

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET



## TÄVLINGSREGLER FÖR SVENSK KICKBOXNING

| 2010-05-06 Förändringar mot förra regelverket är markerade i vänstermarginalen.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## INNEHÅLL

INLEDNING .....	3
REGEL 1, RINGEN .....	3
REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING .....	3
REGEL 3, KLÄDSEL .....	4
REGEL 4, RINGUTRUSTNING .....	4
REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING .....	4
5-1 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle .....	4
5-2 Viktklasser män .....	5
5-3 Viktklasser kvinnor .....	5
5-4 Invägningen .....	5
5-4-1 Avdrag för underkläder .....	5
REGEL 6, ANTAL MATCHER & VILA MELLAN MATCHERNA .....	5
REGEL 7, RONDER .....	5
REGEL 8, SEKONDERNA .....	5
REGEL 9, DOMARE .....	6
9-1 Huvuddomare .....	6
9-2 Ringdomare .....	6
9-2-1 Ringdomarens Huvuduppgift .....	6
9-2-2 Klädsel .....	6
9-2-3 Åligganden .....	7
9-2-4 Ringdomarens befogenheter .....	7
9-2-5 Ringdomaren konsulterar poängdomarna .....	7
9-3 Poängdomare .....	8
9-3-1 Åligganden .....	8
REGEL 10, JURY .....	8
10-1 Tillsättande .....	8
10-2 Åligganden .....	8
10-3 Ändring av domslut .....	8
10-4 Protester .....	9
REGEL 11, TIDTAGARE .....	9
REGEL 12, LÄKARE .....	9
REGEL 13, DOMSLUT .....	9
13-1. Seger på poäng (p) .....	9
13-2. Seger genom uppgivning (AB) .....	9
13-3. Seger genom att ringdomaren stoppar matchen (RSC) .....	9
13-3-1 RSC-H .....	10
13-4 RCH-I (injury) .....	10
13-5. Seger genom diskvalifikation (Disq) .....	10
13-6. Ingen match (NC) .....	10
13-7. Seger genom walk over (WO) .....	10
13-8. Oavgjort (D) .....	10
REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG & TILLÅTNA TRÄFFYTOR .....	10
14-1. Poänggivande tekniker .....	11
14-2 Tillåten träffyta .....	11
14-3 Clinch & fasthållning (endast K1) .....	11
14-4 Icke poänggivande tekniker .....	12
REGEL 15, FÖRSEELSER .....	12

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER.....	13
16-1 Tillsägelse .....	13
16-2 Poängavdrag .....	13
16-3 Diskvalifikation.....	14
REGEL 17, NEDSLAGNING.....	14
REGEL 18, RÄKNING.....	14
18-1 Obligatorisk 8-räkning. ....	14
18-1-1 Gräns för obligatorisk räkning. ....	15
18-2 Motståndarens ansvar.....	15
18-3 Nedslagning vid rondens slut.....	15
18-4 Down utan nytt slag.....	15
18-5 Nedslagning av båda fighters.....	15
18-6 Ingen fortsatt boxning.....	15
18-7 Räkning utan nedslagning.....	15
REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H (KO).....	15
19-1 Avstängningstider.....	16
19-2 Läkarintyg efter avstängning.....	16
19-3 RSC-H.....	16
19-4 Säkerhetsåtgärder.....	16
REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING.....	16
REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL.....	16
REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET.....	17
22-1 Krav för att få tävla.....	17
22-2 Obligatoriskt Läkarintyg.....	17
22-3 Medicinsk tävlingsrapport.....	17
22-4 Tävlingsförbud.....	17
22-5 Sårskador.....	18
REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER.....	18
REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE.....	18
REGEL 25, RANKING.....	18
REGEL 26, TÄVLINGSKORT.....	18
REGEL 27, STARTBOK.....	18
ÖVRIGT.....	19
Bilaga1 till regler för svensk kickboxning-Tecken Ringdomare.....	20

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## INLEDNING

I denna text finner du de regler som gäller vid tävling inom Svenska Kickboxningsförbundet. Denna text finner du på förbundets hemsida.

Inom Svensk detta regelverk finns det tre olika stilar:

Vid tävling då låga sparkar tillåts kallas tävlingsformen Full Contact Low Kick (FCLK) Vid tävling då knän tillåts kallas tävlingsformen K1

Då bara hand- och bentekniker ovan bältet tillåts kallas tävlingsformen Full Contact (FC).

## REGEL 1, RINGEN

### Mått.

Ringens sidor skall vara minst 4,90 m (16 fot) och högst 7,30 m (24 fot), mätt vid repens insida.

### Podium och hörnkuddar.

Podiet skall vara jämnt och fritt från alla hindrande föremål. Det skall vara utbyggt minst 46 cm (18 tum) utanför repen. De fyra hörnen skall vara stoppade, för att förhindra skador.

### Ringgolv.

Golvet skall vara täckt av stötabsorberande material (kampsportsmattor eller annat likvärdigt material), för att förhindra skador.

### Rep.

Fyra rep, minst 3 cm och högst 5 cm tjocka, skall spännas hårt på en höjd av 40,6 cm, 71,1 cm, 101,6 cm och 132,1 cm. Repen skall täckas med ett mjukt och slätt material. På var sida med lika avstånd skall de förbindas med två kantband, 3-4 cm breda. Banden får inte glida längs repen.

## REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING

Ringdomaren skall utesluta varje fighter som inte bär handskar, huvudskydd, underlivsskydd, benskydd, fotskydd (ej K1) och tandskydd (kvinnor skall även ha bröstskydd) eller inte är reglementsenligt klädd. I händelse av att den tävlandes utrustning eller klädsel råkar i olag skall ringdomaren stoppa matchen och se till att detta rättas till.

Om en fighter träder in i ringen med felaktig utrustning skall denne ges maximalt 2 minuter att korrigera sin utrustning.

All utrustning som inte är arrangörens skall godkännas av huvuddomaren i förväg.

Utrustningen skall vara samma färg som den tävlandes ringhörnas eller neutral färg.

### Handskar.

Den tävlande skall använda sig av arrangörens handskar. Den tävlande får inte använda egna handskar.

