
SPORTOVNÍ PRAVIDLA ČSK

ČESKÝ SVAZ KICKBOXU, z.s.



PLATNOST OD 10.1. 2022

***AUTOR: ZUZANA MATOUŠKOVÁ, MBA
HLAVNÍ ROZHODČÍ ČSK***

Obsah

Sportovní pravidla Českého svazu kickboxu	5
1. Obecná pravidla.....	5
1.1. Sportovec.....	5
1.2. Věkové kategorie polokontaktní disciplíny (PF, LC, KL, kalaki).....	5
1.3. Věkové kategorie plnokontaktní disciplíny (FC, LK, K1).....	5
1.4. Váhové kategorie	5
1.5. Vybavení závodníků	6
1.6. Kouč	6
1.7. Penalizace za chování kouče.....	7
1.8. Rozhodčí	7
1.9. Používané povely	8
1.10. Nedovolené chování.....	8
1.11. Nedovolené techniky	8
1.12. Varování, penalizace	9
1.13. Diskvalifikace.....	10
1.14. Rozhodnutí o ukončení zápasu.....	10
1.15. Procedura KO-H, RSC-H a následné ochranné lhůty	11
1.16. Protest.....	11
1.17. Ošetření.....	11
1.18. Nenastoupení k zápasu	12
1.19. Přerušení zápasu závodníkem	12
1.20. Poznámka	12
2. Tatami disciplíny.....	13
2.1. Obecná pravidla.....	13
2.1.1. Zápasíště.....	13
2.1.2. Exit – opuštění zápasíště	13
2.1.3. Vybavení závodníků.....	13
2.1.4. Přerušení zápasu.....	13
2.1.5. Knock down (KD) - „Na zemi“	13
2.2. Point fighting.....	15
2.2.1. Povolené techniky	15
2.2.2. Dovolené oblasti provedení techniky.....	15
2.2.3. Nedovolené oblasti provedení techniky	15
2.2.4. Nedovolené techniky a chování	15
2.2.5. Síla provedení.....	15
2.2.6. Oblečení závodníků	16
2.2.7. Ochranné prostředky	16
2.2.8. Čas-doba trvání zápasu	16
2.2.9. Hodnocení	16

2.2.10.	Bodový zisk.....	17
2.2.11.	Penalizace - bodová ztráta	17
2.2.12.	Ukončení zápasu	18
2.2.13.	Kategorie týmů.....	18
2.3.	Light contact	19
2.3.1.	Povolené techniky	19
2.3.2.	Dovolené oblasti provedení techniky.....	19
2.3.3.	Nedovolené oblasti provedení techniky	19
2.3.4.	Nedovolené techniky a chování	19
2.3.5.	Síla provedení.....	19
2.3.6.	Oblečení závodníků	19
2.3.7.	Ochranné prostředky	20
2.3.8.	Čas-doba trvání zápasu	20
2.3.9.	Hodnocení	20
2.3.10.	Bodový zisk.....	20
2.3.11.	Penalizace - bodová ztráta	21
2.3.12.	Bodová shoda	21
2.3.13.	Ukončení zápasu	22
2.4.	Kick light	23
2.4.1.	Povolené techniky	23
2.4.2.	Dovolené oblasti provedení techniky.....	23
2.4.3.	Nedovolené oblasti provedení techniky	23
2.4.4.	Nedovolené techniky a chování	23
2.4.5.	Síla provedení.....	23
2.4.6.	Oblečení závodníků	24
2.4.7.	Ochranné prostředky	24
2.4.8.	Čas-doba trvání zápasu	24
2.4.9.	Hodnocení	24
2.4.10.	Bodový zisk.....	25
2.4.11.	Penalizace - bodová ztráta	25
2.4.12.	Bodová shoda	26
2.4.13.	Ukončení zápasu	26
2.5.	Kalaki.....	27
2.5.1.	Povolené techniky	27
2.5.2.	Nedovolené techniky a chování	27
2.5.3.	Síla provedení.....	27
2.5.4.	Oblečení závodníků	27
2.5.5.	Ochranné prostředky	27
2.5.6.	Zápasíště.....	28
2.5.7.	Čas-doba trvání zápasu	28
2.5.8.	Hodnocení	28
2.5.9.	Bodový zisk	28

2.5.10.	Bodová ztráta – současně běžící penalizace.....	28
2.5.11.	Bodová shoda	28
2.5.12.	Ukončení zápasu	29
2.6.	Musical forms	30
2.6.1.	Obecné zásady.....	30
2.6.2.	Zápasiště.....	30
2.6.3.	Druhy forem (sestav):	30
2.6.4.	Oblečení	30
2.6.5.	Zbraně	30
2.6.6.	Gymnastické prvky	30
2.6.7.	Hodnocení forem	30
2.6.8.	Minus body	31
2.6.9.	Hodnocení	31
2.6.10.	Nástup k cvičení forem	31
2.6.11.	Délka trvání	31
3.	Ringové disciplíny	32
3.1.	Obecná pravidla.....	32
3.1.1.	Zápasiště.....	32
3.1.2.	Vybavení závodníků.....	32
3.1.3.	Přerušování zápasu.....	32
3.1.4.	Knock down (KD) - „Na zemi“	32
3.1.5.	Technika házení	33
3.2.	Full contact	34
3.2.1.	Povolené techniky	34
3.2.2.	Dovolené oblasti provedení techniky.....	34
3.2.3.	Nedovolené oblasti provedení techniky	34
3.2.4.	Nedovolené techniky a chování	34
3.2.5.	Síla provedení	35
3.2.6.	Počet kopů za kolo	35
3.2.7.	Oblečení závodníků	35
3.2.8.	Ochranné prostředky	35
3.2.9.	Čas-doba trvání zápasu	35
3.2.10.	Hodnocení	35
3.2.11.	Bodový zisk.....	36
3.2.12.	Penalizace - bodová ztráta	36
3.2.13.	Bodová shoda	36
3.2.14.	Ukončení zápasu	36
3.3.	Low kick.....	38
3.3.1.	Povolené techniky	38
3.3.2.	Dovolené oblasti provedení techniky.....	38
3.3.3.	Nedovolené oblasti provedení techniky	38
3.3.4.	Nedovolené techniky a chování	38

3.3.5.	Síla provedení	39
3.3.6.	Oblečení závodníků	39
3.3.7.	Ochranné prostředky	39
3.3.8.	Čas-doba trvání zápasu	39
3.3.9.	Hodnocení	39
3.3.10.	Bodový zisk	39
3.3.11.	Penalizace - bodová ztráta	40
3.3.12.	Bodová shoda	40
3.3.13.	Ukončení zápasu	40
3.4.	K1	41
3.4.1.	Povolené techniky	41
3.4.2.	Dovolené oblasti provedení techniky	41
3.4.3.	Nedovolené oblasti provedení techniky	41
3.4.4.	Nedovolené techniky a chování	41
3.4.5.	Síla provedení	42
3.4.6.	Oblečení závodníků	42
3.4.7.	Ochranné prostředky	42
3.4.8.	Čas-doba trvání zápasu	42
3.4.9.	Hodnocení	42
3.4.10.	Bodový zisk	43
3.4.11.	Penalizace - bodová ztráta	43
3.4.12.	Bodová shoda	43
3.4.13.	Ukončení zápasu	43
4.	Rozhodčí - gestikulace	45
5.	Závodníci oblečení – grafické znázornění	45
5.1.	Pointfighting	45
5.2.	Light contact	46
5.3.	Kick light	46
5.4.	Full contact	47
5.5.	Low kick, K1	47
6.	Závodníci chrániče – grafické znázornění	48
6.1.	Rukavice – point fighting, ostatní disciplíny	48
6.2.	Chrániče nohou – point fighting, full+light contact, kick light	49
6.3.	Chrániče nohou – low kick, K1	50

Sportovní pravidla Českého svazu kickboxu

1. Obecná pravidla

1.1. Sportovec

- Sportovec účastníci se soutěží a akcí ČSK, musí splňovat následující podmínky.
- Sportovec musí být zcela zdravý a mít platné potvrzení o lékařské prohlídce, ne starší 1 roku.
- Sportovec musí znát a řídit se pravidly ČSK.
- Sportovec se chová s respektem k soupeřům a jejich týmům, k rozhodčím a jejich verdiktům a respektuje pravidla ČSK.
- Sportovec musí souhlasit s tím, že se podrobí lékařské prohlídce, nebo dopingovému testu.
- Nepřeložitelní sportovci musí dodat notářsky ověřený souhlas zákonného zástupce s účastí na soutěži.

1.2. Věkové kategorie polokontaktní disciplíny (PF, LC, KL, kalaki)

- Věkové kategorie se řídí dle data narození
- Děti (pouze point fighting a kalaki) 6-9 let
- Mladší žáci/žákyně (Mžci, Mžky) 10-12 let
- Starší žáci/žákyně (Sžci, Sžky) 13-15 let
- Junioři/juniorky (Jun, Jky) 16-18 let
- Muži/ženy (Muži, Ženy) 19 a více let
(horní věková hranice není omezena)
- Veteráni (Vmuži, Vženy) 35 let a více
(horní věková hranice není omezena, závodníci mohou startovat současně v kategorii muži/ženy)

1.3. Věkové kategorie plnokontaktní disciplíny (FC, LK, K1)

- Junioři/juniorky (Jun, Jky) 15-18 let
- Muži/ženy (Muži, Ženy) 19-40 let

1.4. Váhové kategorie

- Děti : -24 -27 -30 -33 -36 +36 kg (point fighting a kalaki)
- Mžci : -28 -32 -37 -42 -47 +47 kg
- Mžky : -28 -32 -37 -42 -47 +47 kg
- Sžci : -32 -37 -42 -47 -52 -57 -63 -69 +69 kg
- Sžky : -32 -37 -42 -46 -50 -55 -60 -65 +65 kg
- Jun PF, LC, KL : -57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94 kg
- Jun FC, LK, K1 : -51 -54 -57 -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -86 -91 +91 kg
- Jky PF, LC, KL : -50 -55 -60 -65 -70 +70 kg
- Jky FC, LK, K1 : -48 -52 -56 -60 -65 -70 +70 kg

- Muži PF, LC, KL : -57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94 kg
- Muži FC, LK, K1 : -51 -54 -57 -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -86 -91 +91 kg

- Ženy PF, LC, KL : -50 -55 -60 -65 -70 +70 kg
- Ženy FC, LK, K1 : -48 -52 -56 -60 -65 -70 +70 kg

1.5. Vybavení závodníků

- Vybavení závodníků musí vždy být v souladu s pravidly pro danou disciplínu.
- Všechny ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém a plně funkčním stavu a správné velikosti (např. u botiček nesmí koukat prsty, rukavice musí být plně funkční).
- Závodník nesmí nastoupit k zápasu s žádnými šperky (např. řetízky, náramky, náušnice,...) nebo piercingem (na jakýchkoliv částech těla). V případě zamlčení této skutečnosti a zjištění, že závodník má piercing (např. v oblasti trupu), může být závodník diskvalifikován z důvodu zvláště závažného porušení pravidel ČSK.
- Závodník musí mít řádně zastřižené nehty na nohou tak, aby nemohl zranit soupeře. Pokud nebude tato podmínka splněna, závodník bude rozhodčím odeslán zajistit nápravu a bude penalizován za zdržování zápasu.
- Nejsou povoleny žádné sponky, plastové či kovové vlasové doplňky sloužící ke svázání vlasů. Je povolena pouze elastická či látková gumička.
- Není povoleno nastoupit s ortézou, sádrou, s tampony v nose nebo s řeznými ranami či škrábanci, tržnými ranami apod. V případě, že takto závodník nastoupí k zápasu, rozhodčí konzultuje situaci s lékařem.
- Závodníci, kteří nastoupí k zápasu, musí být v suchém a čistém oblečení bez stop krve.
- Obličej a odhalené části těla musí být suché, bez oleje, u ringových disciplín je povolena vazelína pouze v oblasti obličeje.
- Brýle jsou během zápasu zakázány. Povoleny jsou pouze měkké kontaktní čočky.
- V případě, že má závodník rovnátka na zuby, musí mít speciální chránič chrupu a v případě, že má závodník rovnátka na horním i dolním chrupu, musí mít jednodílný chránič chrupu na obě strany. V tomto případě musí mít závodník povolení od svého dentisty, že může startovat.

1.6. 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 i asistent musí mít vhodné sportovní oblečení a obuv.
- Kouč musí mít s sebou ručník pro potřebu očištění krve či potu svého závodníka a pro možnost při vzdání zápasu signalizovat toto rozhodnutí centrovému rozhodčímu.
- Kouč doprovází závodníka k zápasišti nebo ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje.
- Kouč je v průběhu zápasu potichu, nevstupuje do zápasišť či ringu a během přestávky mezi koly může svému závodníkovi slušnou formou poskytovat taktické rady.
- Kouč je přítomen průběhu celého zápasu.
- Kouč se chová s respektem k soupeřům a jejich týmům, k rozhodčím a jejich verdiktům a respektuje pravidla ČSK.
- Kouč musí být starší 18ti let.

