

# Noteikumu izmaiņas

## WORLD ASSOCIATION OF KICKBOXING ORGANIZATIONS



*ONE WAKO  
ONE CHAMPION*

WORLD ASSOCIATION  
OF KICKBOXING ORGANIZATIONS



WAKO valde apstiprināja 2016. gada

4. jūnijā

Stājas spēkā 2016. gada 1. augustā



# WORLD ASSOCIATION OF KICKBOXING ORGANIZATIONS

Ievads:

Noteikumi ir mūsu sporta veida sirds un dvēsele, svarīgi, lai mēs tos kopīgi pārskatītu ik pēc četriem gadiem, lai tie būtu skaidri, precīzi, līdzsvaroti un konstruktīvi, kā arī nodrošinātu, lai tie aizsargātu mūsu sportistus un informētu mūsu oficiālos pārstāvjus. Noteikumi nevar tikt interpretēti personīgi, tie ir veidoti, lai nodrošinātu skaidrību un konsekveni mūsu konkurences apstākļos.

Turpmāk norādītā informācija ir noteikumu izmaiņu apvienojums, kas tiks iekļauts WAKO noteikumu grāmatās tuvāko nedēļu laikā. Tie stāsies spēkā no 2016. gada 1. augusta. Pirmais oficiālais WAKO pasākums, kurā noteikumi tiks pielietoti, būs Junior and Cadet Worlds 2016.

Šis dokuments tika izveidots, lai padomes locekļiem, treneriem, sabiedrotajiem un sportistiem būtu skaidra un precīza izpratne par galvenajām izmaiņām WAKO noteikumos.

Vēlamies pateikties visiem cilvēkiem, kuri pēdējo četrus mēnešus laikā piedalījās priekšlikumu izvirzīšanā, iesaistīšanās, diskusijās, izteica savu viedokli un kopējus novērojumus. Īpaši vēlos pateikties WAKO valdei par atbalstu un sapratni procesa gaitā.

Noteikumu izmaiņu pārbaude tika koordinēta sadarbībā ar turpmāk norādītajām komitejām, un to vadīja tehniskais direktors.

WAKO valde

WAKO Organizācijas komiteja,  
WAKO Tehniskā komiteja,  
WAKO Sportistu komiteja,  
WAKO Ringa tiesnešu komiteja,  
WAKO Tatami komiteja,  
WAKO Tiesāšanas komiteja,  
WAKO Treneru komiteja,  
WAKO Sieviešu komiteja

Profesors Borislavs Pelevičs  
WAKO prezidents

Rojs Bekers  
WAKO viceprezidents  
WAKO tehniskais direktors





## 1. Vispārējās noteikumu izmaiņas (Stājas spēkā no 2016. gada 1. augusta)

### a. Svara kategorijas

- i. Sportists nevar sacensties divās dažādās svara kategorijās WAKO pasaules vai kontinentālajā čempionātā.
- ii. Ja sacensību dalībnieka svars neatbilst kategorijai, viņam(-ai) tikai vienreiz oficiālajā laikā tiek dota otra iespēja sasniegt limitu. Otrā iespēja var tikt piešķirta tikai 45 minūtes pēc svēršanās sākuma. Svārs, kas reģistrēts šajā mēģinājumā, ir galīgs.
- iii. Svēršanās procedūra (reģistrācijas periods): Otrāis un pēdējais mēģinājums sasniegt limitu tiks veikts 1 stundu pēc pirmā mēģinājuma.
- iv. Ikdienas svēršanās: otrāis un pēdējais mēģinājums sasniegt limitu tiks veikts ne vairāk kā 45 minūtes pēc pirmā mēģinājuma, bet tam ir jānotiek pirms publiskā slēgšanas laika.
- v. Ja kikbokseris neiekļūst svara kategorijā šīs otrās svēršanās laikā, viņš(-a) tiks diskvalificēts(-a). Sportists nevar mainīt savu oficiālo svara kategoriju pēc oficiālās reģistrācijas slēgšanas. Ja viņš(-a) nesasniedz savu svara kategoriju otrajā mēģinājumā, viņš(-a) tiek automātiski diskvalificēts(-a).

### b. Cīņas sākums

- i. Cīņas sākumā ringa tiesnesis norāda kikbokseriem sasveicināties un pēc tam pasaka *fight* (cīnīties).

