

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### INNHold

§ 1	ALLMENT .....	2
§ 2	DELTAGELSE I STEVNER .....	2
§ 3	KAMPBOK/STEVNEPASS .....	3
§ 4	HELSEATTEST .....	3
§ 5	KAMPLEGE/MEDISINSK ANSVARLIG.....	3
§ 6	MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER OG SKADEREGISTRERING .....	4
§ 7	SIKKERHETSUTSTYR .....	5
§ 8	KAMPANTREKK .....	5
§ 9	VEKTKLASSER OG ALDERSGRENSER .....	6
§ 10	VEGTKONTROLL/INNVEIING .....	6
§ 11	KAMPAREAL - TATAMI/RING.....	7
§ 12	TREFFPUNKT.....	7
§ 13	KAMPTEKNIKKER.....	7
§ 14	FORBUDTE TREFFPUNKT, TEKNIKKER OG OPPTREDEN .....	8
§ 15	POENGGIVENDE TREFFERE.....	8
§ 16	KAMPLENGDE.....	8
§ 17	KAMPLEDER.....	9
§ 18	KAMPLEDELSE .....	9
§ 19	POENGDOMMERE .....	13
§ 20	KAMPJURY .....	13
§ 21	POENGDØMMING/POINTS .....	13
§ 22	AVGJØRELSE.....	14
§ 23	PROTESTER.....	16
§ 24	HOVEDDOMMER .....	16
§ 25	TIDTAKER .....	17
§ 26	SEKRETÆR.....	17
§ 27	SEKUNDANT/COACH.....	17
§ 28	UTENLANDSKE UTØVERE .....	17
§ 29	ANTIDOPING.....	18

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### § 1 ALLMENT

Norges Kickboxingforbund (NKBF) er medlem av Norges Idrettsforbund (NIF) og World Association of Kickboxing Organizations (WAKO), og er underlagt de til enhver tid gjeldende lover og bestemmelser for disse. Etter samtykke fra WAKO kan NKBF tilpasse reglene til norsk lov.

Kickboxing er å sammenligne med boksing, men hvor også beinteknikker er en like viktig del av sporten. Det legges like mye vekt på spark- som slagteknikker.

Lettkontakt utøves med rene og kontrollerte teknikker, med lett kontakt og full fokus på tillatte treffpunkt. Kampene foregår på en tatami, unntaksvis i boksering. Utøverne har fullt sikkerhetsutstyr, som bl.a. inkluderer hansker, hjelm og fotbeskyttere. Kampen ledes av en kampløder som ivaretar utøvernes sikkerhet og ser til at reglementet overholdes. Selve dømmingen utøves av tre poengdommere, som registrerer godkjente treff. Utøverne går normalt 3 runder à 2 minutter, evt. 2 runder à 2 minutter.

For å kunne delta i kamper må utøveren vise fram gyldig kampbok med helseattest. Aldersgrensen for juniorer er 13 – 18 år, for seniorer 18 år og oppover.

Lettkontakt tillater ikke knockout. Likevel følger en de samme sikkerhetsbestemmelsene som i fullkontakt, med målsetting om maksimal sikkerhet for utøverne. Disse er i all hovedsak innarbeidet i reglementet.

### § 2 DELTAGELSE I STEVNER

#### Generelt krav til deltagelse i aktiviteter

NKBF-medlemmer har lov til å delta i arrangementer gjennom klubber eller arrangører som representerer andre organisasjoner enn WAKO som amatør. De kan heller ikke markedsføre eller promotere andre organisasjoner.

Alle stevner, turneringer eller internasjonale kamper arrangert av NKBF-medlemmer skal godkjennes av NKBF, selv om stevnet er arrangert på privat basis. NKBF skal ha hoveddommeransvarlig og godkjenne de øvrige dommerne.

Brudd på reglene kan føre til eksklusjon eller andre administrative forføyninger, og i ytterste konsekvens politianmeldelse.

NKBF har utarbeidet egne retningslinjer for profesjonell internasjonal virksomhet for norske utøvere. Disse finnes på forbundets nettsider.

#### Ferdighetskrav

Det stilles følgende beltekrav:

- Lokale og regionale stevner: min. Orange belte.
- Norgescup – deltagelse: min. Orange belte.
- Norgesmesterskapet: min. Grønt I
- Internasjonale stevner: min. Blått I.

#### Deltagelse i NKBFs norgesmesterskap

For deltagelse i norgesmesterskapet kreves i tillegg til ferdighetskravet, at utøveren kvalifiserer seg i henhold til utarbeidede kriterier for NM-deltagelse i lettkontakt.

Disse finnes på forbundets nettsider.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### Norgescupen

Lettkontakt utøves som cup, der man pr. stevne tildeles poeng etter plassering. Sammenlagt norgescupvinner utropes under påfølgende NM. For å kunne bli vinner må en ha deltatt i minimum to av norgescupstevnene i lettkontakt.

### § 3 KAMPBOK/STEVNEPASS

Enhver utøver skal ha egen kampbok.

Den skal være utfylt med:

- Navn
- Signatur
- Bilde
- Alder
- Graderinger
- Ferdighetsmerker
- Kamputfall
- Lisensnummer
- Gyldig helseattest.

Hver knockout, RSCH, og annen skade av betydning for kampaktivitet, hver karantene og lengden av disse, samt resultater av pålagt medisinske undersøkelser etter karanteneslutt og tillatelse til å fortsette kampaktivitet, skal føres inn i kampboka.

Kamplederen har ansvar for at kamputfall, skader og karantene blir registrert, legen for medisinske resultater og tillatelse til å gå kamp igjen. Klubbleder/graderingsansvarlig har ansvaret for rett beltegradering.

Stevnepass benyttes som hoveddokument/kampbok på forbundets lettkontaktstevner. Stevnepasset skrives ut av hoveddommeren i forbindelse med stevnene og nyttes ved innveiing og i sekretariatet under stevnet. Utøvere/klubber er ansvarlig for at stevnepasset er fullstendig utfylt og til enhver tid oppdatert på forbundets nettsider. Alle utøvere med kamplisens skal ha oppdatert stevnepass.

