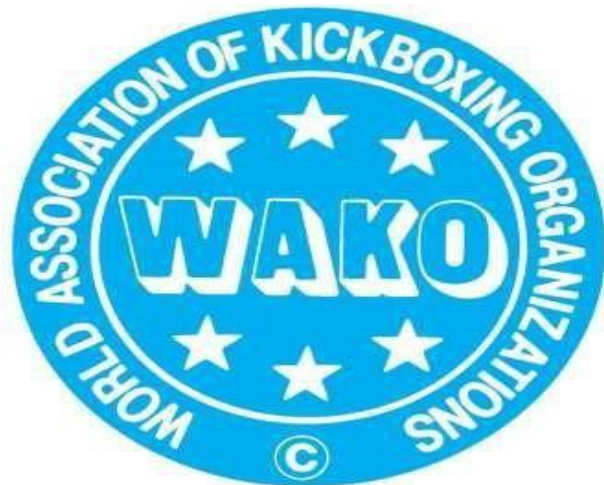

WAKO

disciplīnas

K-1

noteikumi





Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

Saturs

1. Definīcija	3
WAKO K-1 ir viena no WAKO disciplīnām	3
2. Atļautās mērķa zonas	3
2.1. Aizliegtā tehnika un uzvedība	3
2.2. Atļautā tehnika/vērtēšanas kritēriji	4
2.2.1. Roku tehnika:	4
2.2.2. Kāju tehnika:	4
2.2.3. Mešanas tehnika:	4
2.2.4. Spērienu skaits vienā raudā	4
3. Lēmumi	4
4. Lēmuma maiņa	5
5. Punktu piešķiršana	5
5.1. 1. direktīva - sitieni	5
5.2. 2. direktīva - pārkāpumi	5
5.3. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot elektronisko punktu skaitīšanas sistēmu)	6
5.3.1. Neizšķirts (elektroniskajā sistēmā)	6
5.4. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot punktu skaitītājus un punktu lapas)	6
5.4.1. Neizšķirts (punktu skaitītāji)	6
5.4.2. 4. direktīva - sods:	7
6. Soda punktu kritēriji	7
6.1.1. Pārkāpumi	7
6.1.2. Brīdinājumi, kas izteikti sekundantam, tiek ieskaitīti kimbokserim	8
7. pants Uz grīdas	8
8. Procedūra pēc nokauta; ja ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H); trauma	8
8.1.1. Procedūra pēc nokauta; ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu; trauma	8
8.2. Vispārēja procedūra traumu gadījumā	9
9. Sasveicināšanās	9
10. Zāļu lietošana	9
11. Medicīniskā apskate	9
11.1. Ārsta palīdzība	10
12. Kimbokseru vecuma ierobežojums	10
13. Līgumi	10
Piezīme!	10



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

Desmitā nodaļa/WAKO K1 noteikumi

1. Definīcija

WAKO K-1 ir tieši tāds pats sports, kā citi kimboksa stili, kurā darbojas tādi paši ringa, svara kategoriju un vispārējie noteikumi, kas attiecas uz treneru vai kimboksera uzvedību un kurus piemēro arī disciplīnās Full Contact un Low Kick.

- Elkoņa tehnika ir aizliegta.
- Atļauts turēt pretinieka kaklu vai plecus ar abām rokām tikai, lai veiktu sitienu ar ceļgalu. Sitienu ar ceļgalu jāseko nekavējoties.
- Aizliegts kāpt ringā Muay Thai šortos vai citā šīs disciplīnas apģērbā.
- Aizliegts turēt kāju un vienlaikus sist ar roku vai kāju.
- Sitienu ar dūri, kas sasniedz atļauto mērķi, tiesnešu skatījumā ir tāda paša vērtība kā ceļgala, kājas vai jebkurai citai teknikai.

Katram kimbokserim ir jābūt savai WAKO sporta pasei ar tajā ietvertu medicīnisko pārbaudi, kas ir derīga 1 gadu un kura jāuzrāda svēršanās procedūrās.

Kontinentālajos vai pasaules čempionātos ĀRZEMJU SACENSĪBU DALĪBNIEKI nedrīkst būt iekļauti NACIONĀLAJĀS IZLASĒS. Svēršanās laikā sportistiem jāuzrāda oficiāla pase atbildīgajiem oficiālajiem pārstāvjiem.

2. Atļautās mērķa zonas

Izmantojot atļautāo cīņas tehniku, var izpildīt sitienus šādās ķermeņa daļās:

- Galva - priekšējā (galva un piere), sānu un augšējā daļa.
- Korpus - priekšpuse un sāni.
- Kājas - jebkura daļa.
- Pēdas: piecirtieni (klupināšana) tikai potīšu līmenī.