### Specifikationer.

Handskarna skall vara av tävlingstyp (träffyten skall vara tydligt markerad). Vikten för handskarna skall vara 10 oz och handskarna måste vara rena och felfria. Handskar som knytes med snören är ej tillåtna.

**Fotskydd** Fotskydd skall täcka hela foten inkluderande tår. I stilen K1 skall fotskydd inte användas.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

**Benskydd** Ett skenbensskydd skall bäras. Det stötabsoberande skiktet skall vara av skumplast och vara som lägst 1 cm tjockt. Eventuella spännen eller liknande får inte medföra någon skaderisk. I stilen K1 skall benskyddet även täcka fotens ovsida (typ strumpa).

**Suspensoar** Män samt kvinnor skall bära underlivsskydd, med skyddskåpa. En mjuk suspensoar får dessutom användas.

**Bröstskydd** Kvinnor skall bära bröstskydd.

**Tandskydd.** Tandskydd skall användas.

**Huvudskydd** Huvudskydd skall bäras och vara av tävlingstyp (godkänns av huvuddomaren). Huvudskyddet skall täcka hela huvudet förutom ansiktet, okbensskydd är inte tillåtet.

**Bandage:** Händerna får lindas med en boxarlinda. Längden på lindan får inte överstiga 5m och inte vara bredare än 5cm. Ingen annan form av bandage får användas. Till lindan får inget annat användas än en mjuk plåsterremsa högst 7,5 cm lång och 2,5 cm bred, som endast får fästas på handlovens ovsida.

## REGEL 3, KLÄDSEL

Män skall bära långbyxor. Kvinnor skall bära långbyxor samt tätt sittande linne eller topp. Toppen/linnet skall vara kort och får inte nå ner till byxlinningen. Då låga sparkar eller knän tillåts skall shorts bäras istället för byxor. Shortsen får inte täcka knäskålen.

### Förbjudna föremål.

Inga andra föremål får bäras under tävling. Användandet av fett, vaselin, irriterande liniment eller andra produkter, får inte användas i sådan mängd att de kan vara skadliga eller obehagliga för motståndaren. En fighter skall vara välrakad. Långt skägg eller mustasch är inte tillåtet (kan skada ögon). Kort mustasch eller skägg är tillåtet.

## REGEL 4, RINGUTRUSTNING

### Fordringar.

Följande skall finnas tillgängligt

- Två pallar, eller stolar, en i varje hörna.
- Två hinkar, för vatten och skröp, en i varje hörna.
- Gonggong eller visselpipa eller något likvärdigt.
- En första förbandsutrustning.
- Två par handskar (1par röda & 1par blåa)
- Huvudskydd röda, blåa alternativt neutrala färger i tillräckliga storlekar.

## REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING

### 5-1 Läkarutlåtande vid tävlingstillfälle

En fighter skall inte tillåtas att ställa upp i en tävling utan att först ha blivit undersökt av en läkare den aktuella dagen (gäller varje dag). Läkaren skall också gå igenom fighters startbok för att kontrollera eventuella skador.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

Vid öppna tävlingar (ej rankingtävlingar) tillåts även andra förbunds startböcker eller likvärdigt, under förutsättning att läkarintyg som inte är äldre än ett år kan uppvisas.

## 5-2 Viktklasser män.

-48 kg  
-51  
-54  
-57  
-60  
-63,5  
-67  
-71  
-75  
-81  
-86  
-91  
+91

## 5-3 Viktklasser kvinnor.

-48  
-52  
-56  
-60  
-65  
-70  
+70

## 5-4 Invägningen.

Invägningen skall skötas av arrangören utsedda funktionärer. Det åligger arrangören att kontrollera varje fighters startbok och tävlingskort, så att dessa är korrekta och ej har sparring/tävlingsförbud. En representant för varje förening får närvara.

Den kroppsvikt som registreras vid den första dagens invägning avgör vilken viktclass som den tävlande skall tävla i under hela turneringen. Vid turnering skall den tävlande vägas varje dag. Om den tävlande på någon av de andra dagarna inte klarar sin vikt, skall denna diskvalificeras.

Vikten är den som vågen visar när den tävlande vägs naken. Vågen som används skall visa minst hektogramskillnader.

### 5-4-1 Avdrag för underkläder

Vid tillfällen då vikt-kontrollant av bägge könen inte finns, kan avdrag för underkläder tillåtas. Avdrag för underkläder får då vara högst 1 hekto per klädes plagg och totalt avdrag högst 2 hekto.

## REGEL 6, ANTAL MATCHER & VILA MELLAN MATCHERNA.

En fighter får gå maximalt 3 matcher per dag.

Efter att en fighter har gått en match måste det ha gått minst 60 minuter och fightern skall ha genomgått ytterligare en läkarkontroll och fått klartecken innan nästa match får påbörjas.

## REGEL 7, RONDER.

Ronderna skall vara 3st om 2 minuter med 1 minuts vila mellan varje rond. Vid speciella tillfällen kan fler ronder tillåtas, om detta ansökts om i god tid till Svensk Kickboxnings Styrelse. Maximalt antal ronder får aldrig överstiga 6 stycken.

## REGEL 8, SEKONDERNA

Varje tävlande har rätt till två sekunder som skall rätta sig efter följande regler.

- Endast de två sekonderna får beträda podiet och endast en får gå in i ringen.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

- Under matchen får ingen av sekonderna uppehålla sig på podiet. Före varje rond skall de avlägsna pallar, hinkar, handdukar etc. från podiet.
- Sekonderna skall vara utrustade med handduk åt sin fighter. En sekond kan ge upp åt sin fighter och får då kasta in handduken i ringen, utom när domaren räknar över fightern.
- Huvuddomaren skall vid varje tävling samla till möte, för att klargöra regler och poängtera viktiga saker angående arrangemanget. Vid denna genomgång skall också sekonderna delta.
- Inga råd, hjälp eller uppmuntran får riktas till en tävlande från dennes sekond under pågående rond. Om en sekond bryter mot reglerna skall denne varnas eller diskvalificeras. Fightern kan också få tillsägelser, poängavdrag och diskvalificeras för förseelser som begås av sekonderna. Om en sekond bortvisas från ringhörnan av ringdomaren skall denne inte tillåtas att tjänstgöra mer under det tävlingspasset. Om sekonden under turneringen blir bortvisade en andra gång skall han avstängas från tjänstgöring som sekond under den turneringen.

