

Definicja.

1. K – 1 Rules jest formą walki ciągłej, podczas której ciosy bokserskie, techniki nożne wykonywane są z pełną siłą w dozwolone miejsca trafień, dozwolone są kopnięcia w wewnętrzne i zewnętrzne uda, dozwolone jest trzymanie oburącz za szyję przeciwnika zadając jednocześnie jedno uderzenie kolanem, klinczowanie nie może trwać dłużej jak do 5 sekund.

Uwaga : regulaminy K – 1 Rules różnią się od Światowych regulaminów K-1 dlatego zawodnicy biorący udział w zawodach federacji K-1R muszą zapoznać się z obowiązującymi przepisami w K-1R.

Obowiązkowy sprzęt i ubiór zawodników do walki.

- 1 Kask z pełnym zabezpieczeniem głowy z góry, ochraniacz na zęby, ochraniacz klatki piersiowej (tylko dla kobiet) rękawice do pełnego kontaktu 10 Oz, ochraniacz na podbrzusze mężczyźni (kobiety - zalecane), ochraniacz piszczeli golenio –stopy lub ściągacze na kostki, obowiązkowo bandaż na ręce.
- 2 Zawodnicy walczą z nagim torsem, kobiety w koszulkach z wyższym dekoltem "ala-stanik," krótkie spodenki.

Zasady walki.

1. Walki amatorskie juniorów młodszych, juniorów starszych, młodzieżowców, seniorów trwają **3 x 2 minuty z 1 minutowymi przerwami**.
2. Dozwolone są pojedyncze amatorskie walki wielo rundowe (np: 5 x 2 minuty z 1 minutowymi przerwami) podczas gali, lub innych umówionych turniejów.
3. Przed rozpoczęciem walki zawodnik musi podejść do sędziego ringowego w celu zaakceptowania wyposażenia, zabronione jest noszenie (szkieł kontaktowych, wisiorów, kolczyków, ozdób, długich paznokci u nóg).
4. Czas walki może być zatrzymany na sygnał sędziego ringowego, w przypadku udzielania kar lub z powodu innych ważnych przyczyn (decyduje o tym sędzia prowadzący walkę). Sędzia w czasie walki nie może rozmawiać z zawodnikiem (chyba, że zatrzyma czas).
5. Zawodnik w narożniku może mieć 2 sekundantów w strojach sportowych, w tym jeden musi posiadać uprawnienia instruktora kickboxingu.
6. W czasie trwania walki sekundanci nie mogą udzielać zawodnikowi wskazówek, które powodują dezorientację (krzyki, głośne uwagi).
7. Nie wolno opuszczać wyznaczonego miejsca, przez trenera i sekundanta dopóki nie zakończy się walka.
8. Zawodnik może poprosić sędziego prowadzącego o zatrzymanie czasu na poprawę wyposażenia. Sędzia może nie zezwolić na zatrzymanie czasu, o ile uzna, że zawodnik chce odpocząć.
9. Za umyślne zatrzymywanie czasu zawodnik karany jest ostrzeżeniem.
10. Jeżeli sędzia udziela kary (ostrzeżenia) zawodnikowi, drugi zawodnik musi natychmiast udać się do neutralnego narożnika.
11. Zawodnicy witają się poprzez dotykanie się rękawicami tylko dwa razy :
 - a. na początku walki
 - b. po zakończeniu walki
12. Trenerzy (instruktorzy, sekundanci) nie mogą wchodzić do ringu podczas trwania walki.
13. Sędzia ringowy jest odpowiedzialny za natychmiastowe zatrzymanie czasu, kiedy jeden z zawodników dotknie podłoża inną częścią ciała niż jego stopy bez żadnej akcji (potknięcie, upadek).
14. Sędzia ringowy jeżeli ma podjąć decyzję o dyskwalifikacji zawodnika, **musi ją** skonsultować z pozostałymi sędziami.
15. Zawodnik obowiązany jest do założenia rękawic dopiero po wejściu na ring i uprzedniej akceptacji sędziego ringowego. Rękawice muszą być zgodne z kolorem narożnika.
16. Zawodnik czytany do walki jako pierwszy zajmuje pozycję po lewej stronie (czerwony narożnik) od stolika sędziowskiego, przeciwnik zajmuje pozycję po prawej stronie (narożnik niebieski).
17. Sędziowie punktowi przebywają na swoich miejscach do czasu ogłoszenia werdyktu.