- Kouč nesmí ze svého rohu natáčet videozáznam.
- Nevhodné chování kouče či asistenta může centrový rozhodčí potrestat jejich varováním anebo nařídit jejich výměnu i bez předchozího varování při vážném porušení pravidel.

1.7. Penalizace za chování kouče

- Při jakémkoliv porušení pravidel koučem, rozhodčí může udělit kouči verbal warning/slovní varování.
- Rozhodčí může udělit 2 verbal warning/slovní varování a poté má právo nařídit výměnu kouče.
- Na výměnu kouče má závodník maximálně 2 minuty.
- Není podmínkou, že kouč musí být varován napřed – při závažnějším přestupku může centrový rozhodčí přistoupit k okamžité výměně.

1.8. Rozhodčí

- Základní odpovědností rozhodčího je, aby zápas probíhal dle regulí a pravidel ČSK a vedení zápasu tak, aby byla v maximální možné míře zajištěna bezpečnost závodníků před zraněním v průběhu celého zápasu.
- Rozhodčí rozhoduje zápasy objektivně a čestně.
- Rozhodčí nediskutuje o verdiktech s kouči či závodníky a vždy odešle dotazovatele za hlavním rozhodčím turnaje.
- Centrový rozhodčí – rozumí se ten, který zápas řídí – středový na tatami a ringový v ringu.
 - Centrový rozhodčí je zodpovědný za celkové vedení zápasu, penalizaci, čas a správnost údajů na tabuli nebo bodovacích lístkách.
 - Pravomocí centrového rozhodčího je zastavit, ukončit či přerušit zápas kdykoli, pokud je to v souladu s pravidly nebo pokud nastalou situaci v průběhu zápasu takto vyhodnotí.
 - Pravomocí centrového rozhodčího je povolát na zápasišť lékaře kdykoli to uzná za vhodné a přiměřené.
 - Pravomocí centrového rozhodčího je penalizovat, případně i nařídit výměnu kouče dle pravidel.
 - Centrový rozhodčí nesmí mít během zápasu brýle, na ruku prstýnky ani hodinky.
- Bodový rozhodčí – rozumí se ten, který uděluje body – postranní či bodový na tatami a bodový u ringu.
 - Bodový rozhodčí boduje zápas v souladu s pravidly daných disciplín.
 - Pravomocí bodového rozhodčího je navrhnout (signalizovat) centrovému rozhodčímu přerušit zápas kdykoli, pokud je to v souladu s pravidly a kdy centrový rozhodčí situaci neviděl nebo nezachytil.
 - Pravomocí bodového rozhodčího je navrhnout (signalizovat) centrovému rozhodčímu penalizace závodníka nebo kouče.
- Před vstupem závodníka na zápasišť či do ringu si musí být rozhodčí jistý, že vybavení a uniforma sportovce je plně funkční a dle regulí.
- Nadřízený rozhodčí – centrový rozhodčí, vedoucí zápasišť, hlavní rozhodčí – je oprávněn změnit verdikt v případě jasného pochybení podřízeného rozhodčího – např. chybné počítání penalizací, prohození rohové příslušnosti obou závodníků apod.

- Oblečení rozhodčího: bílá svazová košile ČSK s černým motýlkem, černé sportovní kalhoty, mohou být opatřeny černým sportovním páskem s plastovou sponou (kovová spona není povolena), černé sportovní boty s černou podrážkou, která nešpiní tatami nebo podlahu.

1.9. Používané povely

- „**FIGHT**“ – pouze po tomto povelu je závodníkům povoleno začít boj
- „**STOP**“ – po tomto povelu závodníci okamžitě zastaví zápas a přestanou bojovat
- „**BREAK**“ – není „stop“ – používá se při těsném boji, aby zápas nemusel být úplně přerušeno. Závodníci přerušují techniku, oba udělají jeden krok od soupeře a mohou pokračovat v boji. Závodníkům je povoleno pokračovat pouze po odkročení od soupeře. V případě nedodržení odkročení bude následovat varování.
- „**SHAKE HANDS**“ – povel rozhodčího před začátkem zápasu, kdy se závodníci vzájemně pozdraví na znamení respektu a čestného boje.
- „**STOP TIME**“ – povel rozhodčího pro časomíru na znamení zastavení měřeného času v průběhu zápasu.

Centrový rozhodčí použije stop time při následujících příležitostech:

- oficiální varování (zároveň odesílá oponenta do neutrálního rohu)
- když jeden ze závodníků signalizuje jednou rukou zvednutou nahoru, že potřebuje zastavit čas (oponent jde do neutrálního rohu)
- když vidí, že je nutné opravit nebo upravit vybavení závodníka
- když vidí, že je kickboxer zraněn (maximální doba pro zásah lékaře jsou 2 minuty pro každého kickboxera).
- Kdykoli je boj zastaven, musí pak znovu začínat na přibližně stejných pozicích nebo situacích, kde byl přerušeno (kromě oficiálního varování, kdy jsou závodníci voláni do středu zápasíště).

Chce-li centrový rozhodčí pokračovat v boji, vydá povel „TIME“ a poté „FIGHT“. Zneužívání stop time ze strany závodníků bude penalizováno.

1.10. Nedovolené chování

- Slovní či fyzické napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.
- Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje a jakékoli jiné dehonestující chování.
- Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.
- Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.
- Vyhýbání se boji jakýmkoli způsobem.
- Nesportovní chování k soupeři.
- Nerespektování pokynů rozhodčích.
- Každé takové chování bude rozhodčím penalizováno.

1.11. Nedovolené techniky

- Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.
- Žádná technika, při které skórující padá nebo při ní ztratí balanc bez soupeřova zavinění, nebude hodnocena.
- Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy.

- Strkání do soupeře, tlačení soupeře nedovolenými technikami, držení, škrčení, přehozy.
- Útočení na soupeře, který leží, klečí nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.
- Údery rukou provedené dlaní.
- Jakékoli útoky hlavou, loktem.
- Jakékoli zachytávání nohou soupeře.
- Celkově fyzická nepřipravenost na zápas.
- Pokračování v boji po „STOP“.
- Používání výše uvedených technik bude rozhodčím přísně penalizováno.

1.12. Varování, penalizace

- Existují 3 druhy varování jdoucí po sobě od nejnižší závažnosti po nejvyšší:
 - caution/upozornění
 - verbal warning/slovní varování
 - official warning/oficiální varování
- Existují 2 druhy penalizace jdoucí po sobě od nejnižší po nejvyšší ztrátu:
 - minus point/mínus bod
 - disqualification/diskvalifikace
- Centrový rozhodčí může udělit caution/upozornění závodníkovi kdykoli během zápasu bez zastavení boje. Centrový rozhodčí může dát jednomu závodníkovi pouze 1 caution/upozornění v průběhu zápasu.
- Pro udělení verbal warning/slovní varování závodníkovi centrový rozhodčí musí zastavit zápas, ale čas nikoli. Centrový rozhodčí může dát jednomu závodníkovi pouze 1 verbal warning/slovní varování v průběhu zápasu.
- Pro udělení oficiálního varování/official warning centrový rozhodčí musí zastavit zápas a následně čas. Odešle oponenta do neutrální rohu a jasně gestikuluje penalizaci nejdříve závodníkovi a poté stolku časomíry.
- Pouze 4 official warning/oficiální varování mohou být udělena jednomu závodníkovi v průběhu jednoho zápasu:
 - 1st Official warning/1. oficiální varování
 - 2nd Official warning/2. oficiální varování – 1st minus point/první mínus bod
 - 3rd Official warning/3. oficiální varování – 2nd minus point/druhý mínus bod
 - 4th Official warning/4. oficiální varování – disqualification/diskvalifikace
- Varování musí být dáno jasně a zřetelně, tak aby závodník a trenér rozuměli varování.
- Rozhodčí stojí směrem k závodníkovi, kterého varuje a udělí mu varování včetně signalizace důvodu penalizace.
- Rozhodčí se poté postaví směrem k časomíře a jasně a zřetelně gestikuluje, kterému závodníkovi uděluje varování a z jakého důvodu.
- Není podmínkou, že závodník musí být napřed upozorněn, či slovně nebo oficiálně varován - při závažnějším přestupku může centrový 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.
- Závodník nemůže obdržet varování a zároveň obdržet body v jeden moment (po jedné akci).
- V případě, že penalizovaný závodník má nulové skóre a není možnost odečíst body, přičítají se body ke skóre soupeři.

- Toto platí i v případě elektronického scoringu, kdy se penalizační body přidávají rovnou k soupeřovu skóre.

1.13. Diskvalifikace

- Existují 2 druhy diskvalifikace:
 - technická – technická diskvalifikace znamená neúmyslné porušení pravidel během boje (exity, varování, minusové body, počet kopů atd....). Závodník diskvalifikovaný technickou diskvalifikací si ponechává právo na udělení ocenění.
 - nesportovní chování – diskvalifikace za nespportovní chování znamená tvrdé a úmyslné porušení pravidel během boje, které může vést ke zranění soupeře. Diskvalifikace za nespportovní chování také znamená nespportovní chování, např. nadávky, křik, nepřiměřené gestikulace vůči soupeři nebo jeho trenérovi, rozhodčímu a jakémukoli jinému funkcionáři nebo divákům. Závodník nebo jakýkoli jiný účastník může být diskvalifikován tímto typem diskvalifikace v případě neregulérního protestu proti verdiktu nebo obstrukcí a zpoždování dalšího naplánovaného programu.
Kickboxer diskvalifikovaný za nespportovní chování ztrácí nárok na udělení ocenění.

1.14. Rozhodnutí o ukončení zápasu

- **PNT** – **Points - Na body** – závodník vyhrává získáním bodové převahy v průběhu celého zápasu - tatami disciplíny, ringové disciplíny.
- **RSC** – **Referee Stop Contest** – rozhodnutím centrového rozhodčího o naprosté převaze jednoho ze závodníků, kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
 - Dosažením výrazného bodového rozdílu před limitem dle pravidel pro danou disciplínu - tatami disciplíny.
 - Naprostá převaha jednoho ze závodníků – tatami disciplíny, ringové disciplíny
 - Fyzická nepřipravenost jednoho ze závodníků – tatami disciplíny, ringové disciplíny.
 - Nemožnost pokračování v zápase po regulérním zásahu – tatami disciplíny, ringové disciplíny.
- **RSC-OC** **Referee Stop Contest Out Class** – závodník se nachází svou výkonností mimo třídu, ve které startuje – tatami disciplíny, ringové disciplíny.
- **RSC-H** – **Referee Stop Contest Head** – rozhodnutím centrového rozhodčího po regulérním zásahu do hlavy, kdy dalším pokračováním v zápase může hrozit nebezpečí zranění – tatami disciplíny, ringové disciplíny.
- **KO** – **Knock Out** - závodník není schopen bránit se a vést boj po regulérním zásahu do těla a počítání je zastaveno před číslem 8, protože je evidentní, že závodník nebude do 8 stát a schopný pokračovat v boji nebo naopak je závodník dopočítán do plných 10, protože při 8 stále není schopen a připraven pokračovat – ringové disciplíny.
- **KO-H** – **Knock Out Head** - závodník není schopen bránit se a vést boj po regulérním zásahu do hlavy a počítání je zastaveno před číslem 8, protože je evidentní, že závodník nebude do 8 stát a schopný pokračovat v boji nebo naopak je závodník dopočítán do plných 10, protože při 8 stále není schopen a připraven pokračovat – ringové disciplíny.

- **TKO** – Technical Knock Out – u ringových disciplín platí pravidlo 3 počítání. To znamená, že zápas bude ukončen v případě, že jeden závodník bude 3x počítán v průběhu jednoho zápasu. Centrový rozhodčí dopočítá závodníka do 10 a vyhlásí „out“. U juniorských kategorií platí pravidlo 2 počítání. To znamená, že zápas bude zastaven po 2. počítání jednoho závodníka.
- **MED** – Medical – lékař - centrový rozhodčí ukončí zápas po doporučení lékařem pro zranění, které brání v pokračování zápasu – tatami disciplíny, ringové disciplíny.
 - Centrový rozhodčí může dle svého uvážení ukončit zápas i přes povolení lékaře o možném pokračování, pokud vyhodnotí situaci jako nebezpečnou pro zraněného závodníka – verdikt RSC.
- **WO** - Walk Over – Nenastoupení - závodník se nedostaví na zápasiště či k ringu a nenastoupí v časovém limitu definovaném v pravidlech - tatami disciplíny, ringové disciplíny.
- **AB** – Abandon - Vzdání – závodník sám vzdá zápas a nechce pokračovat v boji. Kouč na znamení centrovému rozhodčímu musí vhodit ručník do zápasiště či ringu - tatami disciplíny, ringové disciplíny.
- **DISQ** – Disqualification - Diskvalifikace – závodník je diskvalifikován pro hrubé porušení pravidel nebo nesportovní chování - tatami disciplíny, ringové disciplíny.