Alle utøvere skal imidlertid også ha med seg kampboka på stevnene, og denne skal kunne forevises/leveres inn på forespørsel for evt. registrering av skader, karantene og andre merknader etc.

### § 4 HELSEATTEST

Utøverne skal legge fram helseattest på stevnene. Den skal være utstedt av lege, under ett år gammel og innført i utøverens kampbok. Som helseattest skal benyttes det til enhver tid gjeldende NKBF legeskjema.

### § 5 KAMPLEGE/MEDISINSK ANSVARLIG

Det skal være kamplege eller medisinsk ansvarlig til stede ved kamparealet under hele kampen. Kampligen har rett til å stoppe kampen ved fare for skade.

Medisinsk ansvarlig kan være sykepleier, legestudent, røde kors eller annet sanitetspersonell.



## § 6 MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER OG SKADEREGISTRERING

### a) Medisinske karantenebestemmelser

Alle utøvere som blir slått ut til hodet under kamp eller på trening, eller hvor kamplederen eller legen har stoppet kampen pga av støt mot hodet, skal automatisk ha karantene. Om det var en ren treff, en ulovlig teknikk eller et uhell, har ingen betydning for karantenen.

På trening eller aktiviteter utenfor NKBF-stevner, er det lege eller trener som skal ilegge karantene i henhold til NKBFs karantenebestemmelser, og straks innrapportere til forbundet/dommerkomiteen.

- Ved knockout (KO) skal utøveren ha karantene i minst 8 uker.
- Stoppes kampen pga. støt mot hodet, skal utøveren ha karantene i minst 4 uker. Kamplegen bør imidlertid vurdere lengre karantene. (RSCH)
- Ved andre gang i løpet av 12 måneder, knockout eller RSCH, er karantenen på 4 måneder.
- Tredje gang i løpet av 12 måneder er karantenen på 12 måneder.
- Karantenen starter samme dag tildragelsen fant sted.
- Kamplegen kan ut fra en medisinsk begrunnelse fastsette lengre karantene enn bestemt ovenfor. Han kan også gi karantene selv om ikke kampen har blitt stoppet, men utøveren har fått hard medfart mot hodet.  
Sykehuslegen kan på bakgrunn av undersøkelser eller scanning av hodet, utvide karantenen ytterligere.
- Karantenetiden er en minimumsperiode og kan ikke overprøves, selv om hodescanning ikke skulle vise noen synlige skader.
- I karantenetiden skal ikke utøveren delta verken i sparring eller annen kamptrening. Karantenen gjelder alle grener av kickboksingen uavhengig av i hvilken gren karantenen ble ilagt.
- Ilagte karantener skal skrives i kampboka, protokollføres og innrapporteres til NKBF.
- Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet igjen kan delta i kampaktivitet, skal han vurderes av spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en computertomografiundersøkelse (CT) av hodet. Legen kan imidlertid kreve ytterligere undersøkelser for å kartlegge utøverens helsetilstand. Undersøkelsesresultatet og eventuell tillatelse til å fortsette kampaktivitet (f.eks. ny legeattest), skal føres inn i kampboka og innrapporteres til forbundet.
- Skader i internasjonale aktiviteter som kan gi karantene iht ovennevnte definisjon, skal føres i kampboka av kamplegen. Hvis dette ikke gjøres, skal coach kommentere dette i kampboka og varsle forbundet. Coach/reiseleder forplikter seg uansett til å fylle ut et eget skaderapportskjema som sendes forbundet. Ved skader som gir grunnlag for karantene, vil forbundslegen utstede karantene etter vanlig stevnepraksis.

### b) Skaderegistrering

Dersom det avdekkes symptomer og tegn på alvorlig skade på, eller sykdom i, nervesystemet, eller det fremkommer opplysninger i anamnesen (sykehistorien) om alvorlige skader og sykdommer, plikter hoveddommeren å påse at utøveren nektes å delta i kamp.

Trenere og andre ledere er ansvarlige for å registrere utøvere som får skader, alvorlig sykdom, eller som på grunn av andre uhell åpenbart ikke bør delta i konkurranser. De plikter også å få sine utøvere til å gjennomgå legekonsultasjon.

Alle skader skal innrapporteres til NKBF.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### § 7 SIKKERHETSUTSTYR

I alle kamper må utøverne bruke komplett sikkerhetsutstyr. Dette gjelder både amatør- og proffkamper. Det nødvendige utstyret må være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen, av nyere dato, feilfritt og rengjort. Kamplederen skal godkjenne utstyret før kampstart. Dersom utstyret ikke er i orden kan han ekskludere utøveren.

NKBF presiserer i eget rundskriv godkjent utstyr og prosedyrer for utstyrsgodkjenning.

#### **Obligatorisk sikkerhetsutstyr:**

- **Hodebeskytter:** skal beskytte øyenbryn, tinning, ører, toppen og baksiden av hodet. Den skal ikke minske synsvinkelen, ikke stenge for hørselen og skal være individuelt tilpasset utøver. Den skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen.
- **Hansker:** må oppfylle sikkerhetskrav som garanterer samme grad av sikkerhet hele tiden de er i bruk. Hanskene skal være formstøpte med elastisk stopping som verken kan forskyves eller revne. De må passe til hånden og ikke skli. Vekten skal være minimum 10 oz (283 gr.) i alle vektklasser. Til kamp godkjennes kun hansker med hvitt treffpunkt. De skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen.
- **Fotbeskyttere:** skal passe foten og sitte på plass hele kampen. De må dekke hele foten, være ekstra beskyttende for vristen og hælen, og må ikke inneholde harde materialer. De skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen.
- **Leggbeskyttere:** må ikke inneholde harde materialer og skal bæres innenfor kampbuksen. De skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen.
- **Tannbeskytter:** Doble tannbeskyttere er å foretrekke.
- **Suspensorium:** skal bæres innenfor kampbuksen og er obligatorisk både for kvinner og menn.
- **Brystbeskyttelse:** er påkrevd for kvinner.
- **Bandasje:** håndbandasjer er 2.5 meter lange og 5 cm brede. De kan sikres med tape én runde rundt håndleddet.