## REGEL 9, DOMARE

### Neutralitet.

Om möjligt, skall inte en domare delta i bedömning av en match i vilken en tävlande från domarens egna klubb deltar.

### 9-1 Huvuddomare.

Huvuddomaren skall i förväg utses och godkännas av kickboxningskommittén. Endast den som av kickboxningskommittén har godkänts som ringdomare kan väljas till huvuddomare. Huvuddomaren uppgift är att se till att detta regelverk följs samt att hjälpa arrangör, tävlande, poängdomare, ringdomare och publik hur Svensk Kickboxning fungerar. Vid en eventuell tvist i hur dessa regler skall tolkas är det huvuddomaren som avgör, om huvuddomaren vill så kan denne ta hjälp av juryn.

Huvuddomare skall ha varit aktiv som ringdomare under de senaste två åren.

### 9-2 Ringdomare.

Den som av arrangören utses till att vara ringdomare skall vara godkänd ringdomare av kickboxningskommittén.

Ringdomare skall ha varit aktiv som ringdomare under de senaste 5 åren. Om längre tid har förlöpt kan det komma att krävas en ny utbildning.

### 9-2-1 Ringdomarens Huvuduppgift.

Ringdomarens viktigaste uppgift är att värna om de tävlandes hälsa samt se till att regelverket följs.

### 9-2-2 Klädsel.

Ringdomaren skall tjänstgöra i ringen. Denna skall bära en vit skjorta med vårt internationella förbunds logo, svart fluga samt mörka byxor. Inga föremål som kan skada de tävlande får bäras under tjänstgöring i ringen som exempelvis klocka, ringar mm. Kvinnliga domare skall bära samma klädsel.

Ringdomare utan utbildning kan använda vanlig vit skjorta samt skall ej bära fluga.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## 9-2-3 Åligganden

Ringdomaren skall.

- Strikt tillse att regler och bestämmelser tillämpas.
- Ha kontroll över matchens alla situationer.
- Förhindra att en svag fighter utsätts för onödigt hårda tekniker.
- Kontrollera de tävlandes utrustning och klädsel.
- Använda tre kommandon  
STOPP- när ringdomaren beordrar de båda tävlande att stoppa.  
FIGHT- när ringdomaren beordrar dem att fortsätta.  
BREAK- när ringdomaren bryter en närkamp eller clinch. På detta kommando skall de båda fighterna ta ett steg tillbaka innan kampen fortsätter.
- Med lämpliga beskrivande tecken och gester enligt bilaga 1 förklara varje brott mot reglerna.
- Efter matchens slut insamla och kontrollera protokollen från domarna. Efter kontroll skall denne rätta protokollen till sekretariatet.
- När en vinnare utropas i en match skall ringdomaren höja dennes arm.
- När ringdomaren diskvalificerat en motståndare eller stoppat en match skall ringdomaren först informera sekretariatet om vilken fighter som diskvalificerat eller om skälet till att ringdomaren stoppat matchen, så att speakern kan informera publiken.

## 9-2-4 Ringdomarens befogenheter.

Ringdomaren är bemyndigad att

- Bryta en match närhelst denna finner den för ensidig.
- Avsluta en match när en av de tävlande har ådragit sig en skada i den grad att domaren anser att denne inte bör fortsätta.
- Bryta en match när denna anser att de tävlande inte gör sitt bästa. I ett sådant fall kan ringdomaren diskvalificera en eller båda tävlande.
- Utdela tillsägelser, poängavdrag, diskvalificeringar till en tävlande för förseelser eller av något annat skäl för att "fair play" skall råda eller för att försäkra att reglerna efterlevs.
- Utdela tillsägelse, poängavdrag eller diskvalifikation till en tävlande som inte omedelbart rättar sig efter ringdomarens order, eller som uppträder på ett kränkande, stötande eller aggressivt sätt vid något tillfälle.
- Diskvalificera en sekund som har brutit mot reglerna, och den tävlande om sekunden inte följer ringdomarens order.
- Med eller utan förvarning diskvalificera en tävlande som begår en förseelse.
- I händelse av en nedslagning, vänta med räkningen om motståndaren avsiktligt inte går till neutral ringhörna eller dröjer att göra så.
- Tolka reglerna så långt de är tillämpliga eller relevanta i matchen eller fatta beslut och agera efter de omständigheter som inte är täckta av någon regel.

## 9-2-5 Ringdomaren konsulterar poängdomarna.

Om ringdomaren har skäl att misstänka att en förseelse begåtts som denna själv inte har sett, kan ringdomaren rådfråga poängdomarna.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## 9-3 Poängdomare.

Poängdomare skall vara utbildade och godkända av kickboxningskommittén, utsedda i förväg av arrangören och skall godkännas av huvuddomaren. Huvuddomaren skall besluta om vilka poängdomare som skall döma. Poängdomarnas antal skall vara 3.

Vid öppna tävlingar (ej rankingtävlingar) får poängdomare från andra organisationer verka som poängdomare.

### 9-3-1 Åligganden.

- Varje poängdomare skall oberoende av de andra poängdomarna bedöma de två tävlande och utse en vinnare i enlighet med reglerna.
- Poängdomaren får inte tala med de tävlande, övriga poängdomare eller någon annan, förutom ringdomaren, under matchen. Poängdomaren får om nödvändigt, vid rondslutet eller annat lämpligt tillfälle, påtala för ringdomaren någon händelse som denne inte tycks ha sett, t. ex förseelser från en sekund, lösa rep etc.
- Poängdomaren skall använda sig av klickers vid räknandet av poäng/träffar.
- Poängdomarna skall omedelbart efter rondens slut anteckna poängen för varje tävlande i sitt domarprotokoll.
- Poängdomaren skall efter matchens slut summera poängen, nominera en vinnare och underteckna sitt domarprotokoll.

## REGEL 10, JURY

### 10-1 Tillsättande.

Vid varje tävling skall en jury utses av huvuddomaren. Juryn skall innehålla 3 ledamöter eller 5, varav huvuddomaren och arrangören skall ha en plats vardera. Ordförande i juryn är huvuddomaren.

