

**NORGES KICKBOXINGFORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER**  
**FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1**



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

**INNHold**

§ 1	ALLMENT .....	2
§ 2	DELTAGELSE I STEVNER .....	3
§ 3	KAMPBOK .....	4
§ 4	HELSEATTEST .....	4
§ 5	KAMPEGE .....	4
§ 6	MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER OG SKADEREGISTRERING .....	4
§ 7	SIKKERHETSUTSTYR .....	6
§ 8	KAMPANTREKK .....	6
§ 9	VEKTKLASSER OG ALDERSGRENSER .....	7
§ 10	VEKTKONTROLL/INNVEIING .....	7
§ 11	RINGEN .....	8
§ 12	TREFFPUNKT .....	8
§ 13	KAMPTEKNIKKER .....	8
§ 14	FORBUDTE OG UREGLEMENTERTE TREFFPUNKT, TEKNIKKER OG OPPTREDEN .....	9
§ 15	POENGGIVENDE TREFFERE .....	10
§ 16	KAMPLENGDE .....	10
§ 17	KAMPLEDER .....	10
§ 18	KAMPLEDELSE .....	11
§ 19	POENGDOMMERE .....	15
§ 20	KAMPLEDERE, DOMMERE OG FUNKSJONÆRER .....	15
§ 21	POENGDØMMING/POINTS .....	15
§ 22	AVGJØRELSER .....	16
§ 23	PROTESTER .....	17
§ 24	HOVEDDOMMER .....	18
§ 25	TIDTAKER .....	18
§ 26	SEKRETÆR .....	19
§ 27	SEKUNDANT/COACH .....	19
§ 28	UTENLANDSKE UTØVERE .....	19
§ 29	ANTIDOPING .....	19
§ 30	FERDIGHETSMERKET I KICKBOXING .....	20
	LOV OM ORGANISERT KAMPAKTIVITET SOM TILLATER KNOCKOUT .....	22

Reglementet er sist revidert 010710 av Pål Bye Jensen og Thomas Oscar Steenberg som fagansvarlig.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 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.

Fullkontakt, Low-kick og K-1 er ulike former for fullkontakt kickboxing som er underlagt samme lovverk og bestemmelser. De omhandles derfor i ett felles reglement – Ringsportreglementet - der avvikene omtales fortløpende under de gjeldende paragrafene.

Ringsportgrenene av kickboxing omtalt i dette kampreglementet, Fullkontakt, Low-kick og K-1, er regulert av og skal oppfylle krav inntatt i 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' med tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockoutforskriften). Disse er innarbeidet i det foreliggende reglementet.

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.

I ringsportgrenene skal alle teknikkene være kontante og kraftfulle, og skal utføres med full fokus på tillatte treffpunkt. Kampene foregår i boksering og med fullt sikkerhetsutstyr, som bl.a. inkluderer hansker, hjelm og fotbeskyttere. Kampen ledes av en kampleder som ivaretar utøvernes sikkerhet og ser til at reglementet overholdes. Selve dømmingen utøves av tre poengdommere som registrerer godkjente treff. Utøvere går normalt 3 runder à 2 minutter.

**Low-kick** skiller seg fra Fullkontakt ved å utvide det poenggivende treffområdet fra hode og kropp til også å gjelde lår.

**K-1** skiller seg fra Fullkontakt med mer allsidig og alternative treffpunkter og teknikkalternativer ved at både lår og legger inngår som treffområde og bruk av kne som poenggivende teknikk. I tillegg kan en også klinsje, dvs. holde motstander mens en utøver teknikk, men ikke mer enn fem sekunder og kun med kneteknikk.

**K-1 (WAKO/NKBF)** har sin opprinnelse fra tradisjonell siamesisk kampform. Forskjellen er:

- Albueteknikker og kastteknikker med lår, hofte, ankel, fot eller bein, er ikke tillatt.
- Klinsj kan bare vare inntil 5 sekunder, der det er lov å holde motstanderens nakke med begge hender for kun å bruke kneet.
- Det er videre forbudt å:
  - utføre WAI KHRUU ved start av kamper
  - bære MON KONG, PRATCHAT eller annen form for tradisjonelle symboler for MUAY THAI
  - spille MUAY THAI musikk under kamper

For å kunne delta i fullkontakt ringsportkamper må utøveren inneha ferdighetsmerket i Gull (jfr.§ 30) og vise fram gyldig kampbok med helseattest. Aldersgrensen er 18–34 år.

All konkurranse og kamper skjer på frivillig basis, i samsvar med gjeldende regler og i god sportsånd. Aktiviteten bygger på gjensidig respekt, ære, ærlighet og fair play. Alle involverte i sporten må søke å fremme utviklingen og omdømmet, og høyne kvaliteten på kickboksingen som sport og NKBF som organisasjon, og de skal til enhver tid opptre som verdige representanter for sporten.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

## § 2 DELTAGELSE I STEVNER

### Generelt krav til deltagelse i aktiviteter

NKBF-medlemmer kan ikke delta i eller konkurrere innenfor andre verdensorganisasjoner enn WAKO som amatør. Dette gjelder for utøvere, trenere/coach'ere, arrangører/promotører og dommere.

Videre inkluderer dette VM/EM, verdens- og europacuper og tittelkamper innen alle WAKO-disipliner i verdensorganisasjoner utenfor WAKO.

Brudd på ovennevnte bestemmelser vil resultere i automatisk utestenging i 2 år fra WAKO-aktiviteter fra den dato bruddet ble begått. Brudd ift. å varsle WAKO kan føre til inntil 2 års utestenging for vedkommende utøvers nasjonale organisasjon.

Alle WAKO-stevner, turneringer eller internasjonale kamper arrangert av NKBF-medlemmer i Norge 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, spesielt der det er brudd på 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' og tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockoutforskriften).

Vedrørende deltagelse i profesjonelle stevner nasjonalt eller internasjonalt henvises til NKBF reglement for proffdeltagelse (2009-10).

### 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.

**Merknad:** det er IKKE krav til belte for K-1.

I Ringsporter kreves i tillegg bestått og gyldig ferdighetsmerke i Gull (jfr.§ 30).

### 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 ringsportgrenene. Disse finnes på forbundets nettsider.

### Norgescupen

Ringsportgrenene utøves som cup hvis det er mer enn to deltagere i en vektklasse. Oppsatte kamper kan likevel velges selv om det skulle være flere enn to i en vektklasse. Det utropes ikke vinner i norgescupen i ringsportgrenene.

### Deltagelse i ulike disipliner

En utøver kan normalt bare delta i to disipliner i ett og samme stevne.

