

SVENSKA KICKBOXNINGSFÖRBUNDET

# Tävlingsregler för Svensk Kickboxning

---

Light Contact  
Kick light  
Junior Kickboxning



## INNEHÅLL

INLEDNING .....	3
REGEL 1, RINGEN .....	3
REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING.....	3
REGEL 3, KLÄDSEL .....	3
REGEL 4, RINGUTRUSTNING .....	3
REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING .....	4
5-1 Läkarundersökning. ....	4
5-2 Viktklasser .....	4
5-4 Invägningen.....	4
REGEL 6, ANTAL MATCHER .....	4
REGEL 7, RONDER.....	4
REGEL 8, SEKONDERNA .....	4
REGEL 9, DOMARE.....	4
REGEL 10, JURY .....	4
REGEL 11, TIDTAGARE .....	5
REGEL 12, LÄKARE.....	5
REGEL 13, DOMSLUT.....	5
REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG .....	5
REGEL 15, FÖRSEELSER .....	5
REGEL 16, ÅTGÄRDER VID FÖRSEELSER .....	5
16-1 Tillsägelse .....	5
REGEL 17, NEDSLAGNING .....	6
REGEL 18, RÄKNING.....	6
REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER KO OCH RSC-H.....	6
REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING .....	6
REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL .....	6
REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET .....	6
REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER.....	6
REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE .....	6
REGEL 25, RANKING.....	6
REGEL 26, TÄVLINGSKORT .....	7
REGEL 27, STARTBOK .....	7
ÖVRIGT.....	7

## **INLEDNING**

Den avgörande skillnaden mellan reglerna i Light Contact Kickboxning och Full Contact kickboxning (FC, LK, K1) är kontaktgraden. Kontakten skall alltid vara på en nivå som innebär att en fysiskt starkare person inte skall åtnjuta någon fördel på grund av hårda tekniker.

Teknikerna skall ändå utföras på ett sådant sätt att man tydligt ser att kroppstyngden ligger bakom tekniken, men tekniken skall vid träffen hållas in så att den inte riskerar att skada motståndaren.

Vid Junior Kickboxning skall extra stor vikt läggas på att hålla en låg kontaktgrad. Kontaktgraden i Junior Kickboxning ska hållas lägre än i Light Contact och det får inte vara någon tyngd eller kraft i teknikerna.

Light Contact (LC) = Endast sparkar över midjan dock är fotsvep tillåtna.

Kick Light (KL) = Samma som ovan dock är sparkar på lårets fram och baksida tillåtna.

Junior Kickboxning (JK) = Samma som LC dock med avsevärt lägre kontaktgrad

Junior Kickboxning Low Kick (JKLK) = Samma som KL dock med avsevärt lägre kontaktgrad.

## **REGEL 1, RINGEN**

Se regler för svensk kickboxning.

Det är tillåtet att tävla på öppen yta om arrangemangen i övrigt är i enlighet med de här föreskrivna reglerna. Ytan skall vara minst 8x8 m inberäknat en skyddszon på minst en meter runt om. Någon kamp får inte förekomma i skyddszone. Denna zon får endast användas som hjälp för att snabbt ta sig in i tävlingsytan. Det skall också finnas en tydligt markerad gräns som visar var skyddszone börjar. Ytan skall vara täckt av kampsportsmattor eller av en likvärdig konstruktion.

När tävling hålls på öppen yta är det tillåtet att dela ut tillsägelser och poängavdrag till den tävlande som går utanför det markerade området.

## **REGEL 2, SKYDD & UTRUSTNING**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 3, KLÄDSEL**

Både män och kvinnor skall bära tigt åtsittande t-shirt, topp eller linne som täcker magen samt långbyxor.

Då låga sparkar tillåts skall shorts bäras istället för byxor. Shortsen får inte täcka knäskålen.

## **REGEL 4, RINGUTRUSTNING**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 5, LÄKARUNDERSÖKNING OCH INVÄGNING**

### **5-1 Läkarundersökning.**

Vid tävling i Light Contact krävs inte någon läkarundersökning på tävlingsdagen.

