



Reguli

Freestyle K1

Cuprins:

Art. 1. Definiție

Art. 2. Cântar

Art. 3. Regulile luptei

Art. 4. Echipamente

Art. 4.1 Echipament de protecție

Art. 4.2 Echipament de luptă

Art. 5. Comenzile competiției

Art. 6. Zonele de lovire legale

Art. 7. Zonele de lovire ilegale. Tehnici și comportamente interzise

Art. 8. Tehnicile legale

Art. 9. Criteriile de punctare

Art. 9.1 Punctaje

Art. 9.2 Egalitate

Art. 9.3 Sistemul de punctare folosind clickere și fișe de scor

Art. 9.4 Minus puncte

Art. 9.5 Decizii

Art. 9.6 Schimbarea unei decizii

Art. 9.7 Acordarea punctajelor

Art. 10. Încălcările regulamentului

Art. 11. Penalități.

Descalificări. Reguli numărare sportiv (KD knock-down). Avertismente.

Art. 11.1 Descalificări

Art. 11.2 Reguli pentru numărarea sportivului KD (knock-down)

Art. 11.3 Avertismente

Art. 12. Semnele făcute cu mâna

Art. 13. Meciul

Art. 14. Oficialii

Art. 14.1 Arbitrul de centru și judecătorii

Art. 14.2 Arbitrul de centru

Art. 14.2.1 Atribuțiile arbitrului de centru

Art. 14.3 Judecătorii

Art. 15. Accidentări

Art. 16. Procedura urmată în cazul KO, RSC și a accidentărilor

Art. 16.1 Procedura urmată în cazul KO, RSC

Art. 16.2 Procedura urmată în cazul accidentărilor în general

Art. 17. Atingerea manșilor

Art. 18. Utilizarea drogurilor

Art. 19. Indicație

Art. 1 Definiție

Freestyle K-1 reprezintă o formă de luptă continuă în care se folosesc tehnici din full contact, ce vor atinge ținte permise. Se va pune în mod egal accentul pe lovituri de pumn, lovituri de picior cat și de genunchi.

Sportivii pot lovi la nivel superior, mediu și inferior (low kick) precum și laba piciorului pentru secerări. Sportivii se luptă în continuu până la comanda STOP sau DESPĂRȚIȚI-VĂ (eng. BREAK) a arbitrilor de centru. Meciul va avea o durată de timp prestabilită. Arbitrul de centru nu judecă luptătorii, rolul său este de a avea grijă de sănătatea și siguranța luptătorilor și se asigură că aceștia respectă regulamentul. Trei judecători vor arbitra folosind clickere sau sistemul electronic de punctaj (acolo unde există). Câștigător va fi luptătorul care va acumula cele mai multe puncte la sfârșitul meciului.

NOTĂ: Ținta o reprezintă zonele de lovire legale situate la nivel superior, mediu și inferior (low kick) precum și laba piciorului pentru secerări.

Art. 2 Cântar

Pentru eficiență sporită, cântărirea sportivilor se realizează la club, de fiecare antrenor în parte, urmând ca acesta să declare pe propria răspundere că sportivul este încadrat corect în limitele categoriei de greutate.

Antrenorul este responsabil pentru greutatea **declarată și reală** a sportivilor săi.

Înainte de începerea meciului, antrenorii sau oficialii federației pot cere proba cântarului dacă se consideră că adversarul este în afara limitelor categoriei. Ambii sportivii se vor urca pe cântar pentru a fi verificată greutatea acestora. Sportivul care depășește limita superioară a categoriei de greutate este descalificat. Ambii sportivi pot fi descalificați.

Notă 1: În timpul competiției **nu este admisă depășirea limitei maxime** a categoriei de greutate!

Notă 2: Cântărirea se face pe cântarul oficial al federației. Vă recomandăm să țineți cont de eventualele **diferențe** dintre aparatele de măsurare a greutății.

Notă 3: Oficialii Federației vor putea face verificări aleatorii ale sportivilor înscrși în concurs.

Exemplu:

Categoria: -50 Kg.

Sportivul va avea o greutate cuprinsă între 45,00 kg și 49.99 kg.

Dacă sportivul are greutatea de **50,00 Kg**, acesta va concura la categoria **-55 Kg**.

Dacă sportivul are greutatea de **45,00 Kg**, acesta poate concura la categoria **-50 Kg**.

Dacă sportivul are greutatea de **44,99 Kg**, acesta va concura la categoria **-45 Kg**.

Art. 3 Regulile luptei

Luptătorii vor intra în ring, li se va verifica echipamentul de luptă și de protecție și vor fi invitați la centru unde își vor atinge mânușile. Apoi se vor retrage puțin intrând în poziția de luptă și se va aștepta comanda **“LUPTĂ” (eng. FIGHT)** a arbitrului de centru.

Timpul se va opri doar la comanda arbitrului, atunci când acesta va striga **“TIMP” (eng. TIME)** și se va uita spre masa oficială a ringului respectiv. Timpul nu se va opri la acordarea penalităților, decât atunci când arbitrul consideră acest lucru necesar. Arbitrul are voie să se adreseze luptătorilor în timpul meciului.

Un luptător poate să aibă un antrenor și un secund în colțul său în timpul meciului. Amândoi trebuie să rămână în colțul antrenorului pe tot parcursul meciului. Niciun antrenor nu are voie să intre în ring în timpul meciului și niciun antrenor nu are voie să interacționeze cu arbitrul de centru sau cu judecătorii. Niciun antrenor nu are voie să facă remarci vis-a-vis de arbitrul de centru sau de judecători.