### 10-2 Åligganden.

- Juryns medlemmar är skyldiga att vara närvarande under hela arrangemanget och skall vara beredda att sammanträda på huvuddomarens anmaning.
- Juryns kan vidta omedelbara åtgärder på sätt den finner lämpligt för att ta itu med omständigheter som skulle äventyra ett korrekt genomförande av tävlingen vid varje tävlingspass.
- Om en protest lämnas in skall denna behandlas av juryn och beslutet skall i efterhand meddelas styrelsen för svensk kickboxning. Kan inte ett beslut fattas av juryn, skall en redogörelse lämnas tillsammans med den skriftliga protesten till till styrelsen för svensk kickboxning för vidare beslut i frågan.
- Juryn kan besluta om tävlings- och sparrings förbud för en fighter som tagit emot för många träffar på huvudet. Detta gäller utöver de regler som annars gäller för tävlings och sparring förbud.

### 10-3 Ändring av domslut.

Ett domslut av en poängdomare eller ringdomare kan ändras av juryn i följande fall:

- När ringdomaren avgett ett domslut som är klart emot reglerna i denna bok. (vid bestämmande av en sådan händelse kan juryn använda video)

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

- När det klart framgår att poängdomaren gjort ett misstag i sitt protokoll, som resulterar i fel domslut.

## 10-4 Protester.

En protest kan lämnas av ledaren för ett lag inom 30 minuter efter att domslut har annonserats. Protesten skall vara skriftlig och skall lämnas till huvuddomaren.

## REGEL 11, TIDTAGARE

Huvuduppgift är att reglera rondernas antal och längd samt pauserna mellan ronderna. Pauserna mellan ronderna skall vara en hel minut.

### Åligganden

- Tio sekunder innan rondens början skall tidtagaren ropa "sekunderna lämnar ringen".
- Tidtagaren skall börja och sluta varje rond genom att markera detta med gong- gong eller visselpipa.
- Tidtagaren skall utropa rondens nummer, omedelbart innan den börjar.
- Tidtagaren skall endast stoppa tiden, när ringdomaren beordrar detta
- Tidtagaren skall reglera varje tidsperiod med en klocka.
- Ta tid på ringdomarens kommando på exv. Läkareundersökning, felaktig klädsel mm.

## REGEL 12, LÄKARE

### Erforderlig närvaro.

En legitimerad läkare skall vara närvarande under hela tävlingen och skall inte lämna tävlingsplatsen förrän denne sett den sista matchen till slut.

Om läkaren tycker att en match skall avbrytas av medicinska skäl, skall denne informera sekretariatet som då bryter matchen. När matchen är bruten skall läkaren undersöka den berörda fightern i maximalt 2 minuter och därefter meddela ringdomaren om matchen skall brytas eller tillåtas fortsätta. Om undersökningen behöver ta mer än 2 minuter skall matchen brytas.

## REGEL 13, DOMSLUT

### Typ av domslut.

Domslut skall vara följande.

### 13-1. Seger på poäng (p)

Vid matchens slut skall den tävlande som erhållit flest poäng hos majoriteten av domarna utses som vinnare. Om båda tävlande slagits "knock out" eller skadats samtidigt och inte kan fortsätta matchen, skall poängdomarna summera poängen fram till det tillfälle då matchen bröts. Den tävlande som då får den högsta poängsumman skall förklaras som segrare.

### 13-2. Seger genom uppgivning (AB)

Om en fighter eller dennes coach ger upp på grund av skada eller annat eller om denne underlåter att fortsätta att boxas omedelbart efter rondpausen skall motståndaren utses till vinnare.

### 13-3. Seger genom att ringdomaren stoppar matchen (RSC)

RSC skall användas som en term för att stoppa en match när en tävlande är utklassad eller oförmögen att fortsätta. Om en tävlande enl. ringdomarens uppfattning får mottaga för många

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

hårda träffar, eller riskerar att mottaga för många hårda träffar skall matchen stoppas och motståndaren förklaras som vinnare.

## 13-3-1 RSC-H

Om matchen stoppas på grund av trauma mot huvudet skall tillägget –H (Head) läggas till ”RSC-H”. Vid detta fall skall fighterns tävlingskort behållas av arrangören och tävlings- och sparringsförbud skrivs in i startbok. **SE REGLER 19 & 26.**

## 13-4 RCH-I (injury).

Om en tävlande enligt ringdomarens uppfattning inte är i stånd att fortsätta p.g.a. skada orsakade av korrekta träffar eller av andra fysiska skäl, skall matchen stoppas och motståndaren förklaras som vinnare. Bedömningen av en skadas allvarighet åligger ringdomaren som får rådfråga matchläkaren. Har ringdomaren gjort detta är denne skyldig att följa läkarens anvisningar.

Matchläkaren har rätt att begära att matchen avbryts om denne av medicinska skäl anser att den inte bör tillåtas fortsätta. Matchläkaren skall då informera sekretariatet som meddelar ringdomaren. Ringdomaren skall tillåta högst 2 minuters avbrott för undersökning av den skadade fightern.

När en läkare kallas till ringen är det endast ringdomaren och läkaren som får vistas i ringen.

## 13-5. Seger genom diskvalifikation (Disq)

Om en motståndare blir diskvalificerad skall den andre fightern utses till segrare. Om båda fighterna blir diskvalificerade skall domslut avges härmed. En diskvalificerad fighter skall inte ha något pris eller rankingpoäng i den tävling där denne blev diskvalificerad.

## 13-6. Ingen match (NC)

En match kan avbrytas av ringdomaren före den fastställda tiden p.g.a. omständigheter som ingen kan råda över t.ex. strömavbrott. Sker detta skall domslutet bli **No Contest**. Om detta sker i ett mästerskap skall juryn besluta om vidare åtgärder.

## 13-7. Seger genom walk over (WO)

När en tävlande beträder ringen fullt utrustad och dennes motståndare uteblir, efter det att dennes namn utropats av speakern, gonggongen ljudit och en tid av 2 minuter förflutit; skall ringdomaren förklara den förste tävlande som segrare och informera poängdomarna att fylla i sina protokoll och samla in dem.

