



**Турнир среди любителей**

**Ринговые виды спорта**

**К-1, Единые правила и  
Тайский бокс**

**Январь 2025г.**

## **Введение**

Данный свод правил относится к ринговым видам спорта: К-1, Единым правилам и Муай Тай, и заменяет все ранее выпущенные версии. Пожалуйста, обратитесь к Обзору положений для участников, тренеров и судей для получения общей информации о любительском чемпионате, а также к Правилам татами-спорта для ознакомления с действующими положениями и решениями.

## **Содержание**

**K1** – К-1

**UR** – Единые правила

**MT** – Муай Тай

## **Правила К-1**

Дисциплина кикбоксинга К-1, адаптированная для любителей.

### **Форма одежды**

- **Шорты для кикбоксинга**
- **Женщины:** обтягивающая футболка, рашгард, который не выходит за локоть
- **Мужчины:** разрешается выступать без покрытия верхней части тела

### **Защитное снаряжение**

- **Шлем** (без визоров или лицевых защит)
- **Индивидуально подогнанная капа** (защита для зубов)
- **Боксёрские перчатки:** 10 унций во всех весовых категориях
- **Защита груди:** для всех женщин
- **Защита паха:** для мужчин
- **Защита голени и подъёма стопы:** не эластичного типа

### **Разрешённые техники**

#### **Удары руками:**

- Прямые удары
- Боковые удары (хуки)
- Апперкоты (должны наноситься ударной частью перчатки)

### **Удары ногами:**

- Передние удары
- Средние удары
- Высокие удары
- Боковые удары
- Удары назад
- Удары в прыжке (должны наноситься выше пояса)

### **Лоу-кики (удары по ногам):**

- Внутренние и внешние удары
- Выше и ниже колена

### **Удары коленом:**

- Только по корпусу и ногам

### **Запрещённые техники**

- Клинч одной или двумя руками для нанесения удара коленом
- Вращающийся или разворотный удар тыльной стороной кулака
- Удары локтем или предплечьем
- Пассивный клинч или захват
- Ловля стопы или ноги соперника
- Броски
- Подсечки

## **Критерии оценки К-1**

Присуждение очков основывается на следующих элементах.

**Признаётся ли эффективная и точная атака, и наносится ли урон сопернику с использованием разрешённых техник.**

**Очки присуждаются в следующем порядке приоритета:**

1. **Количество нокдаунов**
2. **Степень нанесённого урона сопернику**
3. **Количество чистых попаданий**
4. **Степень агрессивности (очки за атакующие действия)**

# Примечания:

Согласно правилам K-1, все удары, удары руками, ногами или коленями оцениваются только по урону, который они наносят. Удары, нанесённые без силы, не имеют ценности.

**Агрессор** — боец, который движется вперёд, будет иметь преимущество, если количество ударов, нанесённых каждым бойцом, равно, и один боец был явно более проактивным в попытках атаковать во время поединка, он должен выиграть бой.

Если участники в остальном равны, и один участник явно систематически нарушает правила, тот участник, который нарушает правила, проигрывает бой.

## Единые правила (Unified Rules)

Дисциплина единых правил кикбоксинга, адаптированная для любителей.

### Форма одежды

**Шорты для кикбоксинга**

**Женщины:** обтягивающая футболка, рашгард, который не выходит за локоть

**Мужчины:** разрешается выступать без покрытия верхней части тела

### Защитное снаряжение

**Шлем** (без визоров или лицевых защит)

**Индивидуально подогнанная капа** (защита для зубов)

**Боксёрские перчатки:** 10 унций во всех весовых категориях

**Защита груди:** для всех женщин

**Защита паха:** для мужчин

**Защита голени и подъёма стопы:** не эластичного типа

### Разрешённые техники

**Удары руками:**

Прямые удары

Боковые удары (хуки)

Апперкоты (должны наноситься ударной частью перчатки)

## **Удары ногами:**

Передние удары

Средние удары

Высокие удары

Боковые удары

Удары назад

Удары в прыжке (должны наноситься выше пояса)

## **Лоу-кики (удары по ногам):**

Внутренние и внешние удары

Выше и ниже колена

## **Удары коленом:**

Только по корпусу и ногам

## **Захват и удержание:**

**Захват или удержание стопы или ноги соперника**, за которым следует немедленный одиночный удар рукой или ногой

**Удержание и нанесение ударов**, например, удержание одной рукой и нанесение ударов другой рукой

**Захват или удержание по любой причине, кроме немедленной атаки ударом колена (или ударами), является нарушением.** Это включает удержание для отдыха или захват соперника, чтобы помешать ему наносить удары.