- En utøver som deltar i ringsportgrenene, kan ikke også delta i lett- eller semikontakt med mindre disse går på forskjellige dager.
- Han kan imidlertid delta i musical forms, da det er en ikke-kontaktdisiplin.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

### § 3 KAMPBOK

Enhver utøver skal ha egen kampbok. Den skal være utfylt med:

- Navn, signatur, bilde og alder
- Graderinger, ferdighetsmerker og kamputfall
- Lisensnummer og gyldig legeattest

I kampboka skal innføres:

- Hver knockout, RSCH og annen skade av betydning for kampaktivitet
- Hver karantene og karantenetiden
- Resultater av pålagte medisinske undersøkelser etter karanteneslutt
- Tillatelse til å fortsette kampaktivitet etter karantene eller skade

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.

Alle utøvere skal ha kampboka med på stevnene. Kan den ikke forevises får ikke utøveren delta. Kampboka leveres sekretariatet og fås igjen etter siste kamp.

### § 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. For å kunne delta i konkurranser må utøveren være i god form og uten skade eller sykdom som kan volde ham selv eller andre utøvere skade.

### § 5 KAMPLEGE

Kamplegen har ansvar for å påse at utøveren er konkurransedyktig før kampstart. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en konsultasjon utført av kamplegen, helseattest og kampbok. Dersom deltagelse ikke er medisinsk forsvarlig, skal hoveddommeren informeres.

Kamplegen skal være til stede ved ringen under hele kampen og skal kun overvære én kamp om gangen. Han har rett til å stoppe kampen ved fare for skade.

For å opptre som kamplege, må man være ferdig utdannet lege. En turnuslege er kun autorisert til å jobbe på steder med veiledet tjeneste, dvs. at det må være en veileder (som har det overordnede ansvaret) fysisk til stede, eller fungere som bakvakt (mulig å få tak i pr. telefon, og som kan komme på stedet innen 20 min.).

Det kreves dokumentert opplæring i henhold til 'Arbeidsdokument for stevnelege' (skal signeres av legen) i det aktuelle kampreglementet. Dette ansvaret tilligger hoveddommer.

### § 6 MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER OG SKADEREGISTRERING

#### 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.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

På trening eller aktiviteter utenfor NKBF-stevner, er det lege eller trener som skal ilegge karantene i henhold til NKBFs karantenebestemmelser, påføre dette i utøverens kampbok og straks innrapportere dette til NKBFs forbundskontor.

- Ved knockout (KO) skal utøveren ha karantene i minst 8 uker.
- Stoppes kampen pga. støt mot hodet (RSCH), skal utøveren ha karantene i minst 4 uker. Kamplegen bør imidlertid vurdere lengre karantene.
- Ved andre gang i løpet av 12 måneder, KO 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, eller på bakgrunn av annen skade.
- 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 på skaderapportskjema til NKBFs forbundskontor.
- 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 NKBFs forbundskontor.
- 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 rapportere dette til NKBFs forbundskontor. Coach/reiseleder forplikter seg uansett til å fylle ut et eget skaderapportskjema som sendes NKBFs forbundskontor. Ved skader som gir grunnlag for karantene, vil forbundslegen utstede karantene etter vanlig stevnepraksis.

### **Skaderegistrering**

Dersom det i forkant, ifm. innsjekk/innveiing eller i løpet av stevnet 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 og melde fra om 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 legek kontroll. Alle skader skal innrapporteres til NKBFs forbundskontor.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 7 SIKKERHETSUTSTYR

I alle ringsportgrenene må utøverne bruke komplett sikkerhetsutstyr som i høy grad reduserer kraften. 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 utøveren bli ekskludert. NKBF-godkjent kamputstyr forefinnes til enhver tid på forbundets nett-sider (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 vektclasser. 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.
- Legg-fotbeskyttere: i **K-1** bæres egen legg-fotbeskytter i ett stykke som dekker hele skinnleggen og foten. De skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen.
- Tannbeskytter: Doble tannbeskyttere er å foretrekke.
- Suspensorium: skal bæres innenfor kampbuksen og er obligatorisk for både kvinner og menn.
- Brystbeskyttelse: er påkrevd for kvinner.
- Håndbandasjer: er 2.5 m lange og 5 cm brede. De kan sikres med tape én runde rundt handleddet.

#### § 8 KAMPANTREKK

##### Utøvere

##### Kampantrekk i Fullkontakt:

- Lang bukse med bred strikk, ikke knytning, rundt midjen, og uten gradsbelte.
- Herrene går med bar overkropp mens damene stiller i nøytral kroppsnær sportstopp.

##### Kampantrekk i Low-kick og K-1:

- Shorts med bred strikk, ikke knytning, rundt midjen, og uten gradsbelte.
- Herrene går med bar overkropp mens damene stiller i nøytral kroppsnær sportstopp.
- Det er ikke tillatt med shorts med navnet MUAY THAI eller annen kampsport påskrevet.

##### For alle ringsportgrenene gjelder følgende:

- Utover obligatorisk sikkerhetsutstyr må utøverne ha rent tøy, være ren/stelt og ha kortklippede tånegler.
- Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som ringer, halskjede, armbåndsur, øreringer, piercinger o.l.
- Taping av piercing er ikke tillatt. Brillen og harde kontaktlinser er forbudt.
- Kun forbundsmerket og klubbmerker er tillatt på kampantrekket. Hvis firmamerke eller klubbsponsor ønskes brukt, må dette søkes om og godkjennes av forbundet.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **Kampledere og dommere**

Kampledere og dommere skal være iført:

- Hvit NKBF-skjorte, sort sløyfe, sorte bukser og sorte sko.
- Hoveddommer, ringleder 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. armbåndsurs, beltespenne etc. Brillen er forbudt.
- Kampledere skal bruke gummihansker, som byttes ut etter kamper der det forekommer blod.

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

Utøverne er delt inn i egne herre- og dameklasser.

Aldersgrensen er fra den dagen en fyller 18 år, til den dagen en fyller 35 år.

- Aldersinndelingen er lik for både kvinner og menn.
- Det er ikke mulig å søke om dispensasjon fra aldersgrensen.

Utøverne er delt inn i ulike vektklasser.

”Utøvere skal deles inn i vektklasser med maksimal vektdifferanse mellom utøvere i samme kamp på 10 kg. Godkjenningnemnda kan gi sitt samtykke til unntak fra denne bestemmelsen”.

- I laveste og høyeste vektklasse kan det etableres et 10-kilos flytende vektvindu.
- 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 en 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.
- 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.
- Utøver vil bli offisielt innveid kun én gang. Den registrerte vekta er endelig.
- I landskamper og vennskapskamper kan innveiing foregå dagen før kampdagen etter avtale.
- Under NM eller cup'er vil offisiell innveiing foregå første dag, og deretter hver dag man skal gå kamp, inklusive finaledagen.

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

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 11 RINGEN

All konkurranse i ringsportgrenene skal foregå i en boksering.