Numai arbitrul de centru poate opri timpul. Un luptător poate cere oprirea cronometrului pentru a-și aranja echipamentul sau pentru a verifica o accidentare ridicând mana dreapta. Arbitrul de centru nu trebuie să oprească meciul dacă este de părere că acest lucru dezavantajează celălalt sportiv. Oprirea timpului se va face cât mai rar posibil.

Tragerea repetată de timp poate duce la penalizări – numărătoare, minus punct etc.

Timpul de luptă și numărul de reprize poate fi modificat la solicitarea organizatorului unei competiții.

Art. 4 Echipamente

Art 4.1 Echipament de protecție

- cască – fără protecție facială, fără pometii acoperiti;

- proteză dentară (gutieră);

Notă: - sportivii ce poartă aparat dentar trebuie să aibă aprobarea medicului stomatolog

- aparat dentar maxilar sus – gutieră sus

- aparat dentar maxilar jos – gutieră sus și jos (dublă)

- aparat dentar maxilar sus și jos – gutieră sus și jos (dublă)

- protecție de sâni (doar pentru luptători de sex feminin)

Notă: fetele mici care au sânii vizibil dezvoltați, trebuie să poarte protecție de sâni

- mănuși de kickboxing

- 5-10 ani doar 8 oz;

- 11 ani + doar 10 oz

Notă: mănușa nu poate fi cu prindere în șiret, cu degetul mare nelipit de corpul manșii, strânsă cu alte improvizații etc

- feșe (bandaje pentru încheietura mâinii);

Notă: acestea pot fi bandaje simple, tip ortează, tip ortează cu bandaj/feșe

- protecție inghinală (scoică) - **obligatorie pentru băieți și fete;**

- tibiere cu instep;

Art 4.2 Echipament de lupta

- tricou de arte marțiale, cu mâneci scurte, rotund la baza gâtului;

Notă: opțional, la decizia organizatorului se poate lupta fără tricou sau în tricou fără mâneci (tip maieu)

- short de kickboxing

Atenție:

- fără buzunare la pantaloni
- shortul de MMA nu este admis
- shortul de thai boxing nu este admis;

- shortul obișnuit este interzis;
- fără centură de grad
- mănușa nu poate fi cu prindere în șiret, cu degetul mare nelipit de corpul mănușii, strânsă cu altfel de invenții.

Art. 5 Comenzile competiției

- **ATINGEȚI MĂNUȘILE** (eng. **TOUCH GLOVES**)

- la început de meci (la început de repriză dacă sportivii doresc acest lucru)

- **TIMP** (formând litera T cu mâinile) (eng **TIME**)

- folosit la fiecare început de repriză și adresat mesei de cronometraj sau după o întrerupere a luptei

- **STOP TIMP** (formând litera T cu mâinile) (eng **STOP TIME**)

- Arbitrul de centru va da comanda STOP TIMP în următoarele situații:

1. Când acordă avertismente unui luptător (al cărui adversar trebuie să se ducă imediat într-un colț neutru). Arbitrul de centru trebuie să explice motivul pentru care avertizează un luptător;
2. Atunci când un luptător cere oprirea timpului prin ridicarea mâinii drepte (adversarul său trebuie să se ducă imediat într-un colț neutru);
3. Când arbitrul de centru observă că este necesar ca un luptător să-și corecteze echipamentul sau uniforma; constată un comportament nesportiv;
4. Când arbitrul de centru observă că un luptător s-a accidentat (timpul maxim pentru intervenția doctorului este de 2 minute pentru întreg meciul la toate categoriile de vârstă);
5. Când penalizează sau descalifică un antrenor sau secund;
6. Când descalifică, cu sau fără avertisment, un sportiv ce a comis o greșeală gravă;
7. alte situații în care este necesar ca timpul să fie oprit;

- **STOP**

- Atunci când arbitrul cere luptătorilor să se oprească, indiferent de motiv

- **LUPTĂ** (eng. **FIGHT**)

- Se folosește la fiecare început de repriză (începerea luptei) sau după ce timpul a fost oprit, indiferent de motiv

- **DESPĂRȚIȚI-VĂ** (eng. **BREAK**)

Se folosește pentru despărțirea (separarea) sportivilor aflați în clinchi, comanda la care fiecare luptător trebuie să facă un pas în spate înainte de a continua lupta.

Art. 6 Zonele de lovire legale

Sportivii pot ataca următoarele părți ale corpului, folosind tehnici legale:

- Cap - Față, laterale
- Trunchi - Frontal, lateral
- Picioare - coapsă – interiorul, exteriorul și spatele acesteia;
- laba piciorului pentru secerări.

Art. 7 Zonele de lovire ilegale.