2.1. Aizliegtā tehnika un uzvedība

Aizliegts:

- Sist pa rīkli, vēdera apakšējo daļu, nierēm, muguru, cirkšni, kaklu, galvas aizmugurējo daļu un plecu augšējo daļu.
- Tvert pretinieka kāju, pat uz īsu brīdi, un izmantot jebkuru tehniku, turot kāju.
- Izpildīt taisnos (Front kick) un lokveida (Side kick) spērienus pa gurna, ceļgala vai stilba priekšējo daļu. Tas attiecas arī uz sitienu ar ceļgalu.
- Izpildīt vairāk nekā vienu sitienu ar ceļgalu, turot pretinieku aiz kakla vai pleciem ar abām rokām.
- Turēt kaklu vai plecus tikai ar vienu roku, izpildot sitienus ar ceļgalu.
- Izpildīt jebkurus sitienus caur kūleni.
- Sagriezt, celt un pagriezt pretinieku no vienas puses uz otru.
- Sist ar elkoni, galvu, īkšķi vai pleciem.
- Pagriezties ar muguru pret pretinieku, bēgt, krist, tīši izmantot klinču, aizliegta aklā tehnika, reslings.
- Uzbrukt pretiniekam, kurš iestrēdzis virvēs.
- Uzbrukt pretiniekam, kurš krīt vai jau atrodas uz grīdas, tas ir, tiklīdz viena roka vai ceļgals pieskaras grīdai.
- Atstāt ringu bez ringa tiesneša norādījuma.
- Turpināt cīņu pēc komandas "stop" (beigt) vai "break" (pārtraukums), vai pēc rauda beigām, kad izskanēja signāls.
- Ieeļļot seju vai ķermeni (vazelīns ir atļauts).
- Brīvprātīgi izspļaut vai nomest mutes aizsargu.
- Noteikumu pārkāpums atkarībā no tā, cik nopietns tas ir, var novest pie brīdinājumiem, punktu atņemšanas vai diskvalifikācijas.



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

Treneri/sekundanti Aizliegtā uzvedība

- Nepiemērotā veidā strīdēties/komentēt ringa tiesneša lēmumu.
- Nepiemērotā veidā strīdēties/komentēt punktus, ko piešķir vai nepiešķir tiesneši.
- Uzbrukt vai mutiski aizskart oficiālo pārstāvi ringā vai ārpus tā.
- Bez iemesla grūst, satvert, splaut vai pat mēģināt izdarīt vienu no šīm darbībām.
- Brīdinājumi, kas doti treneriem/sekundantiem, tiek ieskaitīti kikbokserim. Pēc tam, kad trenerim/sekundantam ir doti divi mutiski aizrādījumi, ringa tiesnesim ir tiesības dot kikbokserim oficiālu brīdinājumu, ja viņi nepakļaujas norādījumiem.
- Trenerim visu laiku jāsež uz krēsla, un viņš nedrīkst iejaukties vai traucēt vienmērīgai cīņas norisei ar vārdu, žestu vai rīcību. Trenerim/sekundantam stingri aizliegts nākt uz ringu šortos, čībās, džinsu biksēs vai jebkādā cepurē.

2.2. Atļautā tehnika/vērtēšanas kritēriji.

Punkts ir jāpiešķir, kad tiek izmantota atļautā tehnika, kas atbilst turpmāk norādītajiem atļautās sitienu zonas kritērijiem.

1. Laba forma (laba tehnika ar pilnīgu līdzsvaru).
2. Enerģisks izpildījums (pilns spēks un ātrums).
3. Apziņa (pilnīga koncentrācija, tehnikas izpildes laikā galva netiek pagriezta uz citu pusi).
4. Laba laika izjūta un pareiza distance (kad teknikai ir vislielākā iespējamā ietekme).
5. Sportiska attieksme (neļauņprātīga attieksme tehnikas izpildes laikā).

2.2.1. Roku tehnika.

- Sitieni ar dūri (visi boksa paņēmieni).
- Bekfists un bekfists ar pagriezienu.
- Pretinieka turēšana aiz kakla vai pleciem ar abām rokām, lai veiktu sitienus ar ceļgalu. Sitienam ar ceļgalu jāseko nekavējoties.

2.2.2. Pēdas, kājas un ceļgala tehnika.

- Taisnie spērieni (Front kicks).
- Lokveida spērieni (Side kicks).
- Atmuguriskie spērieni (Roundhouse kicks).
- Spērieni no sāniem ar pēdas iekšējo daļu (Heel kicks), arī pa pretinieka augšstilbu, arī ar pagriezienu.
- Spērieni uz priekšu ar pēdas sākumu no sāniem (Crescent kicks).
- Sitieni ar papēdi no augšas uz leju (Axe kicks).
- Spērieni lēcienā (Jumping kicks).
- Stilba izmantošana, lai iesistu pa jebkuru kājas un ķermeņa daļu, tai skaitā - galvā (tikai atļautās mērķa zonas).
- Ceļgalu var izmantot, lai iesistu jebkurā ķermeņa un galvas daļā (atļautās mērķa zonas).
- Kājas piecirtieni (klupināšana).