- Ringen skal være min 4.9x4.9 og max 6.1x6.1 meter målt fra innsiden av tauene og må ikke være mer enn 1.22 m over gulvet. Ved internasjonale mesterskap skal ringen være 6.1x6.1 meter, ikke mindre enn 91 cm eller mer enn 1.22 m over gulvet.
- Ringgulvet skal være av sikker konstruksjon. Det skal være plant og fritt for hemmende framspring og skal gå minst 46 cm utenfor tauene. Det skal være 4 hjørnestolper som skal være polstret, eller på annen måte konstruert slik at de ikke kan forårsake skade på utøverne. Sett fra sekretariatet er nærmeste venstre hjørne rødt. Hjørnet lengst borte til høyre er blått. De andre er hvite.
- Ringgulvet skal være dekket av filt, gummi eller annet passende godkjent materiale som har samme elastiske egenskaper. Materialet skal ha en tykkelse på minimum 1.3 cm og max 1.9 cm. Underlaget skal være fastspent og festet i kanvasen. Filt, gummi eller annet godkjent materiale samt kanvas, skal dekke hele ringgulvet.
- Det skal være fire, unntaksvis tre tau på min. 3 cm og max 5 cm tykkelse trukket stramt fra hjørne til hjørne i 41 – 71 – 102 – 132 cm høyde.
- Der det benyttes tre tau skal tauene være i 40 – 80 – 130 cm høyde. Tauene skal trekkes med bløtt eller glatt materiale. De skal bindes sammen på hver side i samme avstand med to stykker tettvevet kanvas i 3 – 4 cm bredde. Disse må ikke gli langs tauene.
- Ringen skal være utstyrt med minimum to trapper. To av trappene skal være plassert i henholdsvis rødt og blått hjørne. Disse benyttes av utøvere og sekundanter. Den eventuelt tredje trappen skal være plassert i nøytralt hjørne til bruk for kampledere og legen.
- Spyttbakker skal også finnes i hvert ringhjørne.

#### § 12 TREFFPUNKT

Tillatte treffpunkt:

- Hode - front og side
- Overkropp - front og side (over hoftehøyde)
- Fot - under ankel (kun for feiing)

**Low-kick:** også Lår – kun utside og innside, som kan bli truffet av legg.

**K-1:** både Lår og Legg - alle deler av benet som kan treffes av legg, bortsett fra kneet.

#### § 13 KAMPTEKNIKKER

Tillatte teknikker:

##### Armteknikker:

- **Fullkontakt:** alle bokseteknikker (rette slag, hooks og uppercuts) - med hansens hvite slagfelt.
- **Low-kick:** også 'backhand'.
- **K-1:** også 'backhand', 'spinning backhand' og klingsjing - begge hender rundt nakken i maks fem sekunder og kun bruke kneteknikk.



# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### Fotteknikker:

- Front Kick
- Side Kick
- Round Kick.
  - I **Fullkontakt** kun med nedre del av leggen og vristen
  - I **Low-kick og K-1** med hele leggen
- Knee-strike (Kun **K-1**, men ikke til hode)
- Hook Kick
- Crescent Kick – både inn og utvendig
- Axe Kick – Kun tåballen/fotsålen og treffpunkt i front av hodet/kropp (ikke oppå hodet/skuldrene)
- Turn Kicks
- Spinn Kicks
- Jump Kicks
- Sweep/Fotfeing – kun tillatt på fotbeskytter under ankelen, inn- eller utvendig av foten. Må utføres med innsiden av foten.

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

Det er forbudt eller ureglementert å:

- Angripe oppe på hodet, baksiden av hodet, nakken, halsen, oppe på skuldrene, rygg, nyrer, underlivet, lysken, bena (tillat i **Low-kick** og **K-1**), eller ledd.
- Bruke kne (tillatt i **K1**, men ikke til hode), ankler, albue, innside av hansken, handkant, håndledd, tommel, skulder eller hodestøt.
- Holde eller dra motstanderen inn i spark eller slag (unntak er klinsj i **K-1**), 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, for lavt hode og dukke lavere enn motstanderens midje.
- Forholde seg passivt, snu ryggen til motstanderen, 'løpe vekk', falle med vilje eller bevisst holding/klenging.
- Fortsette kampen etter at kommando 'stop' eller 'break' er gitt, eller når runden eller kampen er over, eller å forlate ringen før kampen er over.
- Spytt ut tannbeskytteren med vilje.
- Stille til kamp dersom en blør, har sår, rifter, revner, kutt eller skader, er bandasjert eller har tamponger i nesen.
- Smøre inn kropp eller ansikt med olje.
- Unnlate å følge kamplederens ordrer, opptre fornærmende, usportslig eller unødig aggressiv i ringen.

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

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 15 POENGGIVENDE TREFFERE

Kun tillatte teknikker mot tillatte treffpunkt kan gi poeng.

- Slag og spark skal treffe rent og teknikkene skal være kontante, kraftfulle og kontrollerte, og skal utføres med balanse og full fokus på treffpunkt, for at de skal være poenggivende.
- 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.
- Fotfeiling gir bare poeng når motstanderen berører gulvet med annet enn beina.

#### § 16 KAMPLENGDE

Kamptid er normalt 3 runder à 2 minutter effektiv kamptid. 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. Dersom det arrangeres kamper med mer enn 3 runder, skal dette være avtalt på forhånd.
- En utøver kan ha maksimalt 12 minutter effektiv kamptid pr. døgn.
- Dersom en utøver går 2 kamper i løpet av 1 døgn, skal det være minst 6 timer pause mellom kampene.
- Har en utøver gått 2 kamper i løpet av 1 døgn, må han hvile i minimum 12 timer før neste kamp.
- En runde kan ha maks 2 minutter effektiv kamptid.

#### § 17 KAMPLEDER (referee)

Hver kamp skal ledes av en kampleder. Han er suveren i ringen.

- Han skal med oppførsel, tilsnakk og gester sørge for at reglene overholdes, at utøvernes sikkerhet ivaretas og at den svakere part ikke blir påført unødig hard medfart.
- Han skal være real og upartisk, og sørge for at det hersker god sportsånd i ringen.
- 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, et ureglementert slag eller spark, 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 han først konferere med poengdommerne og varsle ringleder/sekretariat.
- Kamplederen kan kreve at trener og andre medhjelpere til en utøver forlater hans hjørne eller lokalet.
- Kamplederen tolker reglene og tar i spesielle tilfeller avgjørelser som ikke er spesifisert i regelverket.
- Kamplederen forutsettes å ha kunnskap om skaderisiko ved tillatte kamptenikker og symptomer og konsekvenser ved hodeskader.
- For å opptre som kampleder må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### §18 KAMPLEDELSE

Kampspråket skal være norsk eller engelsk. Internasjonalt kun engelsk.

##### 18 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: Klokken stoppes eller startes.
- Seconds out/ringen klar: Det gjenstår 10 sekunder av pausen.

##### 18 b) Kampgangen

Utøverne stiller kampklar ved ringen ved opprop.