1.15. Procedura KO-H, RSC-H a následné ochranné lhůty

- Každé ukončení zápasu verdiktem KO-H nebo RSC-H musí být zaprotokolováno.
- K tomuto účelu slouží Protokol o turnaji, který vyplní hlavní rozhodčí turnaje po jeho skončení.
- Do protokolu se zapíše jméno závodníka, klubová příslušnost a verdikt. Může být zaevidováno také vyjádření či doporučení lékaře.
- Závodníkovi, který utrpěl 1. KO-H nebo RSC-H, je zakázáno startovat na dalším turnaji ČSK po dobu dalších 4 týdnů.
- Závodníkovi, který utrpěl 2. KO-H nebo RSC-H v průběhu posledních 12 měsíců, je zakázáno startovat na dalším turnaji po dobu dalších 3 měsíců.
- Závodníkovi, který utrpěl 3. KO-H nebo RSC-H v průběhu posledních 12 měsíců, je zakázáno startovat na dalším turnaji po dobu dalších 6 měsíců od 3. KO-H nebo RSC-H.

1.16. Protest

- Protest musí být podán do 10 minut od ukončení zápasu a to písemnou formou hlavnímu rozhodčímu turnaje.
- Organizátorovi turnaje protestující strana zaplatí poplatek 1.000,-Kč.
- V případě, že bude protest uznán, organizátor poplatek protestující straně vrátí.
- V případě, že protest nebude uznán, poplatek postupuje ČSK.
- Hlavní rozhodčí turnaje může rozhodnout o případné přípustnosti videozáznamu.

1.17. Ošetření

- Každý závodník má právo na ošetření během zápasu.
- Pokud je závodník zraněn během zápasu, je lékař jedinou osobou, která může závažnost zranění vyhodnotit.
- Celkový čas na všechna ošetření jsou 2 minuty pro jednoho závodníka na jeden zápas a při opakovaném zásahu lékaře se časy sčítají.
- Čas se začíná měřit příchodem lékaře.

- Pokud je limit dvou minut vyčerpán a závodník není schopen pokračovat v boji, centrový rozhodčí ukončí zápas podle následujících pravidel:
 - Pokud se jednalo o zranění po faulu soupeřem, je faulující závodník diskvalifikován a vítězí zraněný závodník.
 - Pokud se jednalo o ošetření po regulérní technice, vítězí nezraněný závodník.
- Pokud dojde k zásahu do slabin, suspensoru či genitálií, platí stejný postup - maximálně 2 minuty na celkové zotavení a následné vyhodnocení situace o možnosti či nemožnosti pokračovat v zápase.
- Zneužití procedury ošetření či zotavovacího času závodníkem bude rozhodčím přísně penalizováno.
- Pokud je závodník ošetřován, smí být na tatami nebo v ringu přítomen pouze centrový rozhodčí a lékař.
- Pokud závodník zůstává v bezvědomí, může být v ringu nebo na tatami přítomen pouze rozhodčí a pověřený lékař, pokud lékař nepotřebuje další pomoc.

1.18. 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 centrový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času.
- Nedostaví-li se závodník do 60i sekund, obdrží oficiální varování. Po 120i sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 180i sekund, je závodník diskvalifikován.
- Má-li centrový rozhodčí informace o tom, že závodník nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a vyhlásí rovnou nastoupeného závodníka jako vítěze verdiktem WO – nenastoupení soupeře.

1.19. 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 centrový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a centrový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví.
- Po dobu úpravy výstroje kouč nesmí poskytovat taktické rady svému závodníkovi a úpravu výstroje musí provést co nejrychleji tak, aby nezdržoval zápas.
- Zneužití tohoto mechanismu závodníkem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím přísně penalizováno.

1.20. Poznámka

- Pořadatel turnaje či exhibičního vystoupení má právo v případě objektivních důvodů upravit předepsaná pravidla dle potřeby – např. velikost zápasišť, váhové a věkové kategorie, délku zápasů či vybavení závodníků. Tyto změny vždy musí konzultovat s hlavním rozhodčím.

2. Tatami disciplíny

2.1. Obecná pravidla

2.1.1. Zápasště

- Standardní zápasště tvoří čtverec minimálně 7 x 7 m, vyznačený barevně-contrastní formou na žíněnce nebo tatami.
- Regulární je také boxerský ring, strana s provazy minimálně 4,9m x 4,9m.
- Není přípustná samotná podlaha – parkety, palubovka, betonový podklad apod.

2.1.2. Exit – opuštění zápasště

- Jestliže závodník opustí tatami, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou, kopem nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako „dobrovolné opuštění“ zápasště - exit.
- Za každý exit bude závodník varován a penalizován jedním mínus bodem. Po čtvrtém exitu bude závodník diskvalifikován.
- Pokud závodník bojuje na hraně tatami, centrový rozhodčí nesmí zastavit boj, aby zabránil závodníkům v exitu.
- Jako exit se hodnotí nedovolené opuštění zápasště - vykročení mimo zápasště i pouze jednou nohou, kdy celé chodidlo musí být mimo zápasště.
- Pokud je závodník náhodně (nezáměrně) vytlačen druhým závodníkem nebo pokud v důsledku úderu nebo kopu opustil tatami, není toto klasifikováno jako exit.
- Pokud je závodník tlačén, kopán nebo sražen z tatami, musí centrový rozhodčí rozhodnout, zda to bylo silou, pokud ano - mělo by být uděleno varování chybujícím závodníkovi, pokud ne - mělo by být uděleno varování pro exit závodníkovi, který opustil tatami.
- Bodová ztráta za exity je souběžně, ale samostatně běžící penalizací, která se nezapočítává do penalizací udělených za porušování pravidel či knock down.

2.1.3. Vybavení závodníků

- Chráníč holení ponožkového typu je povolen. Pěnová ochrana holeně musí mít výšku minimálně 2,5 cm.

2.1.4. Přerušování zápasu

- Při přerušování zápasu rozhodčím z důvodu úpravy chráníče apod., kdy účelem přerušování zápasu není skóre, se zápas začíná v místě, kde byl přerušen.

2.1.5. Knock down (KD) - „Na zemi“

- Smyslem a účelem počítání a evidování knock downů po silných a nekontrolovaných úderech je poskytnout čas na zotavení a zajistit, aby sražený závodník mohl bezpečně pokračovat v boji. Hlavním účelem počítání je ochrana a zdraví závodníka.
- Ve všech věkových kategoriích se knock down počítá jako minusový bod (-1) závodníkovi, který způsobil knock down.
Tzn.: mínus 1 bod v point fightingu z celkového skóre
mínus 3 body u každého rozhodčího v light contactu a kick lightu
- Další knock down silnými a nekontrolovanými údery povede k druhému minusovému bodu.
- Třetí knock down silnými a nekontrolovanými údery povede k diskvalifikaci.

- Na druhé straně, aby se zabránilo manipulaci závodníkem, který je ve vyřazení verdiktem KO, ukončení (KO) automaticky znamená, že mu není dovoleno pokračovat v účasti na stejném turnaji a běží ochranné lhůty dle pravidel.
- Závodník je považován „na zemi“ pokud:
- Po úderu nebo sérii úderů či kopů není schopen bránit se a pokračovat v boji a hrozí jeho zranění.
- V případě knock down centrový rozhodčí začne okamžitě odpočítávat 10 sekund od 1 a soupeře odešle do neutrálního rohu.
- V průběhu počítání se čas nezastavuje a soupeř musí zůstat po celou dobu počítání v neutrálním rohu. V případě, že tak neučiní, centrový rozhodčí přeruší počítání a pokračuje, až když je soupeř přítomen v neutrálním rohu.
- Centrový rozhodčí signalizuje na ruku počítanému závodníkovi, kolik sekund již odpočítal.
- Počítaný závodník musí stát pevně na nohou s rukama nahoře nejdéle do 8. Pokud závodník stojí a je připraven, centrový rozhodčí ho zkontroluje a může dát pokyn k pokračování v zápase.
- Centrový rozhodčí vždy dopočítá minimálně do 8 a zápas nepokračuje dříve i přes to, že je počítaný závodník na nohou a připraven dříve.
- Pokud závodník nestojí a není připraven při 8, centrový rozhodčí dopočítá závodníka do 10 a zápas je ukončen verdiktem KO – knock out.
- Pokud centrový rozhodčí započne počítání a v jeho průběhu zazní gong na konci kola, rozhodčí dokončí počítání dle výše uvedených pravidel. Pokud zápas pokračuje, závodníkům se o dobu počítání zkrátí pauza, pokud je závodník po gongu dopočítán nebo rozhodnutím rozhodčího ukončen, zápas končí KO či RSC.
- Pokud závodník prohraje zápas KO, KO-H či RSC-H, nesmí již ve stejný den startovat na turnaji v dalším zápase.
- Pokud oba závodníci spadnou po úderu ve stejnou chvíli, počítání pokračuje tak dlouho, dokud je jeden z nich stále na zemi. Pokud oba zůstanou na zemi po 10 vteřinách, zápas se zastaví a rozhodne se s ohledem na body udělené před KO. Tento vítěz však bude vyloučen z další účasti na tomto turnaji kvůli KO a v souladu s pravidly.

2.2. Point fighting

2.2.1. Povolené techniky

- Kopy - Front, Side, Back, Roundhouse, Hook (pouze ploskou chodidla), Crescent, Axe (pouze ploskou chodidla), kopy ve výskoku, kopy v otočce.
- Ruce - Jab, Punch, Back fist (ne spinning), Ridge hand, hák.
- Podmety - podmet musí být veden kontrolovaně chodidlo na chodidlo na úroveň kotníku. Aby byl bodován závodník, který techniku provádí, musí být celou dobu na nohou. Pokud se během provedení dotkne tatami jakoukoliv jinou částí těla kromě nohou, nebude udělen bod. Bod bude udělen, pokud se soupeř dotkne tatami jakoukoliv částí těla kromě nohou nebo pokud bude signifikantně vyveden z rovnováhy a bude mu tím znemožněn relevantní útok.

2.2.2. Dovolené oblasti provedení techniky

- Hlava - obličej, čelo, strany hlavy, zátylek (zadní strana hlavy)
- Trup - zepředu a ze stran nad úroveň pasu
- Nohy - kotník a níže – pouze podmety

2.2.3. Nedovolené oblasti provedení techniky

- Temeno hlavy
- Záda
- Ramena
- Krk
- Údery a kopy pod pás (kromě podmětů)

2.2.4. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.
- Jakékoli techniky kolenem.
- Spinning back fist.
- Zbytečné dobrovolné padání z důvodu ušetření času.
- Opouštění zápasíště při ustupování před soupeřem nebo při útoku, bude považováno za exit.
- Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího - například po akci vítězné zvedání ruky a odbíhání od soupeře.
- Sklouzávání rukavic.
 - Pokud závodníkovi spadnou rukavice při vedení úderu nebo těsně po skórování, nebude udělen bod.
 - Při opakovaném sklouzávání rukavic bude uděleno varování.
- Slovní napadání a komentování uděleného nebo naopak neuděleného skóre.

2.2.5. Síla provedení

- Point 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.

2.2.6. Oblečení závodníků

- Tričko s krátkým rukávem a dlouhé sportovní kalhoty s pasem minimální výše 7cm. Tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je zdůrazněna úroveň pasu. Pás obi je povolen. Sportovní kimona a obleky podobného charakteru nejsou přípustná.

2.2.7. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma (musí mít chráněn vršek hlavy a nesmí mít lícnice), chránič chrupu, otevřené point fighting rukavice se zavřenými prsty, měkký chránič lokte, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. botičky, u žen chránič prsou.
- U kategorií žáků 6-12 let jsou povinné ochranné štíty obličeje a zároveň chránič chrupu.
- Nepovinné: Měkké bandáže nebo chrániče prstů a zápěstí, suspensor u žen.
- Není povoleno upevňovat rukavice lepicí páskou přes originální zapínání rukavic.

2.2.8. Čas-doba trvání zápasu

- Děti, mladší žáci, mladší žákyně – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- starší žáci, starší žákyně – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- junioři, juniorky – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- Při nerozhodném výsledku navíc jedno minutové kolo prodloužení bez pauzy po 2. kole.
- Při další bodové shodě i po kole prodloužení se zápas prodlužuje do prvního získaného bodu – tzv. „náhlá smrt“.
- 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.