Tehnici și comportamente interzise

- Atacul gâtului, a abdomenului inferior, a rinichilor, a spatelui, a articulațiilor, a zonei inghinale și a spatelui capului;
- Lovitura low kick pe gamba piciorului; atacul creștetului capului;
- Atacul cu cotul, tălșul mâinii, capul, degetul mare, umărul;
- **Lovitura cu dosul și cantul pumnului prin întoarcere (spinning back fist, spinning hammer fist);**
- Întoarcerea spatelui adversarului, fuga de adversar, aruncarea pe jos în scopul de a împiedica adversarul să lupte, clinchiul intenționat (fără lovituri), tehnicile oarbe, placajele și orice altă tehnică din wrestling și aplecarea mai jos de bazinul adversarului;
- Atacul unui adversar în cădere sau care a ajuns deja pe podea (imediat ce a atins cu mâna podeaua);

- Lupta după comanda STOP sau DESPĂRȚIȚI-VĂ sau după sfârșitul runde;
- Ungerea cu ulei a feței și a corpului;
- Comportament nesportiv (injurii aduse: oficialilor de către sportiv sau aparținători, altor sportivi sau aparținători ai acestora; injurii aduse de către antrenori/secunzi altor sportivi sau antrenori/secunzi, oficialilor competiției, arbitrilor etc; aruncarea cu echipamentul etc).
- Alte situații ce pot fi interpretate drept tehnică nepermisă sau comportament neadecvat.

Încălcările regulamentului pot duce, în funcție de gravitatea acestora, la avertismente, minus puncte și chiar la descalificare.

Art. 8. Tehnicile legale

▪ Lovituri de picior

- Frontale, laterale, circulare, ascendente, prin balans, prin săritură, prin întoarcere, în spate (spre înapoi), întoarcere din săritură – minim 6 lovituri pe repriza

▪ Lovituri de genunchi

- sunt permise la CORP până la 16 ani
- CORP și CAP începând de la 16 ani.

▪ Lovituri de pumn

- directe, circulare (toate loviturile din box)

▪ Clinci

- Clinciul este permis pentru maxim 3 secunde, timp în care sportivul poate lovi o singură lovitură de genunchi având voie să pună o mână în spatele capului sau corpului adversarului, fără să-i tragă capul sau corpul în jos. Atunci când cei doi luptători sunt în clinci prelungit, fără a iniția vreo acțiune, arbitrul trebuie să oprească meciul cu comanda **DESPĂRȚIȚI-VĂ (BREAK)**, în timp ce îi bate ușor pe umăr cu câte o mână.

▪ Secerări

- secerarea se face la nivelul labei piciorului

- pentru a obține punctaj în cazul unei secerări, cel care atacă trebuie să rămână în picioare. Dacă în timpul execuției unei secerări, cel care atacă atinge ringul cu orice parte a corpului în afară de tălpi, nu se va acorda niciun punct. Se va puncta atunci când adversarul acestuia atinge ringul cu orice altă parte a corpului în afară de tălpi.

Notă: Este permisă ținerea piciorului adversarului, fara ca acesta să fie tras sau împins, pentru a-l lovi (secerare, lovitura de picior / pumn, etc) pentru maxim 3 secunde.

Notă: este obligatoriu sa fie date minim 6 (șase) lovituri de picior pe repriză

Art. 9. Criteriile de punctare

- se va puncta orice tehnică legală ce atinge o țintă permisă. Toate loviturile, de pumn, picior și genunchi trebuie să fie date în forță, cu intenția de a lovi adversarul și să atingă clar ținta;
- luptătorul trebuie să se uite la țintă atunci când execută lovitura;
- orice lovitură care doar atinge, șterge sau împinge adversarul, nu va fi punctată;
- dacă o lovitură este dată prin săritură, aceasta va fi punctată doar dacă sportivul aterizează în picioare fără a atinge suprafața cu altă parte a corpului exceptând talpa piciorului;
- arbitrii judecători trebuie să vadă clar cum lovitura atinge ținta.

Art. 9.1 Punctaje

▪ Lovitură de pumn	1p
▪ Lovitură de picior cu tibia pe coapsă	1p
▪ Lovitură de genunchi	1p
▪ Lovitură de picior la corp	1p
▪ Secerarea piciorului adversarului atunci când acesta atinge podeaua cu orice altă parte a corpului în afară de talpă	1p
▪ Lovitură de picior la cap	1p
▪ Lovitură de picior prin săritură la corp	1p
▪ Lovitură de picior prin săritură la cap	1p

Art. 9.2 Egalitate

Dacă meciul se termină cu o egalitate, pentru a determina un câștigător se vor ține cont de următoarele (în această ordine):

- punctajul ultimei runde: dacă un luptător a obținut 1 punct în plus în ultima rundă, ceea ce ar însemna că a câștigat cu 10-9, este declarat câștigător. Explicația ar fi faptul că sportivul a dat dovadă de rezistență, condiție fizică și ofensivă superioară.

Dacă numărul de puncte din ultima rundă este egal, se vor lua în considerare următoarele observații pentru a face departajarea:

- mai activ
- mai multe lovituri de picior
- o apărare mai bună
- tehnici mai bune și un stil de luptă mai bun
- se vor lua în considerare avertismentele și minus punctele
- etc

Deasemenea, organizatorul competiției / galei poate decide ca în caz de egalitate să se desfășoare o repriza suplimentară la capatul careia trebuie decis un castigator.

Art. 9.3 Sistemul de punctare folosind clickere și fișe de scor

Pentru fiecare lovitură de picior, pumn, genunchi sau secerare, care atinge o țintă permisă, cu viteză, precizie, echilibru și forță, judecătorul va nota numărul de puncte pe spatele fișei de scor sau pe clickere, începând cu prima rundă.

Punctele se vor aduna, începând cu prima rundă, pe clickere.