**Боец может войти в клинч для того, чтобы немедленно атаковать разрешённым ударом колена (или ударами).** Если атака коленом и/или контратака соперника непрерывна и продуктивна, судья может позволить ей продолжаться, по его оценке, до пяти секунд, в противном случае бойцы должны выйти из клинча и продолжить бой.

**Если боец входит в клинч и не атакует немедленно разрешённым ударом колена** или завершает атаку коленом и не освобождает клинч, это может рассматриваться как **"удержание"**, что является нарушением и приведёт к предупреждению, предостережению или наказанию.

**"Перепозиционирование"** во время клинча для того, чтобы сделать вашу атаку коленом более эффективной, является законным, если, по оценке судьи, боец поддерживает атаку.

При **"перепозиционировании"** боец должен немедленно нанести удар коленом или рискует получить предупреждение за попытку **"повалить соперника"** методом, отличным от разрешённого удара.

## **Запрещённые техники**

Вращающийся или разворотный удар тыльной стороной кулака

Удары локтем или предплечьем

Пассивный клинч или удержание

Броски

Подсечки

## **Критерии оценки Единых правил**

Присуждение очков основывается на следующих элементах:

Признаётся ли эффективная и точная атака, и наносится ли урон сопернику с использованием разрешённых техник.

**Очки присуждаются в следующем порядке приоритета:**

**Количество нокдаунов**

**Степень нанесённого урона сопернику**

**Количество чистых попаданий**

**Степень агрессивности (очки за атакующие действия)**

## **Муай Тай (Muay Thai)**

Традиционные правила Муай Тай, адаптированные для любителей.

### **Форма одежды**

**Шорты для тайского бокса или кикбоксинга**

**Женщины:** обтягивающая футболка, рашгард, который не выходит за локоть

**Мужчины:** разрешается выступить без покрытия верхней части тела

### **Защитное снаряжение**

**Шлем (без визоров или лицевых защит)**

**Индивидуально подогнанная капа (защита для зубов)**

**Боксёрские перчатки: 10 унций во всех весовых категориях**

**Защита локтей**

**Защита груди:** для всех женщин

**Защита паха:** для мужчин

**Защита голени и подъёма стопы:** не эластичного типа

## **Разрешённые техники**

### **Удары руками:**

Прямые удары

Боковые удары (хуки)

Апперкоты (должны наноситься ударной частью перчатки)

### **Удары ногами:**

Передние удары

Средние удары

Высокие удары

Боковые удары

Удары назад

Удары в прыжке (должны наноситься выше пояса)

### **Лоу-кики (удары по ногам):**

Внутренние и внешние удары

Выше и ниже колена

### **Удары коленом:**

Только по корпусу и ногам

Длинное колено

Удар коленом в прыжке

Удар коленом в клинче

## **Клинч:**

Клинч и борьба за шею разрешены для нанесения ударов и выведения соперника из равновесия

## **Удары локтями:**

Удары локтями разрешены по корпусу и голове

## **Подсечки:**

Разрешены в клинче для выведения соперника из равновесия

## **Ловля стопы или ноги соперника:**

Разрешена во время нанесения ударов, с максимумом двумя (2) шагами

## **Запрещённые техники**

Вращающийся или разворотный удар тыльной стороной кулака

Вращающиеся или разворотные удары локтем

Пассивный клинч или удержание

Броски через бедро или голову

## **Критерии оценки Муай Тай**

Количество чистых техник Муай Тай, поражающих законную цель или успешно используемых против соперника, и эффективность техник.

**Эффективные техники** определяются как техники Муай Тай, выполненные в равновесии и оказывающие физическое воздействие на участника.

Чтобы считаться эффективными, техники должны вызывать потерю равновесия соперника, они физически перемещают его либо из-за силы удара, хорошего тайминга, либо из-за потери равновесия соперником, или заставляют его демонстрировать физический или психологический дискомфорт (проявление страха или боли).

**Круговые удары ногами**, нанесённые с силой и чисто попадающие по корпусу, считаются эффективными даже без потери позиции. Аналогично, **прямые удары коленом** или **круговые удары коленом**, нанесённые с силой и поражающие острием колена, также считаются эффективными без явного эффекта.