### § 8 KAMPANTREKK

#### **Utøvere**

Utøverne må stille med rent tøy, være ren og stelt, samt ha kortklippede tånegler.

Kampantrekket består av lang bukse som skal ha bred strikk, ikke knyting, rundt midjen.

På overkroppen skal utøverne ha på seg nøytral t-skjorte, topp med korte ermer eller singlet, som skal være innenfor buksen. Alternativt kan en benytte egen semikontaktdrakt. (Karate el. Judo-lignende drakter er ikke tillatt). Gradsbelte er tillatt.

Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som:

- ringer
- halskjede
- armbåndsurr
- øreringer
- piercinger
- Taping av piercing er ikke tillatt. Brillen og harde kontaktlinser er forbudt.
- Kun forbundsmerket og klubbmerker er tillatt på kampantrekket. Hvis firmamerke eller klubbssponsor ønskes brukt, må dette søkes om og godkjennes av forbundet.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### **Kampledere og dommere**

Kampledere og dommere skal være iført:

- Hvit NKBF-skjorte
- Sort sløyfe.
- Sorte bukser
- Sorte sko

Hoveddommer, matteleder og stevneansvarlig benytter WAKO-slips.

Dommerne kan bruke godkjente NKBF-blazere.

Kampledere skal ikke bære gjenstander som kan forårsake skade på utøverne dersom han må gå imellom dem, f.eks. armbåndsur, beltespenne etc.

Dersom kamplederen bruker gummihandsker, skal disse byttes ut etter kamper der det forekommer blod.

### **§ 9 VEKTKLASSER OG ALDERSGRENSER**

Utøverne er delt inn i egne herre- og dameklasser. Disse er igjen delt inn i senior- og juniorklasser.

- Senior - fra den dagen en fyller 18 år og oppover.
- Junior- fra den dagen en fyller 13 år, til den dagen en fyller 18 år
- Det kan forekomme ytterligere inndeling av juniorklassen dersom det viser seg hensiktsmessig.
- Utøverne kan hvis de ønsker det, delta i seniorklassen fra de fyller 16 år.
- Aldersinndelingen er lik for både kvinner og menn.

Utøverne er delt inn i ulike vektklasser.

- En utøver kan bare meldes på i én vektklasse, og ikke høyere enn til én klasse over sin reelle vekt, og kan kun stille i denne vektklassen.
- Hvis kun én utøver er innveid i en vektklasse, har utøveren mulighet til å gå opp i vektklasse.
- Ved internasjonale stevner følges de samme vektklassene som WAKO benytter. Nasjonalt benyttes de til enhver tid gjeldende vekt- og aldersklasser vedtatt av NKBF. Disse vil være oppdatert på forbundets nettsider.

### **§ 10 VEKTKONTROLL/INNVEIING**

Alle utøvere skal være på plass ved innveiingens start/starttidspunkt.

- Innveiingen skal foregå på et på forhånd angitt tidspunkt om morgenen på kampdagen, normalt min. to timer før kampstart
- I landskamper og vennskapskamper, kan innveiing foregå dagen før kampdagen.
- Under NM vil offisiell innveiing foregå første dag og før finaler.
- Utøvere som ikke veier innenfor den vektklassen de er påmeldt til, eller ikke er innveid innen innveiingens slutt, får ikke delta i det aktuelle stevnet.
- Utøvere som ikke klarer vekta første gang, kan veie seg på nytt etter maks 1 time, dog ikke senere enn sluttidspunkt for innveiingen.

Kun godkjente og kontrollerte vekter kan benyttes. På regionale og lokale stevner skal hoveddommer godkjenne vekta.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### § 11 KAMPAREAL – TATAMI/RING

Kampflaten er 6x6 meter.

- All konkurranse bør foregå på en tatami - en minimum 2 cm tykk gulvmatte lagd av spesiell plastikk, skumgummi eller syntetisk materiale, som kan settes sammen som et puslespill.
- Unntaksvis kan boksering benyttes, men det skal da fremkomme av innbydelsen. Ringen skal være min 4.9 x 4.9 meter og maks 6.1x6.1 meter, og for øvrig ha samme mål som gjelder for fullkontakt.
- Tatamien bør være 8x8 meter, minimum 6x6 meter. Den legges direkte på gulvet, men kan også legges oppå et podium med polstret plattform. Hvis kampflaten heves opp på et podium må sikkerhetssonen være minst 2 meter. Hvis podiet er over 50 cm høyt, dog maks 1 meter, må sikkerhetssonen være minst 3 meter (12x12 meter).
- Tatamien bør ha to farger. En sikkerhetssone på én meter rundt hele kampflaten skal ha en annen farge enn kampflaten, for å advare utøverne mot å bevege seg utenfor kampflaten.
- Det skal markeres en rød og en blå side. Sett fra sekretariatet er venstre side rød, høyre side blå.
- En stol og spyttbakk kal finnes ved hver side.