2.2.3. Kājas piecirtieni (klupināšana), roku un kāju tehnika.

Kājas piecirtieni ((klupināšana) tikai potīšu līmenī no ārpuses uz iekšpusi un otrādi, lai pretinieks zaudētu līdzsvaru, un, turpinot ar roku/kāju tehniku, vai, lai pretinieks nokļūtu uz virvēm vai pieskartos tām ar jebkuru ķermeņa daļu, izņemot kājas)).

Visā cīņas periodā vienlīdzīgi jāizmanto gan roku, gan kāju tehnika. Kāju tehnika tiek atzīta tikai tad, kad tā skaidri parāda nodomu iesist pretiniekam ar spēku.

Visu veidu tehnika jāizmanto ar spēku. Jebkura tehnika, kura tika nobloķēta, vai no kuras pretinieks daļēji izvairījās, kura tikai pieskārs, noslīdēja vai pagrūda pretiniekus, netiks ieskaitīta.

2.2.4. Spērienu skaits vienā raudā

K-1 rakstura un stila dēļ nav nepieciešamības skaitīt spērienus, kā tas tiek darīts disciplīnā Full Contact.

3. Lēmumi.

Lēmumi tiek pieņemti šādi:

• Uzvara pēc punktu skaita (P):

Cīņas beigās kikbokseris, kurš ieguva uzvaru pēc tiesnešu balsu vairākuma, tiek pasludināts par uzvarētāju. Ja abi kikbokseri ir traumēti vai nokdaunā un nevar turpināt cīņu, tiesneši atzīmēs punktus, ko ieguva katrs kikbokseris, pie šī punkta, un sportists ar punktu pārsvaru tiks pasludināts par uzvarētāju.



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

- **Uzvara pēc atteikšanās (AB):**
Ja kikkokseris brīvprātīgi padodas traumas vai cita iemesla dēļ, vai viņš neturpina cīņu pēc minūtes pārtraukuma starp raundiem, viņa pretinieks tiks pasludināts par uzvarētāju.
- **Uzvara pēc apturēšanas (ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC), ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H))**
- Ringa tiesnesis aptur cīņu.
Trauma:
Ja ringa tiesnesis apstiprina, ka kikkokseris nevar turpināt cīņu traumas vai cita fizikāla iemesla dēļ, cīņa tiks apturēta, un viņa pretinieks tiks pasludināts par uzvarētāju. Tiesības pieņemt šādu lēmumu ir tam ringa tiesnesim, kurš var konsultēties ar ārstu. To izdarījis, ringa tiesnesis rīkosies pēc ārsta ieteikuma. Uzklusot ārsta viedokli, ringa tiesnesis var lemt, vai cīņai jāturpinās, vai nē, bet tikai tadā gadījumā, ja ārsts atļauj turpināt cīņu. Kad ringa tiesnesis palūdz ārstu iekļauties, ringā atradīsies tikai oficiālie pārstāvji. Sekundanti netiks pielaisti.
- **Uzvara pēc diskvalifikācijas (DISQ):**
Ja kikkokseris tiek diskvalificēts, viņa pretinieks tiks pasludināts par uzvarētāju. Ja abi kikkokseri tiek diskvalificēti, lēmums tiks attiecīgi paziņots. Diskvalificētais kikkokseris nevar saņemt apbalvojumu, medaļu, trofeju, goda apbalvojumu, pakāpi vai titulu, to sacensību ietvaros, kuru laikā viņš tika diskvalificēts neatkarībā no tā, kāda iemesla dēļ sportists tika diskvalificēts - soda apmērs vai nespportiska izturēšanās. Izņemot gadījumu, kad Direktoru padome pieņem citādu lēmumu (tās prombūtnes laikā lēmumu var pieņemt Apelāciju padome, ja tādas nav, tad to dara par pasākumu atbildīgā persona). Šādu lēmumu izskatīšanai un apstiprināšanai, ja to nepieņēma Direktoru padome, pēc pieprasījuma var iesniegt pašai Apelāciju padomei.
- **Uzvara pretinieka neierašanās gadījumā (WO):**
Ja kikkokseris atrodas ringā un ir gatavs cīnīties, bet viņa pretinieks neparādās pēc trīs reižu izsaukšanas skaļrunī. Pēc divām minūtēm atskanēs gongs, un ringa tiesnesis pasludinās par uzvarētāju kikkokseri, kurš ir ieradies Ringa tiesnesis pasauc kikkokseri uz ringa centru un kā uzvarētājam paceļ viņa roku.
- **Darbojas 3 nokdaunu noteikums.** Tas nozīmē, ka cīņa tiks apturēta, ja kikkokserim bija 3 nokdauni vienas un tās pašas cīņas laikā. Ringa tiesnesis paziņo uzvarējušo kikkokseri pēc trešā nokdauna, skaitot līdz desmit.
- **Vecuma grupā "Jaunākie juniori" ir spēkā 2 nokdaunu noteikums.** Tas nozīmē, ka cīņa tiks apturēta, ja kikkokserim bija divi (2) nokdauni vienas un tās pašas cīņas laikā.
- Visās vecuma grupās nokdauns jāieskaita kā divi punkti. Ja tiek izmantota elektroniskā punktu skaitīšanas sistēma, tikai viens punkts nāks no katra sāna tiesneša, un vienu punktu piešķirs laika kontrolieris, kuram jānospiež poga "KD (nokdauns)". Ja tiek izmantoti punktu skaitītāji, nokdauna gadījumā katram sāna tiesnesim jānoklikšķina divas reizes. Nav svarīgi, kāds bija nokdauna iemesls: sitiens ar roku, spēriens vai kikkoksera uzvedība.