### c. Sportista gatavība

- i. Ringa tiesnesim ir tiesības izteikt oficiālu brīdinājumu kikbokserim, kurš nav gatavs cīņai, vai kavē ierašanos ringā vai tatamī.
- ii. Ja kikbokseris ierodas ringā vai tatamī neatbilstošā apģērbā (nepareiza ķiveres vai cimdu krāsa, izmantojot drošības ekipējumu, kuru nav apstiprinājusi WAKO, izmantojot šortus ar Muay Thai simboliem, bez roku saitēm vai mutes aizsarga), viņš(-a) netiks nekavējoties diskvalificēts(-a), taču viņam(-ai) tiks dotas 2 minūtes, lai novērstu problēmu.



- iii. Ja atļautais laiks ir iztecējis un kikbokseris nav gatavs, viņš(-a) tiks diskvalificēts(-a).
- iv. Aizliegts izgriezt otrādi šortus, lai noslēptu Muay Thai simbolus. Briļļu nēsāšana cīņas laikā ir aizliegta, taču mīkstās kontaktlēcas ir atļautas.

## d. Reģistrācija/izlozes sistēma

### i. Reģistrācijas atbilstība

1. Visos WAKO apstiprinātajos pasākumos, tai skaitā pasaules un kontinentālajos čempionātos, jāizmanto WAKO Starptautiskās federācijas apstiprinātā izlozes sistēma.
2. Visām Pasaules kontinentālo sacensību reģistrācijām jānotiek tiešsaistē.
3. Reģistrācija tiek slēgta divas nedēļas pirms pasaules un kontinentālo čempionātu svēšanās sākuma datuma.
4. Visos WAKO pasaules un kontinentālajos čempionātos jāizmanto WAKO Starptautiskās federācijas apstiprinātā reģistrācijas izlozes sistēma.

### ii. Reģistrācijas precizitāte/atbildība (tikai pasaules un kontinentālajos čempionātos)

1. Tiklīdz reģistrācija tiek slēgta, sportistam jāpaliek savā vecuma/svara grupā. Veikt izmaiņas ir aizliegts. Ja viņš(-a) pārsniedz svaru, sportists(-e) tiek diskvalificēts(-a), viņš(-a) nevar pāriet uz zemāku vai augstāku kategoriju.

## e. Etiķete

### i. Pjēdestāls

1. Uz pjēdestāla nav atļauti personīgie vai nacionālie karogi.
2. Trenerim vai oficiālajam pārstāvim ir aizliegts kāpt uz pjēdestāla prezentācijas laikā vai uzreiz pēc tās.
3. Sportistiem uz pjēdestāla sevi jāprezentē nacionālajā treniņtērpā un T kreklā.

### ii. Trenera uzvedība

1. Trenerim/sekundantam cīņas laikā ir jābūt klusam.
2. Treneris/sekundants nedrīkst komentēt ringa tiesneša vai sāna



tiesneša lēmumu cīņas laikā.

3. Trenerim/sekundantam jāievēro visi WAKO noteikumi un etiķete.
4. Treneris nedrīkst pienākt vai runāt ar ringa tiesnesi pirms un pēc cīņas, kā arī cīņas laikā un jebkādā veidā apspriest sacensības/cīņu.
5. Ja ringa tiesnesis uzskata, ka treneris uzvedas neatbilstoši,
  - a. pēc diviem mutiskiem aizrādījumiem viņam ir tiesības sodīt kībokseri, ja treneris/sekundants nepakļaujas viņa norādījumiem.
    - i. Viņš to norādīs trim sānu tiesnešiem, ar pirkstu norādot uz kībokseri, uz kuru attiecas pārkāpums. Ringa tiesnesis to norādīs galvenajam ringa tiesnesim un laika kontrolierim, kuram tas jāievada elektroniskajā sistēmā.
  - b. Pēc otrā brīdinājuma par to pašu pārkāpumu seko oficiāls aizrādījums.

