitu se odečítá jeden bod z celkového skóre daného týmu.

Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

# Light 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

Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch (axe kick ploskou chodidla dovolen).

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 tatami.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Back fist

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem, holení 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 chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

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

Opouštění zápasistiště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Útok na temeno hlavy povolen

## Exit – opouštění zápasistiště

Jestliže závodník opustí vymezené zápasistiště, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasistiště. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasistiště jak při útoku, tak při obraně.

## Síla provedení

Light contact je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Používají se techniky z full contactu, ale síla úderu i kopu by měla být vedena se stejnou a přiměřenou razancí, která náleží střednímu provedení techniky. Stejně tak použití technik úderů a kopů musí být v rovnováze.

## Oblečení závodníků

Tričko (není přípustné tričko bez rukávů) a dlouhé saténové kalhoty. Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Sportovní kimona (tzv. karate-gi) a obleky podobného charakteru nejsou přípustná. Oblečení závodníka musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

## **Ochranné prostředky**

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, juniorky a doporučené u starších i mladších zákyň boxerské rukavice 10 oz, 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 závodník s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku. Bandáže prstů jsou povinné pro kategorie juniorské a vyšší.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o závodníka mladší 18ti let.

## **Zápasště**

Standardní zápasště pro light contact tvoří čtverec 8 x 8 m, vyznačený barevně-contrastní formou na žíněnce nebo tatami. Minimální vnitřní rozměr zápasště nesmí být menší než 6 x 6 m. Regulární je také boxerský ring.

## **Kouč**

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází závodníka 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 závodníka a vzdát zápas vhozením ručnku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídit jeho výměnu.

## **Čas**

Zápas light contactu trvá:

mladší žáci, mladší žákyně	– 2 kola na 1,5 minuty
starší žáci, starší žákyně	– 2 kola na 2 minuty
juniory, juniorky	– 3 kola na 2 minuty
muži, ženy	– 3 kola na 2 minuty

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.

Poznámka:

Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje. Časy jsou poté následující:

Muži, Ženy, juniory, juniorky: 2 kola na 2 minuty, semifinále a finále 3x2 minuty

Tato výjimka neplatí pro MČR, ME a MS.

## **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 **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **3 body**

**Techniky, které se pouze dotýkají nebo které tlačí soupeře, nejsou hodnoceny a nezapočítávají se do bodového zisku.**

Pokud závodník zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasíště. Jinak je technika neplatná.

### Bodová ztráta – současně běžící penalizace:

1. porušení pravidel	<b>Slovní varování</b>
2. porušení pravidel	<b>W – 1. oficiální varování</b>
3. porušení pravidel	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
4. porušení pravidel	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
5. porušení pravidel	<b>Diskvalifikace</b>
1. exit	<b>W – 1. oficiální varování</b>
2. exit	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
3. exit	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
4. exit	<b>Diskvalifikace</b>

### **U obou 2. Oficiálních varování se myslí 1 oficiální bod (3 kliky na počítadlech)**

V light contactu jsou tyto penalizace odečítány od oficiálního bodového zisku závodníkovi, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu závodníkovi udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že závodník musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i závodníka diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí závodníkovi mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.

Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

## Udělování bodů

- Za každou bodující techniku udělí bodový rozhodčí předepsaný počet bodů
- Vítězem se stává závodník, který má po všech kolech více bodů.

## Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba závodníci stejný počet bodů, rozhodnou jednotliví bodoví rozhodčí dle těchto hledisek:

- více bodů v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

## Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li závodník k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

## Přerušení zápasu závodníkům

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 závodníkům pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

## Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasišťe dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
- Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
- Vzdáním jednoho ze závodníků - ručník vhozený do ringu koučem.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak závodníka do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

# Kick light

## Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku, low kick
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook,
- Podmet (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

## Nedovolené techniky a chování

Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch (axe kick ploskou chodidla dovolen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu a low kicku na stehna soupeře

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

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Back fist

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrcení, 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 chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

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

Opouštění zápasistiště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Útok na temeno hlavy povolen

## Exit – opouštění zápasistiště

Jestliže závodník opustí vymezené zápasistiště, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasistiště. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasistiště jak při útoku, tak při obraně.

## Síla provedení

Kick light je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Používají se techniky z full contactu, ale síla úderu i kopu by měla být vedena se stejnou a přiměřenou razancí, která náleží střednímu provedení techniky. Stejně tak použití technik úderů a kopů musí být v rovnováze.

## **Oblečení závodníků**

Tričko (není přípustné tričko bez rukávů) a krátké saténové kalhoty. Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Sportovní kimona (tzv. karate-gi) a obleky podobného charakteru nejsou přípustná. Oblečení závodníka musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

## **Ochranné prostředky**

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, juniorky a doporučené u starších i mladších zákyň boxerské rukavice 10 oz, 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 závodník s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku. Bandáže prstů jsou povinné pro juniorské a vyšší kategorie.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o závodníka mladší 18ti let.