### § 12 TREFFPUNKT

Tillatte treffpunkt:

- Hode - front og side
- Overkropp - front og side (over hofte høyde)
- Foten - under ankel (kun for feiing)

### § 13 KAMPTEKNIKKER

Tillatte teknikker:

#### Armteknikker:

- Alle bokseteknikker - med hanskens hvite slagfelt.
- Back Hand – kun med fremste arm og hanskens hvite slagfelt.
- Ridge Hand – med oversiden av hånden og hanskens hvite slagfelt

#### Fotteknikker:

- Front Kick
- Side Kick
- Round Kick – kun med nedre del av leggen og vristen
- Hook Kick – kun med tåballen/fotsålen
- Crescent Kick – både inn og utvendig
- Axe Kick – Kun med tåballen/fotsålen og med treffpunkt i front av hodet/kropp (ikke oppå hodet eller skuldrene)
- Turn Kick
- Spinn Kicks
- Jump Kicks
- Sweep/Fotfeiing – Kun tillatt på fotbeskytter under ankelen, inn- eller utvendig av foten. Må utføres med innsiden av foten.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### § 14 FORBUDTE OG UREGLEMENTERTE TREFFPUNKT, TEKNIKKER OG OPPTREDEN

Det er forbudt eller ureglementert å:

- Slå eller sparke ”gjennom” treffpunkt. Dette gjelder selv om slag eller spark ikke treffer.
- Angripe oppe på hodet, baksiden av hodet, nakken, halsen, oppe på skuldrene, rygg, nyrer, underlivet, lysken, beina eller ledd.
- Bruke kne, ankler, albue, innside av hansken, handkant, håndledd, tommel, skulder eller hodestøt.
- Holde eller dra motstanderen inn i spark eller slag, dytte, bryte, holde i ringrepet idet man utfører teknikker, eller angripe en motstander som faller, eller har falt på gulvet, eller er fast i ringrepet.
- Utøve ukontrollerte og urene teknikker, uren stil og for lavt hode.
- Forholde seg passivt, snu ryggen til motstanderen, 'løpe vekk', falle med vilje eller bevisst klenging.
- Fortsette kampen etter at kommando 'stop' er gitt, eller når runden eller kampen er over, eller å forlate tatamien eller ringen før kampen er over.
- Smøre inn kropp eller ansikt med olje.
- Spytt ut tannbeskytteren med vilje.
- Unnlate å følge kamplederens ordrer, opptre fornærmende eller unødige aggressiv på tatamien.

Ved brudd på reglene skal kamplederen avhengig av graden, gi tilsnakk, advarsel, minuspoeng eller diskvalifisere utøveren.

### § 15 POENGGIVENDE TREFFERE

Kun tillatte teknikker mot tillatte treffpunkt kan gi poeng.

- Slag og spark må utøves som rene og kontrollerte teknikker med lett kontakt, balanse og full fokus på treffpunkt, for at de skal være poenggivende. Teknikkene skal være eksplosive samtidig som de er lette og kontrollerte.
- Det gis ikke poeng for teknikker som blokkeres, helt eller delvis, som slås av eller pareres, eller teknikker som sneier, streifer eller sklir over treffpunktet. En treffer som bare tøtsjer treffpunkt, eller som skubber, puffer eller skyver motstander, er heller ikke poenggivende.
- Ved hoppteknikker må utøveren lande på kampflaten (6x6) og beholde balansen for at teknikken skal være poenggivende.
- Fotfeiling gir bare poeng når motstanderen berører gulvet med annet enn beina.

### § 16 KAMPLENGDE

Kamptid er 3 runder à 2 minutter effektiv kamptid, eventuelt 2 runder à 2 minutter. Det er 1 minutt pause mellom rundene.

I oppsatte kamper, lagkamper eller profesjonelle kamper kan det være 3, 5 eller 6 runder à 2 minutter.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### § 17 KAMPLEDER (referee)

Hver kamp skal ledes av en kampleder. Han er suveren på tatamien.

- Han skal med oppførsel, tilsnakk og gester sørge for at reglene overholdes, at utøvernes sikkerhet ivaretas og at den svakere part ikke blir påført unødige hard medfart.
- Han skal være real og upartisk, og sørge for at det hersker god sportsånd på tatamien.
- Kamplederen er ansvarlig for at ingen kamp gjennomføres, eller fortsetter etter telling med mindre begge utøverne er i stand til det. Dersom det er den minste tvil om en utøver kan fortsette etter et slag eller spark, en skade eller annet, skal kampen brytes, eller telling startes. Herunder kommer også fysisk overlegenhet.

Ved tredje telling skal kampen stoppes for å beskytte utøveren.

- Kamplederen kan på et hvilket som helst tidspunkt stoppe en kamp dersom han mener at en av utøverne ikke er i stand til å fortsette, eller av sikkerhetsmessige grunner ikke bør fortsette, det være seg skade eller at utøveren ikke er i stand til å forsvare seg, eller at han anser kampen for å være for ensidig.  
Han kan også stoppe kampen om han mener utøverne opptrer usportslig.
- Kamplederen kan diskvalifisere en utøver ved grove regelbrudd, aggressiv eller usportslig opptreden – også dersom det er coach som opptrer usportslig. Ved diskvalifikasjon uten forutgående advarsel, skal poengdommerne først konsulteres.
- Kamplederen kan kreve at trener og andre medhjelpere til en utøver forlater hans side eller lokalet.
- For å opptre som kampleder kreves normalt NBKFs dommerlisens C for regionale stevner, lisens B nasjonalt og lisens A for norgesmesterskap og internasjonale stevner.
- Kamplederen forutsettes å ha kunnskap om skaderisiko ved tillatte kampteknikker og symptomer og konsekvenser ved hodeskader

### §18 KAMPLEDELSE

Kampspråket skal være norsk eller engelsk. Internasjonalt kun engelsk.

#### a) Kommandoord

- Shake hands/hils: Utøverne hilser ved å berøre hverandres hansker før kampstart og før siste runde.
- Fight: For å starte kampen, eller fortsette etter avbrudd.
- Stop: Kampen avbrytes umiddelbart, og kan bare startes av ny kommando 'fight' fra kamplederen.
- Break: Begge utøverne tar minst ett steg tilbake før de fortsetter kampen.
- Stop-Time: Kampen avbrytes umiddelbart og tiden stoppes inntil ny kommando 'fight' fra kamplederen blir gitt.
- Time: Kampen avbrytes inntil ny runde starter.
- Seconds out/ringen klar: Det gjenstår 10 sekunder av pausen.