## f. Vērtēšana/Izslēgšana

### i. *WAKO Pasaules čempionāts*

1. Pasaules čempions (1)
2. Pasaules sudraba medaļas ieguvējs (8 – 16 – 32)
3. Bronzas medaļas ieguvējs, kurš zaudēja pasaules čempionam (5 – 9 – 17)
4. Bronzas medaļas ieguvējs, kurš zaudēja sudraba medaļas ieguvējam (4 – 8 – 15)

### ii. *Kontinentālais čempionāts*

1. Kontinentālā čempionāta uzvarētājs (1)
2. Kontinentālā čempionāta sudraba medaļas ieguvējs (8 – 16 – 32)
3. Bronzas medaļas ieguvējs, kurš zaudēja kontinentālā čempionāta zelta medaļas ieguvējam (5 – 9 – 17)
4. Bronzas medaļas ieguvējs, kurš zaudēja kontinentālā čempionāta sudraba medaļas ieguvējam (4 – 8 – 15)

## g. Izloze

### i. *Grozījumi*

1. Izlozes sarakstā nevar veikt nekādus grozījumus pēc tam, kad



to ir sastādījusi komiteja. Tas ir pieļaujams tikai būtiskas kļūdas (nepareiza svara kategorija, nepareiza vecuma grupa, nepareiza disciplīna, ko pieļāvusi WAKO administrācija) gadījumā, un tehniskajai komitejai to ir rakstiski jāapliecina.

## **h. Laika apturēšana**

- i. Ja ringa tiesnesis vēlas apturēt cīņas laiku, viņš sniedz norādījumu "Stop Time" (Apturēt laiku); lai atjaunotu cīņas laiku, viņš sniedz norādījumu "Time" (Laiks) un dod komandu "Fight" (Cīnīties).

## **i. Protesti/apelācijas pasākumā**

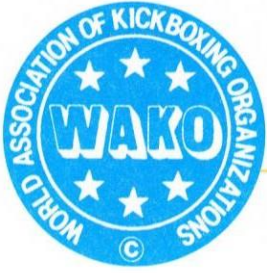
### **i. Oficiālā apelāciju/protestu izskatīšanas grupa.**

1. Apelāciju izskatīšanas grupas sastāvs. Apelāciju komisija sastāv no turpmāk norādītajām personām:

Starptautiskās federācijas Ringa tiesnešu komiteja un ringa tehniskais direktors;  
Starptautiskās federācijas tatami Tiesāšanas komiteja un tatami tehniskais direktors

Nevar pieteikt divus dalībniekus no vienas un tās pašas nacionālās federācijas. Starptautiskās federācijas Tiesāšanas komitejai un Tehniskajai komitejai ir jāieceļ trīs papildu locekļi ar piešķirti numuriem no 1 līdz 3, kuri automātiski aizvieto jebkuru no sākotnēji ieceltajiem Apelāciju izskatīšanas grupas locekļiem interešu konflikta situācijā (vienāda tautība, ģimenes locekļi, utt.).

- ii. Lai izteiktu protestu, ir jāievēro turpmāk norādītā kārtība. Mēs ceram, ka katrā posmā prioritāte ir izlīgums, ja tas nenotiek,
  1. ringa/tatami galvenajam tiesnesim ir jāsaņem protests rakstveidā 30 minūšu laikā pēc cīņas.
  2. Ja protests netiek atrisināts, virziet jautājumu cīņu zonas kontroles tiesnesim.
  3. Ja protests netiek atrisināts, uzrakstiet, parakstiet un iesniedziet sūdzību cīņu zonas kontroles tiesnesim kopā ar WAKO sūdzību nodevu 100 eiro (divu cīņu laikā), lai to pārvirzītu
    - a. WAKO Apelāciju komiteja izskatīs sūdzību un pieņems galīgo lēmumu.
- iii. Ja protests atzīts par nederīgu, depozīts (protesta nauda) tiks ziedots WAKO Starptautiskajai federācijai.