2.2.9. Hodnocení

- Body jsou přidělovány ihned po provedení dovolené techniky rukou (ne dlaní) nebo nohou centrovým rozhodčím při shodném verdiktu alespoň dvou rozhodčích.
- Závodník musí techniku provázet pohledem a zároveň technika musí být kontaktní.
- V případě, že závodník provádí techniku ve výskoku, musí doskočit zpět do zápasíště. Pokud závodník po bodované technice dopadne nebo dokročí mimo zápasíště, není tato technika hodnocena.
- Pokud závodník ztratí rovnováhu po provedení bodované techniky a dotýká se země nějakou jinou částí těla než chodidly, skóre se nepočítá. Pokud závodník ztratí balanc po provedení bodované techniky z důvodu, které je mimo jeho kontrolu (strčení nebo podkopnutí soupeřem), skóre se počítá.
- Pokud 2 rozhodčí ukazují verdikt do stejného rohu, ale s odlišným skóre - dva body (kop na hlavu) a jeden bod (kop na tělo nebo technika rukou na tělo), musí centrový rozhodčí zastavit čas a vyjasnit, jaká technika byla bodována.
 - Pokud oba rozhodčí ukazují body za techniku nohou - 2 nebo 1 bod, bude závodníkovi přidělen jeden bod za techniku nohou.
 - Pokud jeden rozhodčí boduje techniku nohou a druhý techniku rukou stejnému závodníkovi, neshodli se a nebude uděleno žádné skóre.
- Pokud bodovanou techniku hodnotí pouze jeden rozhodčí, není bod udělen.
- Penalizaci a její výši určuje centrový rozhodčí po dohodě s postranními rozhodčími, přičemž musí být dodržena většina. Signalizují-li návrh penalizace oba bodoví

rozhodčí, je centrový rozhodčí povinen jejich návrhu vyhovět. Rovněž při signalizaci bodového zisku shodně oběma bodovými rozhodčími, je povinen centrový rozhodčí body přidělit.

- Centrový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty k závodníkovi a poté ke stolku časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.

2.2.10. Bodový zisk

- úder rukou na tělo 1 bod
- úder rukou na hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo 1 bod
- kop nohou na hlavu 2 body
- kop ve výskoku do těla 2 body
- kop ve výskoku do hlavy 3 body
- podmet 1 bod
 - (soupeř se musí dotknout země jinou částí těla, než jsou chodidla)
- Na bodovém zisku se musí vždy shodnout jednoduchá většina, tedy minimálně 2 rozhodčí.

2.2.11. Penalizace - bodová ztráta

- Caution / Upozornění
 - Verbal warning / Verbální varování
 - 1st Official warning / 1. oficiální varování
 - 2nd Official warning / 2. oficiální varování - 1 point minus / první mínus bod
 - 3rd Official warning / 3. oficiální varování - 1 point minus / druhý mínus bod
 - Disqualification / Diskvalifikace
 - 1st Exit / 1. exit - 1 point minus / první mínus bod
 - 2nd Exit / 2. exit - 1 point minus / druhý mínus bod
 - 3rd Exit / 3. exit - 1 point minus / třetí mínus bod
 - 4th Exit / 4. exit - disqualification / diskvalifikace
- Bodová ztráta za exity je souběžně, ale samostatně běžící penalizací, která se nezapočítává do penalizací udělených za porušování pravidel či knock down.
- 1st Knock down – 1 point minus / první mínus bod
 - 2nd Knock down – 1 point minus / druhý mínus bod
 - 3rd Knock down – disqualification / diskvalifikace
(ten závodník, který způsobil knock out nepřiměřenými technikami, je diskvalifikován a oponent vyhlášen knock out a končí v turnaji a počínají mu běžet ochranné lhůty dle pravidel)
 - Penalizaci vyhláší centrový rozhodčí a nemusí toto rozhodnutí konzultovat s bodovými rozhodčími. Konzultuje pouze v případě, že má nějaké pochybnosti nebo neviděl celou situaci. Centrový rozhodčí penalizuje závodníka ihned po spáchání přestupku.
 - Dále platí odstavce 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 týkající se porušování pravidel a penalizací.

2.2.12. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasistiště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- Dosažením rozdílu 10 bodů před limitem a to včetně finálových zápasů
- RSC, RSC – OC nebo RSC – H
- KO, KO - H
- Vzdáním nebo nenastoupením
- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhlašuje centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

2.2.13. Kategorie týmů

- Tým tvoří buď 3 muži nebo 3 ženy
- Před zahájením zápasu jsou všichni nastoupeni ve svém rohu
- Nejsou zde žádné váhové kategorie
- Každý zápas trvá 1 kolo 2 minuty
- Nejsou žádné přestávky mezi koly
- Extra zápas po rovnosti bodů po všech zápasech je 1 kolo 2 minuty
- Nelze uplatnit výhru při rozdílu 10 bodů
- Všechny penalizace, včetně exitů, jsou převáděny na dalšího člena týmu
- Žádný závodník nemůže být diskvalifikován za exit, při každém dalším exitu se odečítá jeden bod z celkového skóre daného týmu
- V případě nulového skóre penalizovaného týmu se přičítá jeden bod ke skóre soupeřů.

2.3. Light contact

2.3.1. Povolené techniky

- Kopy - Front, Side, Back, Roundhouse, Hook (pouze ploskou chodidla), Crescent, Axe (pouze ploskou chodidla), kopy ve výskoku, kopy v otočce.
- Ruce - Jab, Punch, Back fist (ne spinning), Ridge hand, hák, uppercut.
- Podmety - podmet musí být veden kontrolovaně chodidlo na chodidlo na úroveň kotníku. Aby byl bodován závodník, který techniku provádí, musí být celou dobu na nohou. Pokud se během provedení dotkne tatami jakoukoliv jinou částí těla kromě nohou, nebude udělen bod. Bod bude udělen, pokud se soupeř dotkne tatami jakoukoliv částí těla kromě nohou nebo pokud bude signifikantně vyveden z rovnováhy a bude mu tím znemožněn relevantní útok.
- Techniky rukou a nohou by měly být používány v rovnováze v průběhu celého zápasu.

2.3.2. Dovolené oblasti provedení techniky

- Hlava - obličej, čelo, strany hlavy
- Trup - zepředu a ze stran nad úroveň pasu
- Nohy - kotník a níže – pouze podmety

2.3.3. Nedovolené oblasti provedení techniky

- Temeno hlavy a zátylek
- Záda
- Ramena
- Krk
- Údery a kopy pod pás (kromě podmětů)

2.3.4. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.
- Knock down soupeře příliš tvrdou technikou.
- Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.
- Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, klinčování.
- Otáčení se zády a ducking pod úroveň pasu soupeře.
- Málo technik nohou – techniky rukou a nohou by měly být vyvážené.

2.3.5. Síla provedení

- Light contact je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Light contact byl vytvořen jako prostřední stupeň mezi point fightingem a full contactem. 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.

2.3.6. Oblečení závodníků

- Tričko s krátkým rukávem a dlouhé sportovní kalhoty s pasem minimální výše 7cm. Tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je zdůrazněna úroveň pasu. Pás obi není povolen. Sportovní kimona a obleky podobného charakteru nejsou přípustná.

2.3.7. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma (musí mít chráněn vršek hlavy a nesmí mít lícnice), chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. botičky, u žen chránič prsou, měkké bandáže (2,5 m dlouhé a 5cm široké)
- U kategorií žáků 6-12 let jsou povinné ochranné štíty obličeje a zároveň chránič chrupu.
- Nepovinné: měkký chránič předloktí, u žen suspensor.
- Není povoleno upevňovat rukavice lepicí páskou přes originální zapínání rukavic.

2.3.8. Čas-doba trvání zápasu

- mladší žáci, mladší žákyně – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- starší žáci, starší žákyně – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- junioři, juniorky – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- 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.

2.3.9. Hodnocení

- Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími v průběhu celého zápasu.
- Veškeré body se sčítají přes všechna vypsána kola zápasu.
- Vítězem se stává závodník s vyšším počtem bodů po všech kolech.
- Bodovány jsou techniky, které jsou „čisté“ a kontrolované. Závodník musí úder/kop provázet pohledem a technika musí být vedena přiměřenou silou.
- Žádná technika, která je pouze položená, tlačaná nebo úder/kop pouze „škrtá“ soupeře, není bodově ohodnocena.
- V případě, že závodník provádí techniku ve výskoku, musí doskočit zpět do zápasíště, pokud závodník po bodované technice dopadne nebo dokročí mimo zápasíště, není tato technika hodnocena. Pokud závodník ztratí rovnováhu po provedení bodované techniky a dotýká se země nějakou jinou částí těla než chodidly, skóre se nepočítá. Pokud závodník ztratí balanc po provedení bodované techniky z důvodu, který je mimo jeho kontrolu (strčení nebo podkopnutí soupeřem), skóre se počítá.
- Centrový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty k závodníkovi a poté ke stolku časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.
- Bodový rozhodčí ukazuje své aktuální skóre po skončení každého kola zvednutím barevné karty vítězného rohu.
- V případě, že v průběhu zápasu u některého bodového rozhodčího jeden závodník aktuálně vítězí o 15 bodů, tento bodový rozhodčí signalizuje centrovému rozhodčímu barevnou kartou vítězíci roh. V případě, že takto signalizují dva bodoví rozhodčí, zápas se ukončí pro jasnou převahu (RSC).

2.3.10. Bodový zisk

- úder rukou na tělo 1 bod
- úder rukou na hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo 1 bod
- kop nohou na hlavu 2 body

- kop ve výskoku do těla 2 body
- kop ve výskoku do hlavy 3 body
- podmet 1 bod
 - (soupeř se musí dotknout země jinou částí těla, než jsou chodidla)

2.3.11. Penalizace - bodová ztráta

- Caution / Upozornění
 - Verbal warning / Verbální varování
 - 1st Official warning / 1. oficiální varování
 - 2nd Official warning / 2. oficiální varování - 1 point minus / 1 mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - 3rd Official warning / 3. oficiální varování - 1 point minus / 1 mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - Disqualification / Diskvalifikace
 - 1st Exit / 1. exit - 1 point minus / první mínus bod
 - 2nd Exit / 2. exit - 1 point minus / druhý mínus bod
 - 3rd Exit / 3. exit - 1 point minus / třetí mínus bod
 - 4th Exit / 4. exit - disqualification / diskvalifikace
- Bodová ztráta za exity je souběžně, ale samostatně běžící penalizací, která se nezapočítává do penalizací udělených za porušování pravidel či knock down.
- 1st Knock down – 1 point minus / první mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - 2nd Knock down – 1 point minus / druhý mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - 3rd Knock down – disqualification / diskvalifikace (ten závodník, který způsobil knock out nepřiměřenými technikami, je diskvalifikován a oponent vyhlášen knock out a končí v turnaji a počínají mu běžet ochranné lhůty dle pravidel)
 - Penalizaci vyhlašuje centrový rozhodčí a nemusí toto rozhodnutí konzultovat s bodovými rozhodčími. Konzultuje pouze v případě, že má nějaké pochybnosti nebo neviděl celou situaci. Centrový rozhodčí penalizuje závodníka ihned po spáchání přestupku.
 - Dále platí odstavce 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 týkající se porušování pravidel a penalizací.

2.3.12. Bodová shoda

- Nastane-li případ, že po vypršení času (po 2. kole) mají oba závodníci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:
 - Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
 - Vyvíjel větší aktivitu v zápase, použil více technik nohou
- Vítězství musí být přiřknuto závodníkovi, který měl v posledním kole nejvíce pomocných bodů.

2.3.13. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasíště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- Dosažením rozdílu 15 bodů před limitem u minimálně dvou bodových rozhodčích a to včetně finálových zápasů
- RSC, RSC – OC nebo RSC – H
- KO, KO - H
- Vzdáním nebo nenastoupením
- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhláší centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.



2.4. Kick light

2.4.1. Povolené techniky

- Kopy - Front, Side, Back, Roundhouse, Hook (pouze ploskou chodidla), Crescent, Axe (pouze ploskou chodidla), kopy ve výskoku, kopy v otočce, low kick na stehno.
 - Pro lowkick je povoleno použít holeň jako úderovou plochu na stehno
- Ruce - Jab, punch, Back fist (ne spinning), Ridge hand, hák, uppercut.
- Podmety - podmet musí být veden kontrolovaně chodidlo na chodidlo na úroveň kotníku. Aby byl bodován závodník, který techniku provádí, musí být celou dobu na nohou. Pokud se během provedení dotkne tatami jakoukoliv jinou částí těla kromě nohou, nebude udělen bod. Bod bude udělen, pokud se soupeř dotkne tatami jakoukoliv částí těla kromě nohou nebo pokud bude signifikantně vyveden z rovnováhy a bude mu tím znemožněn relevantní útok.
- Techniky rukou a nohou by měly být používány v rovnováze v průběhu celého zápasu.