4. Lēmuma maiņa

Visi publiskie lēmumi ir galīgi un nevar tikt mainīti, izņemot gadījumus, kad:

- tiek atklātas kļūdas punktu skaitīšanas sistēmā;
- viens no sānu tiesnešiem paziņo, ka kļūdījās un sajauca kikkokseru punktus;
- ir acīmredzami WAKO noteikumu pārkāpumi.

Ringa vadītājs nekavējoties atrisinās visus protestus. Pēc apspriešanās WAKO Apelāciju padomes pārstāvis paziņos oficiālo rezultātu.

5. Punktu piešķiršana.

Piešķirot punktus, jāņem vērā turpmāk norādītie noteikumi.

Punkts ir jāpiešķir, kad tiek izmantota atļautā tehnika, kas atbilst turpmāk norādītajiem atļautās sitienu zonas kritērijiem.

1. Laba forma (laba tehnika ar pilnīgu līdzsvaru).
2. Enerģisks izpildījums (pilns spēks un ātrums).
3. Apziņa (pilnīga koncentrācija, tehnikas izpildes laikā seja netiek pagriezta uz citu pusi).
4. Laba laika izjūta un pareiza distance (kad teknikai ir vislielākā iespējamā ietekme).
5. Sportiska attieksme (neļāunprātīga attieksme tehnikas izpildes laikā).



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

5.1. 1. direktīva - sitieni

Katrā raundā sāna tiesnesis atzīmēs attiecīgo punktu skaitu katram kikkokserim atbilstoši sitienu skaitam, ko katrs ir saņēmis. Lai sitienu ar dūri vai spērienu ieskaitītu kā sitienu, tas nedrīkst būt bloķēts vai apturēts. Cīņā reģistrēto sitienu vērtība tiks saskaitīta katra raunda beigās un piešķirta labākajam kikkokserim atbilstoši viņa pārākuma pakāpei. Šādi kikkoksera sitieni netiks ieskaitīti:

- ja tie neatbilst noteikumiem;
- ja tie tiek izdarīti pa rokām;
- ja tie ir vāji un nesākas no kājām, ķermeņa vai pleciem;
- ja tie ir daļēji novērsti vai bloķēti;
- ja tie tikai pieskaras, noslīd vai pagrūž pretinieku.
- Ja kikkokseris zaudē līdzsvaru vai nokrīt, sitiena vai kājas piecirtiena (klupināšanas) laikā.

5.2. 2. direktīva - par pārkāpumiem

Katra raunda laikā sāna tiesnesis nevar sodīt par katru pārkāpumu, ko viņš redz neatkarīgi no tā, vai ringa tiesnesis to ir redzējis, vai nē. Viņam ir jāpievērš ringa tiesneša uzmanība šim pārkāpumam. Ja ringa tiesnesis dod oficiālu brīdinājumu vienam no kikkokseriem, sānu tiesneši var veikt piezīmi, pierakstot "W" pārkāpumu kolonnā uz punktu skaitīšanas lapas, bet pretiniekam par to netiek atņemts punkts. Ja ringa tiesnesis nolemj kikkokserim atņemt punktu, katrs no trim sānu tiesnešiem pierakstīs "-1" attiecīgajā kolonnā. Raunda beigās katrs sāna tiesnesis pieskaitīs trīs punktus otra kikkoksera kopējam punktu skaitam (ja sānu tiesneši izmanto punktu skaitītājus un punktu skaitīšanas lapas).

5.3. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot elektronisko punktu skaitīšanas sistēmu).

Par katru atļauto tehniku (sitieni ar dūri, spērieni vai kājas piecirtieni (klupināšana)), kura skaidri piezemējas atļautajās mērķa zonās ar ātrumu, fokusu, līdzsvaru un spēku, sāna tiesnesis nospiedīs savas peles taustiņu, norādot pareizo kikkokseri (sarkanais vai zilais stūris). Sākot ar pirmo raundu, no visiem sānu tiesnešiem nepārtraukti tiks pievienoti punkti, kurus varēs redzēt monitora ekrānā.

Cīņas beigās uzvarētājs ir tas dalībnieks, kurš ieguva vairāk punktu (tas parādīsies uz ekrāna). Efektīva tehnika, kas tika izpildīta vienlaicīgi ar cīņas beigu signālu, tiek ieskaitīta.

Ja ringa tiesnesis norāda uz pārkāpumu vai izdara brīdinājumu, viņš to norādīs ringa galvenā tiesneša un laika kontroliera priekšā, lai tas tiktu ievadīts elektroniskajā sistēmā. Tas būs redzams uz ekrāna.