## j. Uzvedība

- i. Ja sacensību dalībnieks, treneris vai sacensību dalībnieka delegācijas biedrs, kurš nepiedalās cīņās, attiecībā uz jebkuru WAKO oficiālo pārstāvi, delegāciju, sacensību dalībnieku vai brīvprātīgo, tai skaitā - no parastās auditorijas, rīkojas tā, lai aizskartu WAKO un kikboksista prestižu un godu, piemēram,
  1. mutiski apvaino,
  2. fiziski nodara pāri,
  3. nepieņemami žestikulē,
  4. iebiedē,
  5. traucē čempionāta turpmākai norisei,
  6. mēģina manipulēt vai ietekmēt tiesneša lēmumu,
- ii. delegācija tiks sodīta vienā vai abos turpmāk norādītajos veidos.
  1. Soda maksa, kuru čempionātā nosaka WAKO Apelāciju/sūdzību komiteja pēc balsu vairākuma.
    - a. €5,000
    - b. €10,000
    - c. €20,000
    - i. Prezidents un nacionālā federācija būs atbildība par savu biedru maksājumu veikšanu.
  2. Pretējā gadījumā visa delegācija tiks diskvalificēta uz vismaz 2 gadiem no visiem WAKO starptautiskajiem čempionātiem.
- iii. Trenerim ir jāsež uz krēsla visu laiku un nav jātraucē cīņas nepārtrauktai darbībai ar vārdu, žestu vai rīcību.

## 2. Lēmuma maiņa

- a. Tikai galvenais tiesnesis un uzraudzītājs var mainīt ringa tiesneša lēmumu "būtiskas kļūdas" gadījumā.

## 3. Sejas apmatojums

- a. Kikbokseri ar bārdi var piedalīties jebkuros WAKO turnīros, ja bārdai ir samērīgs garums (ne vairāk kā 2 centimetri). Sievietēm ar gariem matiem jāsavāc mati, lai tie netraucētu cīņai.

## 4. Medicīna

- a. Laika apturēšana
  - i. Maksimālā laika apturēšana medicīniskiem nolūkiem vienā cīņā ir 2



# WORLD ASSOCIATION OF KICKBOXING ORGANIZATIONS

minūtes katram sportistam. Pēc šī laika cīņas dalībnieku, kurš pārsniedza divas minūtes, uzskata par nespējīgu turpināt cīņu.

- b. Griezumi/asiņošana
  - i. Griezuma vai asiņošanas gadījumā oficiālajam ārstam 2 minūšu laikā ir jāizlemj, vai sportists var turpināt cīņu, vai nē. Šī laika periodā savainojuma medicīniskā aprūpe nav atļauta.
  - ii. Uzklusot turnīra ārsta viedokli, ringa tiesnesis pieņem lēmumu, vai cīņa ir jāturpina. (Taču tikai tādā gadījumā, ja oficiālais ārsts atļauj kikkбоксерim turpināt cīņu).

## 5. WAKO pasākumi

- i. Visos WAKO pasaules kausos – A , B , C klases pasākumos ir pilnībā jāievēro WAKO noteikumi.

### b. Pasaules kausi

- i. Katram Pasaules kausam ir jāievēro WAKO pasaules kausa minimālie kritēriji.
- ii. WAKO Organizācijas komitejas/Tehniskās komitejas loceklim ir jāpiedalās visos pasaules kausos. Apmeklētība tiek saskaņota ar tehnisko direktoru.
- iii. Katram pasaules kausam ir jāieceļ tatami un ringa galvenais tiesnesis, kuru apstiprina WAKO Tehniskā/Tiesnešu komiteja.
- iv. Jebkurai Pasaules kausa arēnas konfigurācijai ir jābūt saskaņotai ar WAKO Organizācijas komiteju.

## 6. Ekipējums / Apģērbs

### a. Sportistu drošības ekipējums

#### i. Apstiprinātie ražotāji

1. WAKO pasākumos var vilkt tikai WAKO apstiprināto ražotāju ekipējumu/drošības ekipējumu.

#### ii. Elkoņu aizsargi

1. Obligāti jālieto visiem disciplīnas Point fighting sportistiem.





### iii. *Cimdi*

- iv. Īkšķim ir jābūt pilnībā piekļautam cimda galvenajai daļai (ja Īkšķa nodalījums ir nogriezts vai bojāts, cimdus nedrīkst izmantot).

#### **Treneri** (pasaules un kontinentālie čempionāti)

1. Treneriem ir jāvelk nacionālais komandas treniņtērps.
2. Treneriem jāvelk garās bikses.
3. Treneriem jāvelk sporta apavi.

### v. *Ringa tiesnešu apģērbs*

#### a. Ringa tiesnešu un tiesnešu formastērps:

- i. tumšzila žakete ar WAKO vai nacionālās federācijas emblēmu;
- ii. balts WAKO krekls ar īsām piedurknēm;
- iii. WAKO tauriņš (gan ringa, gan Tatami tiesnešiem);
- iv. melnas bikses bez ielocēm;
- v. tumšzilas vai melnas zeķes;
- vi. melni sporta apavi bez papēžiem un šņorēm.