Если участник наносит удар ногой по сопернику в цель, но ударная нога ловится соперником, боец, наносящий удар, получает очко. Однако, если после того, как его удар пойман, он получает удар и его сбивают на канвас, участник, сбивший соперника на канвас, также получает очко.

## **Примечания:**

**Удары по верхней части руки засчитываются**

**Удары ногами и коленями по спине засчитываются**

**Победителем поединка** является участник, который успешно наносит больше эффективных техник, чем его соперник, независимо от того, движется ли он вперёд, назад, в сторону или у канатов.

Если количество ударов, нанесённых каждым участником, равно, и один участник был явно более проактивным в попытках атаковать во время поединка, он должен выиграть поединок.

Если количество ударов, нанесённых каждым участником, равно, и ни один участник явно не атаковал больше, участник, который демонстрирует лучшие атакующие навыки, защитные навыки, навыки уклонения или навыки контратаки, используя искусство и техники Муай Тай, выигрывает поединок.

Если участники в остальном равны, и один участник явно систематически нарушает правила, тот участник, который нарушает правила, проигрывает поединок.

## **К-1, Единые правила и Муай Тай Экипировка для боя (Визуальная)**

**Head Guards - Allowed.**



**Head Guards – Not allowed.**



**Shin/Leg Protection – Allowed.**



**Shin/Leg Protection – Not allowed.**



**Elbow Protection – Allowed, MT Only.**



**Hand Protection – Allowed.**



**Hand Protection – Not allowed.**





## **ISKA Ассоциация любителейских членов**

### **Правила и положения ТАТАМИ СПОРТА**

**Февраль 2025**

Данный свод правил относится к татами-спортам: Ката/Формы, Полуконтакт, Лёгкий непрерывный, К1 Лайт и Юнифайд Кик Лайт. Этот документ заменяет все ранее выпущенные версии.

Пожалуйста, обратитесь к **Обзору положений для участников, тренеров и судей** для получения общей информации о любительских чемпионатах мира и Европы, а также к **Правилам ринговых видов спорта** для ознакомления с действующими положениями и решениями.

# Содержание

1. Правила Ката/Форм
2. Правила Полуконтакта/Поинтфайтинга
3. Правила Лёгкого непрерывного
4. Правила К1 Лайт
5. Правила Юнифайд Кик Лайт

## 1. Правила Ката/Форм

### Сокращения:

#### Традиционные (Traditional):

**FHS** – Формы жёсткого стиля (Forms Hard Style Japanese)

**FKO** – Формы корейского стиля (Forms Korean Style)

**FVT** – Формы ветеранов традиционные (Forms Veteran Traditional)

**FSS** – Формы мягкого стиля (Forms Soft Style)

**FTW** – Формы традиционного оружия (Forms Traditional Weapons)

#### Фристайл (Freestyle):

**FFS** – Формы фристайл (Forms Freestyle) (открытая рука / Open Hand)

**FWM** – Формы фристайл с оружием (Forms Freestyle Weapons) с музыкой или без неё (with or without Music)

**FTM** – Командные формы (Team Forms)

#### Дополнительные дивизионы форм (Optional Forms Divisions) (По выбору организатора / By choice of the promoter):

**FEX** – Формы экстремальные (Forms Extreme)

**FCR** – Формы креативные (Forms Creative)

**FTB** – Формы трюковая битва (Forms Tricks Battle)

#### Вай Кру (Wai Kru):

**WK** – Вай Кру (Wai Kru)

# Общие правила Ката/Форм (General Kata / Forms Rules)

**Ката/Форма** — это воображаемый бой с несколькими противниками. Участник, выполняющий Ката/Форму, должен выразить и продемонстрировать ментальный и физический реалистичный подход к различным сценариям защиты, которые он/она пытается имитировать. Движения в Ката/Форме должны соответствовать исполняемому стилю. Техники должны выполняться с полной силой, фокусом и взрывной мощью. При выполнении Ката/Формы все базовые техники должны выполняться логично и соответствовать выбранной Ката/Форме.

**Имя участника, название Ката/Формы (только в традиционных дивизионах) и клуб (или страна) должны быть объявлены судьям во всех стилях.**

## Оценка (Scoring)

### Пять судей (Five Judges):

Судьи оценивают участников. После записи оценок самая высокая и самая низкая оценки убираются. Баллы даются с точностью до одного десятичного знака. Оценки варьируются от 7 до 10, средняя оценка — 8.5.