Judecătorii trebuie să scrie numărul de puncte pe spatele fișei de scor, după fiecare rundă.

La sfârșitul meciului, judecătorii vor citi scorul de pe clickere sau de pe spatele fișei de scor și vor declara câștigător luptătorul cu punctajul cel mai mare. Judecătorul trebuie să încercuiască numele luptătorului declarat câștigător.

Dacă arbitrul de centru acordă un minus punct, el va indica acest lucru în fața judecătorilor. Arbitrul de centru se va asigura că fiecare judecător a acordat 3 puncte suplimentare pe clicker adversarului luptătorului penalizat.

Învingător este declarat și luptătorul care a reușit să își facă adversarul KO, sau care a reușit să facă 3 knock-down (KD) pe parcursul aceleiași runde sau aceluiași meci.

- 5-12 ani o singură numărătoare (un KD)
- 13-15 ani două numărători pe repriză sau pe meci (două KD)
- 16 + ani trei numărători două pe repriză sau trei pe meci (trei KD)

Art. 9.4 Minus puncte

Criteriile pentru minus puncte, date numai de către arbitrul de centru, după avertismente anterioare, sunt:

- stil de luptă necorespunzător
- clinci constant fara actiune si intentionat
- întoarcerea repetată a spatelui și aplecarea sub nivelul bazinului
- prea puține lovituri de picior
- scuiparea protezei intentionat sau repetat și nejustificat
- comportamentul neadecvat al antrenorului (instructorului, sustinatorilor)
- comportament nesportiv (injurii aduse: oficialilor de catre sportiv sau apartinatori, altor sportivi sau apartinatori ai acestuia; aruncarea cu echipament; etc)
- alte încălcări ale regulamentului

Pentru luptele la care se folosesc clickere pentru păstrarea scorului, arbitrul de centru va indica fiecărui judecător în parte să acorde 3 puncte pe clicker adversarului luptătorului penalizat.

Art. 9.5 Decizii

Următoarele decizii pot duce la terminarea meciului:

- câștigător la puncte
- câștigător prin descalificarea adversarului
- câștigător prin 3 KD în aceeași rundă sau pe meci
- câștigător prin KO
- câștigător prin abandon
- câștigător prin neprezentare
- câștigător prin oprirea meciului (arbitrul de centru oprește meciul)

- câștigător prin decizie medicală – în cazul unei accidentări medicul are ultimul cuvânt în ceea ce privește continuarea luptei

În cazuri dificile, arbitrul de centru poate cere o descalificare fără să fi dat vreun avertisment, dar numai după ce s-a consultat cu judecătorii.

De exemplu:

- lovirea continuă după comanda stop;
- un comportament nesportiv, cum ar fi insultarea unui arbitru sau a adversarului de către un luptător.

Un meci poate fi oprit dacă un luptător nu mai poate lupta sau nu se mai poate apăra, sau dacă adversarul său dă dovadă de superioritate. Arbitrul de centru decide, dar numai după ce s-a consultat cu judecătorii, cine este câștigătorul. Dacă meciul a fost oprit din cauza unei accidentări, atunci oficialii vor lua o decizie conform regulamentului.

Art. 9.6 Schimbarea unei decizii

Toate deciziile făcute public sunt definitive și nu pot fi schimbate cu excepția:

- greșelilor făcute din calcularea punctelor
- unul dintre judecători declară că a făcut o greșeală și schimbă punctajele luptătorilor între ei
- sunt încălcări evidente ale regulamentelor FRFK

Arbitrul responsabil de competiție, cu ajutorul CCA al FRFK, va rezolva imediat protestele. După discuții, acesta va anunța rezultatul oficial.

Art. 9.7 Acordarea punctajelor

În acordarea punctajelor trebuie să se țină seama de:

- *directiva 1 – privind loviturile*

Pe parcursul fiecărei runde, judecătorul va marca punctajul corespunzător fiecărei tehnici ce atinge o țintă permisă, pentru fiecare luptător în parte. Pentru a fi punctată, o lovitură, fie ea de pumn, genunchi sau de picior, trebuie să nu fie blocată sau deviată, nici măcar parțial.

Loviturile date de către un luptător nu vor fi luate în considerare dacă:

- sunt contrare regulamentului

- lovesc brațele (adversarul are „garda sus”), lovesc piciorul ridicat în blocaj sau care execută o mișcare.

- dacă sunt lipsite de forța întregului corp

- *directiva 2 – privind avertismentele*

În timpul fiecărei runde, un judecător nu poate penaliza fiecare încălcare a regulamentului pe care o vede, indiferent dacă arbitrul de centru a văzut-o sau nu. Judecătorul trebuie să semnaleze acest lucru arbitrului de centru. Dacă acesta acordă avertismente luptătorilor, judecătorul trebuie să noteze un „W” în rubrica de Avertismente din fișa de scor, dar asta nu înseamnă că îi va scădea și un punct. Atunci când arbitrul de centru hotărăște să dea un minus punct unui luptător, atunci judecătorul va trece „-1” în coloana corespunzătoare luptătorului penalizat, iar celuilalt luptător i se acorda 3 puncte pe clicker.

- *directiva 3 – acordarea punctajelor*

Punctajele se vor acorda pentru fiecare rundă în parte. Nu se vor acorda fracțiuni de puncte.