Hanskene tas ikke på før etter at kampleder har sjekket håndbandasjene.

- 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 ringen og gir dem sine instruksjoner før han beordrer 'shake hands'.
- 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 skille dem.
- I pausen mellom rundene skal utøverne stå/sitte i sine respektive hjørner med fronten vendt inn mot ringen. Etter pausen kommanderer kamplederen utøverne til midten av ringen før han starter kampen.
- Han beordrer utøverne 'shake hands' kun før første og siste runde.
- Etter kampen går utøverne til motsatt hjørne for å takke motstanderens coach for kampen.
- Kamplederen samler 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. ringleder/hoveddommer underrettes.
- 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 ringen 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 til sekretariat slik at grunnene for at kampen er stoppet blir annonsert, før han løfter vinnerens arm i været.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **18 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 tiden, 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' (OW) 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 poengdommerne mens han annonserer grunnen til advarselen.
- Ved tredje advarsel gis minuspoeng (1-). Kamplederen sier 'warning - 1 minus', 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 er over, mens han annonserer grunnen til diskvalifikasjonen.
- 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 poengdommerne og varsle ringleder/sekretariat.

#### **18 d) Følger av advarsler.**

Advarslene trenger ikke å gjelde for samme forhold. Advarslene følger med gjennom alle rundene i kampen.

1. advarsel - 'warning'
2. advarsel - 'official warning'
3. advarsel - minuspoeng
4. advarsel - diskvalifikasjon

#### **18 e) Oppmøte til kamp**

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

- Dersom utøveren ikke er klar etter tredje opprop, startes klokken.
- Dukker han ikke opp innen to minutter, annonseres motstanderen som vinner på 'walk over'.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **18 f) Time-out**

Det er kun kamplederen som kan stoppe tiden. Når advarsler deles ut skal tiden stoppes.

All stopp-tid skal holdes på et minimum.

- Grunner til time-out:
  - Ifm. skade, sikkerhet og fair play
  - Rette på utstyr hos fighter
  - Kampleder for å konferere med poengdommere, sekretariat eller ringleder
  - Kampleder for å snakke med en fighter eller trener/coach
- Utøverne kan be om time-out ved å løfte en arm i været, for å sjekke en skade eller ordne sikkerhets-utstyret. Kamplederen trenger ikke etterkomme en utøvers ønske om tid-stopp dersom han mener det vil ta bort fordelene til den andre utøveren, med mindre det dreier seg om utøverens helse og sikkerhet.

#### **18 g) Antall spark pr. runde**

Arm- og fotteknikker bør benyttes like mye gjennom hele kampen. Sparkene skal klart være ment for å treffe og skal være kontante.

**K-I:** pga. kampgrenens karakter og stil vil det ikke være nødvendig å telle spark slik som i Fullkontakt og Low-kick.

Hver utøver skal ha minimum 6 spark pr. runde, dvs. minimum 18 spark totalt i treunders kamper.

- Har utøveren for få spark i første runde, skal han få beskjed og mulighet til å ta igjen de manglende sparkene i andre runde. Klarer han ikke det, gis et minuspoeng.
- Har utøveren nok spark i første runde, men for få i andre runde, skal han få beskjed og mulighet til å ta igjen de manglende sparkene i tredje runde. Klarer han ikke det, gis et minuspoeng.
- Har utøveren tilstrekkelig antall spark i de to første rundene, men for få spark i tredje runde, gis et minuspoeng.
- Totalt kan utøveren få 2 minuspoeng for manglende spark.
- Minuspoeng for manglende spark holdes i utgangspunktet separat fra andre forseelser. Men ved to minuspoeng for manglende spark pluss et minuspoeng for et annet forhold, uavhengig av rekkefølge, diskvalifiseres utøveren.

**Sparktellerer:** Det bør benyttes sparktellerer, dvs. egne dommere som har i oppgave kun å telle antall spark og som etter hver runde informerer kampleder om eventuelle manglende spark.

Sparktellerne bør bruke flippover eller skilt/plakat slik at utøver og sekundant kan se antall spark.

#### **18 h) Nede for telling**

En utøver regnes som nede for telling dersom han etter en treffer eller serie treffere

- berører gulvet med annet enn føttene
- henger hjelpeløst i ringrepene
- er helt eller delvis utenfor ringrepene
- etter en voldsom treffer men uten å ha blitt slått ned, likevel befinner seg i en semi-bevisst tilstand og etter kampleders vurdering ikke er i stand til å fortsette kampen, eller utøveren av annen grunn er ute av stand til å forsvare seg.
- Hvis en utøver spytter ut tannbeskytteren, skal kampleder øyeblikkelig stoppe kampen og starte telling.

Ved tredje telling skal kamplederen stoppe kampen for å beskytte utøveren.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

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 og dermed blir diskvalifisert.
- Etter en hard utslagning kan kamplederen si '1-out, doctor' 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, er utøveren 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.

#### **18 i) Motstanders plikter ved telling**

Når motstanderen er nede for telling, skal utøveren straks gå til nøytralt hjørne 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.

#### **18 j) Skade**

I tilfelle skade skal kamplegen øyeblikkelig kalles til ringen.

Tiden stoppes til legen har avgjort om utøveren kan fortsette kampen eller ikke. Avbrekket skal ikke vare mer enn 2 minutter fra ankomst av legen.

Bare kamplederen og legen skal være i ringen, ingen sekundanter.

Legen tilkaller hjelp etter behov.

Det er legen og ingen andre, som har det siste ordet.

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 legen som tar de nødvendige forholdsregler for å sikre utøverens helse, og dennes avgjørelse er udiskutabel.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 19 POENGDOMMERE (Judge)

En kamp skal dømmes av tre poengdommere.

- Dommerne skal sitte atskilt på hver sin side av ringen.  
De skal ikke snakke med noen mens kampen pågår og skal ikke forlate plassen før avgjørelsen er blitt annonsert.  
De kan imidlertid etter rundeslutt kontakte kampleder for å gjøre han oppmerksom på et forhold han ikke har registrert.
- Dommerne må hver for seg og uavhengig av hverandre bedømme utøverne i henhold til reglene, 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.
- Resultatene må nedskrives for hver runde. Advarsler (W/OW) og minuspoeng (1-) må noteres. Resultatene fra hver runde skal summeres, og dommeren setter ring rundt vinnerens navn.
- Ved registrering av poeng skal dommerne bruke klikkere.
- 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/trenere kan ikke kreve tilgang til disse.
- Det kan bare brukes skjemaer fra NKBF/WAKO.