18. Walki podczas Mistrzostw Polski w formule K – 1 R trwają dwa dni. Zawodnik może stoczyć nie więcej niż **9** rund walk dziennie (trzy pojedynki).
19. W przypadku gal zawodowych, zawodnik może stoczyć tylko jedną walkę wielorundową (powyżej 3 rund) w czasie trwania imprezy.
20. Nie wolno walczyć będąc zakrwawionym, z naklejonymi na twarzy plastrami, tamponami w nosie, albo ciętymi ranami. Sędzia ringowy może skonsultować się z lekarzem lub ratownikiem medycznym zawodów w celu podjęcia decyzji.

Art. 8 Komendy wydawane w czasie walki.

- | | | |
|----|-------------|--|
| 1. | Przywitanie | - zawodnicy dotykają się rękawicami |
| 2. | Walczyć | - wznowienie walki po każdej przerwanej akcji |
| 3. | Stop | - walka jest przerywana w celu udzielenia uwag, lub końca walki. |
| 4. | Czas stop | - kiedy sędzia ringowy zatrzyma czas (musi podać powód zatrzymania czasu) np.: upadek, kontuzja zawodnika , udzielenie pouczenia za uchybienia regulaminowe, udzielenie kary |
| 5. | Puść | - kiedy zawodnicy wzajemnie się trzymają, po komendzie „puść” zawodnicy obowiązani są cofnąć się min.1 krok |

Art. 9 Dozwolone miejsca trafień.

1. Głowa : twarz, boki, .
2. Tułów : przód i boki.
- 3. Nogi : zewnętrzne i wewnętrzne części uda, podcięcia na ochraniacz stopy.**

Art. 10 Niedozwolone miejsca trafień.

1. Góra i tył głowy.
2. Tył tułowia.
3. Szyja, kończyny, stawy.
- 4. Obszar poniżej pasa (za wyjątkiem kopnięć w uda oraz podcięcia na ochraniacz stopy).**

Art. 11 Dozwolone techniki.

1. Kopnięcia: proste, boczne, okrężne, ukośne, zahaczające, po obrocie, opadające, z wyskoku, kopnięcia golenią- osłoniętą ochraniaczem, kolanem każdą część ciała oprócz pleców, stawów, klinczowanie oburącz za szyję przeciwnika w celu zadania **pojedynczego ciosu kolanem**, klincz nie może trwać dłużej niż do 5 sekund..
2. Ciosy ręczne: proste, z dołu, sierpowe, grzbietem pięści z obrotu (back fist).
3. Podcięcia na ochraniacz stopy od strony zewnętrznej i wewnętrznej.
4. Dozwolone techniki nożne zahaczające lub opadające są wykonywane stopą (**uderzenie piętą jest niedozwolone**).
5. Ciosy mogą być zadawane przednią częścią zamkniętej rękawicy oraz stopą i podudziem osłoniętym ochraniaczem.

Art. 12 Niedozwolone techniki i akcje.

1. Ataki techniką inną niż w Art. 11.
2. Unikanie walki, celowe opóźnianie walki, chwytanie, rzuty.
3. Upadanie bez wyraźnej przyczyny
4. Duże ilości oleju na twarzy i ciele.
5. Atakowanie w miejsca niedozwolone oraz techniki ślepe.
6. Nie sportowe zachowanie, szarpanie i popychanie ,w tym wypadku zawodnik otrzymuje upomnienie słowne. W kolejnym następnym przypadku podlega procedurze kar.
7. W przypadku rażącego nie sportowego zachowania zawodnik może być zdyskwalifikowany po pierwszym przewinieniu.
8. Atakowanie, łżenie sędziów, oficjalnych przedstawicieli, trenerów przez zawodnika lub jego sekundantów w trakcie i po zakończeniu walki. Stosuje się wtedy system kar z dyskwalifikacją włącznie.
9. Techniki niedozwolone :

- a ciosy ręczne : łokciem, przedramieniem, nasadą, na odlew
- b w tylną część tułowia i głowy oraz góry głowy (z góry)
- c kopnięcia poniżej pasa za wyjątkiem kopnięć w uda i podcięć na ochraniacz stopy.

