

Pravidla ČSFu

Obecná pravidla

Sportovec, který se hodlá účastnit jakékoli soutěže ČSFu, musí splňovat tyto předpoklady:

- Být registrovaným členem ČSFu a při prezentaci předložit platný sportovní průkaz.
- Být zcela zdravý a mít ve svém sportovním průkazu platné potvrzení o lékařské prohlídce, ne starší 1 roku.
- Souhlasit s tím, že se podrobí lékařské prohlídce, nebo dopingovému testu - před soutěží, během ní, nebo následně po ní.
- Startovat s vědomím a souhlasem svého trenéra, u neplnoletých také s písemným, notářsky ověřeným souhlasem zákonného zástupce.
- Znat pravidla ČSFu, rozumět jim a řídit se jimi.

Věkové kategorie

| | | |
|---------------------|----------------|------------|
| Mladší žáci, žákyně | (MŽci, MŽky) | 7 – 12 let |
| Starší žáci, žákyně | (SŽci, SŽky) | 13- 15 let |
| Junioři, juniorky | (Jun, Jky) | 16- 18 let |
| Muži, ženy | (Muži, Ženy) | nad 18 let |

Věkové kategorie se řídí dle datumu narození.

Váhové kategorie

| | |
|-------------------------------------|---|
| MŽci + MŽky : (semi a light) | -28 -32 -37 -42 -47 +47 |
| SŽci : (semi a light) | -42 -47 -52 -57 -63 -69 +69 |
| SŽky : (semi a light) | -42 -46 -50 -55 -60 -65 +65 |
| Jun : (semi a light) | -57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94 |
| Jky : (semi a light) | -50 -55 -60 -65 -70 +70 |
| Muži : (semi a light) | -57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94 |
| Muži : (ringové disciplíny) | -51 -54 -57 -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -86 -91 +91 |
| Ženy : (semi a light) | -50 -55 -60 -65 -70 +70 |
| Ženy : (ringové disciplíny) | -48 -52 -56 -60 -65 -70 +70 |

Poznámka :

V případě zájmu mají pořadatelé možnost vypsát i kategorie Juniorů a Juniorek také v ringových sportech. Váhové kategorie jsou pak stejné jako u dospělých. Nemusí se jednat o celou škálu váhových kategorií, lze vypsát několik z nich nebo i jen jednu váhu v jedné konkrétní disciplíně.

Protest

- protest podává vždy kouč – nikoli závodník
- před vznesením protestu složí kouč poplatek ve výši, jak je uvedeno v propozicích
- protest stačí podat ústně, ale je nutné tak učinit neprodleně, jak sporná situace nastane

Důvody k podání protestu

- chybný výrok, podjatost nebo nepozornost některého z rozhodčích
- nesportovní chování, neregulérnost výstroje či oblečení soupeře
- neregulérnost zápasště (ringu) nebo jeho bezprostředního okolí
- chyba časoměřiče, zapisovatele nebo obračeče bodů

Postup při podání protestu

- protestující vždy nejprve osloví ringového inspektora (nikoli jiného rozhodčího) a tomu přednese svůj problém. Jedná li se o zjevně oprávněný požadavek, ringový inspektor sám a v rámci své kompetence zjedná nápravu.
- nesouhlasí li ringový inspektor s interpretací protestujícího, je li řešení situace mimo jeho kompetenci nebo vyžaduje li problém hlubší rozbor, odkáže protestujícího na hlavního rozhodčího – tedy oficiální protest.
- Protestující má samozřejmě právo se obrátit na hlavního rozhodčího přímo, pak ale už se vždy jedná o oficiální protest a zaplacení poplatku.

Řešení protestu

- Hlavní rozhodčí inkasuje poplatek za protest, vyslechne stížnost protestujícího (protestující kouč jde za hlavním rozhodčím sám – přítomnost údajně poškozeného závodníka nebo dalších osob není přípustná).
- Pokud hlavní rozhodčí nebyl sporné situaci přítomen nebo pokud to považuje za vhodné, vyslechne názory přímých účastníků. Je výhradně na něm koho osloví (ringový inspektor, ringový rozhodčí, všechny bodové rozhodčí, ostatní rozhodčí, přítomné pořadatele, kouče, borce nebo lékaře).
- Situaci na základě takto získaných informací zhodnotí a rozhodne.
- Proti verdiktu hlavního rozhodčího v řešeném oficiálním protestu není odvolání.

Poznámky:

- V případě uznání protestu jako oprávněného, vrací hlavní rozhodčí protestujícímu poplatek.
- V případě zamítnutí protestu odevzdá hlavní rozhodčí poplatek řediteli soutěže a ten pak propadá ve prospěch pořadatele.
- Záběry z videokamer, fotografie, či svědectví osob nevyžádaných hlavním rozhodčím nejsou přípustná.

Pro všechny kategorie platí následující pravidlo:

Po druhém vypadnutí chrániče zubů borci během zápasu následuje Oficiální varování, po dalším vypadnutí následují další vyšší penalizace.

Semi kontakt

Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook, back fist
- Podmet (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch hlavy (axe kick ploskou chodidla dovolen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene tatami.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou, loktem, holení a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škracení, přehozy a chytání nohou.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Opouštění zápasíště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího - například po akci vítězné zvedání ruky a odbíhání od soupeře.

Útok na temeno hlavy povolen

Exit – opouštění zápasíště

Jestliže borec opustí vymezené zápasíště, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasíště. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasíště jak při útoku, tak při obraně.

Síla provedení

Semi kontakt je přerušovanou formou boje. Techniky v této disciplíně musí být vedeny kontrolovaně. Jakákoli technika, byť dokonalá, která soupeře nepřiměřeně tvrdě kontaktuje, nesmí být odměněna bodovým ziskem, ale naopak penalizována.

Oblečení borců

Tričko (není přípustné tričko bez rukávů), dlouhé saténové kalhoty a je povolen pás stupně technické vyspělosti (tzv. obi). Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Oblečení borce musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora borce nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, juniorky a doporučené u starších i mladších zákyň boxerské rukavice 10 oz či tzv. tags, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů - tzv. botičky. **Dále je povolen chránič předloktí a lokte.** Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.