### Три судьи (Three Judges):

Судьи оценивают участников. Оценки суммируются, и это будет общий балл участника. Баллы даются с точностью до одного десятичного знака. Оценки варьируются от 7 до 10, средняя оценка — 8.5.

### Ничья (Drawing):

В случае ничьей участников попросят выступить снова. В традиционном дивизионе участнику разрешается выполнить другую ката. В дивизионах фристайл они могут изменить и улучшить свою программу, если пожелают. После того как оба участника выступят, они повернутся спиной к судьям, и судьи поднятием рук покажут своего выбранного победителя. Больше рук за одного участника — побеждает.

### Seeding:

Участники с текущим мировым рейтингом будут посеяны. Например, участник с мировым рейтингом №1 выступит последним.

### Timekeeper:

При необходимости будет назначен хронометрист, чтобы убедиться, что все выступления достигают минимального времени и не превышают максимальное время.

## Представление (Presentation)

## Форма одежды (Dress):

Участник должен носить форму боевых искусств. Футболки не допускаются, включая клубные футболки. Форма должна быть чистой и отглаженной. Форма должна соответствовать дисциплине, в которой соревнуется участник, то есть традиционное белое ги (Gi) для традиционного японского стиля, кунг-фу шёлк для мягкого стиля и т.д.

**ДОЛЖЕН** быть надет пояс или пояс-шарф (Belt or Sash) текущего разряда участника.



Traditional Japanese, Korean Style Forms & Traditional Weapons



Traditional Soft Style Forms & Traditional Weapons



In all Freestyle Divisions the competitor can choose to wear a Traditional Uniform or a Freestyle Coloured uniform both V Neck or Wrap Over are allowed

**Украшения НЕ допускаются.** Это включает, но не ограничивается серьгами, браслетами и ожерельями.

**Костюмные маски НЕ должны носиться.**

**Специальные эффекты, такие как сухой лёд, лазеры или дым, НЕ разрешены.**

**Танцевальные движения НЕ допускаются ни в каком дивизионе ТРАДИЦИОННЫХ ФОРМ.**

В **ФРИСТАЙЛ ФОРМАХ** такие движения брейкданса, как Коин Дроп (Coin Drop), Виндмилл (Windmill) или Флэр (Flare), будут разрешены, если они используются боевым образом в программе.

Участник должен объявить стиль, клуб или страну в зависимости от того, национальные или международные соревнования.

Участник должен демонстрировать хороший этикет во все времена при представлении, выполнении или применении Ката/Формы.

## Этикет (Etiquette)

Находясь на татами или рядом с ним, участник должен проявлять уважение и дисциплину во все времена.

Уважение должно быть проявлено к другим участникам.

Ожидаемый этикет на татами будет состоять из поклона участника при входе в зону соревнований и приближении к судьям.

Участник должен выполнить представление — см. Общие правила.

Затем участник должен попросить разрешения начать, поклониться судьям и подготовиться к началу своей Ката/Формы.

Участник должен демонстрировать дисциплину боевых искусств во все времена. Они должны поддерживать фокус и концентрацию на том, что они делают.

По завершении Ката/Формы участник должен дождаться разрешения судей покинуть площадку.

Участник **НИКОГДА НЕ** должен поворачиваться спиной к судьям, пока не покинет зону соревнований на татами.

## Традиционная ката жёсткого стиля японская (Traditional Hard Style Japanese Kata) — Каратэ

Каратэ Ката **ДОЛЖНЫ** использовать **ТОЛЬКО** традиционные движения.

Традиционная Ката **ДОЛЖНА** напоминать традиционную работу, адаптация будет приемлема, если добавленные движения имеют традиционную природу.

Высокий удар ногой не может быть выше верхней части головы самого каратэка.

Форма фристайл или корейская форма не приемлемы (никаких пулемётных ударов ногами).

**ДОЛЖНО** быть надето традиционное ги или добок (Gi or Dobok) с поясом, показывающим текущий разряд участника.

**НЕ** будет использования оружия, и музыка **НЕ** допускается.

**НЕТ** ограничения по времени.

При оценке судьи обращают внимание на базовые техники, стойки, удары руками и ногами, выполненные с балансом, блоки, баланс, силу, фокус и хороший переход между движениями.