Art. 10. Încălcărilor regulamentului

Un arbitru de centru poate, fără să oprească meciul, să atenționeze un luptător în orice moment. Arbitrul de centru, dacă vrea să acorde un avertisment, va trebui să oprească meciul și să anunțe avertismentul. El va arăta acest lucru celor trei judecători, arătând cu degetul luptătorul penalizat.

Următoarele acțiuni pot fi considerate încălcări ale regulamentului:

- lovirea sub centură (zona inghinală), agățarea, punerea piedicilor;
- loviturile cu capul, umerii, antebrațele și coatele, sugrumarea adversarului, presarea feței acestuia cu brațele sau coatele, împingerea adversarului;
- loviturile cu mânușa deschisă (cu interiorul acesteia) sau cu încheietura mâinii;
- lovirea spatelui adversarului, în special a cefei, a spatelui capului și a rinichilor;
- întinderea pe jos, lupta la sol, sau refuzul de a lupta;
- atacul unui adversar aflat la podea, sau care este pe punctul de a se ridica de pe sol;
- clinciul fără motiv;

- agățarea și ținerea brațului adversarului sau punerea unui braț sub brațul adversarului;
- coborârea bruscă a capului sub nivelul centurii adversarului într-un mod ce poate fi periculos;
- scuiparea protecției dentare cu intenție, în mod repetat;
- folosirea unor mijloace artificiale pentru o apărare pasivă și căderea intenționată, pentru a evita o lovitură;
- folosirea insultelor și a unui limbaj agresiv în timpul unei runde utilizate de “colțul” sportivului sau chiar de sportiv;
- refuzul de a se retrage după comanda DESPĂRȚIȚI-VĂ;
- încercarea de a lovi adversarul imediat după comanda DESPĂRȚIȚI-VĂ, înainte de a se retrage;
- atacarea sau insultarea arbitrului de centru;
- alte situații.

Art. 11. Penalități.

Descalificări. Reguli numărare sportiv (KD knock-down). Avertismente.

Art. 11.1 Descalificări

Dacă este necesară descalficarea, arbitru de centru va descalfica sportivul numai dupa ce s-a asigurat ca s-au respectat toate procedurile regulamentare.

Art. 11.2 Reguli pentru numărarea sportivului (knock-down)

Knock-down-ul a fost introdus în arbitrea sportivilor cu următoarele scopuri principale:

- protejarea sănătății și siguranței sportivilor;
- posibilitatea de a le da timp să își revina, să reintre în luptă;
- să avem siguranța că sportivii pot continua meciul.

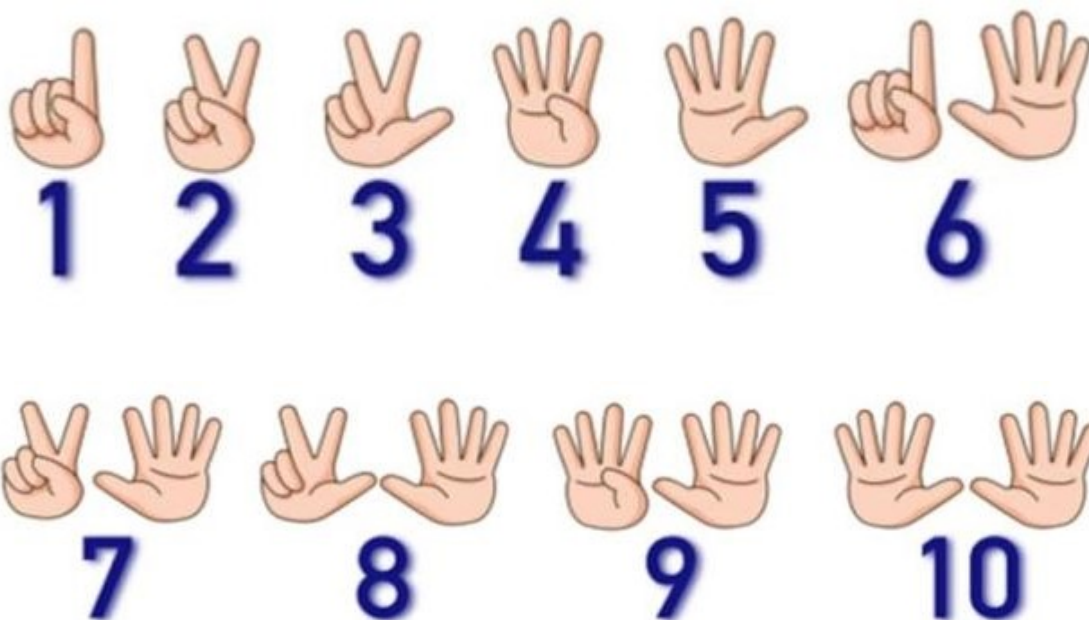
- În caz de knock-down arbitrul de centru trebuie să oprească lupta și să înceapă imediat numărătoarea;
 - adversarul celui numărat va merge în colțul neutru sau în locul indicat de arbitrul central;
 - lupta va fi reluată după ce arbitrul a ajuns cu numărătoarea la 8 dar numai dacă arbitrul de centru constată că sportivul care a fost numărat și-a revenit, este ferm în picioare, în poziție de luptă, poate ține brațele sus / ridicate, cu vederea clară (fără semne de amețeală), conștient, concentrat;
 - la toate categoriile de vârstă, sportivul care a suferit KD va primi minus punct iar adversarului lui i se vor adăuga 3(trei) puncte pe clickere;
 - dacă sportivul care a provocat KD a utilizat o tehnică legală, într-o zonă permisă va primi punct în plus dar dacă a folosit o lovitură ilegală poate primi avertisment sau să fie descalificat, în funcție de situația existentă;
 - dacă o tehnică legală atinge o țintă legală și cauzează KD sportivul va fi numărat. Dar dacă tehnica este asociată unei ținte ilegale sau KD este provocat de o ilegalitate și este de natură să necesite asistența medicală atunci arbitrul va chema medical;
 - dacă o tehnică a fost ilegală, lipsă de sportivitate etc și trebuie acordată o penalitate sau să fie dat un avertisment, arbitrul de centru se va consulta cu judecătorii de ring sau cu arbitrul șef al ringului;
1. Un sportiv este considerat KD dacă:
 - a atins suprafața cu orice altă parte a corpului în afară de talpa piciorului ca urmare a unei lovituri sau a unei serii de lovituri;
 - după o serie de lovituri sportivul nu cade pe suprafață dar se află într-o stare confuză, este pus în dificultate, într-o stare de semi inconstiență, arată semne clare că are probleme nefiind în stare să continue lupta.