#### b) Kampgangen

Utøverne stiller kampklar ved tatamien ved opprop.

- Kamplederen skal før kampen påse at utøverne har det påkrevde sikkerhetsutstyr og påkledning, bl.a. sjekke at utøverne har susp, at leggbeskytter ikke inneholder noen harde materialer, at utøverne ikke bærer smykker, piercing etc. og at de har kortklippede tånegler.
- Han beordrer utøverne til midten av tatamien og gir dem sine instruksjoner før han beordrer 'shake hands'.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

- Etter å ha sjekket at poengdommerne og tidtakeren er klare, starter han kampen ved først å si 'time' samtidig som han gjør T-tegn med hendene til sekretariatet om å starte tiden, og så 'fight' til utøverne.
- Han nytter kommandoordene 'fight', 'stop' og 'break'. Dersom utøverne ikke hører stopp-kommando, skal kamplederen varsle dette ved å klappe utøverne på skulderen eller fysisk å skille dem.
- I pausen mellom rundene skal utøverne stå/sitte i sine respektive sider med fronten vendt inn mot tatamien. Etter pausen kommanderer kamplederen utøverne til midten av tatamien før han starter kampen.
- Han beordrer utøverne 'shake hands' før første og før siste runde.
- Etter kampen samler kamplederen dommerskjemaene, vurderer dommernes forståelse av kampen og ser til at eventuelle advarsler og minuspoeng er tatt i betraktning. Hvis han mener det er uriktig dømt, bør poengdommer konsulteres, evt. matteleder/hoveddommer underrettes.
- Utøverne går til motsatt side for å takke motstanderens coach for kampen.
- Kamplederen må ikke antyde avgjørelsen før den annonseres.  
Når vinneren annonseres oppgis det samtidig resultatpoeng. Da skal kamplederen ha kalt begge utøverne til midten av tatamien og holde i armen til begge, før han løfter vinnerens arm i været.
- Deretter takker utøverne hverandre for kampen i god sportsånd.
- Dersom han diskvalifiserer en utøver eller stopper kampen, må han først gi beskjed slik at grunnene for at kampen er stoppet blir annonsert, før han løfter vinnerens arm i været.

### c) Ved regelbrudd

Hvis regler brytes kan kamplederen, avhengig av graden, gi veiledning, tilsnakk, advarsel, 'official warning', minuspoeng eller diskvalifisere utøveren.

- Ved første gangs forseelse eller et mindre regelbrudd, kan kamplederen først gi veiledning til utøveren uten at han stopper kampen, eller stoppe kampen og gi tilsnakk. Gir han tilsnakk påpeker kamplederen regelbruddet og gjør klart at flere regelbrudd vil gi konsekvenser.
- Ved advarsel (W) stopper han kampen og holder pekefingeren løftet rett foran utøveren, samt slik at poengdommerne kan se det, mens han gir klar beskjed om hva advarselen gjelder.
- En kampleder som én gang har gitt advarsel (W) for en overtredelse, kan ikke deretter gi tilsnakk for samme type overtredelse, med mindre det dreier seg om en mildere forseelse og det kan gis tegn uten at kampen stoppes. En 'official warning' vil følge, så minuspoeng og deretter diskvalifikasjon.
- Er det gitt advarsel for én type overtredelse, kan han likevel gi tilsnakk for en hvilken som helst annen type, så lenge det er snakk om en mindre forseelse. I motsatt fall skal det gis 'official warning'.
- Ved andre advarsel gis 'official warning' (OW). Kampen og tiden stoppes mens kampleder tar utøveren i armen samtidig som han henvender seg til alle dommerne mens han annonserer grunnen til advarselen.
- Ved tredje advarsel gis minuspoeng (1-). Kamplederen sier 'warning, 1-', mens han holder utøveren i armen samtidig som han gjør minustegnet, og henvendt til hver av dommerne angir grunnen til minuspoenget. Kampen og tiden stoppes.
- Fjerde advarsel, eller andre minuspoeng, fører til diskvalifikasjon (Disq). Kamplederen krysser armene for å vise at utøveren er ute og kampen over, mens han annonserer grunnen til diskvalifikasjonen
- Ved mindre overtredelser kan kamplederen gi tilsnakk eller veiledning mens kampen pågår dersom han ser at uønsket atferd er i ferd med å utvikle seg. Ved gjentatte overtredelser skal advarsel, minuspoeng og eventuell diskvalifikasjon følge.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

- Ved grove regelbrudd, aggressiv eller usportslig opptreden, samt ved utførelse som kan sette utøverne i unødige fare, kan kamplederen også gi direkte minuspoeng eller diskvalifisere en utøver direkte, uten at tilsnakk eller advarsel er gitt tidligere.  
I tilfelle direkte diskvalifikasjon skal kamplederen først konferere med de øvrige dommerne.

### **d) Følger av advarsler**

Advarslene trenger ikke å gjelde for samme forhold.

1. advarsel - 'warning'
2. advarsel - 'official warning'
3. advarsel - minuspoeng  
eller tredje exit - minuspoeng
4. advarsel - diskvalifikasjon  
eller fjerde exit - diskvalifikasjon

### **e) Oppmøte til kamp**

Utøverne skal i god tid gjøre seg klar slik at de ved opprop er kampklar.

- Er en utøver for sen til kamp, skal matteleder/kampleder etter 1 min rope opp utøveren igjen og sette i gang klokken.
- Er ikke utøveren kampklar etter 1 minutt gis 'official warning', etter ytterligere 1 minutt gis 1 minuspoeng.
- Kommer ikke utøveren etter nok 1 minutt, skal utøveren diskvalifiseres og motstanderen annonseres som vinner på 'walk over'.

### **f) Exit**

Exit er når utøveren trår utenfor kampflaten (6x6m). Hele foten må være utenfor.