## **Традиционный корейский стиль (Traditional Korean Style)**

Формы жёсткого корейского стиля **ДОЛЖНЫ** использовать **ТОЛЬКО** традиционные движения.

Традиционная корейская форма **ДОЛЖНА** напоминать традиционную работу. Адаптация будет приемлема, если добавленные движения имеют традиционную природу.

Высокий удар ногой может быть выше верхней части его/её собственной головы.

Форма фристайл не приемлема (никаких пулемётных ударов ногами).

**ДОЛЖНО** быть надето традиционное ги или добок (Gi or Dobok) с поясом, показывающим текущий разряд участника.

**НЕ** будет использования оружия, и музыка **НЕ** допускается.

**НЕТ** ограничения по времени.

При оценке судьи должны обращать внимание на базовые техники, стойки, удары руками, ногами, выполненные с балансом, блоки, баланс, силу, фокус и хороший переход между движениями.

## **Традиционное оружие (Traditional Weapons)**

Формы традиционного оружия **ДОЛЖНЫ** использовать **ТОЛЬКО** традиционные движения.

Используемое оружие должно быть традиционной конструкции — **НИКАКОГО** лёгкого декорированного оружия.

Оружие **ДОЛЖНО** быть адекватного размера пропорционально росту участника.

Форма традиционного оружия **ДОЛЖНА** напоминать традиционную работу. Адаптация будет приемлема, если добавленные движения имеют традиционную природу.

Судьям разрешается заранее осмотреть оружие участника.

**НИКАКОГО** вращения дубинки, перекатов по телу или отпускания оружия не допускается.

Форма фристайл с оружием **НЕ** приемлема.

**ДОЛЖНО** быть надето традиционное ги или добок (Gi or Dobok) с поясом, показывающим текущий разряд участника.

Музыка **НЕ** допускается.

**НЕТ** ограничения по времени.

При оценке судьи должны обращать внимание на базовые техники, удары с оружием, манипуляцию оружием, сложность движений с оружием, стойки, удары руками, ногами, выполненные с балансом, блоки, баланс, силу, фокус и хороший переход между движениями.

## **Традиционные формы ветеранов (Veterans Traditional Forms)**

Ката/Форма ветеранов **ДОЛЖНА** выполняться с использованием **ТОЛЬКО** традиционных и приемлемых движений.

Традиционная Ката/Форма/Пумсэ/Хён **ДОЛЖНА** напоминать традиционную Форму/Пумсэ/Хён. Адаптация будет приемлема, если добавленные движения имеют традиционную природу.

Высокий удар ногой не может быть выше верхней части головы самого участника.

Форма фристайл **НЕ** приемлема (никаких пулемётных ударов ногами).

**ДОЛЖНО** быть надето традиционное ги или добок (Gi or Dobok) с поясом, показывающим текущий разряд участника.

**НЕ** будет использования оружия, и музыка **НЕ** допускается.

**НЕТ** ограничения по времени.

При оценке судьи должны обращать внимание на базовые техники, стойки, удары руками, ногами, выполненные с балансом, блоки, баланс, силу, фокус и хороший переход между движениями.

## **Формы мягкого стиля (Soft Style Forms)**

Гимнастические движения допускаются при условии, что они входят в стиль, например Ушу (Wu-Shu), но они должны быть практичными и составлять часть этого стиля.

Адаптация приемлема, если добавленные движения являются традиционными для исполняемого мягкого стиля.

**ДОЛЖНА** быть надета традиционная форма, это включает шёлковую форму кунг-фу.

**ДОЛЖЕН** быть надет пояс или пояс-шарф (Belt or Sash), показывающий текущий разряд участника.

**НЕ** будет использования оружия, музыка **НЕ** допускается.

Существует **максимальное ограничение по времени 3 минуты**. Будет назначен хронометрист.

Это **НЕ** секция фристайл, форма фристайл **НЕ приемлема** (никаких пулемётных ударов ногами).

Участникам разрешается выходить за пределы зоны татами, если их форма хореографирована для прямоугольной области. Бессмысленный выход за пределы татами приведёт к вычету 0.5 балла из оценки каждого судьи.

При оценке судьи должны обращать внимание на хорошие плавные техники, стойки, удары руками, ногами, выполненные с балансом, блоки, баланс, силу, фокус и хороший переход между движениями.

## **Общие правила форм фристайл (Freestyle Forms General Rules)**

Все участники форм выполняют свою форму один раз, затем будет дана оценка после их выступления. Наивысший балл побеждает.