## 13-8. Oavgjort (D)

Två klubbar kan i förväg komma överrens om ett oavgjort domslut får ges, när majoriteten av domarna dömt lika.

## REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG & TILLÅTNA TRÄFFYTOR.

Vid tilldelning av poäng skall följande direktiv tillämpas.

10 poäng skall ges för varje rond. Delar av poäng får inte ges. Vid slutet av en rond erhåller en bättre fighter 10 poäng och motståndaren proportionellt mindre. När de tävlande bedöms lika skall var och en av de tävlande ha 10 poäng.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## **Fastställande av poäng.**

Varje ren träff på tillåten träffyta med tillåtna tekniker = 1 klick.

Tilldelning av poäng skall följa principen 3 klick = -1 poäng från motståndaren. Ett poängavdrag är -1 poäng.

## **Lika vid Matchslut**

Om en poängdomare vid matchens slut finner att poängen inte skiljer de båda tävlande åt, skall det dömas oavgjort om detta är överenskommet att så får ske. I de fall vinnare måste utses skall poängdomarna döma till förmån för den fighter som har flest antal klickers totalt under hela matchen.

Är de lika också i detta avseende skall det dömas till förmån för den boxare som visat sig mest aktiv, bäst i sista rondan, bästa försvaret (sidsteg, undanglidningar osv.) eller på boxats på det sätt som poängdomaren anser vara det bättre sättet.

En vinnare måste utses i alla turneringar samt i alla mästerskap. Efter överenskommelse kan oavgjort få förekomma vid tävling

## **Nedslagning, räkning.**

Inga extra poäng skall ges för en nedslagning eller räkning.

## **14-1. Poänggivande tekniker.**

Under varje rond skall poängdomaren fastställa poängen för vardera fighter i enlighet med det antal träffar som presteras. Träffarna skall räknas med klickers. Varje träff måste för att ha klickvärde, träffa utan att ha blockerats eller parerats. Tekniken skall ha utdelats med någon av de knutna handskarnas knogparti, skenben, knä (endast i K1) eller fot på tillåten träffyta. Tekniker som inte är sparkar eller slag:

Om motståndaren hindras eller får balansen bruten av ett fotsvep skall detta räknas som en träff och värderas med ett klick. Fotsvep skall utföras längs med mattan, med fotens insida och får endast träffa på foten (upp till ankeln).

## **14-2 Tillåten träffyta.**

### **Full Contact (FC):**

Ansiktet, huvudets sida eller på kroppen ovanför bältet. Inga tekniker får träffa på kroppens eller huvudets baksida. Fotsvep tillåts träffa under ankeln.

### **Full Contact Low Kick (FCLK):**

Samma som vid FC, med tillägg för lårets insida, utsida, framsida och baksida från höft till knä under förutsättning att dessa ytor angrips med skenbenstekniker.

### **K1**

Samma som vid FC med tillägg för hela benet bortsett från höft och knä, under förutsättning att dessa ytor angrips med en knä- eller skenbensteknik.

## **14-3 Clinch & fasthållning (endast K1).**

Vid utdelning av knätekniker är det tillåtet att tillfälligt hålla tag i motståndarens nacke, s.k. clinch.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

**Clinchen** får utföras med en hand eller med båda händerna. En clinch får inte pågå längre än 5 sekunder, sedan måste greppet släppas. Om så inte sker skall ringdomaren stoppa matchen och sära på de tävlande. Knätekniker ger samma klickvärde som övriga tillåtna tekniker.

**Fasthållning** får endast göras på motståndarens ben och får inte pågå längre än 5 sekunder. Vid fasthållning får endast 1 teknik utföras sedan måste greppet släppas. Den som håller benet får maximalt ta ett steg, sedan måste greppet släppas om så inte sker skall ringdomaren stoppa matchen och sära på de tävlande.

## 14-4 Icke poänggivande tekniker.

Är tekniker som utförs medan den tävlande bryter mot reglerna.

- Tekniker som bryter mot regelverket.
- Träffar med sidan, ovsidan, insidan av handsken eller med öppen handske, eller med någon annan del än knogpartiet på den knutna handsken.
- Som träffar på armarna, utan att hindra motståndaren eller utan att bryta dennes balans.
- Som bara snuddar eller är utan tyngd från kroppen eller skuldran.
- Som medför att den tävlande själv tappar balansen.
- Svep som inte träffar på tillåten yta och svep som inte leder till att motståndaren hindras eller får balansen bruten.
- Tekniker som delats ut efter att ringdomaren sagt "STOP", "BREAK".
- Tekniker som ringdomaren påpekat vara felaktiga exempelvis slag med insida handske.

## REGEL 15, FÖRSEELSER

Följande är förseelser.

- Slag eller spark under bältet, fasthållning, krokben och stötar med knä. I Low Kick och tävling med knä är låret en tillåten träffyta.
- Stötar eller slag med huvudet, axel, underarm eller armbåge samt strypning. Tryckande med arm eller armbåge mot motståndarens ansikte, pressande av motståndarens huvud bakåt över repen. Begränsad clinch tillåten i tävling med K1.
- Träff med öppen handske, insidan av handsken, handleden eller sidan av handen.
- Träffar i motståndarens ryggsida, speciellt i nacken eller bakhuvud, samt njurslag.
- Snurrande backhandsslag är endast tillåtet i tävlingar enligt K1-regler.
- Att hålla i repen och attackera eller annat osportsligt utnyttjande av repen.
- Hänga på motståndaren, brottas och att kasta sig in i clinch. I K1 är tillfällig clinch är tillåten, men det är det otillåtet att brottas i clinch på det sätt att motståndaren förlorar balansen utan att en knäteknik har utdelats.
- Attackera en motståndare som är nedslagen eller på väg att resa sig.
- Fasthållning visst undantag vid K1.
- Att hålla och slå, eller att dra motståndaren till sig och slå.
- Att hålla fast eller låsa motståndarens arm eller huvud eller sträcka armen under motståndarens ben.
- Att ducka under motståndarens bälteslinje.
- Fullständigt passivt försvar genom t.ex. dubbelgard och avsiktligt gå i golvet för att undgå slag.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

- Onödigt, utmanande, sårande tal eller uppförande under eller mellan ronderna.
- Att inte ta ett steg tillbaka vid "**BREAK**".
- Att försöka träffa motståndaren omedelbart efter kommandot "**BREAK**" utan att först ta ett steg tillbaka.
- Angrepp eller aggressivt uppträdande mot ringdomaren eller annan part.
- Att avsiktligt spotta ut tandskyddet.
- Att falla på motståndaren efter ett utfört svep..
- Att knuffa motståndaren framför sig eller ifrån sig.
- Att hålla kvar och eller ta tag i motståndarens ben visst undantag vid K1.