Numărul de Knock-Down (KD) pe meci permis pentru fiecare categorie de vârstă:

- 5-12 ani o singură numărătoare (un KD)
- 13-15 ani două numărători pe repriză sau pe meci (două KD)
- 16 + ani trei numărători pe repriză sau trei pe meci (trei KD)

Daca sportivul este facut KD pentru a doua sau a treia oara, functie de categoria de varsta și acest lucru este conform cu regulamentul (atinge ținte permise, lovitura legala etc) atunci acesta va pierde meciul **prin decizie de superioritate tehnica**. Daca nu sunt respectate condițiile regulamentare (lovitura ilegală etc) sportivul care a fost facut KD va câștiga.

Semnele folosite la numaratoare KD:



Nota 1: Numărătoare – după o tehnică legală de pumn, genunchi sau picior care aduce luptatorul în imposibilitatea de a continua meciul

Nota 2: Timp medical / asistența medicală 2 (doua) minute per meci - după o tehnică de pumn, genunchi sau picior care duce la imposibilitatea unui sportiv de a continua lupta și care se afla într-o stare ce necesita intervenția de specialitate a unui medic (sângerare nas, alte situații)

Art. 11.3 Avertismente

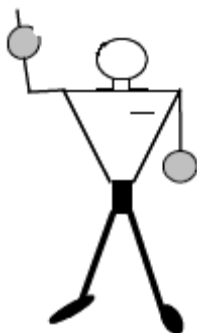
Avertismentele se vor da clar și cu voce tare astfel încât să audă și să înțeleagă atât cei doi luptători cât și antrenorii acestora. Arbitrul de centru trebuie să stea cu fața către luptătorul care a greșit atunci când îi va da avertismentul.

Art. 12. Semnele făcute cu mâna

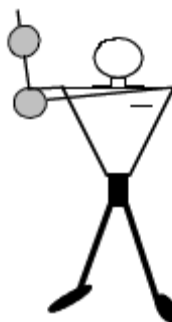
Arbitrul de centru poate arata următoarele semne:



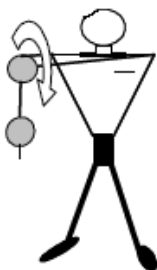
Arbitrul de centru



Avertisment verbal



Avertisment oficial



Minus un punct



Descalificare

Art. 13. Meciul

Un meci poate avea 2 (două) sau mai multe reprize, în funcție de decizia organizatorului competiției. O repriză se desfășoară pe parcursul a 2 (două) minute – organizatorul competiției poate modifica durata rundelor.

Un antrenor și un secund pot asista luptătorul. Aceștia vor trebui să respecte următoarele reguli:

- doar antrenorul și secundul pot intra în ring în timpul pauzelor;

- în timpul rundei, antrenorul și secundul pot transmite indicații tehnice luptătorului în mod civilizat;
- antrenorul și secundul pot să ceară oprirea meciului din partea sportivului dacă acesta se află în dificultate, aruncând prosopul în ring;
- în timpul meciului, nici antrenorul și nici secundul nu au voie să intre în ring; ei trebuie, înainte de fiecare rundă, să strângă prosoapele, gălețile sau alte obiecte folosite în pauză de pe suprafața de luptă;
- orice antrenor, secund sau oficial ce încurajează spectatorii să dea sfaturi sau încurajează un luptător pe parcursul meciului, poate fi suspendat din funcția sa pe toată durata competiției
- antrenorul sau secundul care încalcă aceste reguli, poate primi un avertisment, sau poate fi descalificat / eliminat de către arbitrul de centru.

Art. 14. Oficialii

Pentru reguli generale și alte detalii despre oficiali, vezi regulamentul general.

Art. 14.1. Arbitrul de centru și judecătorii

Fiecare meci va fi arbitrat de un arbitru de centru (aflat pe ring) și de trei judecători care vor sta pe lateralele ringului, departe de spectatori. Fiecare judecător trebuie să fie așezat la mijlocul lateralelor respective, cu fața spre ring.

În cazul în care organizatorul nu poate să respecte regulile menționate mai sus din cauza unor circumstanțe speciale, el va găsi o soluție care să asigure neutralitatea și imparțialitatea oficialilor, urmată de un raport prompt către comitetul de arbitri.