### vi. *Zobu aizsardzība:*

1. Ir aizliegts izmantot mutes aizsargu uz ortodontiskajām skavām, izņemot gadījumu, ja ārsta apliecinājums to atļauj.
2. Ja kikkokserim ir ortodontiskās skavas gan uz augšējiem, gan uz apakšējiem zobiem, viņam(-ai) jāliek mutes aizsargs gan uz augšējiem, gan uz apakšējiem zobiem.
3. Mutes aizsargam ir jānodrošina brīva elpošana, un tam ir jābūt pielāgotam sportista mutes uzbūvei. Mutes aizsargs var būt jebkurā krāsā. Tas nekādā veidā nedrīkst izvirzīties ārpus mutes.

### vii. *Brilles*

1. Kikkokseris nedrīkst nēsāt brilles cīņas laikā, taču mīkstās sporta kontaktlēcas ir atļautas.



## 7. Noteikumi, kas attiecas tikai uz tatami

### a. Veterāni

#### i. Nosaukuma maiņa

##### 1. No veterāniem uz meistariem

### b. Vecuma sadalījums

#### i. Sievietes

1. Mainīt minimālo vecumu no 36 gadiem uz 41 gadu, un maksimālais vecums ir 55 gadi

#### ii. Vīrieši

1. Mainīt maksimālo vecumu no 50 gadiem uz 55 gadiem

#### iii. Valsts medaļu kopskaits

1. Veterāni netiek pieskaitīti pie kopēja valsts medaļu vērtējuma.

#### iv. Izkāpšana (no tatami)

1. Par jebkuru brīvprātīgu izkāpšanu (exit) ir -1 punkts, ja pārkāpējam nav punktu, tad pretiniekam ir +1 punkts

##### • Secība

- -1, pēc tam
- -1, pēc tam
- -1, pēc tam
- diskvalifikācija

Īpaša piezīme=disciplīnās LC/KL tas nozīmē vienu klikšķi pretiniekam no katra tiesneša

### v. Cīņas apturēšana

1. Ja kāda iemesla dēļ sacensību laikā tiek apturēta cīņa, cīņai ir jātiek atsāktai tajā pašā vietā, un abiem sportistiem jāatrodas aptuveni tajās pašās pozīcijās.

### c. Cimdu noslīdēšana

1. Cimdu noslīdēšana ir noteikumu pārkāpums, un par to tiek izteikt brīdinājums. Ja sportista cimds noslīd, izpildot sitienu ar roku, punkti netiks piešķirti, kā arī sekos brīdinājums par cimda noslīdēšanu. (ja cimdu novelk pretinieks, punkts tiek ieskaitīts, un brīdinājums netiek izteikts)



## d. Arēnas konfigurācija

- i. Visos WAKO A, B un C klases čempionātos un pasaules kausos visu arēnu izmērs būs 7 x 7.
- ii. Metra attālumā no cīņas zonas ir jābūt drošības norobežojumam. Skatīt 1. pielikumu.

## e. Disciplīnas LC / KL maksimālais punktu skaits

- i. Ja diviem tiesnešiem cīņas laikā punktu skaits ir lielāks par 15, tad cīņa tiek apturēta abu sportistu interesēs.

## 8. Vispārējiem noteikumi, kas attiecas uz ringu

### a. Svēršanās

- i. Pirmajā dienā nenotiek svara kontrole, tikai cīņas dienā pēc čempionāta sākuma. Visiem kikbokseriem, kuri cīnās katru dienu, ir jāsveras katru dienu cīņas dienā. Ja sportistam konkrētajā dienā nav jācīnās, tad viņam nav jāsveras.

### b. Drošības ekipējums/apģērbs

#### c. Cimdi

1. Aizliegts piestiprināt cimdus ar šņorēm vai jebkāda veida sprādzēm.

#### d. Stilbu aizsargi

1. Aizliegts izmantot zeķu veida stilbu aizsargus, kuri nosedz apakšstilba kaulu un pēdu. Stingri aizliegts izmantot papildu aizsardzību zem stilbu aizsargiem, kā polsterējumus, plāksterus, pārsējus utt. Disciplīnā Full Contact aizliegts izmantot zeķu veida stilbu aizsargus, kuri nosedz apakšstilba kaulu un pēdu.