## **Zápasště**

Standardní zápasště pro kick light tvoří čtverec 8 x 8 m, vyznačený barevně-kontrastní formou na žíněnce nebo tatami. Minimální vnitřní rozměr zápasště nesmí být menší než 6 x 6 m. Regulérní je také boxerský ring.

## **Kouč**

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulérnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází závodníka 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 závodníka a vzdát zápas vhozením ručnku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídit jeho výměnu.

## **Čas**

Zápas kick lightu trvá:

mladší žáci, mladší zákyňě	– 2 kola na 1,5 minuty
starší žáci, starší zákyňě	– 2 kola na 2 minuty
junióři, juniorky	– 3 kola na 2 minuty
muži, ženy	– 3 kola na 2 minuty

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.

Poznámka:

Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje. Časy jsou poté následující:

Muži, Ženy, junióři, juniorky: 2 kola na 2 minuty, semifinále a finále 3x2 minuty

Tato výjimka neplatí pro MČR, ME a MS.

## 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 stolcům 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**
- low kick **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **3 body**

**Techniky, které se pouze dotýkají nebo které tlačí soupeře, nejsou hodnoceny a nezapočítávají se do bodového zisku.**

Pokud závodník zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasíště. Jinak je technika neplatná.

### Bodová ztráta – současně běžící penalizace:

1. porušení pravidel	<b>Slovní varování</b>
2. porušení pravidel	<b>W – 1. oficiální varování</b>
3. porušení pravidel	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
4. porušení pravidel	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
5. porušení pravidel	<b>Diskvalifikace</b>
1. exit	<b>W – 1. oficiální varování</b>
2. exit	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
3. exit	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
4. exit	<b>Diskvalifikace</b>

**U obou 2. Oficiálních varování se myslí 1 oficiální bod (3 klicky na počítadlech)**

V kick lightu jsou tyto penalizace odečítány od oficiálního bodového zisku závodníkovi, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu závodníkovi udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že závodník musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i závodníka diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí závodníkovi mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.

Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

### **Udělování bodů**

- Za každou bodující techniku udělí bodový rozhodčí předepsaný počet bodů
- Vítězem se stává závodník, který má po všech kolech více bodů.

### **Bodová shoda**

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba závodníci stejný počet bodů, rozhodnou jednotliví bodový rozhodčí dle těchto hledisek:

- více bodů v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li závodník k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **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.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasišťe dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
- Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
- Vzdáním jednoho ze závodníků - ručník vhozený do ringu koučem.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak závodníka do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

# 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 (axe kick ploskou chodidla dovozen).

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 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, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutností úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

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

Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího.

## Síla provedení

Full kontakt 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 contact disciplínou, která vyžaduje korektnost závodníků a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

## Oblečení závodníků

Dlouhé saténové kalhoty. Ženy sportovní top - musí však plně zakrývat prsní chránič. Kalhoty závodníka musí být čisté a nesmí být popsány, či pomalovány. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

## Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - 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 závodník s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o závodníka mladší 18ti let.

## Zápasiště

Zápasiště full contactu tvoří boxerský ring.

## **Kouč**

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází závodníka 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 závodníka a vzdát zápas vhozením ručnίκu do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídít jeho výměnu.

## **Čas**

junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty  
muži, ženy – 3 kola na 2 minuty

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 stolkům 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**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. porušení pravidel | <b>Slovní varování</b>                                    |
| 2. porušení pravidel | <b>W – 1. oficiální varování</b>                          |
| 3. porušení pravidel | <b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b> |
| 4. porušení pravidel | <b>Penalizace 1 mínus bod</b>                             |
| 5. porušení pravidel | <b>Diskvalifikace</b>                                     |

**Při KD (Knock Down) jsou závodníkovi odečteny 3 body z výsledku kola**  
**U 2. Oficiálního varování se myslí 1 oficiální bod (3 kliky na počítadlech)**



Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu závodníkovi udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že závodník musí být potrestán napřed oficiálním varováním. Při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i závodníka diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí závodníkovi mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Rovněž tak druhé počítání KD během prvního kola, či třetí počítání během zápasu znamená prohru počítaného závodníka verdiktem RSC.

### **Udělování bodů**

- Za každou bodující techniku udělí bodový rozhodčí předepsaný počet bodů
- Vítězem se stává závodník, který má po všech kolech více bodů.

### **Bodová shoda**

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba závodníkovi stejný počet bodů, rozhodnou jednotliví bodový rozhodčí dle těchto hledisek:

- více bodů v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li závodník k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **Přerušování 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.

## Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden ze závodníků není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO).
- Jeden ze závodníků byl potřetí během zápasu (resp. podruhé v 1. kole) počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
- Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
- Vzdáním jednoho ze závodníků - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak závodníka do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

## Počet kopů za kolo:

Každý závodník musí v každém kole použít minimálně šestkrát techniku kopů. Technika musí být jednoznačně provedena útokem na soupeře a započítává se i v případě, že byla provedena do krytu soupeře. Pro počítání jednotlivých kopů jsou určeni delegovaní rozhodčí. Pokud závodník nesplní šest kopů v prvním kole, je upozorněn ringovým rozhodčím o navýšení příslušného počtu kopů pro další kolo. Pokud ani po dalším kole není počet kopů dostatečný, udělí ringový rozhodčí závodníkovi **-1 oficiální bod**. Pokud v prvním kole závodník splnil dostatečný počet kopů, ale v druhém počet nesplnil, je upozorněn ringovým rozhodčím o navýšení příslušného počtu kopů pro další kolo. Pokud počet kopů nesplní ani po třetím kole, udělí ringový rozhodčí závodníkovi **-1 oficiální bod**. Pokud závodník splnil počet kopů v prvním i v druhém kole, ale ve třetím počet nesplnil, udělí ringový rozhodčí závodníkovi **-1 oficiální bod**.

Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

# 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 (axe kick ploskou chodidla dovolen).

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, škrcení, 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 chrániče.

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

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 závodníků a nedovolené techniky, jsou proto nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

## Oblečení závodníků

Krátké saténové kalhoty. Ženy navíc sportovní top - musí však plně zakrývat prsní chránič. Kalhoty závodníka musí být čisté a nesmí být popsány, či pomalovány. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

## Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů a suspenzor, chrániče holení. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu. Měkká bandáž kotníků je dovolena. Žádné další chrániče nejsou přípustné. V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit závodník s měkkou bandáží lokte nebo kolene.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o juniory.

## Zápasiště

Zápasiště Low kicku tvoří boxerský ring.

## Kouč

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází závodníka 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 závodníka a vzdát zápas vhozením ručnicku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídit jeho výměnu.

## Čas

junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty  
muži, ženy – 3 kola na 2 minuty

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 stolkům 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

1. porušení pravidel	<b>Slovní varování</b>
2. porušení pravidel	<b>W – 1. oficiální varování</b>
3. porušení pravidel	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
4. porušení pravidel	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
5. porušení pravidel	<b>Diskvalifikace</b>

**Při KD (Knock Down) jsou závodníkovi odečteny 3 body z výsledku kola  
U 2. Oficiálního varování se myslí 1 oficiální bod (3 klicky na počítadlech)**

Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li závodník k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časoměře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **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.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden ze závodníků není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO).
- Jeden ze závodníků byl potřetí během zápasu (resp. podruhé v 1. kole) počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
- Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
- Vzdáním jednoho ze závodníků - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak závodníka do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

# K1

## 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. (U juniorů kolena jen na tělo a stehna.)
- 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 (axe kick ploskou chodidla dovozen).

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 dovozen.)

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, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutností úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře při předstírání boje v klinči, obracení 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.

K1 je disciplínou, která vyžaduje korektnost závodníků a nedovolené techniky jsou nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

## Oblečení závodníků

Krátké saténové kalhoty. Ženy navíc sportovní top - musí však plně zakrývat prsní chránič. Kalhoty závodníka musí být čisté a nesmí být popsány, či pomalovány. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora závodníka nebo jeho klubu, jsou dovozeny.

## **Ochranné prostředky**

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů a suspenzor, chrániče holení. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu. Měkká bandáž kotníků je povolena. Žádné další chrániče nejsou přípustné. V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit závodník s měkkou bandáží lokte nebo kolene.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o juniory.

## **Zápasiště**

Zápasiště K1 tvoří boxerský ring.

## **Kouč**

Závodník má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého závodníka k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází závodníka 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 závodníka a vzdát zápas vhozením ručnίκu do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho závodníka, nebo i nařídit jeho výměnu.

## **Čas**

junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty  
muži, ženy – 3 kola na 2 minuty

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**

1. porušení pravidel	<b>Slovní varování</b>
2. porušení pravidel	<b>W – 1. oficiální varování</b>
3. porušení pravidel	<b>W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod</b>
4. porušení pravidel	<b>Penalizace 1 mínus bod</b>
5. porušení pravidel	<b>Diskvalifikace</b>

**Při KD (Knock Down) jsou závodníkovi odečteny 3 body z výsledku kola  
U 2. Oficiálního varování se myslí 1 oficiální bod (3 klicky na počítadlech)**

Po druhém vypadnutí chrániče zubů závodníkovi během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

## **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li závodník k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož závodníka na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se závodník do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje závodníka hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

## **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.

## **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden ze závodníků není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO).
- Jeden ze závodníků byl potřetí během zápasu (resp. podruhé v 1. kole) počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou závodníků.
- Pro zranění - závodník není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého ze závodníků je ohroženo.
- Vzdáním jednoho ze závodníků - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak závodníka do středu (v případě nejednoznačného vítězství přečte hodnocení jednotlivých bodových rozhodčích) a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

*Verze pravidel 2013 (Mgr. Jan Frána, Předseda komise rozhodčích ČSFu)*