Žádné další chrániče nejsou přípustné! V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit borec s měkkou bandáží kolene nebo kotníku. Bandáže prstů jsou dovoleny.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

U mladších žáků a zákyň je povolen plastový kryt na helmu. Tato skutečnost musí být uvedena v propozicích soutěže.

Zápasště

Standardní zápasště semi kontaktu tvoří čtverec 8 x 8 m, vyznačený barevně-contrastní formou na žíněnce nebo tatami. Minimální vnitřní rozměr zápasště nesmí být menší než 6 x 6 m. Regulérní je také boxerský ring.

Není přípustná samotná podlaha – parkety, palubovka, betonový podklad apod.

Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulérnímu vedení boje. Tento kouč ho doprovází k zápasšti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Úkolem kouče také je v případě nutnosti rozhodnout za borce a vzdát zápas vhozením ručnicku do zápasště. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

Zápas semi kontaktu trvá:

| | |
|----------------------------|----------------------|
| mladší žáci, mladší zákyně | – 3 kola na 2 minuty |
| starší žáci, starší zákyně | – 3 kola na 2 minuty |
| junióři, juniorky | – 3 kola na 2 minuty |
| muži, ženy | – 3 kola na 2 minuty |

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování a v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu. Není-li zápas v běžné době rozhodnut, nařídí rozhodčí minutovou přestávku a následně jednodominutové prodloužení. Nerozhodne-li se ani v této době (pokračuje zápas (už bez další přestávky) až do doby, kdy jeden z borců provede bodovanou techniku (nebo druhý je penalizován) a následný bodový zisk určí vítěze zápasu.

Poznámka:

Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje. Časy jsou poté následující:

| | |
|--------------------------------|--|
| Muži, Ženy, junióři, juniorky: | 2 kola na 2 minuty, semifinále a finále 3x2 minuty |
| Žákovské kategorie: | 2 kola na 1,5minuty, semifinále a finále 3x1,5minuty |

Tato výjimka neplatí pro MČR, ME a MS.

Hodnocení

Body jsou přidělovány ihned po provedení techniky ringovým (středovým) rozhodčím, při shodném verdiktu alespoň dvou rozhodčích. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, či přistoupí na návrh penalizace některým z bodových rozhodčích. Signalizují-li návrh penalizace oba bodoví rozhodčí, je ringový rozhodčí povinen jejich návrhu vyhovět. Rovněž při signalizaci bodového zisku shodně oběma bodovými rozhodčími, je povinen ringový rozhodčí body přidělit. Ringový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty ke stolku časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.

Bodový zisk

- | | |
|---|---------------|
| • úder rukou na tělo | 1 bod |
| • úder rukou na hlavu | 1 bod |
| • kop nohou na tělo | 1 bod |
| • vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem | 1 bod |
| • kop nohou na hlavu | 2 body |
| • kop ve výskoku do těla | 2 body |
| • kop ve výskoku do hlavy | 3 body |

Na bodovém zisku se musí vždy shodnout jednoduchá většina, tedy minimálně 2 rozhodčí!!!

Pokud borec zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasště. Jinak je technika neplatná.

Bodová ztráta – současně běžící penalizace:

| | |
|----------------------|---|
| 1. porušení pravidel | Slovní varování |
| 2. porušení pravidel | W – 1. oficiální varování |
| 3. porušení pravidel | W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod |
| 4. porušení pravidel | Penalizace 1 mínus bod |
| 5. porušení pravidel | Diskvalifikace |
| 1. exit | W – 1. oficiální varování |
| 2. exit | W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod |
| 3. exit | Penalizace 1 mínus bod |
| 4. exit | Diskvalifikace |

V semi kontaktu jsou tyto body odečítány od bodového zisku borci, který je penalizován. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a jeden mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Při nerozhodném výsledku nehraje roli počet a druh penalizací, ale jen dosažený bodový stav.

Bodová shoda

V případě bodové shody obou borců dochází k prodloužení zápasu a to o 1 extra kolo 1 minutu. V případě další bodové shody bude uplatněno pravidlo „náhlé smrti“, tzn. vítězí ten borec, který jako první skóruje.

Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časoměři k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

Přerušení zápasu borcem

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměři, že daný čas vypršel. Signál časoměři může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasišťe dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Při dosažení bodového vedení jedním z borců o 10 bodů, včetně finálových zápasů.
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců.

Bezprostředně po ukončení zápasu vyhlašuje ringový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému borci.

Kategorie týmů :

- tým tvoří 3 muži a 1 žena – nejčastější varianta, možnost úpravy pořadatelem soutěže
- před zahájením zápasu jsou všichni nastoupeni ve svém rohu
- zápas žen je vždy vybojován jako poslední
- nejsou zde žádné váhové kategorie
- ženy smí zápasit pouze mezi sebou
- každý zápas trvá 1 kolo 2 minuty
- nejsou žádné přestávky mezi koly
- extra zápas (při rovnosti bodů po všech zápasech) je 1 kolo 2 minuty Koučové týmů losují a vítěz vybere jednoho člena svého týmu – druhý kouč pak proti němu nasadí svého závodníka. V případě že je nasazena žena, musí být její soupeřkou rovněž žena.
- nelze uplatnit výhru při rozdílu 10 bodů
- všechny prohřešky proti pravidlům, jsou převáděny na dalšího člena týmu, Při čtvrtém přestupku proti pravidlům je disq. celý tým. V případě nulového skóre penalizovaného týmu se přičítá jeden bod ke skóre soupeře.
- Stejně tak se převádí penalizace za exity na dalšího člena týmu. Za opouštění zápasišťe nemůže být tým diskvalifikován - při 3. a každém dalším exitu se odečítá jeden bod z celkového skóre daného týmu.