### **5-2 Viktklasser**

#### **Viktklasser män.**

-57  
-63  
-69  
-74  
-79  
-84  
-89  
-94  
+94

#### **Junior Kickboxning pojkar**

-37  
-42  
-47  
-52  
-57  
-63  
-69  
+69

#### **Viktklasser kvinnor.**

-50  
-55  
-60  
-65  
-70  
+70

#### **Junior Kickboxning flickor**

-37  
-42  
-46  
-50  
-55  
-60  
-65  
+65

### **5-4 Invägningen.**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 6, ANTAL MATCHER**

En fighter får gå maximalt 4 matcher per dag.

## **REGEL 7, RONDER.**

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

I Junior Kickboxning skall det vara 2 ronder á 2 minuter.

## **REGEL 8, SEKONDERNA**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 9, DOMARE**

Se regler för svensk kickboxning.

De ringdomare som skall döma Junior Kickboxning skall i förväg utses och godkännas av kickboxningsstyrelsen.

## **REGEL 10, JURY**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 11, TIDTAGARE**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 12, LÄKARE**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 13, DOMSLUT**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 14, TILLDELNING AV POÄNG**

Se regler för svensk kickboxning. Observera nedanstående.

- En träff i light contact skall bedömas som i svensk kickboxning. d.v.s. kroppens kraft skall ligga bakom tekniken, MEN tekniken får inte träffa med kraft dock skall möjligheten till kraft finnas men väljas att inte användas, dvs. fullt kontrollerade kontaktmässigt.
- Spark mot huvudet skall ge 2 klick.
- Fightern måste se målet när tekniker utförs för att den ska ha klickvärde.

## **REGEL 15, FÖRSEELSER**

Se regler för svensk kickboxning. Observera nedan.

- För hård kontakt är en förseelse i light contact. Tekniken behöver inte träffa för att vara ett regelbrott.
- Att utföra en okontrollerad teknik (t.ex. att slå en vild sving utan att se var den träffar) är en förseelse.
- I Junior Kickboxning skall regelbrott i form av för hård kontakt eller okontrollerade tekniker medföra diskvalifikation alternativt poängavdrag. Tillsägelse får inte utdelas.

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

Se regler för svensk kickboxning.

### **16-1 Tillsägelse**

Tillsägelse får inte användas vid regelbrott som för hård kontakt eller okontrollerade tekniker vid Junior Kickboxning.

## **REGEL 17, NEDSLAGNING**

För definition av nedslagning, se regler för svensk kickboxning.

Om en nedslagning sker är detta oftast på grund av att motståndaren använt en för hård teknik.

- Om en nedslagning infinner sig måste ringdomaren avbryta matchen och kontrollera nedslagningens allvarlighet.
- En eventuell undersökning av en nedslagen tävlande får inte ta mer än 2 minuter.
- Var nedslagningen till följd av ett regelbrott och den nedslagne inte kan fortsätta skall den andre fightern diskvalificeras eller tilldelas poängavdrag för, för hård kontakt eller okontrollerad teknik.
- Vid poängavdrag skall matchen stoppas och poängen summeras och vinnare utses.
- Var nedslagningen till följd av ett regelbrott men den nedslagne fightern kan fortsätta, skall ringdomaren utmäta lämpligt straff för den andre fightern. Detta straff kan vara antingen diskvalifikation eller poängavdrag.
- Om en skada uppkommer utan att vara orsakad av ett regelbrott, och den skadade fightern inte kan fortsätta skall den oskadade fightern utses till vinnare. Domslutet blir då AB. (Jämför regel 15, domslut, punkt a, skada.)

## **REGEL 18, RÄKNING**

Det är förbjudet att räkna över en tävlande i light contact.

## **REGEL 19, ÅTGÄRDER EFTER RSC-H**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 20, HANDSKAKNING, HÄLSNING**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 21, TILLHANDAHÅLLANDE AV LÄKEMEDEL**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 22, MEDICINSK LÄMPLIGHET**

Se regler för svensk kickboxning.

En utövare i LC måste inte läkarundersökas vid tävlingsdagen.

## **REGEL 23, ÅLDERSGRÄNSER**

Se regler för svensk kickboxning. Observera nedan.

En tävlande skall ha fyllt 15 år för att få tävla i light contact.

En tävlande i Junior Kickboxning skall ha fyllt 12 och ej fyllt 15år.

## **REGEL 24, TITELN SVENSK MÄSTARE**

**Titeln.**

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

## **REGEL 25, RANKING**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 26, TÄVLINGSKORT**

Se regler för svensk kickboxning.

## **REGEL 27, STARTBOK**

Se regler för svensk kickboxning.

## **ÖVRIGT**

Se regler för svensk kickboxning.