For å opptre som poengdommer må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

#### § 20 KAMPLEDERE, POENGDOMMERE OG FUNKSJONÆRER

Kampledere, poengdommere og funksjonærer skal opptre korrekt og upartisk slik at ingen utøvere eller team skal ha grunn til å føle at de blir eller kan bli forskjellsbehandlet. De må ikke i løpet av en turnering, verken i eller utenfor tjeneste, på noen måte engasjere seg til fordel for sitt eget lag, eller opptre på en partisk måte, verken som coach eller støttespiller. Det bør ikke tillates å bytte rolle fra kampleder, poengdommer eller funksjonær, til lagleder eller sekundant i løpet av det samme stevnet.

En bør unngå at kampleder eller poengdommere kommer fra samme klubb som utøverne, i alle fall at ikke to av dem representerer én av utøverne i en og samme kamp. Hoveddommer kan i spesielle tilfelle gjøre unntak fra reglene.

#### § 21 POENGDØMMING/POINTS

Utøvere bedømmes runde for runde.

Alle poenggivende treffere og feing utført på godkjent måte, teller 1 poeng.

##### Poenggiving

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

Hver utøver kan oppnå 10 poeng pr. runde på bakgrunn av antall treffere.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

Den forholdsvis fordelingen mellom utøverne er som følger:

- 0-2 treffere overvekt gir 10:10
- 3-7 treffere overvekt gir 10:9
- 8+ treffere overvekt gir 10:8

Etter fordeling på bakgrunn av antall treffere, foretas eventuelle fratrekke for minuspoeng før det endelige resultatet framstår. Ved lik poengsum vurderes utøverne etter følgende kriterier i nevnte rekkefølge:

- Best siste runde: Den som vant siste runden settes som vinner.
- Flest treffere: Ved lik poengsum i siste runden vinner den som har flest treffere totalt i kampen.
- Vurdering: Ved likt antall treffere totalt i kampen, avgjøres vinneren ut fra aktivitet, forsvar eller renhet i stil og teknikker.

Det krysses av på dommerskjemaet (WAKO/NKBF-scorepaper) 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, vil den utøveren som har fått flest poeng blant dommerne så langt, bli tilkjent seieren.

### Knockout - utslagning (KO)

En KO-seier oppnås dersom en utøver blir slått ut til hodet. (Automatisk karantene).

- Når kampløper teller til 10, er det å anse som KO.
- Ved alvorlige KO's teller kampløper '1-out, doctor'.

### Kampløper stopper kampen - (RSC eller RSCH)

- **RSCH**- seier dersom kampløperen eller legen stopper kampen etter treffere til hodet. (Automatisk karantene).
- **RSC**-seier dersom kampløper stopper kampen pga. hard treffer til kroppen, herunder uttelling til 10, eller av andre grunner. Det kan være at en utøver ikke kan fortsette, forsvare seg eller at motparten er totalt overlegen.
- 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.

### Kampløper stopper kampen ved skade - (RSC eller DISQ)

- **RSC** - Dersom en kamp må stoppes på grunn av skade eller kampløper anser en utøver for ikke å kunne fortsette pga. skade eller annen fysisk årsak, da erklæres motstanderen som vinner dersom skaden er selvforskyldt eller uforskyldt.
- **DISQ** – Dersom skaden skyldes regelbrudd, blir motstanderen diskvalifisert.

Kampløper kan rådføre seg med legen om kampen skal stoppes og skal følge hans råd.

Ingen sekundanter har da tilgang til ringen.



# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **Diskvalifikasjon (DISQ)**

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

- 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. Kampleder skal da først konferere med poengdommerne og varsle ringleder/sekretariat før avgjørelsen annonseres.
- 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.

#### **Oppgivelse (AB)**

Kampen kan frivillig oppgis av utøveren selv ved at han løfter en arm i været, eller av treneren som da kaster inn håndkleet. Om utøveren unnlater å fortsette etter pausen mellom rundene, anses også det som oppgivelse. Motstanderen erklæres da som vinner.

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

En utøver blir automatisk erklært som vinner dersom motstanderen ikke stiller innen 2 minutter etter siste opprop og start av klokken, det være seg på grunn av skade eller annen grunn - seier på 'walk over'. Utøveren kalles til midten av ringen og kamplederen løfter vinnerens arm i været når seieren annonseres.

#### **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 to, som ikke har vunnet noen kamp, blir uplassert.
- Hvis utøveren som vinner første kamp må trekke seg fra finalen, utdeles kun sølvmedalje.

#### **§ 23 PROTESTER**

Avgjørelse fra dommer 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 15 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 på vedkommende ring.
- Avgjørelse etter behandling av protest/klage er endelig.

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.

**Video-bevis:** Video-opptak kan ikke brukes som bevis i klagesak eller som moment i en tvist eller uoverensstemmelse.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 24 HOVEDDOMMER (Chief Supervisor)

Hoveddommeren er ansvarlig for hele stevnet og alt rundt det.

- Budsjett og regnskap - både oppsett og oppfølging, herunder avklare reise og opphold for dommere, kontroll av reiseregninger, honorarskjema og andre forbundsfinansierte utgifter.  
Han samrår seg med leder av dommerkomiteen og generalsekretæren.
- Tids- og kjøreplan – både oppsett og gjennomføring, inkludert innveiing, lagledermøte, dommermøte, kampoppsett og stiger, samt ajourføring av kamp- og resultatlister.  
Han samrår seg med leder av dommerkomiteen og arrangør.
- Dommeruttak i samråd med leder av dommerkomiteen.
- Arbeidsfordeling - fordele matte/ringledere, kampledere og poengdommere, samt øvrige dommeroppgaver i forbindelse med stevnet.
- Påmelding og kampoppsett.
- Stevnerapportering - resultatlister, stevnerapport, dommerrapport, skaderapport og regnskapsrapport, som sendes NKBFs forbundskontor ved generalsekretæren, samt registreres på nett-sidene.
- Evaluering – av både stevnegjennomføring, dømming og dommere.
- Oppsyn og oppfølging av dømmingen, samt gjeldende reglement og bestemmelser.  
Han kan også selv hjelpe til med dømmingen.
- Myndighet - både sekretariatet, dommere, ring/matteledere, kampledere, utøvere og deres støtteapparat, er underlagt hoveddommerens ordre.

Ved behov oppnevnes det en stevnekoordinator for å assistere hoveddommer med administrative og tekniske oppgaver før, under og etter stevnet. I tillegg oppnevner og bruker hoveddommer matte- og ringledere som delansvarlige under gjennomføringen av stevnet.

#### Kampoppsett.

I en turnering kan de to antatt beste utøverne bli plassert på hver side i kampstigen, såkalt seeding. Dersom det er ulikt antall utøvere i en vektklasse, vil den antatt beste settes på 'walk over' i første kamp. Resten av kampene blir satt opp ved fri trekking.