## **Sekonder.**

Varje tävlande är på samma sätt ansvarig för sin sekund.

## **REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER**

En tävlande som inte åtlyder ringdomarens tillsägelser, bryter mot reglerna, boxar på ett osportsligt sätt eller gör sig skyldig till förseelser, kan om ringdomaren så beslutar, tilldelas tillsägelse, poängavdrag eller diskvalificeras utan föregående varning. Om ringdomaren ämnar tilldela tillsägelse, poängavdrag eller diskvalificera en tävlande, skall ringdomaren stoppa matchen, och demonstrera förseelsen.

### **16-1 Tillsägelse**

En tillsägelse är ett råd eller en påminnelse från ringdomaren till en tävlande, för att kontrollera eller för att förebygga ett icke önskat beteende eller förhindra mindre allvarliga överträdelser av reglerna.

En ringdomare kan om denne anser att ett mindre regelbrott begåtts, dela ut en tillsägelse åt den tävlande eller dennes coacher. En tredje tillsägelse medför automatiskt poängavdrag. När poängavdrag väl getts för ett regelbrott kan inga fler tillsägelser utdelas för samma regelbrott. En tillsägelse kan delas ut utan att matchen stoppas.

### **16-2 Poängavdrag**

Om en tävlande bryter mot reglerna på ett sätt som inte medför diskvalifikation för överträdelser, skall ringdomaren stoppa matchen och utdela ett poängavdrag.

Poängavdraget skall föregås av att ringdomaren beordrar de tävlande att stoppa "**STOPP**".

Poängavdraget skall vara klart given med tecken och ord på ett sådant sätt att skälet till och avsikten med poängavdrag förstås av den tävlande.

Ringdomaren skall visa med sin hand till var och en av poängdomarna att poängavdrag har givits och skall klart visa för dem vilken fighter som poängavdraget avser. Poängdomaren drar av en poäng från den aktuella fightern. När poängdomaren gör detta skall denne markera detta på sitt protokoll genom att skriva -1 i den aktuella fighterns kolumn. Vid två poängavdrag i samma rond skall det skrivas -1, två gånger.

Om en fighter har givits 3 poängavdrag i en match medför det tredje poängavdraget automatiskt diskvalifikation.

Efter det att poängavdraget utdelats, skall ringdomaren kommendera "**FIGHT**".

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## 16-3 Diskvalifikation.

En ringdomare kan välja att diskvalificera de parter han/hon finner lämpligt. Om en tävlande blir diskvalificerad skall denne inte få några rankingpoäng eller matchuppgifter i startboken (se regel 13-5).

## REGEL 17, NEDSLAGNING

### Undantag.

När skälet till att en tävlande rör vid marken på det sätt som beskrivs nedan: Då motståndaren utfört ett svep, sparkat undan stödbenet eller liknande skall inte reglerna om en obligatorisk räkning gälla. Det skall inte kallas nedslagning, och skall inte föras till protokollet. Skulle fightern skadas under fallet t.ex. tappa luften, skall räkning för detta genomföras som vanligt av ringdomaren.

Om det är uppenbart att den tävlande fallit på grund av obalans eller liknande händelse och inte tagit skada skall det inte betraktas som en nedslagning. I övrigt gäller reglerna för nedslagning enligt nedan.

### Definition.

En tävlande räknas som nedslagen om denne:

- Berör golvet med någon annan kroppsdel än fötterna, efter en attack eller en serie av attacker.
- Hänger försvarslös på repen, efter en attack eller serie av attacker.
- Efter en attack inte har fallit eller hänger över repen, men befinner sig i ett försvarslöst tillstånd så att denne, enligt ringdomaren inte kan fortsätta matchen.

## REGEL 18, RÄKNING

Räkning skall inte utföras om det äventyrar fighterns hälsa eller om det är uppenbart att fightern inte kan fortsätta.

I händelse av en nedslagning, skall ringdomaren omedelbart stoppa matchen med kommandot "STOPP". Efter att ha försäkrat sig om att den andra fightern har uppfattat "STOPP" och befinner sig i neutral ringhörna, börja räkna sekunderna.

Ringdomaren skall räkna högt från 1 till 10 med en sekunds paus mellan talen, vilka skall markeras med handen av ringdomaren, så tydligt att den nedslagne fightern uppfattar räkningen.

Skulle motståndaren inte omedelbart begiva sig till neutral hörna (eller lämna neutral hörna under räkning), skall ringdomaren avbryta räkningen tills så skett. Räkningen fortsätter sedan, där den avbrutits.

Poängdomarna skall notera "KD" i protokollet när ringdomaren räknar över någon av de tävlande. Om räkningen föranleds av attacker mot huvudet skall poängdomarna notera "KD-H" i sitt protokoll. Räkningen utförs för att domaren skall kunna bedöma om det finns risk för skada vid fortsatt match samt för att ge fightern möjlighet att återhämta sig.

### 18-1 Obligatorisk 8-räkning.

När en fighter tar räkning skall matchen inte fortsätta förrän ringdomaren räknat till minst 8 även om fightern verkar redo tidigare. Fightern skall visa att denne är redo att fortsätta genom att hålla upp händerna (guard).

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## **18-1-1 Gräns för obligatorisk räkning.**

När en tävlande fått tre obligatoriska räkningar i en rond eller fyra i en match skall ringdomaren stoppa matchen (**RSC** eller **RSC-H**), för att minimera risken för skada.

## **18-2 Motståndarens ansvar.**

Om en tävlande är nedslagen måste dennes motståndare genast bege sig till den neutrala hörna, som ringdomaren anvisar. Motståndaren får endast angripa fightern efter att ringdomaren kommenderat "FIGHT".