#### e. Potiņu balsti

1. ir atļauti.

#### f. Zobu aizsardzība:

1. Aizliegts izmantot mutes aizsargu uz ortodontiskajām skavām, izņemot gadījumu, ja ārsta apliecinājums to atļauj.
2. Ja kikbokserim ir ortodontiskās skavas gan uz augšējiem, gan uz apakšējiem zobiem, viņam(-ai) jāliek mutes aizsargs gan uz apakšējiem, gan uz augšējiem zobiem.



3. Mutes aizsargam ir jānodrošina brīva elpošana, un tam ir jābūt pielāgotam sportista mutes uzbūvei. Mutes aizsargs var būt jebkurā krāsā. Tas nekādā veidā nedrīkst izvirzīties ārpus mutes.

**g. Krūšu aizsardzība**

1. Tā obligāti jāvelk zem topa (sporta krūštura) vai vestes.

**h. Roku saites (pārsēji)**

1. Aizliegts aizlīmēt saites ar jebkāda veida plāksteriem.

**i. Galvas lakats**

1. Atļauts izmantot galvas lakatu zem ķiveres.

**j. Sieviešu musulmaņu apģērbs**

1. Var ģērbties atbilstoši reliģijas prasībām, taču tas ir jāievēro pilnībā, nevis daļēji, precīzs speciāls lakats vai drāna, kas nosedz galvu, taču ne seju.

**k. T krekli**

1. Stingri aizliegts nēsāt T krekļus.

**l. Šorti:**

1. Aizliegts izgriezt otrādi šortus, lai noslēptu Muay Thai simbolus.

**m. Punktu sistēma**

**i. Šādi punkti/sitieni netiks ieskaitīti:**

\*Ja kikkokseris zaudē līdzsvaru vai nokrīt sitiena vai kājas piecirtiena (klupināšanas) laikā.

**ii. Nokdauns**

1. Visās vecuma grupās nokdauns jāieskaita kā viens punkts. Tas nozīmē, ka tiesnesis vienreiz nospiež pogu vai vienreiz noklikšķina savu punktu skaitītāju nokdauna gadījumā. Nav nozīmes, kāds bija nokdauna iemesls: sitiens ar roku, spēriens vai kikkoksera uzvedība. **UZMANĪBU! TAS NAV PAPILDU PUNKTS.**



## n. Divkāršs nokauts

- i. Ja abi kikbokseri nokrīt vienlaicīgi, skaitīšana turpinās tik ilgi, kamēr viens no viņiem vēl ir uz grīdas. Ja pēc 10 sekundēm abi paliek uz grīdas, cīņa tiek apturēta, un lēmums tiek pieņemts, ņemot vērā punktus, kas iegūti pirms nokauta.

Taču saskaņā ar WAKO noteikumiem uzvarētājs nevarēs tālāk piedalīties šajā turnīrā nokauta dēļ.

## o. Nokdaunu noteikums

- i. Vecuma grupā "jaunākie juniori" ir spēkā 2 nokdaunu noteikums. Tas nozīmē, ka cīņa tiks apturēta, ja kikbokserim bija 2 nokdauni vienas un tās pašas cīņas laikā. Pārējās cīņās ir spēkā 3 nokdaunu noteikums.

## p. Ķermeņa/sejas ieeļļošana

- i. Aizliegts ieeļļot seju vai ķermeni (vazelīns ir atļauts).

## 9. Disciplīna Full Contact

### a. Formastērps:

1. Garajām biksēm jāstiepjas no vidukļa līdz pēdas locītavai.
2. Biksēm jābūt elastīgai jostai vismaz 10 centimetru platumā, kurai pēc krāsas ir jāatšķiras no biksēm.

### b. Stilba aizsargs

1. Stilba aizsargam jānosēd stilbs, aizsargam jābūt zem ceļgala un jābeidzas pēdas augšpusē. Stilba aizsargi tiek piestiprināti pie kājas ar vismaz divām pašlīmējošām lentēm. Nekāda cita veida plāksteri, izņemot pašlīmējošus kokvilnas bāzes plāksterus, nav atļauts izmantot, lai piestiprinātu aizsargu pie stilba. Aizliegti stilbu aizsargi ar metāla, koka vai cietas plastmasas elementiem.