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 må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

#### § 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 i ringen.
- 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 og kampleder setter i gang kampen igjen.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### § 26 SEKRETÆR

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

- I ringsport-turneringer brukes scorepaper for å kåre vinneren av hver kamp.
- Kampoppsett/kampstignene ajourføres av sekretær. Poeng for begge utøvere skal føres bak de respektives navn (3-0, 2-1 etc.). Vinneren føres videre i kampstige/oppsettet.
- Sekretæren sørger for at neste kamps utøvere annonseres i god tid.
- Først annonseres utøveren i rødt hjørne, så utøver i blått hjørne.

I turneringer skal det bare benyttes scorepaper, kampoppsett/stiger og skjemaer fra NKBF/WAKO.

#### § 27 SEKUNDANT/COACH

Hver utøver har krav på å ha med seg maks to sekundanter i ringhjørnet.

Bare én kan være innenfor ringen av gangen, og ingen av dem kan være på plattformen i løpet av kampen. De skal sitte/være på sine respektive plasser mens kampen pågår.

- Sekundanten deler ansvaret for at utøveren fyller de fysiske og tekniske krav for å delta i stevnet.
- Han kan når som helst gi opp kampen på vegne av utøveren ved å kaste håndkleet inn i ringen, bortsett fra når kamplederen tar telling.
- Sekundanten skal ikke rope til utøveren, eller kommentere motstanderen under selve kampen, og heller ikke oppmuntre publikum hertil. Instruering skal foregå i pausen mellom rundene.
- Han skal ikke blande seg inn i gjennomføring av kampen, eller kommentere kampleder eller dommere.
- Sekundanten må ikke fornærme eller trakassere kampleder, dommere, utøvere, funksjonærer eller andre personer.
- Utøveren vil bli straffet og eventuelt diskvalifisert på grunn av sekundantens usportslige opptreden.
- Sekundanten kan bli pålagt å forlate sin plass ved ringen eller arenaen dersom han bryter reglene eller opptrer usportslig. Dersom han blir utvist kan han ikke returnere under resten av turneringen.

#### § 28 UTENLANDSKE UTØVERE

Stevner med utenlandske utøvere skal følge NKBF/WAKO- reglement, eller regler i henhold til avtale mellom NKBF/WAKO og deltagende nasjoner.

- Reglene må ikke bryte med 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' og tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockoutforskriften). Forbundet kan søke om dispensasjon.
- Vedkommende hjemnasjon og utøver er selv ansvarlig for at utøveren er helsemessig skikket til kamp.
- Forbundet/arrangør er ansvarlig for helsesjekk av utøvere før kampstart.
- Utenlandske utøvere må stille med WAKO/nasjonal kampbok, samt helseattest under ett år gammel.
- Forbundet er ansvarlig for at eventuelle skader og karantener blir rapportert i utøverens kampbok, til WAKO og utøverens nasjon.

#### § 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. Han plikter å la seg fremstille for dopingtest etter forespørsel fra Antidopingkontrollen.

Dersom en motsetter seg å bli testet, vil en bli diskvalifisert, samt at en kan bli suspendert. Det samme gjelder funksjonærer som oppfordrer til slik unnlatelse.

**NORGES KICKBOXINGFORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER**  
**FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1**



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

### § 30 FERDIGHETSMERKET I KICKBOXING

#### 30 a) Allment

Man kan gå merkekamper fra fylte 16 år.

For å kunne delta i fullkontakt ringsportkamper må utøveren inneha ferdighetsmerket i Gull, tatt etter fylte 17 ½ år.

Det gjennomføres to serier (bronse, sølv og gull) med merkekamper:

- Den ene kvalifiserer til både Fullkontakt og Low-kick (det avtales om det skal gås Fullkontakt eller Low-kick)
- Den andre kvalifiserer til K-1

Dersom en utøver med gyldig gullmerke for Fullkontak/Low-kick eller K-1 ikke har gått sin første fullkontaktskamp i gjeldende disiplin innen to år etter at han tok merket, må gullmerket tas på nytt før han kan gå kamp.

I merkekampene skal utøveren vise at han har tilegnet seg de nødvendige ferdighetene og at han er skikket både fysisk og psykisk til å entre ringen. Derfor har kampene i stor grad karakter av framvisning.

Det blir heller ikke kåret vinner, men utøveren vurderes etter bronse, sølv eller gullmerket.

#### 30 b) Merkekampen

Merkekamper gjennomføres etter Ringsportreglementet. Kampene gås i hovedsak med full kontakt, men med kontrollert kontakt til hodet. Kontakten i merkekamper til bronsemerket er normalt noe lettere enn til sølv- og gullmerket. Kamptiden er 3 runder à 2 minutter med 1 minutt pause mellom rundene.

Ut fra disse forutsetningene leder kamplederen kampen på vanlig måte, og gir eventuelt advarsler og minuspoeng dersom reglene brytes. Han kan også om nødvendig diskvalifisere utøverne.

Dersom kampen stoppes pga. av støt mot hodet eller skade, følges vanlige karantenebestemmelser.

- Til gullmerket i Fullkontakt/Low-kick eller K-1 må også motstanderen gå til gullmerket i denne grenen, eller allerede inneha dette.
- En utøver kan ikke gå til gullmerket mot en utøver fra egen klubb.
- Det bør ikke være mer enn fem kilo forskjell mellom utøverne til gullmerket.

#### 30 c) Avgjørelser

- Dersom en kamp stoppes av kampleder eller lege, får ikke den utøveren som ikke kan fortsette kampen bestått merket.
- Dersom motstanderen blir diskvalifisert pga. av hard kontakt, ulovlig teknikk eller annen grunn, får heller ikke han bestått merket. Uttestenging kan vurderes i tillegg hvis hendelsen er å anse som grov.
- Hvis motstanderen ikke kan lastes for forholdet, kan han bedømmes etter det han gjorde før kampen ble stoppet dersom kampen stoppes i andre eller tredje runde, og dommerne har tilstrekkelig grunnlag til å vurdere utøveren.

#### 30 d) Bedømming

Utøverne skal bedømmes strengt. De skal bedømmes etter teknikk, fotarbeid, bevegelse, unnvikelse, blokkeringer og kampforståelse, samt evnen til å få kontroll i pressede situasjoner. De skal vise at de behersker evnen til å blokkere, unnvike, tåle og kontrollere slag til kropp, hode og evt. bein (**Low-kick** og **K-1**), og skal vise evne til både angrep og forsvar. Da utøverne etter gullmerket kan delta i fullkontakt ringsportkamper, er det viktig å påse at utøveren virkelig er skikket til dette. Spesielt for **K-1** skal det bedømmes hvorvidt utøveren kjenner til og behersker denne kampgrenen.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **30 e) Ikke bestått**

Dersom en utøver ikke består merket, må han vente minimum 1 måned før han på nytt kan prøve seg i merkekamp innen denne serien med merkekamper (Fullkontakt/Low-kick eller K-1). Ved annen gangs stryk på samme merke må en vente minimum 2 måneder.

Kamplederen og kamplegen bør veilede coach og utøveren dersom man mener at utøveren trenger ytterligere tid til neste merkekamp.