Ja ringa tiesnesis atņems punktu, viņš to veiks ringa galvenā tiesneša un laika kontroliera priekšā, lai tas tiktu ievadīts elektroniskajā sistēmā. Tas tiks parādīts uz ekrāna, noņemot 3 punktus no kopējā punktu skaita no katra sāna tiesneša (kopā 9 punktus).

Elektroniskā sistēma rāda punktus cīņas laikā. Jebkurā cīņas brīdī visi zina punktu situāciju.

5.3.1. Neizšķirts (elektroniskajā sistēmā).

Ja cīņa beidzas ar vairāku tiesnešu lēmumu par neizšķirtu (vienāds punktu skaits pēc 3 raundiem), lai noskaidrotu uzvarētāju elektroniskā punktu skaitīšanas sistēma automātiski piešķirs uzvaru kikkokserim ar lielāku punktu skaitu pēdējā raundā.

5.4. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot punktu skaitītājus un punktu lapas).

Par katru atļauto tehniku (sitieni ar dūri, spērieni vai kājas piecirtieni), kura skaidri piezemējas atļautajās mērķa zonās ar ātrumu, fokusu, līdzsvaru, un spēku, sāna tiesnesis piešķirs punktus katram kikkokserim, izmantojot punktu skaitītājus. Skaitītāja punkti tiks pierakstīti uz lapas pēc katra raunda. Punkti krāsies, un uzvarētājs būs kikkokseris ar lielāko punktu skaitu pēc trim raundiem.

Kontinentālo un pasaules čempionātu laikā visiem sānu tiesnešiem obligāti jāizmanto punktu skaitītāji, ja netiek izmantota elektroniskā sistēma. Cīņas beigās tiesnesis saskaita visus punktus un nosauc uzvarējušo kikkokseri, kuram ir lielāks punktu skaits. Tiesnesim jāapvelk kikkoksera vārds.

- Sitiens ar dūri pa ķermeni vai galvu = 1 klikšķis
- Spēriens pa kāju, ķermeni vai galvu = 1 klikšķis
- Kājas piecirtiens (klupināšana), pēc kura pretinieks pieskaras grīdai ar jebkuru citu ķermeņa daļu, izņemot kājas = 1 klikšķis
- Spēriens lēcienā pa kāju, ķermeni vai galvu = 1 klikšķis
- Sitiens ar ceļgalu vai sitiens ar ceļgalu lēcienā pa ķermeni = 1 klikšķis
- Sitiens ar ceļgalu vai sitiens ar ceļgalu lēcienā pa galvu = 1 klikšķis
- Sitiens ar ceļgalu pa gurniem = 1 klikšķis



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

5.3.1. Neizšķirts (punktu skaitītāji).

Ja cīņa beidzas neizšķirti (vienāds punktu skaits pēc trim raundiem), lai noskaidrotu uzvarētāju, tiesnesim jāņem vērā piezīmes uz WAKO punktu lapas turpmāk norādītajā secībā.

1. Labāks pēdējā raundā.
2. Aktīvāks.
3. Vairāk spērienu.
4. Labāka aizsardzība.
5. Labāks stils un tehnika.

Uzvarai jātiek piešķirtai kimbokserim, kurš ieguva vairāk punktu pēdējā raundā.

5.4.2. 4. direktīva – sods.

- Brīdinājumi būs spēkā visu cīņu un attieksies uz visiem raundiem.
- Pirmais pārkāpums - oficiāls brīdinājums.
- Otrais pārkāpums - piešķir soda punktu -1.
- Trešais pārkāpums - piešķir soda punktu -1.
- Ceturtais pārkāpums - diskvalifikācija.

6. Soda punktu kritēriji.

- Netīrs cīņas stils.
- Nepārtraukti klinči.
- Nepārtraukta niršana vai muguras pagriešana.
- Pārāk maz kāju tehnikas.
- Pirms tam izteikts oficiāls brīdinājums.
- Jebkurš nopietns noteikumu pārkāpums.

6.1.1. Pārkāpumi.

Kimbokseris, kurš nepakļaujas ringa tiesneša norādījumiem vai pārkāpj noteikumus, demonstrē nesportisku izturēšanos vai veic pārkāpumus, var saņemt aizrādījumu, brīdinājumu, vai arī ringa tiesnesis var viņu diskvalificēt bez jebkāda oficiāla brīdinājuma. Visas cīņas laikā kimbokserim var tikt izteikti tikai 4 oficiāli brīdinājumi. Ceturtais brīdinājums nozīmē automātisku DISKVALIFIKĀCIJU (procedūra sākas no oficiāla brīdinājuma, tad seko pirmais soda punkts, otrais soda punkts, ceturtais oficiālais brīdinājums un kimboksera diskvalifikācija).