- Dersom det nyttes en tatami som er større enn 6x6 meter, er det nok at bare en del av foten er utenfor.
- Det regnes ikke som exit dersom utøveren blir direkte slått, sparket eller dyttet ut av kampflaten.
- Derimot er det exit om en blir 'presset ut' fordi en ikke klarer å komme seg unna.
- Det gis advarsel for hver exit. Kamplederen markerer med hånden samtidig som han annonserer exit, om det er første eller andre og hvilken side.
- Ved tredje exit gis ett minuspoeng.
- Fjerde exit medfører diskvalifikasjon.
- Exit holdes atskilt fra advarsler for andre forhold.  
Det er kun exit som blir registrert på dommerskjemaet. Den diskvalifiserte mister ikke medalje eller plassering.

### **h) Antall spark**

Arm- og fotteknikker bør benyttes like mye gjennom hele kampen. Sparkene skal klart være ment for å treffe og skal være kontante. En utøver som kun bruker arm eller kun beinteknikker, skal ha advarsel og eventuelt minuspoeng for ikke å utøve kickboksing.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### **i) Nede for telling**

En utøver er nede for telling dersom han ikke er i stand til å forsvare seg.

- Når en utøver er nede for telling skal kamplederen umiddelbart begynne å telle i sekundrytme fra 1 til 10. Under tellingen skal ikke kamplederen berøre utøveren.
- Han skal vise hvert sekund med fingrene slik at utøveren kan oppfatte tellingen.
- Kampen kan ikke fortsette før det er talt til 8, selv om utøveren måtte være klar til å fortsette før.
- Dersom utøveren ikke holder hendene opp for å vise at han er klar til å fortsette før det er talt til 8, skal tellingen fortsette til 10 hvorpå kamplederen sier 'out'. Kampen er over og motstanderen har vunnet, med mindre han har utført en ulovlig teknikk eller utøvd for hard kontakt og dermed blir diskvalifisert.
- Etter en hard utslagning kan kamplederen si 'out, doktor' umiddelbart etter å ha talt til 1, slik at utøveren kan undersøkes eller skade behandles øyeblikkelig.
- Er utøveren fortsatt uklar på 8 selv om han er i guard, telles videre. Det er kamplederen som bestemmer om utøveren er i stand til å fortsette kampen eller om han bør telles ut.
- Fortsettes en kamp etter telling til 8, men utøveren er nede for telling igjen uten å ha fått nye treffere, skal kamplederen gjenoppta tellingen fra 8 og telle ut utøveren.
- Er en utøver nede for telling ved rundens slutt, skal tellingen fortsette selv om runden er over. Det gjelder også om det er siste runde.

Teller kamplederen til 10, vil utøveren være ute.

Er utøveren klar når det er talt til 8, beordrer kamplederen 'fight-stop' for å markere at utøveren ikke ble talt ut og at runden er over.

- Dersom begge utøverne er nede for telling samtidig, vil tellingen fortsette så lenge en av dem er nede. Er begge nede etter at det er talt til 10, stoppes kampen og seieren går til den utøveren som hadde flest poeng før de gikk ned for telling, med mindre en av dem eller begge skulle bli diskvalifisert.
- Dersom en utøver spytter ut tannbeskytteren bevisst, bør kampleder stoppe kampen øyeblikkelig og starte telling.
- Ved tredje telling skal kamplederen stoppe kampen for å beskytte utøveren.

### **j) Motstanders plikter ved telling**

Når motstanderen er nede for telling, skal utøveren straks gå til nøytral side anvist av kamplederen. Dersom en utøver unnlater dette, skal det gis advarsel.

Han må under ingen omstendigheter starte kampen igjen før kamplederen har gitt ordre om å gjenoppta kampen.

### **k) Skade**

I tilfelle skade skal kamplegen øyeblikkelig kalles til tatamien. Bare kamplederen og legen skal være på tatamien, ingen sekundanter. Legen tilkaller hjelp etter behov.

Tiden stoppes til legen har avgjort hvor alvorlig skaden er. Avbrekket skal ikke være mer enn 2 minutter.

Det er legen, og ingen andre, som har siste ordet når det gjelder om kampen kan fortsette eller ikke.

Skader kan bare behandles i pauser, eller etter kampen.

En utøver som er slått ut, er blitt talt ut, skadet eller på annen måte har vært utsatt for ekstra hard medfart, skal umiddelbart etter kampen undersøkes av kamplegen, som tar de nødvendige forholdsregler for å sikre utøverens helse. Legens anmodning er udiskutabel.



## § 19 POENGDOMMERE (Judge)

En kamp skal dømmes av tre, eventuelt fem poengdommere.

- Dommerne skal sitte atskilt på hver side av ringen. De skal ikke snakke med noen mens kampen pågår og skal ikke forlate plassen før avgjørelsen er blitt annonsert.
- Dommerne må hver for seg og uavhengig av hverandre, bedømme utøverne i henhold til reglene. De skal være upartiske og dømme hver utøvers prestasjon så godt de kan ifølge sine kunnskaper og sin samvittighet.
- Dommerne registrerer alle poenggivende treffere, og kun disse. For at de skal registreres må dommeren klart se trefferen, og se at den er ren, kontant og kraftfull. Dersom en bare hører eller antar det var en treffer, eller er usikker på om den var poenggivende, skal den ikke registreres.
- En for hard treffer gis ikke poeng, selv om kampløperen ikke har markert at det er for hardt. Ved lengre slagserier bør ikke dommeren gi uttelling for alle teknikkene, men vurdere uttellingen forholdsmessig mellom de to utøverne.
- Resultatene må nedskrives for hver runde. Advarsler (W), exit, minuspoeng (1-) og tellinger (KD) må noteres. Resultatene fra hver runde skal summeres.
- I turneringer kan ingen kamp ende uavgjort. Det er kun tillatt i oppsatte kamper, lagkonkurranser og vennskapskamper/landskamper.
- Dommerskjemaene skal ikke vises til uvedkommende. Utøvere og trenere kan ikke kreve å få tilgang til disse.
- Det kan bare brukes skjemaer fra NKBF/WAKO.