#### **30 f) Dommere**

Dommerne skal bestå av kampleder og to sidedommere, evt. kun tre sidedommere.

- Dommerne bedømmer utøverne runde for runde og skal i sin vurdering legge vekt på alle tre rundene.
- Samtlige avgir skriftlig sin stemme, bestått eller ikke bestått.
- For at utøveren skal bestå merket, må to av de tre dommerne dømme bestått. Gullmerket krever at alle tre dommere består utøveren.

#### **30 g) Minimumskrav for merkene**

- Bronse: Utøver må være fylt 16 år, inneha NKBFs Gult belte.
- Sølv: Utøver må være fylt 16 år, inneha NKBFs Gult belte og bronsemerket.
- Gull: : Utøver må være fylt 16 år, inneha NKBFs Orange belte og sølvmerket.
- Gullmerket som kvalifiserer til senior fullkontakt ringsportkamper, må være tatt etter fylte 17 ½ år.

**Merknad:** det er IKKE krav til belte ifm merkeserien som kvalifiserer til K-1.

Normalt tar en merkene suksessivt fra bronse til gull, enten innen serien som kvalifiserer for Fullkontakt/Low-kick eller innen serien som kvalifiserer for K-1. Man kan søke dommerkomiteen om dispensasjon for å bli vurdert for sølv eller gullmerket direkte innen en av kvalifiseringsseriene dersom en har annen relevant konkurranseerfaring å vise til.

Det må gå minimum 3 uker mellom merkene. Kampleder og kamplege bør veilede coach og utøver dersom man mener at utøver trenger ytterligere tid til neste merkekamp.

#### **30 h) Fullkontakt Junior og Veteran**

For de som allerede har gullmerket innen Fullkontakt/Low-kick eller K-1, kan det i noen tilfeller arrangeres fullkontakt ringsportkamper med avgjørelse.

- Fullkontakt Junior for aldersgruppene 16-18 år
- Fullkontakt Veteran for aldersgruppen 35+.

Dette avklares/søkes om ved påmelding til stevne, herunder kampgren (Full-, Low-kick, K-1).

Fullkontakt Junior og Veteran kampene går etter modifiserte ringsportregler. Kampene går i hovedsak lik en gullmerkekamp med full kontakt, men med kontrollert kontakt til hodet.

#### **30 i) Arrangering av merkekamper**

Bronse- og sølvmerket tas normalt på lokale stevner, med dommere godkjent av NKBF. Gullmerket kan kun tas på NKBFs terminfestede stevner, med dommere godkjent av dommerkomiteen for hvert enkelt stevne.

Fullkontakt Junior- og Veterankamper kan arrangeres lokalt, med dommere godkjent av NKBF.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

**Ringsportgrenene av kickboxing er underlagt 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' med tilhørende 'forskrift om sikkerhetsbestemmelser'. Disse er i all hovedsak innarbeidet i reglementet, men jengis likevel her i sin helhet.**

**Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout.** Jfr. lov 12 juni 1981 nr. 68.

§ 1. Organisert konkurranse, oppvisning eller treningskamp der knockout er tillatt, kan bare finne sted etter godkjenning av Kongen. Med knockout menes at en deltaker må avbryte kampen på grunn av støt mot hodet. I vurderingen av om godkjenning skal gis, skal det blant annet legges vekt på om kampaktiviteten i tilstrekkelig grad tar hensyn til utøverens helse og sikkerhet.

Kongen kan fastsette nærmere sikkerhetsbestemmelser som en godkjent kampaktivitet må følge.

§ 2. Med bøter eller fengsel i inntil tre måneder straffes den som uten å ha innhentet godkjenning forsettlig:

1. arrangerer, deltar, gir økonomisk støtte til eller stiller lokaler til rådighet for kampaktivitet som nevnt i § 1 første ledd,
2. inngår avtale eller medvirker til inngåelse av avtale om kampaktivitet som nevnt i § 1 første ledd, eller
3. gjør tjeneste som dommer eller sekundant ved kampaktivitet som nevnt i § 1 første ledd.

§ 3. Loven gjelder her i riket, herunder Svalbard.

§ 4. Loven trer i kraft fra den tid Kongen bestemmer.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fra 1 jan 2002 iflg. res. 15 juni 2001 nr. 667.

### **Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout.**

Fastsatt ved kgl.res. 31. august 2001 med hjemmel i lov av 15. juni 2001 nr. 73 om organisert kampaktivitet som tillater knockout § 1. Fremmet av Kulturdepartementet. Endret 7 feb 2003 nr. 130, 24 sep 2004 nr. 1281.

#### **§ 1. Godkjenning**

Kultur- og kirkedepartementet oppnevner godkjenningnemnd til å behandle søknader om godkjenning jmfør lov 15. juni 2001 nr. 73 om organisert kampaktivitet som tillater knockout § 1 første ledd. Nemnda kan på bakgrunn av søknad gi godkjenning til organisert kampaktivitet som tillater knockout, dersom kampaktiviteten utøves i overensstemmelse med sikkerhetsbestemmelse i § 3 til § 14. Som godkjente kampaktiviteter etter denne forskrift regnes organiserte kampaktiviteter som er oppført på særskilt liste (kampaktivitetslisten). Kampaktivitetslisten fastsettes av godkjenningnemnda.

0 Endret ved forskrift 24 sep 2004 nr. 1281.

#### **§ 2. Godkjenningnemnda**

Godkjenningnemnda skal bestå av leder og to medlemmer med personlige varamedlemmer oppnevnt for fire år av gangen. Samlet må nemndas medlemmer ha kompetanse om medisinske og kamptekniske forhold. Nemndas leder skal være jurist.

Alle nemndas medlemmer skal delta i avgjørelser om godkjenning. I tilfelle av uenighet, treffes avgjørelsen med alminnelig flertall.

Godkjenningnemnda kan gi godkjenning til organisert kampaktivitet som tillater knockout, dersom kampaktiviteten utøves i overensstemmelse med bestemmelsene i denne forskrift.

Lov av 10. februar 1967 om behandlingsmåten i forvaltningssaker skal gjelde for godkjenningnemndas virksomhet. Nemndas vedtak skal som hovedregel foreligge senest innen tre måneder etter at søknad er mottatt.

Godkjenningnemnda meddeler søker og Kulturdepartementet om vedtak. Kulturdepartementet har ansvar for å holde kampaktivitetslisten oppdatert.

Godkjenningnemnda skal føre protokoll over nemndas vedtak. Protokoll oversendes Kulturdepartementet til orientering.