2.4.2. Dovolené oblasti provedení techniky

- Hlava - obličej, čelo, strany hlavy
- Trup - zepředu a ze stran nad úroveň pasu
- Nohy - stehno – vnitřní, vnější a zadní strana
- Kotník a níže – pouze podmety

2.4.3. Nedovolené oblasti provedení techniky

- Temeno a zátylek
- Záda
- Ramena
- Krk
- Přední strana stehna, kolena a holeně

2.4.4. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.
- Knock down soupeře příliš tvrdou technikou.
- Kopy patou – hook, Axe, spinning hook kick, skočené kopy a kopy v otočce - musí být úderová plocha ploska nohy.
- Front kick, side kick na přední stranu stehna, kolena a holeně.
- Spinning back fist.
- Techniky kolenem.
- Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.
- Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, klinčování.
- Otáčení se zády a ducking pod úroveň pasu soupeře.
- Málo technik nohou – techniky rukou a nohou by měly být vyvážené.

2.4.5. Síla provedení

- Kick light je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Kick light byl vytvořen jako prostřední stupeň mezi light contactem a low kickem. Používají se techniky z low kicku, ale síla úderu i kopu by měla být vedena se stejnou a přiměřenou razancí,

kteřá náleží střednímu provedení techniky. Stejně tak použití technik úderů a kopů musí být v rovnováze.

2.4.6. Oblečení závodníků

- Tričko s krátkým rukávem a krátké kickboxerské kalhoty bez kapes s pasem minimálně 7 cm. Kolena musí být viditelná. Tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je zdůrazněna úroveň pasu. Pás obi není povolen.

2.4.7. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma (musí mít chráněn vršek hlavy a nesmí mít lícnice), chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. botičky, u žen chránič prsou, měkké bandáže (2,5 m dlouhé a 5cm široké).
- U kategorií žáků 6-12 let jsou povinné ochranné štíty obličeje a zároveň chránič chrupu.
- Nepovinné: měkký chránič předloktí, u žen suspensor.
- Není povoleno upevňovat rukavice lepicí páskou přes originální zapínání rukavic.

2.4.8. Čas-doba trvání zápasu

- mladší žáci, mladší žákyně – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- starší žáci, starší žákyně – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- junioři, juniorky – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- 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.

2.4.9. Hodnocení

- Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími v průběhu celého zápasu.
- Veškeré body se sčítají přes všechna vypsána kola zápasu.
- Vítězem se stává závodník s vyšším počtem bodů po všech kolech.
- Bodovány jsou techniky, které jsou „čisté“ a kontrolované. Závodník musí úder/kop provázet pohledem a technika musí být vedena přiměřenou silou.
- Žádná technika, která je pouze položená, tlačaná nebo úder/kop pouze „škrťá“ soupeře, není bodově ohodnocena.
- V případě, že závodník provádí techniku ve výskoku, musí doskočit zpět do zápasíště, pokud závodník po bodované technice dopadne nebo dokročí mimo zápasíště, není tato technika hodnocena. Pokud závodník ztratí rovnováhu po provedení bodované techniky a dotýká se země nějakou jinou částí těla než chodidly, skóre se nepočítá. Pokud závodník ztratí balanc po provedení bodované techniky z důvodu, který je mimo jeho kontrolu (strčení nebo podkopnutí soupeřem), skóre se počítá.
- Centrový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty k závodníkovi a poté ke stolku časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.
- Bodový rozhodčí ukazuje své aktuální skóre po skončení každého kola zvednutím barevné karty vítězného rohu.
- V případě, že v průběhu zápasu u některého bodového rozhodčího jeden závodník aktuálně vítězí o 15 bodů, tento bodový rozhodčí signalizuje centrovému rozhodčímu

barevnou kartou vítězí roh. V případě, že takto signalizují dva bodoví rozhodčí, zápas se ukončí pro jasnou převahu (RSC).

2.4.10. Bodový zisk

- úder rukou na tělo 1 bod
- úder rukou na hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo 1 bod
- kop na stehno 1 bod
- kop nohou na hlavu 2 body
- kop ve výskoku do těla 2 body
- kop ve výskoku do hlavy 3 body
- podmet 1 bod
 - (soupeř se musí dotknout země jinou částí těla, než jsou chodidla)

2.4.11. Penalizace - bodová ztráta

- Caution / Upozornění
 - Verbal warning / Verbální varování
 - 1st Official warning / 1. oficiální varování
 - 2nd Official warning / 2. oficiální varování - 1 point minus / 1 mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - 3rd Official warning / 3. oficiální varování - 1 point minus / 1 mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - Disqualification / Diskvalifikace
 - 1st Exit / 1. exit - 1 point minus / první mínus bod
 - 2nd Exit / 2. exit - 1 point minus / druhý mínus bod
 - 3rd Exit / 3. exit - 1 point minus / třetí mínus bod
 - 4th Exit / 4. exit - disqualification / diskvalifikace
- Bodová ztráta za exity je souběžně, ale samostatně běžící penalizací, která se nezapočítává do penalizací udělených za porušování pravidel či knock down.
- 1st Knock down – 1 point minus / první mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - 2nd Knock down – 1 point minus / druhý mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
 - 3rd Knock down – disqualification / diskvalifikace (ten závodník, který způsobil knock out nepřiměřenými technikami, je diskvalifikován a oponent vyhlášen knock out a končí v turnaji a počínají mu běžet ochranné lhůty dle pravidel)
 - Penalizaci vyhláší centrový rozhodčí a nemusí toto rozhodnutí konzultovat s bodovými rozhodčími. Konzultuje pouze v případě, že má nějaké pochybnosti nebo neviděl celou situaci. Centrový rozhodčí penalizuje závodníka ihned po spáchání přestupku.
 - Dále platí odstavce 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 týkající se porušování pravidel a penalizací.

2.4.12. Bodová shoda

- Nastane-li případ, že po vypršení času (po 2. kole) mají oba závodníci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:
 - Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
 - Vyvíjel větší aktivitu v zápase, použil více technik nohou
- Vítězství musí být přiřknuto závodníkovi, který měl v posledním kole nejvíce pomocných bodů.

2.4.13. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasistiště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- Dosažením rozdílu 15 bodů před limitem u minimálně dvou bodových rozhodčích a to včetně finálových zápasů
- RSC, RSC – OC nebo RSC – H
- KO, KO - H
- Vzdáním nebo nenastoupením
- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhláší centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.



2.5. Kalaki

2.5.1. Povolené techniky

- Dosažení bodu musí být vždy pouze pomocí pěnové tyčky o průměru 6cm (+- 1cm), délky 50cm (+- 2cm).
- Technika zásahu jako u všech známých úderů, na hlavu, tělo a v kalaki i navíc na nohy soupeře.
- Technika je bodovaná pouze v případě provedení zcela kontrolované techniky – po zásahu musí být stažení tyčky do postoje / výchozí pozice.
- Technika není bodovaná, pokud při zásahu dojde k „promáchnutí / proseknutí“.
- Neboduje se zásah do tyčky a do oblasti horních končetin, které může závodník používat na krytí a blokování soupeřových úderů.
- Rameno už je bráno jako tělo a zásah je při správném provedení bodovaný.
- Pokud při zásahu nebo těsně po něm vypadne tyčka z ruky, pak se bod nepřičítá.
- Pokud při zásahu nebo těsně po něm dojde ke ztrátě rovnováhy a dojde k doteku kolenem či rukou země, pak se bod nepřičítá.
- Po každém přerušení zápasu rozhodčím se musí závodníci postavit na značky. Pouze v tom případě může být znovu odstartovaný zápas.

2.5.2. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoliv techniky.
- „Promáchnutí/proseknutí“ při zásahu.
- Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.
- Všechny techniky na záda a zadní stranu hlavy.
- Úmyslný zásah do rozkroku soupeře.
- Jakýkoliv zásah soupeře, pokud je tyčka v držení obou rukou.
- Jakýkoliv jiný úmyslný kontakt než tyčkou.
- Opuštění zápasíště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.
- Svévolné přerušení boje bez pokynu rozhodčího – například po akci vítězné zvedání ruky a odbíhání od soupeře.

2.5.3. Síla provedení

- Kalaki je přerušovanou formou boje. Techniky v této disciplíně musí být vedeny kontrolovaně. K zásahu soupeře musí být vždy použita pouze taková síla, která je nutná ke správnému, rychlému a efektivnímu zásahu soupeře. Jakýkoliv zásah soupeře pomocí „promáchnutí“ nebo „proseknutí“ nebude bodově ohodnocený. Opakované používání nepřiměřené síly a nesprávného provedení technik může být penalizováno.

2.5.4. Oblečení závodníků

- Tričko s krátkým rukávem a dlouhé sportovní kalhoty. Triko je zastrčeno do kalhot, čímž je zdůrazněna linie pasu. Sportovní kimona a obleky podobného charakteru jsou přípustná.

2.5.5. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma s celo-obličejovým štítem, suspenzor.
- Nepovinné: Měkké bandáže, měkký chránič předloktí, u žen (dívky) chránič prsou, chránič chrupu.

2.5.6. Zápasiště

- Standartní zápasiště point fightingu, které tvoří čtverec minimálně 5x5 m, vyznačené barevně-kontrastní formou na žíněnce nebo tatami. Regulérní je také boxerský ring.
- Není přípustná samotná podlaha, parkety, palubovka, betonový podklad, koberec, apod.
- Na zápasišti musí být ve středu vyznačené značky pro postavení závodníků, značky musí být vzdálené 2m od sebe. Značky budou provedené kontrastní formou (opačná barva tatami).

2.5.7. Čas-doba trvání zápasu

- Čas zápasu – 2 kola na 1 minutu s 30 vteřinovou pauzou
- Čas kola je hrubý, při zastavení zápasu rozhodčím se čas nezastavuje.
- Při bodové shodě se zápas prodlužuje do prvního získaného bodu.
- 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.

2.5.8. Hodnocení

- Body jsou přidělovány ihned po provedení techniky ringovým (středovým) rozhodčím, při shodném verdiktu alespoň dvou rozhodčích.
- Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí po dohodě s, 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 časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.
- V tomto případě se čas zápasu nezastavuje a po verdiktu musí vždy závodníci začínat na vyznačených značkách.

2.5.9. Bodový zisk

- Zásah soupeře do oblasti hlavy nebo těla nebo nohou 1 bod
- Na bodovém zisku se musí vždy shodnout jednoduchá většina, tedy minimálně 2 rozhodčí.
-

2.5.10. Bodová ztráta – současně běžící penalizace

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| • 1. porušení pravidel | Verbální varování |
| • 2. porušení pravidel a každé další | Oficiální varování - minus 1 bod |
| • 1. exit | Verbální varování |
| • 2. exit a každý další | Oficiální varování - minus 1 bod |

2.5.11. Bodová shoda

- Při nerozhodném výsledku zápasu v klasickém časovém rozmezí se zápas prodlužuje do prvního získaného bodu – tzv. „Náhlá smrt“.

2.5.12. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasistiště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- Dosažením rozdílu 10 bodů před limitem a to včetně finálových zápasů
- Vzdáním nebo nenastoupením
- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhláší centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.



2.6. Musical forms

2.6.1. Obecné zásady

- Při soutěžním předvádění jakýchkoliv forem (sestav), předvádí závodník sestavu technik, znázorňující boj s jedním a více protivníky. Oblečení závodníka, tvrdost provedení, délka cvičení sestavy, použité techniky a bojový styl - to vše záleží na typu školy bojového umění (sportu), kterou závodník reprezentuje. Vždy však musí být zřejmé, že se jedná o bojové techniky. Všechny druhy forem (sestav) musí být doprovázeny hudbou. Výběr hudby si určuje závodník.

2.6.2. Zápasiště

- Tatami 10x10m
- Kolem tatami nesmí být žádné překážky (stoly, židle,..) v okolí 1m kolem zápasiště.
- Není dovoleno stát za panelem rozhodčích.

2.6.3. Druhy forem (sestav):

- Základní dělení je pouze na formy se zbraní a beze zbraně.

2.6.4. Oblečení

- U hudebních forem není určena specifická uniforma. Závodník může být oblečen v jakémkoliv povoleném oblečení pro kickbox, Karate nebo Wushu, které musí být čisté a slušné.
- Soutěžící může mít potítka/bandáže.
- Soutěžící nesmí mít na sobě žádné šperky nebo jakýkoliv piercing.

2.6.5. Zbraně

- **V případě sestavy se zbraní** je soutěžící plně odpovědný za perfektní a bezpečný stav jeho zbraně.
- **Soutěžící nemůže změnit zbraň během výkonu.**
- **Nejsou** povoleny žádné ostré zbraně bez výjimky.