## **18-3 Nedslagning vid rondens slut.**

I händelse av att en tävlande är nedslagen vid slutet av ronden, och gongongen hinner ljuda innan ringdomaren hunnit säga "STOPP" skall räkning ändå utföras.

## **18-4 Down utan nytt slag.**

Om en tävlande varit nedslagen till följd av en träff i huvudet och fortsätter matchen efter räkning till 8, men faller igen utan att få nya träffar mot huvudet, skall ringdomaren börja räkna från 8.

## **18-5 Nedslagning av båda fighters.**

Om båda fighters blivit nedslagna samtidigt, skall räkningen fortsätta så länge någon av dem är försvarslös. Om båda fighters bedöms utsättas för onödig risk vid fortsatt tävlande vid 10 skall poängen räknas ihop och den med flest poäng skall utropas till segrare.

## **18-6 Ingen fortsatt boxning.**

En tävlande som inte upptar kampen omedelbart efter rondpausens slut eller som efter en nedslagning inte återupptar kampen inom 10 sekunder, eller av ringdomaren bedöms utsättas för onödig skaderisk vid fortsatt match, har förlorat matchen.

## **18-7 Räkning utan nedslagning**

Om en tävlande utsätts för flertalet på varandra följande tekniker mot huvudet skall ringdomaren om denne finner det behövligt, utföra räkning för att förhindra en framtida nedslagning.

## **REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H (KO)**

Varje **KO** som följd av attack mot huvudet och varje **RSC-H** måste noteras i den tävlandes startbok.

### **Medvetlös fighter.**

Om en tävlande är medvetlös skall endast ringdomaren och den tillkallade läkaren uppehålla sig i ringen, såvida ingen av de båda begär hjälp.

### **Medicinsk observation efter nedslagning.**

En fighter som blivit utslagen till följd av träffar på huvudet eller då ringdomaren har stoppat matchen p.g.a. att fightern fått motta för många träffar mot huvudet, Skall undersökas omedelbart efteråt av en läkare (Fightern får absolut inte tillåtas att somna!) och följas hem av någon funktionär.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## 19-1 Avstängningstider.

- **En KO eller RSC-H.**  
En tävlande som blivit **KO** genom träffar mot huvudet eller dömd **RSC-H**, skall inte tillåtas att tävla eller att delta i sparring under minst fyra veckor.
- **Två KO eller RSC-H.**  
En tävlande som blivit **KO** genom träffar mot huvudet och eller **RSC-H** två gånger inom en tre månaders period, får inte tävla eller delta i sparring på en tid av tre månader.
- **Tre KO eller RSC-H.**  
En tävlande som blivit **KO** genom träffar mot huvudet och eller **RSC-H** tre gånger under en tolv månaders period, skall inte tillåtas delta i tävling eller sparring under en period av ett år.

## 19-2 Läkarintyg efter avstängning.

Ingen boxning får återupptas efter en obligatorisk viloperiod (se regel 18-1), utan att fightern förklarats tävlingsduglig av läkare. Kickboxningens godkända undersökningsprotokoll skall användas (se regel 21-2). Intyget skall bifogas i startboken.

## 19-3 RSC-H.

Ringdomaren skall meddela juryn och poängdomarna att **RSC-H** skall noteras när denne har stoppat en match där den tävlande blivit oförmögen att fortsätta p.g.a. för många hårda träffar mot huvudet. Termen **RSC-H** skall inte användas när en tävlande endast är utklassad och tar emot för många poänggivande träffar utan att träffa själv. Termen skall användas när en tävlande räddats från en knockout som var nära förestående p.g.a. många hårda träffar mot huvudet.

## 19-4 Säkerhetsåtgärder.

Varje fighter som förlorat en hård match med många träffar mot huvudet eller blivit nedslagen ett flertal gånger under några på varandra följande matcher, skall inte tillåtas att tävla eller sparra under en tid av minst fyra veckor, om juryn enskilt eller i samråd med läkaren finner detta nödvändigt.

Alla regler som gäller för **KO** och liknande, gäller också om det inträffar under träning

## REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING

### Ändamål.

Före matchens början och efter matchens slut skall de tävlande hälsa på varandra på lämpligt sätt som tecken på god och vänskaplig tävling i enlighet med kickboxningens regler.

### Godkända tillfällen.

Hälsning skall äga rum före matchens början och efter domslutets tillkännagivande.

## REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL

### Doping.

Att ge en tävlande medicin eller andra kemiska preparat som inte ingår i dennes vanliga diet är förbjudet (doping) WADA:s lista över förbjudna preparat ingår som del i denna regel.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## **Bestraffningar.**

Tävlande eller funktionär som bryter mot denna regel blir föremål för diskvalifikation eller annat lämpligt straff att beslutas av kommittén. Varje tävlande som nekar att genomgå undersökning, för att kontrollera att denne inte brutit mot denna regel kan bli föremål för tävlingsförbud eller annat straff; att beslutas av kommittén. Samma förhållande gäller för ledare som uppmuntrar eller stödjer ett sådant nekande.

## **Förbjudna preparat.**

IOC:s lista över förbjudna preparat innehåller de preparat som också vi förbjuder.

## **REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET**

### **22-1 Krav för att få tävla**

Om en tävlande inte kan uppvisa giltig startbok och tävlingskort, utfärdat av SB&K vid läkarundersökning eller invägning, skall han inte tillåtas att tävla.

### **22-2 Obligatoriskt Läkarintyg.**

Varje tävlande skall i sin startbok ha ett läkarintyg som skall förnyas varje år. Läkarintyget skall vara det som finns att hämta på förbundets hemsida och får vara maximalt ett år gammalt.

### **Hälsotillstånd.**

Ingen fighter skall tillåtas tävla om inte dennes hälsotillstånd intygas av en läkare. Hälsokontrollen skall om möjligt innefatta följande undersökningar eller deras motsvarighet.

- 1 En fullständig klinisk undersökning med särskild hänsyn till syn, hörsel, balans och centrala nervsystemet.
- 2 En biometrisk undersökning innefattande minst mätning av längd och vikt
- 3 En biologisk undersökning innefattande blod och urinprov
- 4 En neurologisk undersökning innefattande EEG.
- 5 Skallröntgen.
- 6 En hjärtundersökning innefattande EKG.
- 7 En undersökning omfattande datortomografi, om möjligt.