### c. Atļautās mērķa zonas:

- i. Galva - priekšējā (galva un piere), sānu un augšējā daļa.
- ii. Kājas - piecirtieni (klupināšanai) tikai potīšu līmenī.
- iii. Korpuss - priekšējā un aizmugurējā daļa virs jostas.



## d. Aizliegtā tehnika:

- i. spērieni zem jostas;
- ii. spērieni pa gurnu, ceļgalu un stilbu;
- iii. sitienu pa plecu augšdaļu;
- iv. sitienu izpilde caur kūleni.
- v. . WAKO disciplīnas "Full Contact" noteikumi
- vi. Turnīrā uz vietas jābūt diviem neatliekamās medicīniskās palīdzības personāliem.

## e. Atļautais sitiena mērķis

- i. Atļauts izmantot stilbu, sitot ar kāju pa galvu un korpusu.

## 10. Disciplīna Low Kick

### a. Obligātais drošības ekipējums:

#### 1. Stilbu aizsargi

- a. Jābūt tikai zeķes veida aizsargiem, kas nosedz pēdu (tikai no WAKO apstiprināta ražotāja) Citi zīmoli (kurus WAKO nav apstiprinājusi) ir aizliegti. Aizliegti zeķes veida stilbu aizsargi, ko izmanto Muay Thai cīņās.

### b. Formastērps:

- i. Kikboksā šortiem ir jānosedz vismaz pusi augšstilba vai maksimums - trīs ceturtdaļas augšstilba. Ceļgaliem ir jābūt redzamiem.
- ii. Šortiem jābūt elastīgai jostai vismaz 10 centimetru platumā, kurai pēc krāsas ir jāatšķiras no šortiem.

### c. Roku tehnika:

- i. Tikai boksa sitienu.

## 11. K1 noteikumi

### a. K - 1. Obligātais drošības ekipējums:

#### 1. Stilbu aizsargi

- a. Jābūt tikai zeķes veida aizsargiem, kas nosedz pēdu, tikai no WAKO apstiprinātajām firmām. Citi zīmoli (ko nav apstiprinājusi WAKO) nav atļauti. Aizliegti zeķes veida stilbu aizsargi, ko izmanto Muay Thai cīņās.

### b. Formastērps:

- i. Kikboksā šortiem ir jānosedz vismaz pusi augšstilba vai maksimums - trīs ceturtdaļas augšstilba. Ceļgaliem ir jābūt redzamiem un kailiem.



Šortiem jābūt elastīgai jostai vismaz 10 centimetru platumā, kurai pēc krāsas ir jāatšķiras no šortiem.

**c. Stilba aizsargs:**

1. Disciplīnā Low Kick un K-1 jābūt tikai zeķes veida aizsargiem, kas nosedz pēdu, tikai no WAKO apstiprinātajām firmām. Citi zīmoli (ko nav apstiprinājusi WAKO valde) nav atļauti. Stingri aizliegts izmantot papildu aizsardzību zem stilbu aizsargiem, kā polsterējumus, plāksterus, pārsējus utt.

## 12. WAKO disciplīnas Low Kick noteikumi:

**a. Atļautās mērķa zonas:**

- i. Galva - priekšējā (galva un piere), sānu un augšējā daļa
- ii. Augšstilbi - gurna ārpuse, iekšpuse un aizmugurējā daļa.
- iii. Pēda – piecirtieni (klupināšanai) tikai potītes līmenī.

**b. Aizliegtā tehnika:**

- i. Taisnie (Front kick) un lokveida (Side kick) spērieni pa gurna priekšējo daļu.
- ii. Spērieni pa ceļgalu un stilbu.
- iii. Sitieni pa plecu augšdaļu.

## 13. WAKO K-1 disciplīnas noteikumi

**i. Turēšana**

1. Atļauts turēt pretinieka kaklu vai plecus ar abām rokām tikai, lai veiktu sitienu ar ceļgalu. Sitienam ar ceļgalu jāseko nekavējoties.

**ii. Atļautās mērķa zonas:**

1. Galva: priekšējā (galva un piere), sānu un augšējā daļa.
2. Kājas: Jebkura daļa
3. Pēdas: piecirtieni (klupināšanai) tikai potīšu līmenī.