2.6.6. Gymnastické prvky

- V obou typech forem (se zbraní a beze zbraně) není povoleno více než 5 gymnastických prvků. Při provinění proti tomuto pravidlu bude strženo 0,5 bodu od každého rozhodčího za každý gymnastický prvek nad povolený počet. Gymnastický prvek je takový prvek, který je proveden bez prvku boje, tzn. některé gymnastické prvky mohou být upraveny přidáním kopu/kopu v pohybu. V takovém případě již prvek není považován za gymnastický prvek.

2.6.7. Hodnocení forem

- Rozhodčí od sebe sedí ve vzdálenosti minimálně 1 metr, není povoleno žádné mluvení mezi rozhodčími pouze diskuze s šéfem tatami.
- Hlavními hodnocenými faktory u forem jsou:
 - Technické provedení
 - Energie, síla, rychlost a přesnost provedených technik
 - Stabilita
 - Obtížnost technik
 - Manipulace se zbraní (u forem se zbraní) - soutěžící musí předvést perfektní kontrolu nad zbraní

- Hudební doprovod – synchronizace načasování, soulad mezi pohybem a hudbou
- Další... (dýchání, výraz,...)

2.6.8. Minus body

- Pokud soutěžícímu spadne zbraň na podlahu minus 1 bod
- Pokud soutěžící ztratí kontrolu nad zbraní, která se dotkne podlahy minus 0,5 bodu
- Pokud soutěžící ztratí balanc, klopýtne, spadne nebo se dotkne podlahy rukama minus 0,5 bodu
- Pokud soutěžící ztratí synchronizaci s jeho hudbou minus 0,5 bodu
- Použití nepovolených prvků minus 0,5 bodu
- Soutěžící během výkonu vyšlápne mimo tatami (pouze pokud je tatami 10x10) minus 0,5 bodu
- Pokud má soutěžící šperky nebo jakýkoliv piercing minus 0,3 bodu

2.6.9. Hodnocení

- Formy hodnotí panel 3 nebo 5 bodových rozhodčích, kteří hned po docvičení formy ukazují udělený počet bodů. Body se vyjadřují jedním celým a jedním desetinným číslem, v rozpětí daném hlavním rozhodčím - v závislosti na typu a průběhu soutěže. Například:
 - soutěž dětí - 6,0 – 8,0
 - soutěž dospělých - 7,0 – 9,0
 - mezinárodní soutěže - 8,0 – 10,0
- Z pěti známek, udělených bodovými rozhodčími, zapisovatel vyškrtne nejvyšší a nejnižší známku a zbylé tři sečte. U panelu tří rozhodčích se žádná ze známek neškrtá. Tento součet je pak výslednou známkou za předvedenou formu. Dojde-li k bodové shodě u více závodníků, pak o pořadí rozhoduje:
 - nejvyšší udělená známka bodovým rozhodčím
 - nejnižší udělená známka bodovým rozhodčím
 - nejvyšší udělená známka bodovým rozhodčím - včetně vyškrtnutých
 - nejnižší udělená známka bodovým rozhodčím - včetně vyškrtnutých
 - přímé rozhodnutí rozhodčích o vítězi mezi dvěma závodníky
 - opakování cvičení forem závodníků se shodným bodovým ziskem
- Dojde-li během cvičení formy k závažnému pochybení (ztráta rovnováhy, pád, zastavení apod.), ale forma je posléze docvičena, přidělují bodoví rozhodčí známku o 0,1 až 0,3 (dle instrukce hlavního rozhodčího) nižší, než kdyby k tomuto pochybení nedošlo. Není-li forma dokončena vůbec, přidělují 0,0 bodů.

2.6.10. Nástup k cvičení forem

- Závodník nebo skupina závodníků nastupují k cvičení forem na pokyn hlavního rozhodčího forem (sedí vždy uprostřed panelu rozhodčích) a představují mu sebe, svou školu a formu, kterou budou předvádět. Představování by mělo probíhat česky nebo anglicky a smí již samotné probíhat na doprovodnou hudbu.

2.6.11. Délka trvání

- Hudební doprovod sestavy by měl trvat nejméně 60 vteřin, maximálně však 120 vteřin.

3. Ringové disciplíny

3.1. Obecná pravidla

3.1.1. Zápasiště

- Zápasiště na ringové disciplíny tvoří boxerský ring - strana s provazy minimálně 4,9m x 4,9m.
- Není přípustná samotná podlaha – parkety, palubovka, betonový podklad apod.

3.1.2. Vybavení závodníků

- Je povoleno lehce namazat oblast obličeje vazelínou. Žádná jiná část těla nesmí být namazána ani olejem ani vazelínou.
- Je striktně zakázáno přelepovat bandáže jakoukoli tejpovací páskou a jinak tejpovat pěsti.
- Je zakázáno používat měkké chrániče holení ponožkového typu.
- Chrániče holení s kovovými, dřevěnými nebo tvrdými plastovými prvky nejsou povoleny.
- Podpora kotníku pod dovolenými chrániči je povolena.
- Není povoleno fixovat ochranné pomůcky dalšími přídatnými prostředky (izolepy apod.)
- Není povolen žádný jiný druh plastové pásky pro připevnění chrániče k holenní kosti, s výjimkou samolepící bavlněné pásky.

3.1.3. Přerušování zápasu

- Při přerušování zápasu rozhodčí z důvodu úpravy chrániče, závodník mimo provazy apod., kdy účelem přerušování zápasu není varování či počítání, se zápas začíná v místě, kde byl přerušen.

3.1.4. Knock down (KD) - „Na zemi“

- Smyslem a účelem počítání a evidování knock downů po silných úderech je poskytnout čas na zotavení a zajistit, aby sražený závodník mohl bezpečně pokračovat v boji. Hlavním účelem počítání je ochrana a zdraví závodníka.
- Ve všech kategoriích se knock down hodnotí plus jedním bodem navíc k bodu za danou techniku a přičítá se k celkovému skóre (plus jeden bod u všech bodových rozhodčích). Plus bod navíc se uděluje vždy a nezáleží na technice, kterou byl proveden (úder rukou či kop nohou).
- Závodník je považován „na zemi“ pokud:
- Po úderu nebo sérii úderů či kopů není schopen bránit se a pokračovat v boji a hrozí jeho zranění.
- Po úderu nebo sérii úderů visí v provazech či se ocitne mimo provazy, leží na podlaze či nemůže vstát a pokračovat v boji.
- V případě knock down centrový rozhodčí začne okamžitě odpočítávat 10 sekund od 1 a soupeře odešle do neutrálního rohu.
- V průběhu počítání se čas nezastavuje a soupeř musí zůstat po celou dobu počítání v neutrálním rohu. V případě, že tak neučiní, centrový rozhodčí přeruší počítání a pokračuje, až když je soupeř přítomen v neutrálním rohu.
- Centrový rozhodčí signalizuje na rukou počítanému závodníkovi, kolik sekund již odpočítal.

- Počítaný závodník musí stát pevně na nohou s rukama nahoře nejdéle do 8. Pokud závodník stojí a je připraven, centrový rozhodčí ho zkontroluje a může dát pokyn k pokračování v zápase.
- Centrový rozhodčí vždy dopočítá minimálně do 8 a zápas nepokračuje dříve i přes to, že je počítaný závodník na nohou a připraven dříve.
- Pokud závodník nestojí a není připraven při 8, centrový rozhodčí dopočítá závodníka do 10 a zápas je ukončen verdiktem KO – knock out.
- Pokud centrový rozhodčí započne počítání a v jeho průběhu zazní gong na konci kola, rozhodčí dokončí počítání dle výše uvedených pravidel. Pokud zápas pokračuje, závodníkům se o dobu počítání zkrátí pauza, pokud je závodník po gongu dopočítán nebo rozhodnutím rozhodčího ukončen, zápas končí KO či RSC.
- Pokud závodník prohraje zápas KO, KO-H či RSC-H, nesmí již ve stejný den startovat na turnaji v dalším zápase.
- Pokud oba závodníci spadnou po úderu ve stejnou chvíli, počítání pokračuje tak dlouho, dokud je jeden z nich stále na zemi. Pokud oba zůstanou na zemi po 10 vteřinách, zápas se zastaví a rozhodne se s ohledem na body udělené před KO. Tento vítěz však bude vyloučen z další účasti na tomto turnaji kvůli KO a v souladu s pravidly.
- Je určen počet knock down (počítání) na jednoho závodníka na 3 za jeden zápas. Třetí počítání stejného závodníka za zápas znamená ukončení zápasu TKO.
- U juniorských kategoriích je stanoven limit knock down na 2 za zápas, druhé počítání stejného závodníka znamená ukončení zápasu verdiktem TKO.

3.1.5. Technika házení

- V ringových disciplínách je jedinou povolenou technikou házení podmet. Podmet musí být veden kotník na kotník z vnitřní strany ven nebo naopak.
- Podmet bude skórován pouze v těchto případech:
 - když se zasažený závodník vyvedený z rovnováhy po této technice dotkne plátna ringu jakoukoli jinou částí těla, než chodidlem
 - když se zasažený závodník vyvedený z rovnováhy po této technice při těsném souboji pověsí na svého oponenta s cílem vyhnout se dotknutí plátna ringu jinou částí těla, než chodidlem
 - když se zasažený závodník vyvedený z rovnováhy po této technice při těsné blízkosti zachytí provazů ringu s cílem vyhnout se dotknutí plátna ringu jinou částí těla, než chodidlem

3.2. Full contact

3.2.1. Povolené techniky

- Kopy - Front, Side, Back, Roundhouse, Hook, Crescent, Axe, kopy ve výskoku, kopy v otočce.
- Ruce – všechny boxerské techniky.
- Podmety - podmet musí být veden kontrolovaně chodidlo na chodidlo na úroveň kotníku. Aby byl bodován závodník, který techniku provádí, musí být celou dobu na nohou. Pokud se během provedení dotkne tatami jakoukoliv jinou částí těla kromě nohou, nebude udělen bod. Bod bude udělen, pokud se soupeř dotkne tatami jakoukoliv částí těla kromě nohou nebo pokud bude signifikantně vyveden z rovnováhy a bude mu tím znemožněn relevantní útok.
- Technika házení – podmet (pouze úroveň kotníku, zvenčí dovnitř a naopak), aby došlo u protivníka k vyvedení z rovnováhy a pokračování technikou rukou nebo nohou nebo přimět podmetem protivníka dotknout se plátna ringu jinou částí těla, než chodidlem.
- Techniky rukou a nohou by měly být používány v rovnováze v průběhu celého zápasu.
- Závodníkům je dovoleno použít holeň při kopu na tělo i hlavu.

3.2.2. Dovolené oblasti provedení techniky

- Hlava - obličej, čelo, strany hlavy, temeno
- Trup - zepředu a ze stran nad úroveň pasu
- Nohy - kotník a níže – pouze podmety

3.2.3. Nedovolené oblasti provedení techniky

- Zátylek
- Záda
- Ramena
- Krk
- Údery a kopy pod pás (kromě podmětů)

3.2.4. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Údery otevřenou rukavicí, palcovou či malíkovou hranou.
- Spinning back fist.
- Kopy pod pás, low kick, kopy kolenem.
- Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.
- Držení, klinčování, přehozy, chytání nohou soupeře.
- Otáčení se zády, utíkání před soupeřem a ducking pod úroveň pasu soupeře.
- Útočení na soupeře, který spadl nebo se ocitl mezi provazy i jen částí těla (např. noha nebo vršek těla mimo provazy).
- Držení se a používání provazů ringu ke stabilizaci či zesílení technik (odrážení, zhoupnutí).
- Málo technik nohou – techniky rukou a nohou by měly být vyvážené.

3.2.5. Síla provedení

- Full contact je plno kontaktní formou boje a proto budou bodovány pouze ty techniky, které jsou vedeny očividnou razancí a silou a zasáhnou soupeře citelně a viditelně. Technika, která je nepřesná, vyblokována či částečně zblokována, pouhý dotyk nebo strkání do soupeře nebude bodově ohodnoceno.

3.2.6. Počet kopů za kolo

- Každý závodník by měl minimálně 6x za kolo použít kop – musí být zcela zjevný úmysl zasáhnout soupeře kopem. Na konci zápasu by měl závodník dosáhnout 18 kopů celkem (6 kopů za kolo). Po prvním kole kickcounter musí sdělit středovému rozhodčímu, který informuje závodníka, pokud chybí kopy. Pokud závodník nedosáhne po druhém kole požadovaného počtu kopů, dostane mínus 1 bod.
- Pokud závodník dosáhne 6 kopů v prvním kole, ale nedosáhne 6 kopů během druhého kola, musí chybějící kopy dorovnat ve třetím kole. Pokud závodník nedosáhne po třetím kole požadovaného počtu, kopů dostane závodník mínus 1 bod.
- Za nedodržení tohoto pravidla může závodník obdržet maximálně mínus 2 body

3.2.7. Oblečení závodníků

- Dlouhé sportovní kalhoty s elastickým pasem širokým minimálně 7cm. Ženy navíc sportovní top (případně tílko) - musí však plně zakrývat prsní chránič. Pás obi není povolen.