Light kontakt

Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook,
- Podmet (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

Nedovolené techniky a chování

Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch (axe kick ploskou chodidla dovolen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene tatami.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Back fist

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem, holení a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrčení, přehozy a chytání nohou.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Opouštění zápasistiště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Útok na temeno hlavy povolen

Exit – opouštění zápasistiště

Jestliže borec opustí vymezené zápasistiště, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasistiště. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasistiště jak při útoku, tak při obraně.

Síla provedení

Light kontakt je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Light kontakt byl vytvořen jako prostřední stupeň mezi semi kontaktem a full kontaktem. Používají se techniky z full kontaktu, ale síla úderu i kopu by měla být vedena se stejnou a přiměřenou razancí, která náleží střednímu provedení techniky. Stejně tak použití technik úderů a kopů musí být v rovnováze.

Oblečení borců

Tričko (není přípustné tričko bez rukávů) a dlouhé saténové kalhoty. Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. **Sportovní kimona (tzv. karate-gi) a obleky podobného charakteru nejsou přípustná.** Oblečení borce musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora borce nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, juniorky a doporučené u starších i mladších zákyň boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů - tzv. botičky. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.

Žádné další chrániče nejsou přípustné! V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit borec s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku. Bandáže prstů jsou dovoleny.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Zápasště

Standardní zápasště light kontaktu tvoří boxerský ring, regulérní je ale také prostor zápasště pro semi kontakt.

Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Úkolem kouče také je v případě nutnosti rozhodnout za borce a vzdát zápas vhozením ručníku do zápasště. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

Zápas light kontaktu trvá:

| | |
|----------------------------|----------------------|
| mladší žáci, mladší zákyně | – 3 kola na 2 minuty |
| starší žáci, starší zákyně | – 3 kola na 2 minuty |
| junioři, juniorky | – 3 kola na 2 minuty |
| muži, ženy | – 3 kola na 2 minuty |

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

Poznámka:

Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje. Časy jsou poté následující:

| | |
|--------------------------------|--|
| Muži, Ženy, junioři, juniorky: | 2 kola na 2 minuty, semifinále a finále 3x2 minuty |
| Žákovské kategorie: | 2 kola na 1,5minuty, semifinále a finále 3x1,5minuty |

Tato výjimka neplatí pro MČR, ME a MS.

Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zapsaných do bodovacích lístků.

Bodový zisk

- | | |
|---|---------------|
| • úder rukou na tělo | 1 bod |
| • úder rukou na hlavu | 1 bod |
| • kop nohou na tělo | 1 bod |
| • vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem | 1 bod |
| • kop nohou na hlavu | 2 body |
| • kop ve výskoku do těla | 2 body |
| • kop ve výskoku do hlavy | 3 body |

Techniky, které se pouze dotýkají nebo které tlačí soupeře, nejsou hodnoceny a nezapočítávají se do bodového zisku.

Pokud borec zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasště. Jinak je technika neplatná.

Bodová ztráta – současně běžící penalizace:

| | |
|----------------------|---|
| 1. porušení pravidel | Slovní varování |
| 2. porušení pravidel | W – 1. oficiální varování |
| 3. porušení pravidel | W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod |
| 4. porušení pravidel | Penalizace 1 mínus bod |
| 5. porušení pravidel | Diskvalifikace |
| 1. exit | W – 1. oficiální varování |
| 2. exit | W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod |
| 3. exit | Penalizace 1 mínus bod |
| 4. exit | Diskvalifikace |

U obou 2. Oficiálních varování se myslí 1 oficiální bod (3 kliky na počítadlech)

V light kontaktu jsou tyto penalizace odečítány od oficiálního bodového zisku borci, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodový rozhodčí následující bodové hodnocení:

- | | |
|---|--------------|
| • při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů) | 10 – 10 bodů |
| • při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů | 10 – 9 bodů |
| • při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů | 10 – 8 bodů |

Vítězem se stává borec, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů (např. 10-9 → 10-8)

Udělování bodů – elektronická forma

Bodové zisky za všechna kola se sčítají. Na konci zápasu vítězí borec s vyšším bodovým skóre. Penalizace za nedovolené techniky a exity se přičítají ke skóre protivníkovi.

Bodová ztráta – současně běžící penalizace :

| | |
|----------------------|---|
| 1. porušení pravidel | W – 1. oficiální varování |
| 2. porušení pravidel | W – 2. oficiální varování (+ 3 body soupeři) |
| 3. porušení pravidel | Penalizace 1 minus bod (+ 3 body soupeři) |
| 4. porušení pravidel | Diskvalifikace |
| 1. exit | W – 1. oficiální varování |
| 2. exit | W – 2. oficiální varování (+ 3 body soupeři) |
| 3. exit | Penalizace 1 minus bod (+ 3 body soupeři) |
| 4. exit | Diskvalifikace |

Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, rozhodnou jednotliví bodoví rozhodčí dle těchto hledisek:

- převaha v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží minus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

Přerušení zápasu борcem

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu борcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasíště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

Light kick

Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku, low kick
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook,
- Podmet (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

Nedovolené techniky a chování

Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch (axe kick ploskou chodidla dovolen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu a low kicku na stehna soupeře

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene tatami.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Back fist

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrčení, přehozy a chytání nohou.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Opouštění zápasistiště při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Útok na temeno hlavy povolen

Exit – opouštění zápasistiště

Jestliže borec opustí vymezené zápasistiště, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasistiště. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasistiště jak při útoku, tak při obraně.

Síla provedení

Light kick je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Light kick byl vytvořen jako prostřední stupeň mezi semi kontaktem a full kontaktem. Používají se techniky z full kontaktu, ale síla úderu i kopu by měla být vedena se stejnou a přiměřenou razancí, která náleží střednímu provedení techniky. Stejně tak použití technik úderů a kopů musí být v rovnováze.

Oblečení borců

Tričko (není přípustné tričko bez rukávů) a krátké saténové kalhoty. Tričko a kalhoty musí mít rozdílnou barvu; tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Sportovní kimona (tzv. karate-gi) a obleky podobného charakteru nejsou přípustná. Oblečení borce musí být čisté a nesmí být popsáno, či pomalováno. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora borce nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, juniorky a doporučené u starších i mladších žákyň boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů - tzv. botičky. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.