В случае ничьей за первое, второе или третье место форма будет выполнена снова, и судьи поднятием рук покажут победителя. Участник с наибольшим количеством рук побеждает.

Участник, выполняющий форму фристайл, должен выражать ментальный и физический реалистичный подход к различным воображаемым противникам в своей форме.

Техники должны выполняться, где необходимо, с полной силой, фокусом и взрывной мощностью.

При выполнении формы все базовые техники должны выполняться логично.

Киа или крики должны быть включены в форму, но не на каждое движение.

Судьи будут обращать внимание на базовые техники, стойки, скорость и чистоту исполнения.

Трюки или гимнастика, будучи высокорискованными и высокой сложности, должны выполняться с точностью на протяжении всего выступления.

Форма фристайл должна быть плавной и непрерывной, время, проведённое стоя на месте, должно быть сведено к минимуму.

Все аспекты физических возможностей человека будут приняты во внимание, такие как гибкость, сила, скорость, выносливость и отношение.

Креативность поощряется, и высокорискованные движения и комбинации будут оцениваться высоко, если выполнены без ошибок.

Формы фристайл с оружием будут оцениваться в первую очередь по использованию оружия. Манипуляция и креативность с оружием должны быть вашим основным фокусом во время формы с оружием.

Оружие не может быть оставлено без присмотра после начала формы.

Если время превышено или не достигнуто в любой части, вычет 0.5 балла будет сделан из оценки участника всеми судьями.

## **Время формы (Time Of Form)**

Всем музыкальным секциям разрешается не более тридцати секунд вступления. Это время начинается с первого контакта с татами.

**Минимальное время** для всех музыкальных форм — **1 минута, максимальное — 2 минуты.**

Это время начнётся с первого движения после того, как судьи дали разрешение начать (после представления участника).

## **Музыка (Music)**

Должна соответствовать исполняемой форме, синхронизация с музыкой не обязательна, но покажет более высокий уровень подготовки.

Судьи принимают музыкальность во внимание при оценке участников.

**НИКАКАЯ** музыка, содержащая ругательства или уничижительные или подстрекательские комментарии, не может использоваться; это приведёт к автоматической дисквалификации.

## **Фристайл с оружием с музыкой или без неё (Freestyle Weapons With or Without Music)**

Применяются все общие правила форм фристайл с дополнением:

Форма фристайл с оружием — это самостоятельно хореографированная форма жёсткого стиля с оружием, включая, но не ограничиваясь нунчаку, бо-посох, кама, катана, сай, эскрима и т.д., с музыкой или без неё.

**НЕТ** ограничений на гимнастические движения или отпускания оружия. Однако судьи будут смотреть в первую очередь на содержание боевых искусств, вращение дубинки или небоевое содержание будет оценено низко.

## **Отпускания (Releases)**

**Отпускание** классифицируется как намеренное отделение оружия от контакта с телом для броска в воздух или временного балансирования на полу.

**Бросок с отпусканием** должен быть выполнен и пойман с контролем, если оружие упало, оценка 0.5 будет вычтена из оценки всех судей.

Если оружие покидает зону соревнований опасным образом, это приведёт к автоматической дисквалификации.

**Балансировочное отпущение** — это балансирование оружия на земле, например, босоух, стоящий вертикально. Если посох упадёт на землю, это будет классифицировано как падение, и 0.5 будет вычтено из оценки всех судей.

Участник **не может** начинать выступление с оружием на полу, оно должно быть на участнике в начале его формы.

## Командные формы (Team Forms)

Традиционная или самостоятельно хореографированная командная форма жёсткого или мягкого стиля с музыкой или без неё, минимум из двух человек, максимум из четырёх человек.

Использование оружия разрешено.

Командные формы **ДОЛЖНЫ** быть синхронизированы на 75%.

При оценке судьи должны обращать внимание на базовые техники, стойки, удары руками, ногами, выполненные с балансом, блоки, баланс, силу, фокус, креативность, синхронизацию, манипуляцию оружием, агрессию, сложность техник, включая гимнастику и трюки, и хороший переход между движениями.

## Вай Кру (Wai Kru)

Должны быть надеты традиционные шорты Муай Тай.

Участники-мужчины могут выступать без верха, участницы-женщины должны носить спортивный бюстгальтер или футболку клуба/страны.

Ношение бинтов для рук, поддержек для лодыжек разрешено.