3.2.8. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma (musí mít chráněn vršek hlavy a nesmí mít lícnice), chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor (povinný u mužů i žen), chrániče holení (musí zakrývat holeň od kolena až nad chodidlo) a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. Botičky (chrání celé chodidlo a prsty), u žen chránič prsou, měkké bandáže (2,5 m dlouhé a 5cm široké), podpora kotníku.

3.2.9. Čas-doba trvání zápasu

- junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 3 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- 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.

3.2.10. Hodnocení

- Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími v průběhu celého zápasu.
- Veškeré body se sčítají přes všechna vypsána kola zápasu.
- Vítězem se stává závodník s vyšším počtem bodů po všech kolech.
- Bodovány jsou techniky, které jsou „čisté“ a kontrolované, vedené se silou a razancí a soupeře viditelně a citelně zasahují.
- Žádná technika, která je pouze položená, tlačaná nebo úder/kop pouze „škrta“ soupeře, není bodově ohodnocena.
- Správná forma (dobrá technika s absolutní rovnováhou)
- Intenzivní provedení (plná síla a rychlost)
- Povědomí (celková koncentrace, neodvracet tvář během techniky)
- Správné načasování a vzdálenost (tak aby měly techniky co největší potenciální efekt)

- Centrový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty k závodníkovi a poté ke stolku časoměry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.
- Bodový rozhodčí ukazuje své aktuální skóre po skončení každého kola zvednutím barevné karty vítězného rohu.

3.2.11. Bodový zisk

- úder rukou na tělo nebo hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo nebo hlavu 1 bod
- kop ve výskoku do těla nebo hlavy 1 bod
- podmet 1 bod
 - (soupeř se musí dotknout země jinou částí těla, než jsou chodidla)
- Knock down soupeře 1 bod navíc k dané technice, která knock down způsobila

3.2.12. Penalizace - bodová ztráta

- Caution / Upozornění
- Verbal warning / Verbální varování
- 1st Official warning / 1. oficiální varování
- 2nd Official warning / 2. oficiální varování - 1 point minus / 1 minus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
- 3rd Official warning / 3. oficiální varování - 1 point minus / 1 minus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
- Disqualification / Diskvalifikace
- Penalizaci vyhláší centrový rozhodčí a nemusí toto rozhodnutí konzultovat s bodovými rozhodčími. Konzultuje pouze v případě, že má nějaké pochybnosti nebo neviděl celou situaci. Centrový rozhodčí penalizuje závodníka ihned po spáchání přestupku.
- Dále platí odstavce 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 týkající se porušování pravidel a penalizací.

3.2.13. Bodová shoda

- Nastane-li případ, že po vypršení času (po 3. kole) mají oba závodníci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:
 - Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
 - Vyvíjel větší aktivitu v zápase, použil více technik nohou
- Vítězství musí být přiřknuto závodníkovi, který měl v posledním kole nejvíce pomocných bodů.

3.2.14. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasíště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- KO nebo KO – H
- TKO – pravidlo tří počítání
- RSC, RSC – OC nebo RSC – H
- Vzdáním nebo nenastoupením

- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhláší centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.



3.3. Low kick

3.3.1. Povolené techniky

- Kopy - Front, Side, Back, Roundhouse, Hook, Crescent, Axe, kopy ve výskoku, kopy v otočce, low kick na stehno.
 - Pro low kick je povoleno použít holeň jako úderovou plochu na stehno
- Ruce – všechny boxerské techniky.
- Podmety - podmet musí být veden kontrolovaně chodidlo na chodidlo na úroveň kotníku. Aby byl bodován závodník, který techniku provádí, musí být celou dobu na nohou. Pokud se během provedení dotkne tatami jakoukoliv jinou částí těla kromě nohou, nebude udělen bod. Bod bude udělen, pokud se soupeř dotkne tatami jakoukoliv částí těla kromě nohou nebo pokud bude signifikantně vyveden z rovnováhy a bude mu tím znemožněn relevantní útok.
- Technika házení – podmet (pouze úroveň kotníku, zvenčí dovnitř a naopak), aby došlo u protivníka k vyvedení z rovnováhy a pokračování technikou rukou nebo nohou nebo přimět podmetem protivníka dotknout se plátna ringu jinou částí těla, než chodidlem.
- Techniky rukou a nohou by měly být používány v rovnováze v průběhu celého zápasu.
- Závodníkům je dovoleno použít holeň při kopu na tělo i hlavu.

3.3.2. Dovolené oblasti provedení techniky

- Hlava - obličej, čelo, strany hlavy, temeno
- Trup - zepředu a ze stran nad úroveň pasu
- Nohy - stehno – vnitřní, vnější a zadní strana
- Kotník a níže – pouze podmety

3.3.3. Nedovolené oblasti provedení techniky

- Zátylek
- Záda
- Ramena
- Krk
- Přední strana stehna, kolena a holeně

3.3.4. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Údery otevřenou rukavicí, palcovou či malíkovou hranou.
- Spinning back fist.
- Kopy kolenem.
- Front kick, side kick na přední stranu stehna, kolena a holeně.
- Držení, klinčování, přehozy, chytání nohou soupeře.
- Otáčení se zády, utíkání před soupeřem a ducking pod úroveň pasu soupeře.
- Útočení na soupeře, který spadl nebo se ocitl mezi provazy i jen částí těla (např. noha nebo vršek těla mimo provazy).
- Držení se a používání provazů ringu ke stabilizaci či zesílení technik (odrážení, zhoupnutí).
- Málo technik nohou – techniky rukou a nohou by měly být vyvážené.

3.3.5. Síla provedení

- Low kick je plno kontaktní formou boje a proto budou bodovány pouze ty techniky, které jsou vedeny očividnou razancí a silou a zasáhnou soupeře citelně a viditelně. Technika, která je nepřesná, vyblokovaná či částečně zblokovaná, pouhý dotyk nebo strkání do soupeře nebude bodově ohodnoceno.

3.3.6. Oblečení závodníků

- Krátké kickboxerské kalhoty bez kapes s pasem minimálně 7 cm. Kolena musí být viditelná. Ženy navíc sportovní top (případně tílko) - musí však plně zakrývat prsní chránič. Ženy nesmí mít sportovní sukni. Pás obi není povolen.

3.3.7. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma (musí mít chráněn vršek hlavy), chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor (povinný u mužů i žen), chrániče holení spojené s chráničem nártů, u žen chránič prsou, měkké bandáže (2,5 m dlouhé a 5cm široké), podpora kotníku.
- Chránič holení a botička jako alternativa nejsou povoleny.

3.3.8. Čas-doba trvání zápasu

- junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 3 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- 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.

3.3.9. Hodnocení

- Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími v průběhu celého zápasu.
- Veškeré body se sčítají přes všechna vypsána kola zápasu.
- Vítězem se stává závodník s vyšším počtem bodů po všech kolech.
- Bodovány jsou techniky, které jsou „čisté“ a kontrolované, vedené se silou a razancí a soupeře viditelně a citelně zasahují.
- Žádná technika, která je pouze položená, tlačaná nebo úder/kop pouze „škrťá“ soupeře, není bodově ohodnocena.
- Správná forma (dobrá technika s absolutní rovnováhou)
- Intenzivní provedení (plná síla a rychlost)
- Povědomí (celková koncentrace, neodvracet tvář během techniky)
- Správné načasování a vzdálenost (tak aby měly techniky co největší potenciální efekt)
- Centrový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty k závodníkovi a poté ke stolku časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.
- Bodový rozhodčí ukazuje své aktuální skóre po skončení každého kola zvednutím barevné karty vítězného rohu.

3.3.10. Bodový zisk

- úder rukou na tělo nebo hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo nebo hlavu 1 bod
- kop ve výskoku do těla nebo hlavy 1 bod
- low kick 1 bod
- podmet 1 bod
 - (soupeř se musí dotknout země jinou částí těla, než jsou chodidla)

- Knock down soupeře 1 bod navíc k dané technice, která knock down způsobila

3.3.11. Penalizace - bodová ztráta

- Caution / Upozornění
- Verbal warning / Verbální varování
- 1st Official warning / 1. oficiální varování
- 2nd Official warning / 2. oficiální varování - 1 point minus / 1 minus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
- 3rd Official warning / 3. oficiální varování - 1 point minus / 1 minus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
- Disqualification / Diskvalifikace
- Penalizaci vyhlašuje centrový rozhodčí a nemusí toto rozhodnutí konzultovat s bodovými rozhodčími. Konzultuje pouze v případě, že má nějaké pochybnosti nebo neviděl celou situaci. Centrový rozhodčí penalizuje závodníka ihned po spáchání přestupku.
- Dále platí odstavce 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 týkající se porušování pravidel a penalizací.

3.3.12. Bodová shoda

- Nastane-li případ, že po vypršení času (po 3. kole) mají oba závodníci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:
 - Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
 - Vyvíjel větší aktivitu v zápase, použil více technik nohou
- Vítězství musí být přiřknuto závodníkovi, který měl v posledním kole nejvíce pomocných bodů.

3.3.13. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasíště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- KO nebo KO – H
- TKO – pravidlo tří počítání
- RSC, RSC – OC nebo RSC – H
- Vzdáním nebo nenastoupením
- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhlašuje centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.

3.4. K1

3.4.1. Povolené techniky

- Kopy - Front, Side, Back, Roundhouse, Hook, Crescent, Axe, kopy ve výskoku, kopy v otočce, low kick, techniky kolenem – samostatně, v kombinaci, v klinči pouze 1 technika.
- Ruce – všechny boxerské techniky, spinning back fist.
- Klinče - držení soupeře oběma rukama za krk či ramena za účelem provedení jedné techniky kolenem, přičemž technika kolenem musí následovat okamžitě.
Klinč může aktivně trvat maximálně 5 vteřin.
- Během jednoho útoku je povoleno pouze jedno koleno, pokud závodník drží soupeřův krk nebo ramena jednou nebo oběma rukama.
- Podmety - podmet musí být veden kontrolovaně chodidlo na chodidlo na úroveň kotníku. Aby byl bodován závodník, který techniku provádí, musí být celou dobu na nohou. Pokud se během provedení dotkne tatami jakoukoliv jinou částí těla kromě nohou, nebude udělen bod. Bod bude udělen, pokud se soupeř dotkne tatami jakoukoliv částí těla kromě nohou nebo pokud bude signifikantně vyveden z rovnováhy a bude mu tím znemožněn relevantní útok.
- Technika házení – podmet (pouze úroveň kotníku, zvenčí dovnitř a naopak), aby došlo u protivníka k vyvedení z rovnováhy a pokračování technikou rukou nebo nohou nebo přimět podmetem protivníka dotknout se plátna ringu jinou částí těla, než chodidlem.
- Není dovoleno házet soupeře pouze rukama a závodník nemůže házet soupeře pomocí trupu, boků nebo ramen.
- Techniky rukou a nohou by měly být používány v rovnováze v průběhu celého zápasu.
- Závodníkům je dovoleno použít holeň při kopu na tělo i hlavu.

3.4.2. Dovolené oblasti provedení techniky

- Hlava - obličej, čelo, strany hlavy, temeno
- Trup - zepředu a ze stran nad úroveň pasu
- Nohy – jakákoliv část
- Kotník a níže – pouze podmety

3.4.3. Nedovolené oblasti provedení techniky

- Zátylek
- Záda
- Ramena
- Krk

3.4.4. Nedovolené techniky a chování

- Všechny techniky a chování uvedené v odstavci 1.10 a 1.11
- Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.
- Držení, přehozy, chytání nohou soupeře.
- Otáčení se zády, utíkání před soupeřem a ducking pod úroveň pasu soupeře.
- Držení soupeře za krk či rameno pouze jednou rukou za účelem provedení techniky kolenem.
- Provedení více technik kolenem za sebou při držení soupeře za krk či ramena.

- Klinčování bez provedené techniky kolenem.
- Údery otevřenou rukavicí, palcovou či malíkovou hranou.
- Front kick a side kick na přední stranu stehna, kolena a holeně.
- Útoky kolenem na přední stranu stehna, kolena a holeně.
- Jakékoli zachytávání soupeřových nohou.
- Útočení na soupeře, který spadl nebo se ocitl mezi provazy i jen částí těla (např. noha nebo vršek těla mimo provazy).
- Držení se a používání provazů ringu ke stabilizaci či zesílení technik (odrážení, zhoupnutí).
- Málo technik nohou – techniky rukou a nohou by měly být vyvážené.