Ringa tiesnesis, neapturot cīņu, var izteikt aizrādījumu kimbokserim jebkurā brīdī. Pēc trešā aizrādījuma par vienu un to pašu pārkāpumu sekos pēdējais mutiskais brīdinājums. Lai to izdarītu, ringa tiesnesim jāaptur cīņa, taču nav jāaptur laiks, un skaidri jāizskaidro noteikumu pārkāpums, skatoties uz pārkāpēju. Pēc pēdējā mutiskā brīdinājuma ringa tiesnesim ir jāizteic oficiāls brīdinājums. Lai to izdarītu, ringa tiesnesim jāaptur cīņa un laiks un jānostāda pretinieks neitrālā stūrī.

Šādas darbības tiek uzskatītas par pārkāpumu:

- Sitieni ar dūri zem jostas, satvērieni, klupināšana un sitieni ar apakšdelmiem, elkoņiem un pleciem.
- Badīšanās ar galvu, pretinieka žņaugšana, pretinieka galvas grūšana ārpus virvēm.
- Sišana ar atvērtu cimdū, ar cimdū iekšpusi un plaukstu locītavu.
- Uzbrukšana ar taisno vai lokveida spērienu pa augšstilba, ceļgala vai stilba priekšējo daļu.
- Sišana pa pretinieka muguru, it īpaši - kaklu, pakausi un nierēm.
- Uzbrukums, turoties aiz virvēm vai neatbilstoši tās lietojot.
- Gulēšana, reslinga pielietošana vai necīnīšanās vispār.
- Uzbrukums pretiniekam, kurš atrodas uz grīdas vai ceļas augšā.
- Nevajadzīgi klinči.
- Pretinieka sagriešana, celšana un pagriešana no vienas puses uz otru.
- Sišana, turot pretinieku, vai pretinieka vilkšana pretī sitenam.
- Pretinieka rokas (vai kāju) tveršana vai turēšana vai rokas palikšana zem pretinieka rokas.
- Tēlošana, lai pasīvi aizsargātos, un tīša krišana, lai izvairītos no sitiena.
- Apvainojoša un agresīva valoda raunda laikā.
- Atteikšanās apstāties pēc komandas "BREAK" (Pārtraukums).
- Mēģinājums iesist pretiniekam tieši pēc komandas "BREAK" Pārtraukums).
- Ringa tiesneša aizvainošana vai uzbrukšana ringa tiesnesim jebkurā laikā.
- Brīvprātīga mutes aizsarga izspļaušana.



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

Ja ringa tiesnesis uzskata, ka pārkāpums ir izdarīts, viņam nezinot, ringa tiesnesim ir jākonsultējas ar sānu tiesnešiem.

6.1.2. Brīdinājumi, kas izteikti sekundantam, tiek ieskaitīti kikbokserim

Ringa tiesnesim ir tiesības pēc diviem mutiskiem aizrādījumiem sodīt kikbokseri, ja treneris/sekundants nepakļaujas viņa norādījumiem. Ringa tiesnesis to parādīs trim sānu tiesnešiem, norādot ar pirkstu uz kikbokseri, uz kuru attiecas pārkāpums (tikai gadījumā, kad tiek izmantoti punktu skaitītāji). Ringa tiesnesis to parāda ringa galvenajam tiesnesim un laika kontrolierim, kuram tas jāievada elektroniskajā sistēmā (tikai tad, ja tiek izmantota elektroniskā sistēma).

7. Uz grīdas.

Tiek uzskatīts, ka kikbokseris ir "uz grīdas", ja:

- Viņš pieskaras grīdai ar ķermeņa daļu, kas nav kājas, pēc sitiena vai sitienu sērijas.
- Ja viņš bezcerīgi karājas uz virvēm pēc sitiena vai sitienu sērijas.
- Ja viņš daļēji vai pilnībā atrodas ārpus virvēm pēc sitiena vai sitienu sērijas.
- Ja pēc spēcīga sitiena, viņš nav nokritis uz grīdas vai virvēm, bet ir pussamaņā, un, pēc ringa tiesneša domām, nav spējīgs turpināt cīņu.
- Nokdauna gadījumā ringa tiesnesim nekavējoties jāskait sekundes. Kad kikbokseris ir uz grīdas, pretiniekam nekavējoties jānododas uz neitrālo stūri, uz kuru norāda ringa tiesnesis, viņš turpinās cīņu ar nokritušo pretinieku tikai tad, kad viņš piecelsies un ringa tiesnesis dos norādījumu turpināt cīņu. Ja pretinieks nedodas uz neitrālo stūri pēc ringa tiesneša norādījuma, ringa tiesnesis apturēs skaitīšanu, kamēr norādījums tiks izpildīts. Skaitīšana turpināsies no tās vietas, kur tā tika apturēta.

Kad kikbokseris ir uz grīdas, ringa tiesnesis skaitīs no 1 līdz 10 ar sekundes intervālu starp katru skaitli, un parādīs katru sekundi ar pirkstiem, lai nokritušais kikbokseris zina, cik sekundes jau ir izskaitītas. Ir jāpaiet vienai sekundeī no brīža, kad kikbokseris nokrita, līdz brīdim, kad sākas skaitīšana.