Art. 14.2. Arbitrul de centru

Arbitrul de centru este cel care pe parcursul desfășurării confruntării dintre cei doi sportivi va supraveghea modul în care se luptă aceștia, intervenind doar atunci când se impune (accidentari, avertismente, etc) și este singurul care are dreptul să fie pe suprafața de luptă lângă sportivi în timpul luptei.

La sfârșitul fiecărui meci, arbitrul de centru adună și verifică fișele de scor ale celor trei judecători. După verificare, el le va înmâna mesei oficiale, arbitrului șef de suprafața sau în cazul în care acesta lipsește, crainicului.

Atunci când se anunță câștigătorul, arbitrul de centru trebuie să ridice mâna acestuia. El trebuie să indice luptătorilor, prin gesturi și semne corespunzătoare, orice încălcare a regulamentului. De asemenea el trebuie să supravegheze întregul meci.

Art. 14.2.1. Atribuțiile arbitrului de centru

- va monitoriza lupta, intervenind la încălcări ale regulilor de luptă, probleme medicale sau orice eveniment ce impune intervenția acestuia;
- adună foile de arbitraj de la judecători, le verifică și le duce la crainic pentru anunțarea câștigătorului;
- avertizează sau penalizează un sportiv sau oprește meciul pentru a acorda un minus punct sau un avertisment unui luptător care a încălcat regulamentul; dacă se constata astfel de abateri, arbitrul de centru trebuie să oprească lupta și să acorde un avertisment luptătorului; avertismentul trebuie să fie dat clar, pentru ca luptătorul să înțeleagă exact motivul pentru care a fost penalizat; arbitrul de centru trebuie să semnaleze fiecărui judecător acea penalizare și să arate luptătorul în cauză; după acordarea avertismentului, arbitrul dă comanda reînceperii luptei;
- în cazul în care arbitrul de centru constata ca un luptător este superior tehnic poate opri lupta, dar numai după consultarea cu arbitrii judecatori;
- oprește lupta în orice moment dacă este de părere că unul dintre luptători a primit o lovitură nereglementară sau dacă este rănit, în cazul în care consideră că nu mai poate continua să lupte;
- oprește lupta în orice moment dacă un concurent are un comportament nesportiv. În acest caz, el poate să descalifice sportivul respectiv, după o discuție cu judecătorii sau direct în cazuri excepționale;
- descalifică un antrenor sau un secund care a încălcat regulamentul, sau chiar pe luptător, dacă antrenorul sau secundul refuză să se supună comenzilor sale;
- descalifică, cu sau fără avertisment, un luptător care a încălcat regulamentul, după discuții cu judecătorii sau direct în cazuri excepționale;
- interpretează regulile atâta timp cât sunt aplicabile sau compatibile cu lupta care are loc în acel moment, sau într-un anumit moment și decide asupra unei măsuri care nu este prevăzută în regulament;
- pentru orice încălcare a regulamentului de către sportiv, vor fi aplicate penalizări conform cu **“Art 11. Penalități”**;

- arbitrul de centru poate atenționa un luptător; o atenționare este un avertisment dat de către arbitrul de centru unui luptător pentru o încălcare a regulamentului. Pentru a face acest lucru, nu este nevoie să oprească meciul și poate muștra luptătorul în timpul luptei.

Art. 14.3. Judecătorii

Fiecare judecător trebuie să analizeze singur cei doi luptători și să aleagă un câștigător conform regulamentului.

În timpul meciului, acesta nu va vorbi cu luptătorii, cu alți judecători sau cu nimeni altcineva, cu excepția arbitrilor de centru. El poate, dacă este necesar, la sfârșitul unei runde să semnaleze arbitrilor de centru o încălcare a regulamentului ce a trecut neobservată de către acesta (de exemplu comportamentul nepotrivit al unui secund etc).

Pe parcursul meciului, judecătorul va folosi spatele fișei de scor pentru a nota numărul de lovituri pe care l-a văzut, avertismente, puncte de penalizare etc. Punctajul va fi trecut separat pentru fiecare rundă în parte.

Judecătorul nu își va părăsi locul până la anunțarea deciziei.

În timp ce arbitrează, judecătorul trebuie să folosească clickere.

Art. 15. Accidentări

Meciul se va opri în cazul unei accidentări pentru a permite o eventuală intervenție a personalului medical și pentru a da ocazia arbitrilor de centru să se consulte cu judecătorii. Meciul va fi oprit numai de către arbitrul de centru.

În cazul accidentării unuia dintre sportivi, imediat ce medicul a ajuns pe suprafața de luptă, acesta va avea la dispoziție **2 minute pentru intervenție sau per meci.**

Tăieturile nu pot fi acoperite cu plasturi. Nu este permisă lupta cu tampoane în nas în cazul sângerărilor nazale. La expirarea timpului regulamentar de două minute pentru intervenția medicală, medicul trebuie să comunice decizia referitoare la sportivul accidentat și anume dacă acesta mai poate sau nu continua lupta.