Žádné další chrániče nejsou přípustné! V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit borec s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku. Bandáže prstů jsou dovoleny.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Zápasště

Standardní zápasště light kicku tvoří boxerský ring, regulérní je ale také prostor zápasště pro semi kontakt.

Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulérnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Úkolem kouče také je v případě nutnosti rozhodnout za borce a vzdát zápas vhozením ručníku do zápasště. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídít jeho výměnu.

Čas

Zápas light kicku trvá:

| | |
|----------------------------|----------------------|
| mladší žáci, mladší žákyně | – 3 kola na 2 minuty |
| starší žáci, starší žákyně | – 3 kola na 2 minuty |
| junioři, juniorky | – 3 kola na 2 minuty |
| muži, ženy | – 3 kola na 2 minuty |

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

Poznámka:

Čas trvání zápasu je možno upravit. Úprava je v kompetenci pořadatele turnaje. Časy jsou poté následující:

| | |
|--------------------------------|--|
| Muži, Ženy, junioři, juniorky: | 2 kola na 2 minuty, semifinále a finále 3x2 minuty |
| Žákovské kategorie: | 2 kola na 1,5minuty, semifinále a finále 3x1,5minuty |

Tato výjimka neplatí pro MČR, ME a MS.

Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolkům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zapsaných do bodovacích lístků.

Bodový zisk

- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- lowkick **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **3 body**

Techniky, které se pouze dotýkají nebo které tlačí soupeře, nejsou hodnoceny a nezapočítávají se do bodového zisku.

Pokud borec zasáhne soupeře ve výskoku, musí dopadnout zpět do zápasíště. Jinak je technika neplatná.

Bodová ztráta – současně běžící penalizace:

| | |
|----------------------|---|
| 1. porušení pravidel | Slovní varování |
| 2. porušení pravidel | W – 1. oficiální varování |
| 3. porušení pravidel | W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod |
| 4. porušení pravidel | Penalizace 1 mínus bod |
| 5. porušení pravidel | Diskvalifikace |
| 1. exit | W – 1. oficiální varování |
| 2. exit | W – 2. oficiální varování + penalizace mínus 1 bod |
| 3. exit | Penalizace 1 mínus bod |
| 4. exit | Diskvalifikace |

U obou 2. Oficiálních varování se myslí 1 oficiální bod (3 kliky na počítadlech)

V light kicku jsou tyto penalizace odečítány od oficiálního bodového zisku borci, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodoví rozhodčí následující bodové hodnocení:

- | | |
|---|--------------|
| • při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů) | 10 – 10 bodů |
| • při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů | 10 – 9 bodů |
| • při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů | 10 – 8 bodů |

Vítězem se stává borec, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů (např. 10-9 →10-8)

Udělování bodů – elektronická forma

Bodové zisky za všechna kola se sčítají. Na konci zápasu vítězí borec s vyšším bodovým skóre. Penalizace za nedovolené techniky a exity se přičítají ke skóre protivníkovi.

Bodová ztráta – současně běžící penalizace :

| | |
|----------------------|--|
| 1. porušení pravidel | W – 1. oficiální varování |
| 2. porušení pravidel | W – 2. oficiální varování (+3 body soupeři) |
| 3. porušení pravidel | Penalizace 1 minus bod (+ 3 body soupeři) |
| 4. porušení pravidel | Diskvalifikace |
| 1. exit | W – 1. oficiální varování |
| 2. exit | W – 2. oficiální varování (+3 body soupeři) |
| 3. exit | Penalizace 1 minus bod (+ 3 body soupeři) |
| 4. exit | Diskvalifikace |

Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, rozhodnou jednotliví bodoví rozhodčí dle těchto hledisek:

- převaha v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží minus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

Přerušení zápasu борцем

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu борцем pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z борců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou борců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z борců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z борců - ručník vhozený do ringu koučem.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak борce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému борci.

Full kontakt

Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook.
- Podmet (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch a temeno hlavy (axe kick ploskou chodidla dovolen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy ringu.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Back fist a spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Strkání do soupeře, držení, škrcení, přehozy a chytání nohou.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Síla provedení

Full kontakt je plnokontaktní formou boje a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je full kontakt disciplínou, která vyžaduje korektnost borců a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

Oblečení borců

Dlouhé saténové kalhoty. Ženy navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů - musí však plně zakrývat prsní chránič. Tričko u žen musí splňovat také nároky na barevné rozlišení úrovně pasu.

Kalhoty borce musí být čisté a nesmí být popsány, či pomalovány. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora borce nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů - tzv. botičky. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu.

Žádné další chrániče nejsou přípustné! V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit borec s měkkou bandáží lokte, kolene nebo kotníku.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Zápasiště

Zápasiště full kontaktu tvoří boxerský ring.

Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nejdůležitějším úkolem kouče je v případě nutnosti rozhodnout za borce a vzdát zápas vhozením ručníku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty
muži, ženy – 3 kola na 2 minuty

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu

Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků, správně zapsaných do bodovacích lístků.

Bodový zisk

- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- **kop nohou na hlavu 2 body**
- **kop ve výskoku do těla 2 body**
- **kop ve výskoku do hlavy 3 body**

Bodová ztráta **W** – slovní varování

W – oficiální varování

M - mínus bod

Diskvalifikace

-1 oficiální bod

KD Knock down (počítání)

-3 pomocné body (vis pozn.)

Poznámka: při KD odečítáme 3 pomocné body při online scoringu, při písemných protokolech odečítáme 1 oficiální bod

Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 1 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním. Při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Rovněž tak druhé počítání KD během prvního kola, či třetí počítání během zápasu znamená prohru počítaného borce verdiktem RSC.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodoví rozhodčí následující bodové hodnocení:

- při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů) 10 – 10 bodů
- při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů 10 – 9 bodů
- při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů 10 – 8 bodů

Vítězem se stává borec, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů (např. 10-9 → 10-8)

Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:

1. Vyhrál poslední kolo poměrem min. 10 – 9
2. Získal více pomocných bodů (úderů, kopů)

V případě shody i poté přikloní se bodoví rozhodčí k jednomu z borců dle následujících kritérií:

- převaha v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

Přerušení zápasu borcem

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden z borců není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO).
- Jeden z borců byl potřetí během zápasu (resp. podruhé v 1. kole) počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.

- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

Počet kopů za kolo:

Každý borec musí v každém kole použít minimálně šestkrát techniku kopů. Technika musí být jednoznačně provedena útokem na soupeře a započítává se i v případě, že byla provedena do krytu soupeře. Pro počítání jednotlivých kopů jsou určeni delegovaní rozhodčí. Pokud borec nesplní šest kopů v prvním kole, je upozorněn ringovým rozhodčím o navýšení příslušného počtu kopů pro další kolo. Pokud ani po dalším kole není počet kopů dostatečný, udělí ringový rozhodčí borci **-1 oficiální bod**. Pokud v prvním kole borec splnil dostatečný počet kopů, ale v druhém počet nesplnil, je upozorněn ringovým rozhodčím o navýšení příslušného počtu kopů pro další kolo. Pokud počet kopů nesplní ani po třetím kole, udělí ringový rozhodčí borci **-1 oficiální bod**. Pokud borec splnil počet kopů v prvním i v druhém kole, ale ve třetím počet nesplnil, udělí ringový rozhodčí borci **-1 oficiální bod**.

Low kick

Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku, low kick na stehno a lýtko.
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook, back fist.
- Podmet - (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku).

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch a temeno hlavy (axe kick ploškou chodidla dovozen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma low kick a podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy ringu.

Spinning back fist.

Kopy proti kolenu.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrcení, přehozy a chytání nohou.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se, opírání a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Síla provedení

Low kick je plnokontaktní formou boje a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je low kick disciplínou, která vyžaduje korektnost borců a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

Oblečení borců

Krátké saténové kalhoty. Ženy navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů - musí však plně zakrývat prsní chránič. Tričko u žen musí splňovat také nároky na barevné rozlišení úrovně pasu. Kalhoty borce musí být čisté a nesmí být popsány, či pomalovány. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora borce nebo jeho klubu, jsou dovoleny.

Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů a suspensor, chrániče holení, chrániče nártů. Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu. Měkká bandáž kotníků je dovolena. Žádné další chrániče nejsou přípustné. V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit borec s měkkou bandáží lokte nebo kolene.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o juniory.

Zápasiště

Zápasiště kicku tvoří boxerský ring.

Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nejdůležitějším úkolem kouče je v případě nutnosti rozhodnout za borce a vzdát zápas vhozením ručníku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty
muži, ženy – 3 kola na 2 minuty

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

Bodový zisk

- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- **kop nohou na hlavu 2 body**
- **kop ve výskoku do těla 2 body**
- **kop ve výskoku do hlavy 3 body**

Bodová ztráta **W** – slovní varování

W – oficiální varování

M - mínus bod

Diskvalifikace

-1 oficiální bod

KD Knock down (počítání)

-3 pomocné body (vis pozn.)

Poznámka: při KD odečítáme 3 pomocné body při online scoringu, při písemných protokolech odečítáme 1 oficiální bod

Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 1 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním. Při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Rovněž tak druhé počítání KD během prvního kola, či třetí počítání během zápasu znamená prohru počítaného borce verdiktem RSC.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodový rozhodčí následující bodové hodnocení:

- při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů) 10 – 10 bodů
- při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů 10 – 9 bodů
- při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů 10 – 8 bodů

Vítězem se stává borec, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů (např. 10-9 → 10-8)

Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:

1. Vyhrál poslední kolo poměrem min. 10 – 9
2. Získal více pomocných bodů (úderů, kopů)

V případě shody i poté přikloní se bodový rozhodčí k jednomu z borců dle následujících kritérií:

- převaha v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časoměři k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

Přerušení zápasu борcem

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu борcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměři, že daný čas vypršel. Signál časoměři je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden z borců není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO).
- Jeden z borců byl potřetí během zápasu (resp. podruhé v 1. kole) počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

Počet kopů za kolo:

Každý borec musí v každém kole použít minimálně šestkrát techniku kopů. Technika musí být jednoznačně provedena útokem na soupeře a započítává se i v případě, že byla provedena do krytu soupeře. Pro počítání jednotlivých kopů jsou určeni delegovaní rozhodčí. Pokud borec nesplní šest kopů v prvním kole, je upozorněn ringovým rozhodčím o navýšení příslušného počtu kopů pro další kolo. Pokud ani po dalším kole není počet kopů dostatečný, udělí ringový rozhodčí borci **-1 oficiální bod**. Pokud v prvním kole borec splnil dostatečný počet kopů, ale v druhém počet nesplnil, je upozorněn ringovým rozhodčím o navýšení příslušného počtu kopů pro další kolo. Pokud počet kopů nesplní ani po třetím kole, udělí ringový rozhodčí borci **-1 oficiální bod**. Pokud borec splnil počet kopů v prvním i v druhém kole, ale ve třetím počet nesplnil, udělí ringový rozhodčí borci **-1 oficiální bod**.

K1 – Rules

Techniky

- Kopy – front, side, back, roundhouse, hook, crescent, axe kick, otočky a kopy ve výskoku, low kick na stehno a lýtko, techniky kolenem na stehna, tělo i hlavu soupeře - do 5 vteřin při aktivním boji v klinči. (U juniorů kolena jen na tělo a stehna.)
- Ruční – jab, punch, upper-cut, hook, back fist, spinning back fist
- Podmet - pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená pod úroveň kotníku
- V klinči je povoleno otáčet se soupeřem, za účelem jeho destabilizace a následného provedení kopu kolenem. Pokud při takové akci dojde k pádu protivníka, není takové chování klasifikováno jako nedovolené stržení nebo hození, ovšem za předpokladu, že pro otočení soupeře a následně jeho pádu nebylo použito boku (přehoz z juda) nebo nohou (podražení). Za takovou akci není tedy napomínán, ale ani bodově hodnocen.

Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na vrch a temeno hlavy (axe kick ploskou chodidla dovozen).

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma low kick, kolene na stehno a podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku rukou nebo kolene podlahy ringu.

Kopy proti kolenu.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou a loktem.

Strkání do soupeře, škracení, strhy, hody a přehozy.

Tlačení soupeře nedovolenými/nebodovatelnými technikami.

Tahání nebo strkání soupeře přes jeho zachycenou nohu. (Krok od soupeře při jeho zachycené noze následovaný bezprostředně technikou je dovozen.)

Boj v klinči delší, než 5 vteřin.

Držení se provazů ringu.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušeni zápasu.

Pokračování v boji po přerušeni, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře při předstírání boje v klinči, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušeni boje bez pokynu rozhodčího.

Síla provedení

K1 je plnokontaktní formou boje a proto techniky v této disciplíně musí být vedeny s maximální razancí a snahou o co nejvyšší účinnost. Techniky, které nevyhovují těmto kritériím, nejsou bodovány. Na druhé straně je K1 disciplínou, která vyžaduje korektnost borců a nedovolené techniky jsou proto zde ihned nemilosrdně trestány, byť by se jednalo jen o jejich náznak.

Oblečení borců

Krátké saténové kalhoty. Ženy navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů - musí však plně zakrývat prsní chránič. Tričko u žen musí splňovat také nároky na barevné rozlišení úrovně pasu. Kalhoty (tričko) musí být čisté a nesmí být popsány, či pomalovány. Logo a název oddílu, či reklama osobního sponzora borce nebo jeho klubu, jsou dovozeny. Stužka na ruce (tzv. pana) je přípustná.

Ochranné prostředky

Helma, chránič chrupu, prsní chránič - ženy, boxerské rukavice 10 oz, bandáže prstů a suspenzor. Chrániče holení (je povolen i chránič holení s prodlouženou nártovou částí). Je povolena lehká bandáž kotníku, botičky jsou dobrovolné (na mezinárodních závodech nejsou botičky povoleny). Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém - plně funkčním stavu. Měkká bandáž kotníků je dovolena. Žádné další chrániče nejsou přípustné. V lékařsky odůvodněném případě může nastoupit borec s měkkou bandáží lokte nebo kolene.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o juniory.

Zápasiště

Zápasiště K1 tvoří boxerský ring.

Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k ringu, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nejdůležitějším úkolem kouče je v případě nutnosti rozhodnout za borce a vzdát zápas vhozením ručníku do ringu. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídit jeho výměnu.

Čas

junioři, juniorky – 3 kola na 2 minuty
muži, ženy – 3 kola na 2 minuty

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

Bodový zisk

- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- **kop nohou na hlavu 2 body**
- **kop ve výskoku do těla 2 body**
- **kop ve výskoku do hlavy 3 body**

Bodová ztráta **W** – slovní varování

W – oficiální varování

M - mínus bod

-1 oficiální bod

Diskvalifikace

KD Knock down (počítání)

-3 pomocné body (vis pozn.)

Poznámka: při KD odečítáme 3 pomocné body při online scoringu, při písemných protokolech odečítáme 1 oficiální bod

Penalizaci vyhlašuje ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 1 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním. Při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Rovněž tak druhé počítání KD během prvního kola, či třetí počítání během zápasu znamená prohru počítaného borce verdiktem RSC.

Udělování bodů – písemné protokoly

Na konci kola udělí bodový rozhodčí následující bodové hodnocení:

- | | |
|---|--------------|
| • při rovnosti nebo rozdílu 1-2 pomocných bodů (úderů a kopů) | 10 – 10 bodů |
| • při bodovém rozdílu 3-7 pomocných bodů | 10 – 9 bodů |
| • při bodovém rozdílu přesahující 8 pomocných bodů | 10 – 8 bodů |

Vítězem se stává borec, který má po všech kolech více bodů. Bodové srážky za penalizace jsou odečítány až z oficiálních bodů (např. 10-9 → 10-8)

Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:

1. Vyhrál poslední kolo poměrem min. 10 – 9
2. Získal více pomocných bodů (úderů, kopů)

V případě shody i poté přikloní se bodový rozhodčí k jednomu z borců dle následujících kritérií:

- převaha v posledním kole
- lepší aktivita během zápasu
- více provedených kopů
- lepší obrana
- lepší technické provedení

Nenastoupení k zápasu

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 90ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 120ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

Přerušování zápasu borcem

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

Ukončení zápasu

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden z borců není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO).
- Jeden z borců byl potřetí během zápasu (resp. podruhé v 1. kole) počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu (v případě nejednoznačného vítězství přečte hodnocení jednotlivých bodových rozhodčích) a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

Formy – Free style

Obecné zásady:

Při soutěžním předvádění jakýchkoliv forem, předvádí borec sestavu technik, znázorňující boj s jedním a více protivníky. Oblečení borce, tvrdost provedení, délka cvičení sestavy, použité techniky a bojový styl - to vše záleží na typu školy bojového umění, kterou borec reprezentuje. Vždy však musí být zřejmé, že se jedná o boj a ze sestavy musí vyplynout význam sledu předváděných technik pro reálnou situaci. Všechny druhy forem musí být doprovázeny hudbou.

Druhy forem

Hard style

Je cvičení sestav s plným nasazením a maximální tvrdostí (např. katy Karate-Do).

Hlavními hodnotícími hledisky jsou zde tvrdost, rychlost, přesnost postojů a dechová koordinace s prováděnými technikami.

Soft style

Je cvičení sestav ve stylu tradičního Kung-fu nebo Wu-shu. Hodnocení se provádí na základě obtížnosti a pestrosti předvedené sestavy - posuzuje se flexibilita (pružnost), stabilita a přesnost provedení předvedených prvků. Při hodnocení soft stylu není nutno tolik dbát na tvrdost a pevnost postojů i předvedených technik, neboť některé styly kung-fu a wu-shu jsou naopak prováděny měkce a plynule. Zde může být tvrdost a pevnost považována za křečovitost a nerozhodnost. Soft style lze cvičit i ve skupinách - např. jako řízený boj dvou protivníků.