3.4.5. Síla provedení

- K1 je plno kontaktní formou boje a proto budou bodovány pouze ty techniky, které jsou vedeny očividnou razancí a silou a zasáhnou soupeře citelně a viditelně. Technika, která je nepřesná, vyblokována či částečně zblokována, pouhý dotyk nebo strkání do soupeře nebude bodově ohodnoceno.

3.4.6. Oblečení závodníků

- Krátké kickboxerské kalhoty bez kapes s pasem minimálně 7 cm. Kolena musí být viditelná. Ženy navíc sportovní top (případně tílko) - musí však plně zakrývat prsní chránič. Ženy nesmí mít sportovní sukni. Pás obi není povolen.

3.4.7. Ochranné prostředky

- Povinné: Helma (musí mít chráněn vršek hlavy), chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspenzor (povinný u mužů i žen), chrániče holení spojené s chráničem nártů, u žen chránič prsou, měkké bandáže (2,5 m dlouhé a 5cm široké), podpora kotníku.
- Chránič holení a botička jako alternativa nejsou povoleny.

3.4.8. Čas-doba trvání zápasu

- junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 3 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
- 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.

3.4.9. Hodnocení

- Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími v průběhu celého zápasu.
- Veškeré body se sčítají přes všechna vypsána kola zápasu.
- Vítězem se stává závodník s vyšším počtem bodů po všech kolech.
- Bodovány jsou techniky, které jsou „čisté“ a kontrolované, vedené se silou a razancí a soupeře viditelně a citelně zasahují.
- Žádná technika, která je pouze položená, tlačaná nebo úder/kop pouze „škrtná“ soupeře, není bodově ohodnocena.
- Správná forma (dobrá technika s absolutní rovnováhou)
- Intenzivní provedení (plná síla a rychlost)
- Povědomí (celková koncentrace, neodvracet tvář během techniky)
- Správné načasování a vzdálenost (tak aby měly techniky co největší potenciální efekt)

- Centrový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty k závodníkovi a poté ke stolku časoměry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.
- Bodový rozhodčí ukazuje své aktuální skóre po skončení každého kola zvednutím barevné karty vítězného rohu.

3.4.10. Bodový zisk

- úder rukou na tělo nebo hlavu 1 bod
- kop nohou na tělo nebo hlavu 1 bod
- kop ve výskoku do těla nebo hlavy 1 bod
- low kick 1 bod
- podmet 1 bod
 - (soupeř se musí dotknout země jinou částí těla, než jsou chodidla)
- Knock down soupeře 1 bod navíc k dané technice, která knock down způsobila

3.4.11. Penalizace - bodová ztráta

- Caution / Upozornění
- Verbal warning / Verbální varování
- 1st Official warning / 1. oficiální varování
- 2nd Official warning / 2. oficiální varování - 1 point minus / 1 mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
- 3rd Official warning / 3. oficiální varování - 1 point minus / 1 mínus bod (mínus 3 body u každého bodového rozhodčího)
- Disqualification / Diskvalifikace
- Penalizaci vyhlašuje centrový rozhodčí a nemusí toto rozhodnutí konzultovat s bodovými rozhodčími. Konzultuje pouze v případě, že má nějaké pochybnosti nebo neviděl celou situaci. Centrový rozhodčí penalizuje závodníka ihned po spáchání přestupku.
- Dále platí odstavce 1.10, 1.11, 1.12, 1.13 týkající se porušování pravidel a penalizací.

3.4.12. Bodová shoda

- Nastane-li případ, že po vypršení času (po 3. kole) mají oba závodníci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:
 - Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
 - Vyvíjel větší aktivitu v zápase, použil více technik nohou
- Vítězství musí být přiřknuto závodníkovi, který měl v posledním kole nejvíce pomocných bodů.

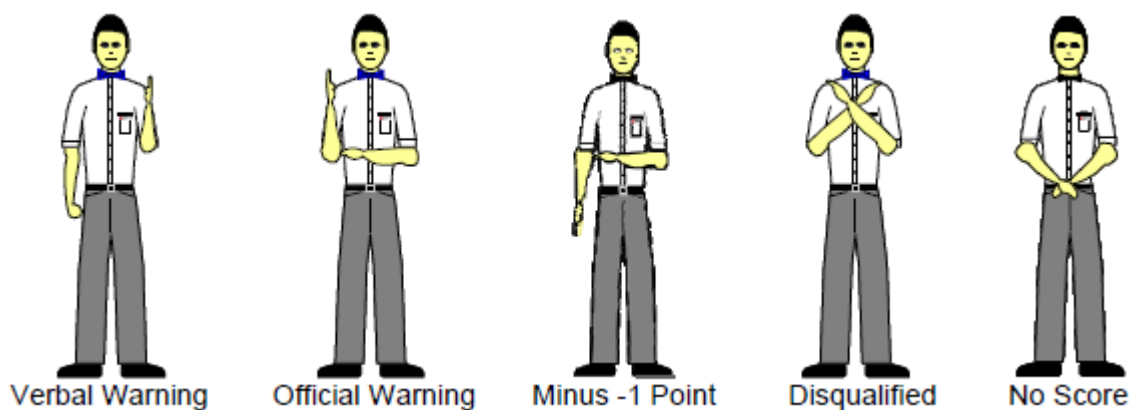
3.4.13. Ukončení zápasu

- Zápas ukončuje centrový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasíště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.).
- Na body - zápas vyhrál závodník s vyšším počtem bodů v průběhu celého zápasu
- KO nebo KO – H
- TKO – pravidlo tří počítání
- RSC, RSC – OC nebo RSC – H

- Vzdáním nebo nenastoupením
- Diskvalifikací jednoho či obou závodníků
- Rozhodnutím lékaře
- Bezprostředně po ukončení zápasu vyhláší centrový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému závodníkovi.



4. Rozhodčí - gestikulace



5. Závodníci oblečení – grafické znázornění

5.1. Pointfighting

POINTFIGHTING



5.2. Light contact

LIGHT CONTACT

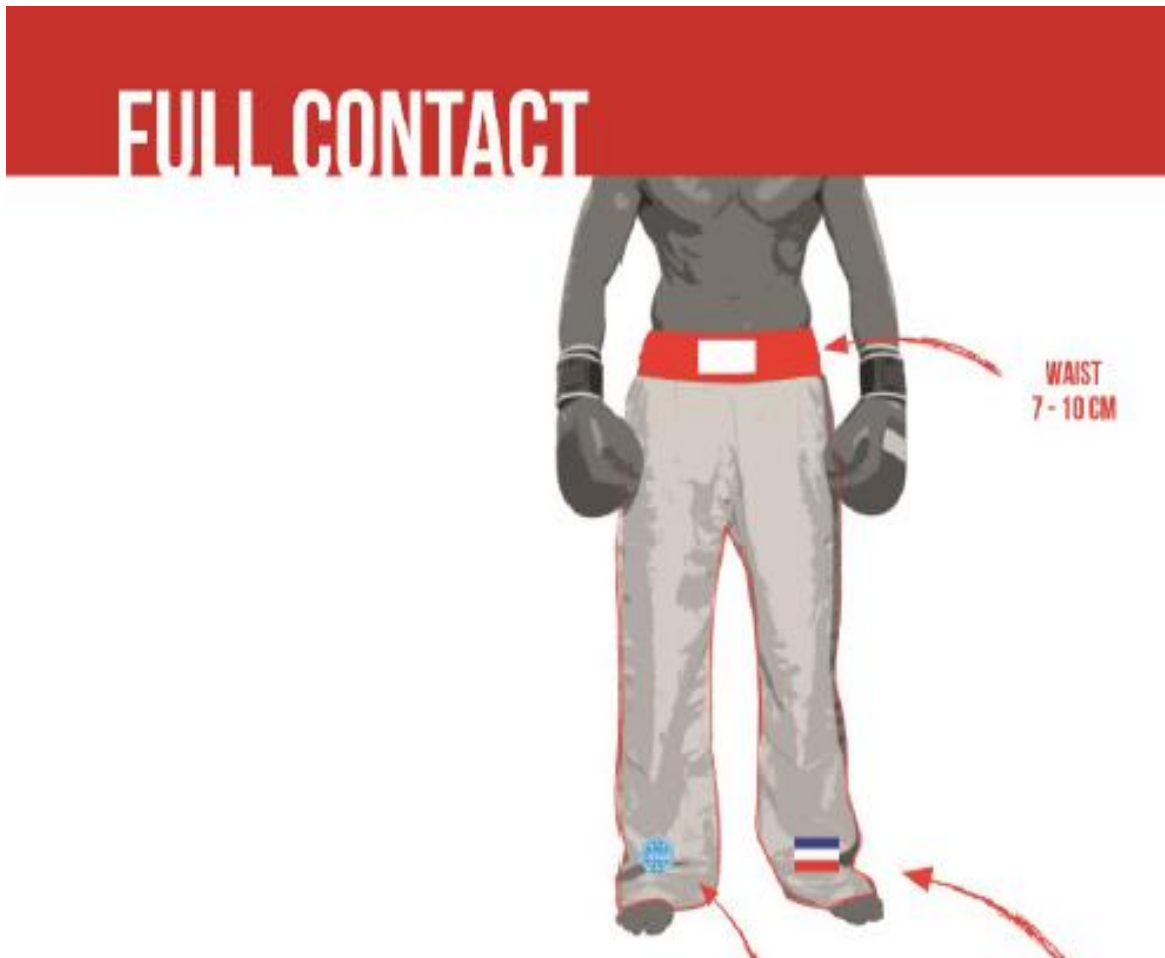


5.3. Kick light

KICKLIGHT



5.4. Full contact



5.5. Low kick, K1



6. Závodníci chrániče – grafické znázornění

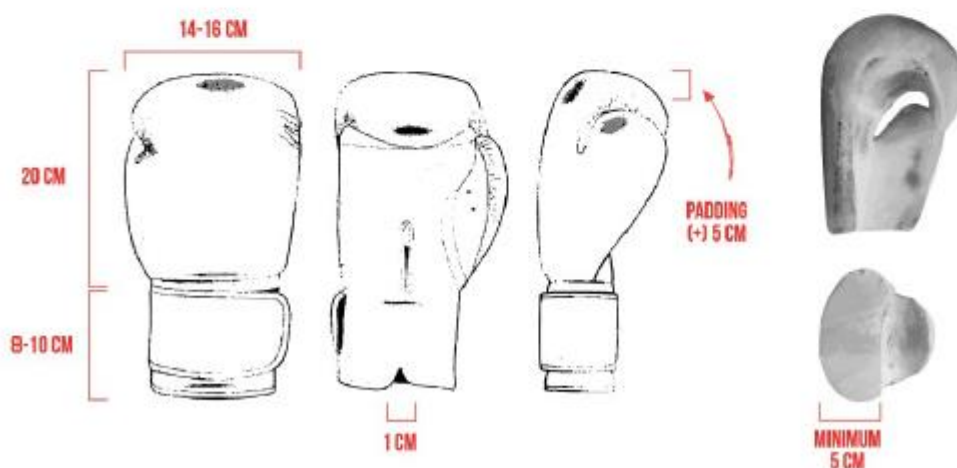
6.1. Rukavice – point fighting, ostatní disciplíny

POINTFIGHTING GLOVES - MIN. WEIGHT 6 OZ (171G: +/-5%)



- Protection must be a minimum of 40 mm thickness in the hitting area
- Protection shall be made of high quality shock absorption material: Open cell foam, EVA or Latex
- outside fabric shall be : high quality artificial leather, PU or leather

GLOVES - WEIGHT: 100Z = 284G (+/-5%)



- Gloves must be made of soft leather, palm can be made of new technology, but must be improved by commission
- Padding on the knuckle - 5cm thickness at least
- Shockabsorbing must be improved by commission, or any test at a technical university

6.2. Chrániče nohou – point fighting, full+light contact, kick light

SHINGUARD FOR POINTFIGHTING, FULLCONTACT AND KICK LIGHT



- protection shall be 25mm at the contact area // - shall be sock type
- shock absorption shall be - EVA; Latex or any adequate quality
- shinguard must be CE certified

FOOTPROTECTOR (KICKS) FOR POINTFIGHTING, LIGHT - FULL CONTACT AND KICK LIGHT



- The protection on the hitting area must be 2cm thick and at the heel 1,5cm
- Weight should be not less than 6oz (171 g) for size L // tolerance +/- 5%
- the shock absorbent fabric shall be open cell foam, EVA or Latex
- the outside fabric shall be leather, artificial leather or PU or any adequate quality

6.3. Chrániče nohou – low kick, K1**SHIN/INSTEP FOR K1 AND LOW KICK**