Традиционная повязка на голову монгкол/монгкон (Mongkol / Mongkon) **ДОЛЖНА** быть надета.



Вай Кру Муай Тай выполняется как средство проявления уважения к председателю соревнований или в прошлом как способ отдать дань уважения королю, который обычно был зрителем почти на каждом мероприятии. Это также символизирует благодарность

бойца к своему наставнику, который его тренировал, и как средство ментальной концентрации перед соревнованием.

Во время Вай Кру боксёры должны позволить своей душе покинуть тело и позволить Святому Духу взять верх.

Каждое выступление Вай Кру должно длиться от **1 до 3 минут**, однако **НЕ должно** превышать **5 минут** и заканчивается практикой шагов Янг Саам Кхум (Yang Saam Khum).

Вай Кру должен показывать свою собственную историю и ритуализированное значение. Каждый Вай Кру может отличаться между участниками и иметь индивидуальные истории.

Обход и закрытие татами всех четырёх углов рекомендуется, но не обязательно.

Традиционная музыка Вай Кру будет играть для каждого участника.

По выбору организатора участники-мужчины и женщины могут соревноваться вместе в Вай Кру.

Судьи будут обращать внимание на силу, мощь, баланс, выражение лица, техники боевых искусств, традиционное значение, креативность, сюжетную линию и мастерство показа.

## **Креативные и экстремальные формы (Creative and Extreme Forms) (Дополнительные дивизионы по выбору организатора / Optional divisions by the promoter)**

### **Креативная открытая рука (Creative Open Hand)**

Применяются все правила форм фристайл с дополнением:

Креативная форма — это самостоятельно хореографированная форма жёсткого стиля с музыкой или без неё **БЕЗ** гимнастики, **БЕЗ** горизонтальных вращений или спинов более 360 градусов. Голова участника **НЕ МОЖЕТ** опускаться ниже его собственного бедра.

Если участник нарушает любое из этих правил, 0.5 будет вычтено из оценки всех судей за каждое нарушение.

Креативная форма открытой руки должна содержать только использование стандартных техник боевых искусств вместе с индивидуальными креативными вариациями.

### **Креативное оружие (Creative Weapons)**

Креативная форма с оружием — это самостоятельно хореографированная форма жёсткого стиля с оружием, включая, но не ограничиваясь нунчаку, бо-посох, кама, катана, сай, эскрима и т.д., с музыкой или без неё.

**БЕЗ** гимнастики, **БЕЗ** горизонтальных вращений или спинов более 360 градусов. Голова участника **НЕ МОЖЕТ** опускаться ниже его собственного бедра.

Существует **МАКСИМУМ 5 отпусканий оружия.**

Если участник нарушает любое из этих правил, 0.5 будет вычтено из оценки всех судей за каждое нарушение.

Креативная форма с оружием должна содержать только использование стандартных техник боевых искусств вместе с индивидуальными креативными вариациями.

## Экстремальная открытая рука (Extreme Open Hand)

Применяются все правила форм фристайл с дополнением:

Экстремальная форма открытой руки — это самостоятельно хореографированная форма жёсткого стиля с музыкой или без неё, использующая **НЕОГРАНИЧЕННЫЕ** гимнастические и трюковые техники.

Экстремальная форма открытой руки должна содержать стандартные техники боевых искусств вместе с индивидуальными креативными вариациями.

Мы рекомендуем использовать музыку, однако это не обязательно. Хореография под музыку всегда будет оцениваться выше.

Использование оружия строго запрещено.

Хотя экстремальные секции **НЕОГРАНИЧЕННЫ** для трюков и гимнастики, форма всё равно должна напоминать форму боевых искусств, неспособность включить базовые боевые искусства приведёт к снижению оценки участника. Вы должны показать экстремальные боевые искусства.

## Экстремальное Оружие (Extreme Weapons)

**Форма Экстремального Оружия** — это самостоятельно поставленная форма жесткого стиля с оружием, включающим, но не ограничивающимся **Нунчаку (Nunchaku - нунчаки), Бо Стафф (Bo Staff - шест бо), Кама (Kama - серпы), Катана (Katana - катана), Сай (Sai - сай), Эскрима (Escrima - палки эскрима)** и т.д., с музыкой или без. **БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ** на гимнастические элементы, **трюковые техники (tricking techniques)** и выбросы оружия.