Uwaga: nie wolno uderzać w tył głowy i upadającego .

10. Akcje niedozwolone :

- a atakowanie trzymając się lin, zaplątanego w liny, upadającego, leżącego
- b atakowanie po komendzie „ STOP „ lub „ PUSĆ „(zawodnik musi wykonać krok w tył),
- c po gongu
- d obracanie się w akcji, odwracanie głowy, popychanie, obejmowanie, wskakiwanie, łapanie.
- e atakowanie pochyloną głową
- f unikanie walki, rozmawianie, uśmierzanie zawodnikowi i innym uczestnikom zawodów.
- g złamanie powyższych reguł jest karane od ostrzeżenia przez minus punkt do dyskwalifikacji włącznie.

Art. 13 Przyznawanie punktów.

1. Punkty przyznawane są za zadawane z pełną siłą prawidłowe techniki w dozwolone obszary trafień.

- a ciosy ręczne - 1 pkt
- b kopnięcie w uda, tułów - 1 pkt
- c podcięcie na ochraniacz stopy, jeżeli zawodnik dotknie podłogi inną częścią ciała niż stopy - 1 pkt
- d kopnięcie w głowę - 1 pkt
- e kopnięcie z wyskoku na tułów - 1 pkt
- f kopnięcie z wyskoku na głowę - 1 pkt
- g kolano w uda - 1 pkt
- h kolano w tułów - 1 pkt
- i kolano w głowę - 1 pkt

2. Nie zalicza się technik wyłapywanych na gardę, przedramiona, obcierających.

3. Rundę ocenia się według zdobytej ilości punktów, zawodnik z największą liczbą punktów wygrywa..

4. Kryteriami do oceny walki są punkty za techniki nożne i ręczne, a przy wyrównanej liczbie ciosów liczy się :

Punkty przyznawane są wg następującej hierarchii:

- a Lepszy w ostatniej rundzie
- b Bardziej aktywny
- c Więcej kopnięć
- d Lepszy w defensywie
- e Lepszy styl i techniki

Art. 13.1 Używanie „klikerów” i tytu kart punktowych.

1. Każdy „ knock down” to punkt dla przeciwnika.

2. Zdobywane punkty zapisuje się następująco

- a na turniejach międzynarodowych sędziowie posługują się tablicami elektronicznymi, a punkty przyznawane są za pomocą komputerowej "myszki", trenerzy podczas trwania walki widzą jaka jest różnica punktów.
 - b na zawodach Polskich wszystkich rangi sędziowie powinni posługiwać się „klikerami” , po zakończeniu każdej rundy sędzia wpisuje do karty wynik otrzymany z licznika (klikera).
3. Jeżeli zawodnik w czasie walki celowo wypłuwa ochraniacz na zęby sędzia ringowy natychmiast zatrzyma czas i rozpoczyna liczenie jak przy „knock down” .
 4. Na karcie, zwycięzcę zakreśla się rysując okrąg wokół nazwiska.
 5. Zawodnik zdobywa punkt, jeżeli zadany przez niego cios był wykonany dozwoloną techniką w dozwolony obszar trafiań z pełną siłą. **/Sędziowie muszą zobaczyć technikę uderzenia/ Sędziowie punktuja jedynie dozwolone techniki i akcje przeprowadzone z pełną siłą. /Przyznawanie punktów opartych na usłyszeniu uderzenia jest niedozwolone/.**
 6. Jeśli zawodnik wykonuje technikę z wysokości, to nie może wpadać ciałem na przeciwnika.
 7. Technika zadana po gongu nie jest uznawana.