**iii. Aizliegtā tehnika un uzvedība:**

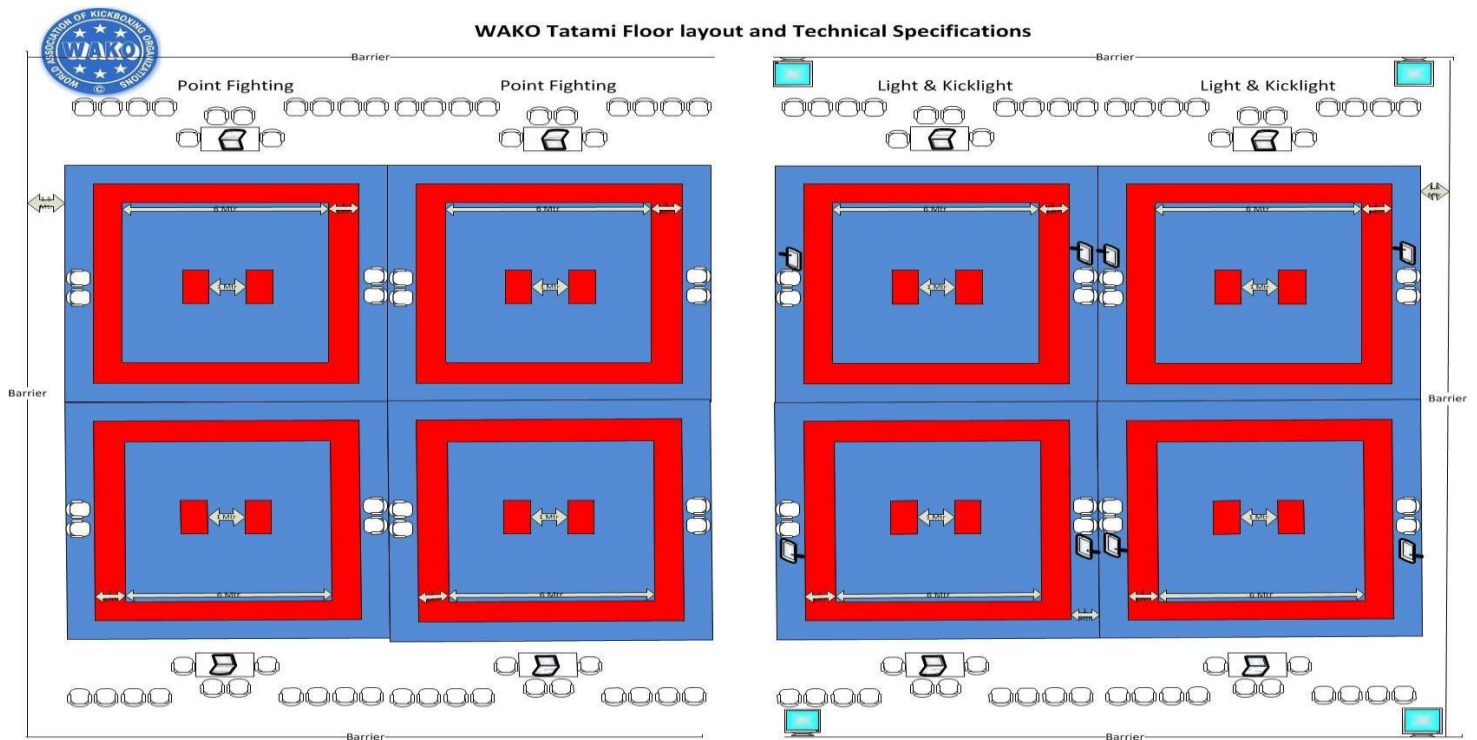
1. Taisnie (Front kick) un lokveida (Side kick) spērieni pa gurna, ceļgala un stilba priekšējo daļu. Tas attiecas arī uz sitieniem ar ceļgalu.
2. Sitieni pa plecu augšdaļu.
3. Sitienu izpilde caur kūleni.
4. Kakla vai plecu turēšana tikai ar vienu roku, izpildot sitienus ar ceļgalu.
5. Vairāki sitieni ar ceļgalu, turot pretinieku aiz kakla vai pleciem ar abām rokām.



# WORLD ASSOCIATION OF KICKBOXING ORGANIZATIONS

1. pielikums: Tatami seguma izkārtojums

## WAKO Tatami Floor layout and Technical Specifications



Copyright WAKO IF