## § 20 KAMPJURY

Kampjury kan benyttes om mulig.

Dersom arrangøren bruker jury, kan juryens avgjørelse kun brukes ved en splittet avgjørelse, dvs. 2-1 eller 3-2. Juryen består av minst 3 dommere og juryavgjørelsen må være enstemmig, altså 3-0 dersom dommeravgjørelsen skal tilsidesettes.

## § 21 POENGDØMMING/POINTS

Utøverne bedømmes runde for runde.

Alle poenggivende treffere gir følgende uttelling:

- Armteknikker: 1 poeng
- Spark til kroppen: 1 poeng.
- Feiing 1 poeng
- Spark til hodet: 2 poeng
- Hoppspark til kroppen: 2 poeng
- Hoppspark til hodet: 3 poeng

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### **Poenggivning**

Utøverne vurderes på bakgrunn av antall treffere, renhet i stil og teknikker, samt effektiviteten i angrep og forsvar.

Hver utøver kan oppnå 10 poeng pr. runde på bakgrunn av antall treffere. Den forholdsvis fordelingen mellom utøverne er som følger:

- 0-3 treffere overvekt gir 10:10
- 4-8 treffere overvekt gir 10:9
- 9 + treffere overvekt gir 10:8

Etter fordeling på bakgrunn av antall treffere, foretas eventuelle fratrukk for minuspoeng før det endelige resultatet framstår.

Ved lik poengsum, vil den utøveren som har fire eller flere treffere overvekt totalt i kampen, bli satt som vinner.

- Dersom ingen av utøverne har fire eller flere treffere overvekt totalt i kampen, vil den som ikke har fått minuspoeng eller 'official warning', settes som vinner.
- Dersom ingen eller begge, har fått advarsel eller 'official warning', skal vinneren settes etter følgende kriterier:
  - more active
  - more kicks
  - better defence
  - better style
  - others.

Det krysses av for hvilke kriterier som er benyttet.

## **§ 22 AVGJØRELSER**

### **Poengavgjørelse (P)**

Vinneren er den utøveren som flertallet av dommerne har som vinner på bakgrunn av antall gitte poeng.

Dersom begge utøverne blir skadet eller slått ut samtidig og ikke kan fortsette kampen, og ingen blir diskvalifisert, vil den utøveren som har fått flest poeng blant dommerne så langt, bli tilkjent seieren.

### **Kampleder stopper kampen (RSC / RSCH eller KO)**

- Kamplederen eller legen stopper kampen etter treffere til hodet, RSCH evt. KO. (Automatisk karantene).
- Kamplederen stopper kampen av andre grunner, det kan være at en utøver ikke kan fortsette, forsvare seg eller fordi motparten er totalt overlegen, RSC.
- Ved tredje telling i en kamp, skal kampen stoppes for å beskytte utøveren:
  - RSCH dersom det telles pga treffere til hodet. (Automatisk karantene)
  - RSC dersom tellingen skyldes treffere til kroppen eller andre grunner.

Stoppes kampen som følge av at en utøver har gått for hardt, slått ut motstanderen eller utført annet reglementsbrudd, skal utøveren diskvalifiseres og motparten tilkjennes seieren. I motsatt fall vil den andre tilkjennes seieren.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

### **Skade (RSC eller DISQ)**

Dersom en kamp må avbrytes på grunn av skade eller kampleder anser en utøver til ikke å kunne fortsette pga skade eller annen fysisk årsak, erklæres motstanderen som vinner dersom skaden er selvforskyldt eller uforskyldt. Skyldes skaden regelbrudd, skal motstanderen diskvalifiseres.

Kamplleder kan rådføre seg med legen om kampen skal stoppes, og skal følge hans råd. Ingen sekundanter har da tilgang til tatamien.

### **Diskvalifikasjon (DISQ)**

Ved 2. minuspoeng skal kampen stoppes. Likeså ved 4. advarsel. Utøveren diskvalifiseres og motstanderen vinner på diskvalifikasjon.

- Ved grove tilfeller av regelbrudd eller ved usportslig opptreden, som f.eks. å fornærme kamplederen, dommere, motstanderen eller publikum, kan kamplederen diskvalifisere en utøver uten på forhånd å ha gitt advarsel. I tilfelle direkte diskvalifikasjon skal kamplederen først konferere med de øvrige dommerne.
- En utøver som er diskvalifisert, mister retten til plassering, medalje, grad eller tittel. Han blir også utestengt fra all deltagelse i NKBF-arrangement i minimum 4 uker. Hver sak behandles for seg. Dette gjelder ikke ved diskvalifikasjon pga 'exit'.
- Ved diskvalifikasjon for for hard kontakt, mister utøveren muligheten til å delta på neste NKBFs nasjonale stevne. Ved andre diskvalifikasjon i løpet av 12 måneder pga for hard kontakt, blir utøveren utestengt for 1 år i lettkontakt.

### **Oppgivelse (AB)**

Kampen kan frivillig oppgis av utøveren selv eller av treneren. Om utøveren unnlater å fortsette etter pausen mellom rundene, anses det som oppgivelse. Motstanderen erklæres da som vinner.

### **Motstander uteblir (WO)**

En utøver blir automatisk erklært som vinner dersom motstanderen ikke stiller innen 3 minutter, det være seg på grunn av skade eller annen grunn - seier på 'walk over'.

Utøveren kalles til midten av tatamien og kamplederen løfter vinnerens arm i været når seieren annonseres.

### **Stopp uten avgjørelse (NC)**

En kamp kan brytes uten avgjørelse dersom den ikke kan gjennomføres i følge reglene. Det kan være forhold som er utenfor kampleders kontroll, som f.eks. strømbrudd, ring som er for dårlig, eller det oppstår uroligheter blant publikum.