Uwaga: wszystkie techniki muszą być wykonane z pełną siłą; dotknięcia lub otarcia przeciwnika, ciosy w gardło nie są punktowane przez sędziów.

Art. 14 Upomnienia i kary.

1. Za nieprzestrzeganie reguł walki zawodnik może otrzymać ostrzeżenie, minus punkt, drugi minus punkt i zostać zdyskwalifikowanym.
2. Ostrzeżenie otrzymuje zawodnik po uprzednim zwróceniu uwagi. Można udzielić ostrzeżenia bez upomnienia w przypadku przewinień grożących zdrowiu przeciwnika, względnie wpływających na przebieg i wynik walki. Dotyczy to szczególnie:
 - a. pochylania głowy w ataku, atakowania głową, odwracania się
 - b. zadawania ciosów w kark, nerki, poniżej pasa, w tył tułowia
 - c. nieczystą walkę i nie legalne techniki (pchanie, klinczowanie, itp.)
 - d. komentowanie decyzji sędziego z którymi się nie zgadza
 - e. zbyt mało technik nożnych
 - f. nie sportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta
 - g. głośne rozkazy, krzyki sekundanta (trenera) sędzia może usunąć te osoby z narożników
 - h. wchodzenie trenera do ringu w przypadku kontuzji zawodnika
 - i. opuszczenia przez zawodnika ringu przed końcem walki

Uwaga: w formule K -1 R nie wolno atakować w tył głowy przeciwnika oraz upadającego zawodnika.

Art. 14.1 System kar.

- | | | |
|---|----------|--|
| a | pierwsze | - złamanie regulaminu I
Oficjalne Ostrzeżenie |
| b | drugie | - złamanie regulaminu II
Oficjalne Ostrzeżenie Minus punkt |
| c | trzecie | - złamanie regulaminu III
Minus punkt. |
| d | czwarte | - złamanie regulaminu IV
Dyskwalifikacja. |

- 1 Uwaga i ostrzeżenie winno być dane głośno i wyraźnie żeby mogli je usłyszeć i zrozumieć zarówno zawodnicy jak i trenerzy (sekundanci).
- 2 Kiedy sędzia daje ostrzeżenie, minus punkt musi zatrzymać czas.
- 3 Ostrzeżenia za faule są zaznaczane oddzielnie i sumowane w ciągu całej walki.

Art. 14.2 Minus punkt.

1. Kryteria dla ujemnych punktów, danych przez sędziego, po poprzednich ostrzeżeniach:
 - a. nieczysty styl walki
 - b. ciągle klinczowanie(trzymanie)
 - c. ciągle obracanie się
 - d. zbyt mało technik nożnych
 - e. łamanie regulaminu Art.14
 - f. dwa ostrzeżenia

Art. 14.3 Dyskwalifikacja.

1. Dyskwalifikacja zawodnika następuje po wykorzystaniu limitu trzech kar (tzn. czwarta kara jest dyskwalifikacją) lub **bez ostrzeżenia, gdy zawodnik popełnił następujące przewinienie:**
 - a. skutek niedozwolonej akcji spowodował kontuzję przeciwnika
 - b. jeśli przeciwnik po otrzymaniu nieprawidłowego lub silnego ciosu nie jest zdolny do podjęcia walki przez 10 sekund (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem)
 - c. jeśli sfaulowany zawodnik jest gotów walczyć przed upływem 10 sekund, a sędzia stwierdzi, że kontynuowanie walki może zagrażać jego zdrowiu (sędzia konsultuje decyzję z lekarzem),zawodnik nie może uczestniczyć w dalszej części tych zawodów
 - d. jeśli zawodnik uderzył po komendzie "stop"
 - e. kiedy sędzia nie zauważył nieprawidłowego ciosu (akcji) lecz zachowanie zawodnika wskazuje, że taki cios mógł być zadany; po konsultacji z sędziami punktowymi (bocznymi) może być udzielona dyskwalifikacja
 - f. szczególnie nie sportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta (np. lżenie, przepychanie, wulgarne odzywanie)
 - g. gdy zawodnik wykazuje w walce brak umiejętności technicznych.
2. Jeżeli sędzia ringowy uzna dyskwalifikację za konieczną, konsultuje decyzję z sędziami bocznymi i kierownikiem ringu, którzy mogą nie zgodzić się z jego sugestią.