Dacă meciul este oprit datorită accidentării, arbitrul de centru și arbitrii judecători vor decide cine a cauzat accidentarea:

- dacă accidentarea a fost intenționată sau nu;
- dacă a fost sau nu vina accidentatului;

- dacă accidentarea a fost sau nu cauzată de o tehnică nepermisă;
- dacă nu a fost o încălcare a regulamentului de către sportivul neaccidentat, acesta va câștiga prin abandon;
- dacă a fost o încălcare a regulamentului de către sportivul neaccidentat, sportivul accidentat va câștiga prin descalificare; dacă accidentarea s-a produs în urma unei încălcări a regulamentului, luptătorul responsabil va fi descalificat. Dacă accidentarea s-a produs din vina lui iar celălalt luptător este declarat câștigător prin RSC;
- dacă sportivul accidentat este declarat apt să mai lupte de către medic, meciul va continua;
- dacă accidentarea nu a fost intenționată și sportivul accidentat nu mai poate continua meciul, adversarul său va fi declarat câștigător.

În cazul oricărei accidentări, doar doctorul are ultimul cuvânt de spus în ceea ce privește continuarea meciului. Acesta va comunica decizia arbitrului de centru care o va respecta.

Un luptător poate renunța oricând la meci prin ridicarea mâinii indicând renunțarea. În acest caz arbitrul de centru va chema lângă el celălalt luptător și îl va declara câștigător prin abandon.

Art. 16. Procedura urmată în cazul KO, RSC și a accidentărilor

- Dacă un luptător este accidentat în timpul meciului, medicul este singurul care poate evalua situația.
- Dacă un sportiv rămâne inconștient, doar arbitrul de centru și medicul vor putea sta în ring, exceptând cazul în care doctorul are nevoie de asistență.

Art. 16.1. Procedura urmată în cazul KO, RSC

Un sportiv care a fost făcut knock-out datorită unei lovituri la cap în timpul meciului (sau dacă arbitrul a oprit meciul datorită unui traumatism cranian care îl împiedică să mai lupte) va fi examinat de un medic imediat și transportat la spital (dacă este cazul) de ambulanța de serviciu sau de o altă modalitate de transport adecvată. Luptătorului respectiv nu i se va permite să participe într-o altă competiție sau să lupte pentru o perioadă de 8 săptămâni după KO.

Dacă luptătorul a fost făcut knock-out (KO) datorită unei lovituri la cap în timpul meciului sau dacă arbitrul a oprit meciul datorită unui traumatism cranian care îl împiedică să mai lupte, de două ori la rând în 3 luni, i se va interzice participarea într-o altă competiție sau să lupte pe o perioadă de 3 luni după cel de-al doilea KO.

Unui luptător care a fost făcut knock out datorită unei lovituri la cap în timpul meciului sau dacă arbitrul a oprit meciul datorită unui traumatism cranian care îl împiedică să mai lupte, de 3 ori consecutiv într-o perioadă de 12 luni, i se va interzice să participe într-o competiție sau să se lupte pentru o perioadă de un an după cel de-al treilea KO.

De asemenea, doctorii de la spital sau medicul clubului (etc), responsabili cu testarea / scanarea fizică și neurologică a sportivului pot solicita mărirea / prelungirea perioadei de repaus.

Perioada de repaus înseamnă acea perioadă în care un sportiv nu poate participa în nicio competiție de kickbox indiferent de disciplină.

Perioada de repaus reprezintă „perioada minimă” și nu poate fi încălcată nici măcar în cazul în care nu s-au găsit răni.

Arbitrul de centru va comunica mesei oficiale să treacă KO sau RSC pe foile de scor, atunci când a oprit lupta datorită imposibilității de a continua lupta a unui sportiv datorită unei lovituri puternice la cap.

Același lucru trebuie comunicat de către arbitrul de centru de la ring spre a fi notat în pașaportul sportiv FRFK al luptătorului. Înainte de a relua activitatea sportivă după suspendarea mai sus menționată, un sportiv, după examinarea medicală (**analize, RMN** etc) va trebui declarat apt pentru desfășurarea activităților sportive și să participe în competiții de către un medic sportiv. După o înfrângere prin KO, un sportiv va trebui să dețină o scrisoare medicală (ce vine în urma examinărilor medicale de specialitate – RMN, alte analize) care să ateste ca este apt să lupte înainte de a-și relua activitatea sportivă.

Art. 16.2 Procedura urmată în cazul accidentărilor în general

În cazul accidentărilor, în afară de KO sau RSC-H, medicul poate acorda un timp de repaus și recomanda tratamentul la spital. Un doctor poate cere un tratament imediat, la un spital.

Art. 17. Atingerea mânușilor

Înainte și după un meci, luptătorii vor atinge mânușile, în semn de fair play, conform regulamentului. Atingerea mânușilor va avea loc înainte de începerea rundelor și după

decizia finală. Nu este interzisă atingerea mânușilor între runde sau ca scuză pentru lovituri neregulamentare.

Art. 18. Utilizarea drogurilor

FRFK folosește Regulile de Conduită WADA și lista sa de medicamente interzise, care pot fi modificate din când în când. Consultați regulile FRFK Anti Doping și procedurile sale.

Orice sportiv care refuză examinarea medicală sau testul doping înainte sau după un meci poate fi imediat descalificat sau suspendat până la stabilirea unei audieri complete.

Același lucru se întâmplă în cazul unei încurajări din partea unui oficial în acest sens. Este permisă anestezia locală dacă aceasta este aprobată de un doctor din Comitetul Medical.

FRFK face referire și adoptă Regulile Doping WADA în toate situațiile.

Art. 19. Indicație

Pentru o citire ușoară, uneori textul folosește numai pronume masculine, dar referirile se fac la ambele sexe.