Kad kikbokseris ir uz grīdas sitiena dēļ, cīņa neturpināsies, kamēr ringa tiesnesis nesaskaitīja līdz 8 pat tad, ja kikbokseris ir gatavs turpināt cīņu līdz tam laikam. Ja kikbokseris npaceļ rokas, ringa tiesnesis turpinās skaitīt līdz 10, rounds beigsies, un tiks paziņots nokauts.

Ja kikbokseris ir uz grīdas rauda beigās, ringa tiesnesis turpinās skaitīt, pat ja atskan signāls. Ja ringa tiesnesis saskaitīs līdz 10, kikbokseris tiks pasludināts par zaudētāju pēc nokauta.

Ja kikbokseris ir uz grīdas pēc saņemta sitiena un cīņa turpinās pēc tam, kad ir saskaitīts līdz 8 sekundēm, bet kikbokseris nokrīt atpakaļ uz grīdas, nesaņemot vēl vienu sitienu, ringa tiesnesis atsāks skaitīt, sākot no 8.

Ja abi kikbokseri nokrīt vienlaikus, skaitīšana turpināsies tik ilgi, kamēr viens no viņiem vēl joprojām ir uz grīdas. Ja abi paliek uz grīdas pēc 10 sekundēm, cīņa tiks apturēta, un lēmums tiks paziņots, ņemot vērā punktus, kas iegūti pirms nokauta. Taču saskaņā ar WAKO noteikumiem šis uzvarētājs nevarēs turpmāk piedalīties šajā turnīrā nokauta dēļ.

8. Procedūra pēc nokauta; ja ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H), trauma.

Ja kikbokseris tiek traumēts cīņas laikā, ārsts ir vienīgā persona, kas var novērtēt apstākļus.

Ja kikbokseris paliek bezsamaņā, tikai ringa tiesnesis un atbildīgais ārsts drīkst palikt ringā, kamēr ārstam nav nepieciešama papildu palīdzība.

8.1.1. Procedūra nokauta gadījumā; ja ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H); trauma.

Kikbokseri, kurš cīņas laikā ir nokauts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, nekavējoties pārbaudīs ārsts. Pēc tam atbildīgā neatliekamā palīdzība viņu nogādās slimnīcā vai citā attiecīgajā vietā.

Kikbokseris, kurš cīņas laikā ir nokauts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, nedrīkstēs piedalīties citās sacensībās vai cīņās vismaz 4 nedēļas pēc nokauta.

Kikbokseris, kurš cīņas laikā ir nokauts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, divreiz (2 reizes) 3 mēnešu periodā, nedrīkstēs piedalīties citās sacensībās vai cīņās vismaz 3 mēnešus pēc otrā nokauta vai gadījumā, ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H).

Kikbokseris, kurš cīņas laikā ir nokauts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, trīs reizes pēc kārtas 12 mēnešu periodā, nedrīkstēs piedalīties sacensībās vai cīņās vienu gadu pēc trešā nokauta vai pēc tam, kad ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H).



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

Atbildīgais ārsts var pagarināt karantīnas periodu nepieciešamības gadījumā. Arī slimnīcā ārsti var pagarināt karantīnas periodu, pamatojoties uz galvas skrīningiem un testiem.

Karantīnas periods nozīmē to, ka kikkokseris nevar piedalīties nekādās kikkoksa sacensībās neatkarīgi no disciplīnas veida. Karantīnas periods ir "minimālais periods", un tas nevar tikt atcelts pat tad, ja galvas skrīningi neparāda acīmredzamas traumas.

Ringa tiesnesis pateiks tiesnešiem atzīmēt nokautu, RSC-H vai RSC punktu lapās, kad ir apturēta cīņa sportista nespējas dēļ turpināt cīņu galvas sitienu dēļ. Atbildīgajam galvenajam šī ringa tiesnesim tas jāatzīmē arī šī kikkoksera WAKO sporta pasē. Tas ir arī oficiālais cīņas rezultāts, un to nevar anulēt.

Pirms kikkoksa atsākšanas pēc aizlieguma, kurš aprakstīts iepriekšējos punktos, sporta ārstam pēc kikkoksera speciālās medicīniskās apskates ir jāatzīst sportists par spējīgu piedalīties sacensībās.

Kad tiek reģistrēts nokauts vai ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H), kikkokserim ir jāveic galvas datortomogrāfija.

8.2. Vispārēja procedūra traumu gadījumā

Traumu, izņemot nokautu un RSC-H, gadījumā ārsts var iedot minimālo karantīna periodu un ieteikt ārstēšanos slimnīcā.

Ārsts var prasīt tūlītēju ārstēšanos slimnīcā.

Ja kikkokseris vai kikkoksera nācījas delegācijas pārstāvji noraida ārsta medicīnisko ieteikumu, ārsts nekavējoties raksta paziņojumu galvenajam tiesnesim vai WAKO delegācijas pārstāvim, ka visa medicīniskā atbildība ir noraidīta, un tā ir paša sportista un viņa komandas rokās. Taču oficiālais rezultāts un karantīna ir spēkā.