Hard style weapons

Je cvičení sestav s plným nasazením a maximální tvrdostí (např. katy Karate-Do).

Hlavními hodnotícími hledisky jsou zde tvrdost, rychlost, přesnost postojů a dechová koordinace s prováděnými technikami. Vše s použitím zbraně.

Soft style weapons

Je cvičení sestav ve stylu tradičního Kung-fu nebo Wu-shu. Hodnocení se provádí na základě obtížnosti a pestrosti předvedené sestavy - posuzuje se flexibilita (pružnost), stabilita a přesnost provedení předvedených prvků. Při hodnocení soft stylu není nutno tolik dbát na tvrdost a pevnost postojů i předvedených technik, neboť některé styly kung-fu a wu-shu jsou naopak prováděny měkce a plynule. Zde může být tvrdost a pevnost považována za křečovitost a nerozhodnost. Vše s použitím zbraně.

Věkové kategorie:

| | |
|---------------------|-------------|
| Děti | 7 – 9 let |
| Mladší žáci, žákyně | 10 – 12 let |
| Starší žáci, žákyně | 13 – 15 let |
| Junioři a juniorky | 16 – 18 let |
| Muži, ženy | 18 – 45 let |

Rozdělení do skupin je následující: závodník bude přiřazen do kategorie dle roku narození, nikoli podle přesného data a bude potřeba v této kategorii soutěžit celý rok

V rámci soutěží ČSFu je přípustné, aby pořadatel soutěže dle počtu startujících kategorie sloučil.

Hodnocení forem

Formy hodnotí panel pěti bodových rozhodčích, kteří hned po docvičení formy ukazují udělený počet bodů. Body se vyjadřují jedním celým a jedním desetinným číslem, v rozpětí daném hlavním rozhodčím - v závislosti na typu a průběhu soutěže. Například:

- soutěž dětí, eliminace - 4,0 až 6,0; finále – 5,0 až 6,0
- soutěž dospělých, eliminace - 5,0 až 7,0; finále - 6,0 až 8,0
- mistrovství republiky - 6,0 až 8,0; finále 7,0 až 9,0
- finále mistrovství Evropy či světa - 8,0 až 10,0

Z pěti známek, udělených bodovými rozhodčími, zapisovatel vyškrtne nejvyšší a nejnižší známku a zbylé tři sečte. Tento součet je pak výslednou známkou za předvedenou formu. Dojde-li k bodové shodě u více závodníků, pak o pořadí rozhoduje:

1. nejvyšší udělená známka bodovým rozhodčím
2. nejnižší udělená známka bodovým rozhodčím
3. nejvyšší udělená známka bodovým rozhodčím - včetně vyškrtnutých
4. nejnižší udělená známka bodovým rozhodčím - včetně vyškrtnutých
5. přímé rozhodnutí rozhodčích o vítězi mezi dvěma závodníky
6. opakování cvičení forem borců se shodným bodovým ziskem

Dojde-li během cvičení formy k závažnému pochybení (ztráta rovnováhy, pád, zastavení apod.), ale forma je posléze docvičena, přidělují bodoví rozhodčí známku o 0,5 až 1,0 nižší, než kdyby k tomuto pochybení nedošlo. Není-li forma dokončena vůbec, přidělují 0,0 bodů.

Hodnocení forem je přípustné i panelem rozhodčích o třech členech, zde však odpadá procedura vyškrtávání nejnižší a nejvyšší známky.

Nástup k cvičení forem

Borec nebo skupina borců nastupují k cvičení forem na pokyn hlavního rozhodčího forem (sedí vždy uprostřed panelu rozhodčích) a představují mu sebe, svou školu, svého trenéra i formu, kterou budou předvádět. Hlavní rozhodčí dá pokývnutím najevo, že borci rozuměl a on i jeho kolegové jsou připraveni k hodnocení. Borec či skupina pak začnou sami cvičit formu, či dají znamení k reprodukci hudebního doprovodu a cvičí podle něj. Představování se říká na soutěžích ČSFu **česky!** Na mezinárodních turnajích (např. Czech open), kde v panelu rozhodčích zasedají cizinci, je vhodné představit se **anglicky**.

Délka trvání:

Hard style, Hard style weapons

Délka trvání jednotlivých forem je omezena. Maximální délka je 90 vteřin. Délka nástupu je maximálně 30 vteřin. Délka vlastního provedení nesmí být kratší než 1 minuta. Pro toto měření je zvolen jeden delegovaný rozhodčí.

Soft style, Soft style weapons

Délka trvání jednotlivých forem je omezena. Maximální délka jsou 2 minuty. Délka nástupu je maximálně 30 vteřin. Délka vlastního provedení nesmí být kratší než 1 minuta. Pro toto měření je zvolen jeden delegovaný rozhodčí či pořadatel.

Pokud je délka provedení kratší než 1 minuta, udělí rozhodčí srážku 1,0 bodu.

Na mezinárodních soutěžích závodníci mohou nastoupit vždy jen v jednom odvětví forem. Mohou kombinovat Soft style a Soft style weapons, ale nemohou kombinovat Soft style forms a Hard style forms včetně kategorií weapons.

Aero kickboxing

Popis

Jedná se o druh cvičení, které obsahuje aerobní a kickboxové techniky. Závodníci používají techniky vycházející z kickboxu na speciálně vybranou hudbu. V programu mohou být určité obměny kombinované z programu fitness. Cvičení je vždy doprovázeno hudbou.