En läkarundersökning skall genomföras minst en gång per år (får inte vara äldre än ett år) och skall innefatta punkterna 1, 2 och 3 ovan. Undersökningsprotokoll godkänt av kickboxningskommittén skall användas.

### **22-3 Medicinsk tävlingsrapport.**

Tävlingsläkaren skall dokumentera alla medicinska händelser före, under och efter en match. Läkaren skall notera skador och åtgärder, **KO**, **RSC-H** med tillhörande avstängningar i startboken samt underteckna denna.

### **22-4 Tävlingsförbud.**

Skälen för tävlingsförbud finns angivna i reglerna i denna bok. Andra skäl till tävlingsförbud kan vara av medicinsk art och kan då beslutas gälla av tillförordnad tävlingsläkare.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## 22-5 Sårskador.

Om det uppkommer sårskador får dessa endast behandlas med vaselin & adrenalin. Behöver skadan ytterligare behandling såsom exv tejpling eller sys skall matchen brytas. Orsakades skadan av en regelrätt teknik skall den oskadade fightern utses till vinnare.

## REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER

En fighter som är yngre än 18 år får inte delta i en kickboxningsmatch.

## REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE

### Titeln.

Mästartitel utdelas till den som vinner SM i Full-contact. Denna tävling är en turnering.

## REGEL 25, RANKING

Rankingen syftar till att gradera de tävlande i varje viktklass. Placeringen i rankingen avgörs av vunna matcher i förbundstävlingar.

### Delegering.

Styrelsen för svensk kickboxning kan delegera uppdraget att "ranka" till en eller flera personer (s.k. rankingkommission) utanför styrelsen. Styrelsen sätter upp regler för hur rankingen beräknas.

## REGEL 26, TÄVLINGSKORT

Tävlingskort skall medtagas och lämnas in till sekreteriat vid varje tävling. Vid RSC-H, KO skall tävlingskortet behållas av arrangören och skickas in till SB&K tillsammans med läkarens rapport. SB&K skickar sedan ut tävlingskortet när sparring- & tävlingsförbudet upphört.

Det är straffbart enligt svensk lag att låta en fighter tävla utan tävlingskort.

Vid öppna tävlingar (ej rankingtävlingar) behöver represanter från andra organisationer/förbund inga tävlingskort.

Ansökan om tävlingskort skickas in till SB&K. Tävlingskortet är giltigt i 5år.

## REGEL 27, STARTBOK

Startboken har två funktioner: den ena är att värna om den tävlandes hälsa, den andra är att hålla reda på antal matcher som är vunna respektive förlorade. Startboken skall lämnas till arrangören vid varje tävling.

Tävlingsarrangören ansvarar för att startboken fylls i korrekt.

Ansökan om startbok görs till SB&K. Startboken är giltig 1år och skall förnyas därefter.

### Startboksansvarig.

Utses av kickboxningsstyrelsen.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## ÖVRIGT

1. Vid varje tävling skall den tävlingsrapport som skickats ut av tävlingsansvarig, fyllas i av arrangören och återsändas till tävlingsansvarig. OBS! SB&K:s tävlingsrapport skall även skickas in till kansliet (SB&K).
2. Medlemmar som inte följer de regler som finns beskrivna här, kan beläggas med tävlingsförbud. Detta kan gälla enskilda medlemmar såväl som hela föreningar.
3. Kickboxningsstyrelsen kan efter ansökan ge dispens för mindre avvikelser från detta regelverk endast under förutsättning att dessa inte äventyrar säkerheten för de deltagande.
4. Att ge en fighter som är ålagd tävlingsförbud tillfälle att tävla, är mycket allvarligt och riskerar att underminera kickboxningens framtid.
5. Kickboxningsstyrelsen kan inte besluta om tävlingsförbud för en person eller en förening som inte följer reglerna i detta regelverk. Dessa ärenden hanteras av disciplinnämnden.

# SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

## Bilaga1 till regler för svensk kickboxning-Tecken Ringdomare

- 1. Start** Domaren för ena armen från huvudhöjd i en utsträckande och neråtgående rörelse, och kommenderar "FIGHT".
- 2. Stoppa tiden** Tecken för timeout. Bör tilläggas med orden "stoppa tiden"
- 3. Rondavslut** Ringdomaren placerar sig mellan boxarna och pekar åt vardera ringhörna
- 4. Uträkning** Bägge händerna i luften viftandes korsandes över eller framför den uträknade fightern.
- 5. Tillsägelse** Muntlig tillsägelse som kan förstärkas med ena handen mot boxaren med pekfingeret pekandes uppåt.
- 6. Poängavdrag** Hand 1 som tillsägelse, hand två mot hand 1:s armbåge, hand ett förs i en halvcirkel neråt. Tecken för poängavdrag skall följas av tecken för den förseelse som givit poängavdraget, samt pekande på den som skall ha poängavdraget.
- 7. Diskning** Både armarna lyfts i huvudhöjd och korsas mot den avsedda personen.
- 8. Lyssna** Slå på egna örat med fingrarna
- 9. Tyst**  
**Alt 1** Till fighter: Ett finger över munnen.  
**Alt 2** Till sekunder: Pratande gest mot ringhörnan (tummen förs ihop och isär mot övriga fingrar).
- 10. Mattflykt** För ena handen längs ena sidan av benet fram och tillbaks.
- 11. Hård Kontakt** Knuten hand mot öppen hand
- 12. Slag med insida** Slår insida hand i öppen hand
- 13. Låg spark** För handen i en uppåtrörelse från låret till bältet
- 14. Lågt huvud** En hand på pannan och för huvudet uppåt.
- 15. Fasthållning** Bägge armarna dras mot kroppen. / Krokande rörelse med armen.
- 16. Knuff** Bägge armarna förs utåt från kroppen.
- 17. Osportsligt beteende** Pekfingeret förs framför den aktuella fightern i en nekande rörelse.
- 18. Otillåten träff** Visa med klapp på den yta som träffats. Baksida rygg, huvud mm.
- 19. Otillåten teknik** Visa den utförda tekniken följt av nekande fingerrörelse.