9. Sasveicināšanās

Saskaņā ar kikkoksa noteikumiem kikkokseriem pirms cīņas, kā arī pēc tās ir jāsasveicinās, tā ir tīra sportiskuma un draudzīgas konkurences pazīme. Sasveicināšanās notiek pirms pirmā raunda sākuma un pēc lēmuma paziņošanas. Sasveicināšanās ir aizliegta starp raundiem.

10. Zāļu lietošana.

Kikkokserim aizliegts lietot jebkādas zāles vai ķīmiskas vielas, kas nav iekļautas kikkoksera parastajā uzturā. WAKO var diskvalificēt vai apturēt jebkura kikkokseri vai oficiālo pārstāvja piedalīšanos par šī noteikuma pārkāpšanu.

Jebkurš sportists, kurš atsakās no medicīniskās pārbaudes vai dopinga testa veikšanas, var tikt diskvalificēts, lai nodrošinātu to, ka šis noteikums nav pārkāpts. Tas pats notiks ar oficiālo pārstāvi, kurš atbalsta šo atteikumu.

Vietējās anestēzijas izmantošana ir atļauta, ja ārsts no Medicīniskās komitejas to ir apstiprinājis. WAKO pieņem un atsaucas uz Pasaules antidopinga aģentūras (WADA) noteikumiem.

11. Medicīniskā apskate.

Kikkokserim tiks atļauts piedalīties starptautiskajās sacensībās tikai pēc tam, kad sporta ārsts (kurš ir atzīts federācijā, kurā notiek sacensības) vai WAKO Medicīniskā komiteja viņu ir atzinusi par derīgu kontinentālā vai pasaules čempionāta laikā.

Visiem kikkokseriem, kuri cīnās ārzemēs, ir jābūt sertifikātam, ko sastādījis medicīnas ārsts, kurš apstiprina, ka sportists pirms izbraukšanas no savas valsts bija labā fiziskā stāvoklī, un viņam nebija traumu, infekciju vai citu medicīnisku problēmu, kas varētu ietekmēt viņa spēju cīnīties ārvalstīs. Sertifikāts tiks pievienots kikkoksera WAKO pasei atbilstoši asociācijas praksei, un tas tiks uzrādīts medicīniskās pārbaudes laikā, pēc kuras notiks svēršanās.

Sportisti ar vienu aci, kurli vai ar epilepsiju kikkoksā netiek pielaisti. Kikkokseris nedrīkst nēsāt brilles cīņas laikā, taču mīkstās kontaktlēcas ir atļautas. Kikkokseriem ar bārdi ir atļauts piedalīties jebkuros WAKO turnīros, ja bārdai ir samērīgs garums (ne vairāk kā 2 centimetri).

Sievietēm ar gariem matiem ir jāsavāc mati, lai tie netraucētu cīņai.

Kikkokserim nav atļauts piedalīties cīņā, ja viņam ir apsējs uz brūces, griezumš, trauma, čūla, plēsta brūce vai tek asinis uz galvas vai sejas, deguna vai ausīm. Kikkokserim var atļaut cīnīties, ja čūlu aizsargā kolodijs. Lēmumu pieņems ārsts, kurš pārbauda kikkokseri sacensību dienā.

11.1. Ārsta palīdzība

Sacensībās klāt jābūt atzītam ārstam, un viņš nedrīkst atstāt savu vietu, kamēr nebeidzas pēdējā cīņa vai pirms turnīra beigām. Turnīrā uz vietas jābūt diviem neatliekamās medicīniskās palīdzības personāliem.



Ringa sporta WAKO disciplīnas K-1 noteikumi

12. Kikbokseru vecuma ierobežojums

Kikbokseris, kurš ir jaunāks par 19 gadiem un vecāks par 40 gadiem, nedrīkst piedalīties Senioru pasaules vai kontinentālajos čempionātos, kā arī senioru starptautiskajos čempionātos.

Arī sievietēm atļautais vecums ir no 19 līdz 40 gadiem.

Īpašie ringa sporta noteikumi veterāniem:

Ja kikbokseris no veterānu kategorijas vēlas cīnīties senioru kategorijās, viņam ir jābūt visām medicīniskajām pārbaudēm un sertifikātiem, kuri apliecina, ka viņš ir spējīgs cīnīties, kā arī viņam ir jāpalūdz speciāla atļauja, kuru izsniedz WAKO pārvalde.

13. Līgumi.

Vēlams, lai visas ar WAKO saistītās asociācijas nodrošinātu to, ka viņu noteikumi iespējami saskan ar WAKO noteikumiem, lai nodrošinātu kikboksa regulēšanas vienotību visā pasaulē.

Piezīme!

Labākai lasāmībai tekstā ir izmantots vīriešu dzimtes vietniekvārds. Taču visas atsauces uz personu attiecas uz abiem dzimumiem. Šie noteikumi paliks spēkā vismaz četrus gadus no 2016. gada augusta līdz 2020. gada augustam.