Aero kickboxing styly jsou :

Cvičení bez stepu, se stepem, žáci (kombinovaní mladší a starší), junioři, juniorky, senioři – divize muži a ženy – jednotlivci a týmy

Aero kickboxing musí být kombinován s aerobními technikami jako:

side to side, step touch, grapevine, v steps, mambo, cha cha.....(terminologie z aerobiku)

Znalost hudby a jejího tempa

- synchronizace pohybů s rytmem hudby - každý pohyb mimo rytmus je považován za chybu
- rychlost hudebního rytmu (úhozy za minutu) musí mít formu minimálně 135 a maximálně 155 úhozů za minutu
- cvičení musí trvat minimálně 1:30 a maximálně 2 minuty od začátku vystoupení
- pokud je představení kratší, než 1 minutu a 30 vteřin nebo delší než 2 minuty, bude soutěžícím odečten 1 bod
- nadávky a sprostá slova jsou v hudbě zakázané

Kickboxové techniky

- Techniky rukou a nohou musí být prováděny správně, plynule, dynamicky a výbušně – jako kdyby šlo o skutečný zápas
- Jakékoli zaváhání nebo ztráta rovnováhy bude považována za chybu a trestána
- Během jedné doby (32 úhozů) musí být použito minimálně pět kopů nebo úderů
- Dovoleno je minimálně 10 aerobních technik
- Není dovoleno kopat kolem dokola v kruzích

Věkové kategorie:

| | |
|---------------------|-------------|
| Děti | 7 – 9 let |
| Mladší žáci, žákyně | 10 – 12 let |
| Starší žáci, žákyně | 13 – 15 let |
| Junioři a juniorky | 16 – 18 let |
| Muži, ženy | 18 – 45 let |

Rozdělení do skupin je následující: závodník bude přiřazen do kategorie dle roku narození, nikoli podle přesného data a bude potřeba v této kategorii soutěžit celý rok

V rámci soutěží ČSFu je přípustné, aby pořadatel soutěže dle počtu startujících kategorie sloučil.

Obtížnost choreografie

Během vytváření choreografie se může postupovat symetricky či asymetricky. Samozřejmě využívání asymetrie bude hodnoceno vyšší obtížností stejně tak jako techniky typu: roundhouse a obrácený roundhouse kick, hook kick, axe kicks, butterfly kicks, skoky a dvojité kopy, spinning back fist punch atd.

Soutěž a synchronizace

Soutěž je buď pro jednotlivce nebo pro tříčlennou skupinu, která může být různého pohlaví. V případě skupin musí být pohyby v sestavě perfektně synchronizované jak choreograficky, tak v provedení kickboxových technik s ohledem na pravidla v bodech 1-2-3. Stejná pravidla platí pro individuální sestavy. Jakákoli nejistota bude považována za chybu a penalizována.

Závodní plocha a oblečení

Závod v aero kickboxingu se provádí na tatami 8x8 metrů.

Jednotlivci i členové týmu musí začínat svou sestavu minimálně 7 metrů od hlavního rozhodčího.

Závodníci vcházejí na tatami až po vyzvání, mírně se ukloní a zvednou ruku, když jsou připraveni. Čas se měří od začátku hudby.

- soutěžící musí mít dlouhé kalhoty (zápasové nebo na aerobic) a tričko nebo sportovní top (platí jen pro ženy)
- ženy nemohou vystupovat pouze v podprsence
- musí mít boty a nejsou dovolené žádné šperky či piercing
- make up je pro ženy povolen
- závodníci se mohou dotýkat země jakoukoli částí těla pouze při prezentaci nebo na konci vystoupení
- závodníci nesmějí používat prvky z musical forem
- součásti vystoupení nesmějí být žádná znázorňování (jako lámání dřeva atd.)
- úvod není dovolen
- závodníci se nepředstavují rozhodčím, ale jdou doprostřed tatami, mírně se ukloní a zvednou ruku, aby mohli začít
- když začne hudba, spustí měřič čas
- závodníci musí začít s hlavním taktem
- rukavice ani jiné kickboxové vybavení není povoleno
- závodníci musí mít bandáže
- ženy musí mít sportovní topy, nikoli sportovní podprsenky

Rozhodčí

Závod je hodnocen pěti rozhodčími, kteří používají viditelné výsledkové tabule. Používají minimálně 7 a maximálně 10 bodů (pouze během mistrovství světa) i s desetinnými místy. Na konci vystoupení ukáží rozhodčí své známky na povel hlavního rozhodčího závodníkům i divákům. Hodnoty musí být vidět tak dlouho, dokud je nepřechte hlasatel.

Při udělování bodů musí brát rozhodčí v potaz:

- synchronizaci pohybů s rytmem hudby
- kvalitu technik, rychlost, soustředění, balance
- choreografii (obtížnost kombinací atd.)
- symetrické a asymetrické postupy

Hodnocení

Vystoupení jsou hodnoceny takto:

| | |
|--------------|-----------|
| Děti a žáci: | 5.0 – 6.0 |
| Junioři: | 6.0- 8.0. |
| Senioři: | 8.0- 10.0 |

Penalizace:

- 0.5 bodu

- ztráta synchronizace s hudbou
- během týmové soutěže – ztráta synchronizace mezi členy týmu
- ztráta rovnováhy při krocích
- nedostatečný počet kickboxových technik
- nedostatečný počet aerobních technik
- dotýkání se země jinou částí těla než nohama
- používání jakýkoliv akustických doplňků (píšťalky atd.)

- 1 bod

- pád soutěžícího
- používání válečných technik (jiná bojová umění)
- opakování vystoupení

Pokud závodník / tým přeruší své vystoupení dříve, než skončí, obdrží od rozhodčích známku 5.0.

Na konci každého vystoupení se rozhodčí rozhodnou dle zmíněných kritérií. Na příkaz hlavního rozhodčího, zvednou výsledkové tabule, ukáží je závodníkům i divákům a počkají, než je hlasatel sečte.

Nejvyšší a nejnižší známky se škrtnají. Tři zbylé dají dohromady výslednou známku.

V případě remízy vyhrává ten, který obdržel vyšší nejnižší známku, jež byla škrtnuta. V případě další shody budou tito závodníci své vystoupení opakovat.

Rozhodnutí

Vítězem se stává ten, kdo obdržel nejvyšší počet bodů.

Verze pravidel 2011 (Mgr. Jan Frána a komise rozhodčích ČR)