Art. 18 Liczenie zawodnika

1. Sędzia ringowy liczy zawodnika jeżeli:

- a - po prawidłowo zadanych ciosie lub serii ciosów został osłabiony do tego stopnia, że kontynuowanie pojedynku zagrażałoby jego zdrowiu,
- b - po ciosie lub serii ciosów dotyka podłogi inną częścią ciała niż stopy, zwisa lub przytrzymuje się lin.
- c - jest zamroczony i traci orientację w walce.
- d - jeżeli celowo wypluwa ochraniacz na zęby.

2. Liczonemu zawodnikowi /poszkodowanemu/ pokazuje się upływające sekundy na palcach ręki i głośno je liczy.
3. Drugi zawodnik musi odejść do neutralnego narożnika, sędzia nie rozpoczyna liczenia dopóki nie wykona on polecenia.
4. Jeżeli po 8 sekundach zawodnik nie jest w stanie przyjąć gardy liczy się go do 10 sekund i kończy walkę. **Uwaga:**
mimo końca rundy rozpoczęte liczenie jest kontynuowane z dalszymi tego konsekwencjami, (przerywa się liczenie zawodnika tylko w gdy jest to koniec trzeciej rundy).
5. **Trzykrotne liczenie zawodnika w ciągu rundy lub całej walki oznacza koniec walki przez TKO.**

/Jeśli sędzia liczył zawodnika 3 razy w ciągu rundy lub 3 razy w ciągu walki oznacza to koniec walki przez TKO./

Art. 19 Werdykty.

1. Zwycięstwo na punkty ogłasza się, jeśli walka zakończyła się w regulaminowym czasie.
2. Zwycięstwo przez nokaut ogłasza się (K.O.), jeżeli zawodnik po prawidłowym ciosie nie jest w stanie przyjąć postawy po 8 sek, i nie jest zdolny do walki po 10 sek. (Jeśli obydwaj zawodnicy są znokautowani - K.O. - lub jeśli obaj odnieśli kontuzje i nie można wskazać winnego sędziowie obliczają dotychczasowo zdobyte punkty - jeśli nie jest to 1 runda - wskazują zwycięzcę na punkty. Jeśli jest to 1 runda to walka nie odbyła.)
3. Wygrana przez poddanie przeciwnika.

Uwaga: każdy zawodnik może się poddać w dowolnym momencie walki podnosząc rękę i oświadczyć swoją wolę, może go poddać też sekundant rzucając ręcznik na matę. Nie wolno rzucać ręcznika w czasie liczenia zawodnika.

4. Zwycięstwo przez RSC:

- a - sędzia przerywa walkę po 3-krotnym liczeniu w ciągu rundy lub 3-krotnym liczeniu w ciągu całej walki
- b - sędzia przerywa walkę przy widocznej przewadze jednego z zawodników, gdy kontynuacja walki może zagrażać zdrowiu zawodnika,
- c - z powodu kontuzji, gdy winny jest zawodnik poszkodowany, a drugi nie przekroczył przepisów.

5. Dyskwalifikacja (DISQ) patrz Art.14.3.
6. Walkower (W.O.), po trzykrotnym wyczytaniu w ciągu 2 minut zawodnik nie stawia się na ringu.
7. Walka zakończona remisem (tylko w walkach drużynowych).
Walka nie odbyła się, jeśli zaistniały przyczyny niezależne od zawodników i sędziego.

9. RSC - H sędzia wstrzymuje walkę ze względu na zdrowie zawodnika :

- a - po silnych ciosach na głowę, gdy kontynuacja walki może zagrażać zdrowiu zawodnika,

10. Zwycięstwo przez TKO (sędzia przerywa walkę jeżeli zawodnik nie jest zdolny do dalszego prowadzenia pojedynku ze względu na : widoczny brak umiejętności technicznej, brak kondycji, ciągle odwracanie się , unikanie walki, kontuzja).