Godkjenningnemndas medlemmer godtgjøres etter satser for statlige utvalg fastsatt i statens personalhåndbok.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **§ 3. Kampansvarlig leder**

Enhver organisert kampaktivitet skal ledes av en kampansvarlig leder som skal påse:

- at den organiserte kampaktivitet foregår i tråd med denne forskrift
- at den organiserte kampaktiviteten stoppes dersom en utøver anses som så underlegen at fortsettelse av den organiserte kampaktiviteten kan medføre fare for skade
- at kamputfall og eventuell skade og karantene føres inn i utøverens startbok.

For å opptre som kampansvarlig leder kreves dokumentert kunnskap om:

- den enkelte kampaktivitet
- symptomer og konsekvenser ved hodeskader
- skaderisiko ved tillatte kampteknikker.

#### **§ 4. Kamplege**

Ved utøvelse av organisert kampaktivitet etter denne forskrift skal det være kamplege til stede. Kamplegen skal kun overvære en organisert kampaktivitet av gangen. Kamplegen skal være til stede ved kamparealet når organisert kampaktivitet utøves. Godkjenningnemnda kan gi samtykke til at kamplegen overværer flere organiserte kampaktiviteter samtidig.

Ansvar for å påse at utøveren før kampstart er konkurransedyktig påhviler kamplegen. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en legekonsultasjon av kamplege før kampaktivitet utøves, helseattest og startbok. Kamplegen skal informere kampansvarlig leder dersom deltakelse ikke er medisinsk forsvarlig. Kamplege har rett til å stoppe organisert kampaktivitet ved fare for skade. For å opptre som kamplege, kreves dokumentert opplæring i det aktuelle kampreglement, kampteknikker og tillatte treffpunkt.

#### **§ 5. Helseattest**

Utøver skal legge frem helseattest for kamplege. Helseattesten skal være utstedt av lege, under ett år gammel og innført i utøverens startbok. Helseattesten skal baseres på følgende:

- en fullstendig klinisk undersøkelse
- en nevrologisk undersøkelse
- opplysninger om tidligere skader og sykdom av betydning for deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout.

Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet igjen kan delta i organisert kampaktivitet, skal utøveren vurderes av spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi for å avdekke om vedkommende er påført skade av betydning for videre deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en computertomografiundersøkelse (CT) av hodet. Spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi kan i tillegg kreve at ytterligere undersøkelser utføres for å kartlegge utøverens helsetilstand. Undersøkelseresultatet skal føres inn i utøverens startbok.

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

Godkjenningnemnda kan fastsette nærmere retningslinjer for hva som bør inngå i medisinske undersøkelser.

#### **§ 6. Startbok**

Enhver utøver skal ha egen startbok. Resultatet av medisinske undersøkelser med tilknytning til deltakelse i kampaktivitet skal føres inn i utøverens startbok. Kampansvarlig leder skal føre kamputfall og eventuell skade og karantene inn i utøverens startbok.

#### **§ 7. Karantenebestemmelser**

En utøver som må gi opp kampen som følge av støt mot hodet, eller hvor kampansvarlig leder har stanset kampen pga. støt mot hodet, kan ikke delta i organisert kampaktivitet i en periode på minst fire uker.

En utøver som må gi opp kampen som følge av støt mot hodet to ganger i løpet av tolv måneder, kan ikke delta i organisert kampaktivitet i de påfølgende fire måneder.

En utøver som må gi opp kampen som følge av støt mot hodet tre ganger i løpet av tolv måneder, kan ikke delta i organisert kampaktivitet i de påfølgende tolv måneder.

Kamplege kan ut fra en medisinsk begrunnelse fastsette lenger karantenetid enn bestemt ovenfor.

# NORGES KICKBOXINGFORBUND

## KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER

### FULLKONTAKT, LOW- KICK OG K-1



pbj/tos 010710

Gjeldende fra sesongen 2010/2011

#### **§ 8. Kamplengde**

Utøvelse av kamp, bestående av runder, skal begrenses oppad til maksimalt tolv minutter effektiv kamptid pr. døgn pr. utøver. En utøver kan maksimalt delta i to kamper av seks minutter effektiv kamptid pr. døgn. Dersom det arrangeres to kamper pr. døgn, skal det være minst seks timers pause mellom kampene. Varigheten av én sammenhengende runde skal begrenses oppad til tre minutter effektiv kamptid. Det skal være minst ett minuts pause mellom hver runde. Godkjenningnemnda kan gi samtykke til unntak fra denne bestemmelsen.

#### **§ 9. Vektklasser**

Utøvere skal deles inn i vektklasser med maksimal vekt differanse mellom utøvere i samme kamp på 10 kg. Godkjenningnemnda kan gi sitt samtykke til unntak fra denne bestemmelsen.

0 Endret ved forskrift 7 feb 2003 nr. 130.

#### **§ 10. Aldersgrense**

Utøvere skal ikke være under 18 år eller over 34 år.

#### **§ 11. Beskyttelsesutstyr**

Utøverne skal benytte individuelt tilpasset hjelm og annet beskyttelsesutstyr som reduserer risikoen for skade. Godkjenningnemnda kan fastsette vilkår til beskyttelsesutstyr som må benyttes for den enkelte kampaktivitet.

#### **§ 12. Kampareal**

Kamparealet med tilhørende utstyr skal dekkes av mykt og støtdempende materiale som reduserer risikoen for skade. Godkjenningnemnda kan fastsette nærmere vilkår til den enkelte kampaktivitets kampareal.

#### **§ 13. Antidopingbestemmelser**

Godkjenning kan bare gis når det dokumenteres tilgang til velutviklede prosedyrer for dopingkontroll og liste over dopingmidler som er forbudt å bruke. Listen skal minimum inneholde dopingmidler inntatt i forskrift av 30. april 1993 nr. 318 om hva som skal anses som dopingmidler.

#### **§ 14. Utenlandske utøvere**

Bestemmelsene i § 5 første ledd og § 6 gjelder for utenlandske utøvere som skal delta i et enkelt arrangement i Norge forutsatt at bestemmelsene eller deler av bestemmelsene kreves i utøverens eget land eller i den nasjonale eller internasjonale organisasjon som utøveren er medlem av. Bestemmelsen i § 5 andre og tredje ledd og § 7 gjelder også for utenlandske utøvere under opphold i Norge.

#### **§ 15. Høringsuttalelse**

Til vurderingen av om søker tilfredsstillende vilkårene i denne forskrift, skal uttalelse fra Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF) innhentes. Godkjenningnemnda kan fastsette tidsfrist for NIFs uttalelse.

#### **§ 16. Godkjenningens varighet**

Det kan gis godkjenning for inntil tre år for utøvelse av organisert kampaktivitet som tillater knockout. Godkjenningnemnda kan til enhver tid trekke godkjenningen tilbake dersom søker ikke etterkommer vilkårene i forskrift eller forskriften endres.

#### **§ 17. Klageadgang**

Godkjenningnemndas vedtak kan påklages til Kulturdepartementet.

#### **§ 18. Ikrafttreden**

Denne forskrift trer i kraft 1. januar 2002.