### **Plassering**

For å kunne få medaljeplassering, må utøveren ha vunnet minimum én kamp. Utøver som ikke har vunnet noen kamp, blir uplassert.

- Dersom bare to utøvere stiller i en vektklasse i et mesterskap, får ikke taperen medaljeplassering.
- Hvis tre utøvere stiller i en vektklasse, vil en av dem gå videre på 'walk over'. Dersom en av dem vinner to kamper, er det kun vinneren som får medaljeplassering, de andre blir uplassert.
- Hvis utøveren som vinner første kamp må trekke seg fra finalen, utdeles kun sølv- og bronsemedalje.



### § 23    **PROTESTER**

Avgjørelse fra dommer/jury er udiskutabel og endelig, med mindre det er begått formelle feil, som for eksempel regnefeil, blanding av dommerskjemaer, eller at reglementet ikke er fulgt på tilfredsstillende vis.

- Protester må leveres skriftlig og underbygges med bevisførsel for hvilke regler som er brutt.
- Klagen leveres senest ti minutter etter at avgjørelsen ble tilkjennegjort, sammen med et behandlingsgebyr på kr. 1000,-. Tas klagen til følge, tilbakebetales gebyret.
- Klagen behandles av hoveddommeren i samråd med de øvrige dommerne.

Dersom det oppstår problemer med tolkning av regler i forbindelse med, eller under en kamp, skal en avgjørelse tas av hoveddommeren.

Spesielle tilfeller som ikke er nevnt i regelverket bør behandles med sunn dømmekraft og sportslig innstilling.

### § 24    **HOVEDDOMMER (supervisor)**

Hoveddommeren er ansvarlig for hele stevnet og alt rundt det.

- Han er ansvarlig for påmelding, kampoppsett, kamplister og innveiing. Han velger matteledere, kampledere og poengdommere, kontrollerer kampene og avgjørelsene, og kan også selv hjelpe til med dømmingen.
- Han er ansvarlig for stevnerapport, skadeskjema, dommerskjemaer, reiseregninger og honorarskjema, og leverer den endelige resultatlisten til NKBF.
- Både sekretariatet, dommere, matteledere, kampledere, utøvere og deres støtteapparat, er underlagt hoveddommerens ordre.

#### **Kampoppsett.**

I en turnering kan de to antatt beste utøverne bli plassert på hver side i kampstigen, såkalt seeding.

Resten av kampene blir satt opp ved fri trekking, hvilket innebærer at de seedede utøverne ikke skal settes på 'walk over' innover i kampstigen.

Hoveddommeren seeder utøverne iht resultater i siste NM, inneværende sesong eller internasjonale resultater.

En bør unngå at klubbene møter hverandre i de innledende kampene.

For å opptre som hoveddommer kreves normalt NBKFs dommerlisens D for regionale stevner, og lisens C for nasjonale og internasjonale stevner.



## § 25 TIDTAKER

Tidtakeren skal passe tiden under en kamp - rundetider og pauser.

- Han skal stoppe tiden midlertidig når han blir bedt om det av kamplederen ved ordren og tegnet for 'stop-time', og passe på at avbruddet legges til rundetiden.
- Han skal ringe med klokken ved begynnelsen og slutten av hver runde. Dersom utøverne og kamplederen ikke hører klokken ved slutten av runden, skal han rope 'time' og eventuelt kaste en liten sandpose inn på tatamien.
- 10 sekunder før pauseslutt skal han klargjøre ringen ved ordren 'ringen er klar' eller 'seconds out' og annonsere hvilken runde som starter.
- Dersom en utøver er nede for telling, skal det ikke ringes med klokken, selv om runden er slutt, før umiddelbart etter at tellingen er over.

## § 26 SEKRETÆR

Sekretæren bistår med å holde orden på kampoppsett, resultatliser og eventuell føring av kampbøker.

- Sekretæren sørger for at neste kamps utøvere annonseres i god tid.
- Først annonseres utøveren på rød side.

I turneringer skal det bare benyttes skjemaer fra NKBF/WAKO.

## § 27 SEKUNDANT/COACH

Hver utøver har krav på å ha med seg maks to sekundanter ved tatamien.

Ingen av dem kan være på tatamien i løpet av kampen.

- Sekundanten deler ansvaret for at utøveren fyller de fysiske og tekniske krav for å delta i stevnet.
- Han kan gi opp kampen på vegne av utøveren, bortsett fra når kamplederen tar telling. Han kaster da håndkleet inn på tatamien.
- Sekundanten skal ikke instruere eller rope til utøveren, eller kommentere motstanderen, under selve kampen, og heller ikke oppmuntre publikum hertil. All instruering skal foregå i pausen mellom rundene.
- Sekundanten må ikke fornærme eller trakassere jury, dommere, motstander eller andre personer.
- Sekundanten kan bli pålagt å forlate sin plass ved tatamien eller arenaen dersom han bryter reglene eller opptrer usportslig. Dersom han blir utvist kan han ikke komme tilbake under resten av turneringen.
- Også utøveren kan bli straffet og eventuelt diskvalifisert på grunn av sekundantens usportslige opptreden.

## § 28 UTENLANDSKE UTØVERE

Kampreglementet som omfatter det rent kamptekniske, samt bruk av helseattest og kampbok, gjelder også for alle utenlandske utøvere, enten som inviterte utøvere eller som utenlandske utøvere bosatt i Norge på kort eller lengre sikt.

**NORGES KICKBOXINGFORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR LETTKONTAKT KICKBOXING**



pbj010907

Gjeldende fra sesongen 2007/2008

**§ 29 ANTIDOPING**

NKBF forholder seg til en hver tid gjeldende Dopingliste utgitt av Antidoping Norge.  
Enhver utøver har selv ansvar for å holde seg oppdatert på innholdet av Dopinglisten.  
Enhver utøver plikter å la seg fremstille for dopingtest etter forespørsel fra Antidopingkontrollen.