Форма Экстремального Оружия должна содержать стандартные техники боевых искусств вместе с творческими вариациями участника. **Манипуляция и техники с оружием будут оцениваться ВЫШЕ**, чем любые гимнастические или трюковые техники. Это форма С ОРУЖИЕМ.

Мы рекомендуем использовать музыку, однако это не обязательно. Хореография под музыку всегда будет оцениваться выше.

## Батл Трюков (Tricks Battle)

(Оptionальная дивизия по решению организатора)

**Батл трюков боевых искусств** между двумя участниками, с **древовидной системой (tree system - система на выбывание)** до финала. Каждый участник имеет **30 секунд**, чтобы показать свои лучшие трюки.

Судьи поднимают руки за победителя, который проходит в следующий раунд, пока не останется один победитель. В каждом раунде будет звучать разный музыкальный трек, выбранный **Главным Судьей (Chief Referee)**. У каждого участника одинаковый музыкальный трек в каждом раунде.

**Судьи оценивают:**

Сложность техник (Difficulty)

Разнообразие техник (Variety)

Оригинальность (Originality)

Креативность (Creativity)

Чистоту исполнения (Cleanliness)

Мощь (Power)

Баланс (Balance)

Скорость (Speed)

Артистизм / Зрелищность (Showmanship)

## **2. Правила Полуконтактного / Поинтового Боя (Semi-Contact / Points Fighting Rules)**

**Сокращенно – SC**

**Раунды**

Количество и длительность раундов любого соревнования определяются **Директором Турнира (Tournament Director)**.

На **Любительском Чемпионате Мира (Amateur World Championships)** все раунды будут **2 X 2** минуты с **30-секундным перерывом**.

Если бой завершается вничью, добавляется **дополнительный 1-минутный раунд**. Если бой все еще ничейный после дополнительного раунда, наступает **внезапная смерть (sudden death)** с решением большинства судей для определения победителя.

**Подсчет Очков (Scoring)**

**Любой удар рукой (Punch) по корпусу или голове = 1 очко**

**Удар ногой (Kick) по корпусу = 2 очка**

**Удар ногой по голове = 3 очка**

**Удар ногой по корпусу в прыжке (Jumping Body Kick) = 3 очка** (Удар ДОЛЖЕН достичь противника, пока вы в воздухе)

**Удар ногой по голове в прыжке (Jumping Head Kick) = 5 очков** (Удар ДОЛЖЕН достичь противника, пока вы в воздухе)

**Подножка внутренней/внешней стороной стопы (Inside/Outside Foot Sweep) = 1 очко** (Противник ДОЛЖЕН коснуться татами руками/телом)

**Обратная / падающая подсечка (Drop / Reverse Sweep) = 2 очка** (Противник ДОЛЖЕН коснуться татами руками/телом)

**Автоматическая Победа по Явному Преимуществу в Очках (Automatic Win By Points Clear)**

Из-за более высоких очков, присуждаемых в новой системе подсчета, **Директор Турнира ISKA** установил следующие критерии для **автоматической победы** до завершения отведенного времени:

**Бой из 1 раунда** – достигнуто преимущество в **10 чистых очков**

**Бой из 2 раундов** – достигнуто преимущество в **15 чистых очков**

**Правило 3 Секунд (3 Second Rule)**

Если участник падает на землю **по своей собственной инициативе** (НЕ от подсечки противника), его противнику будет разрешено **3 секунды** центральным судьей для продолжения атаки **ТОЛЬКО** техниками рук. Лежащий боец может **ТОЛЬКО** защищаться / прикрываться руками, **БЕЗ** техник ногами.

Это правило применяется **по усмотрению центрального судьи** — если он считает, что ситуация опасная, ему разрешается **сократить** 3-секундный временной лимит или **НЕ разрешить это вообще**.

**Разрешенные Зоны для Ударов (Scoring Areas)**

Лицо

Боковая и задняя часть головы

Корпус (передняя и боковая части туловища)

Стопа (ТОЛЬКО подсечки — ботинок к ботинку, внутренняя и внешняя стороны)

**Запрещенные Зоны (Illegal Areas)**

Верхняя часть головы (темя)

Шея и горло

Руки (передняя и задняя стороны)

Область почек

Ниже пояса (Подсечки разрешены — ботинок к ботинку, как указано выше)

### **Подсечки (Sweeps)**

Все подсечки должны быть **ботинок к ботинку** и **не выше лодыжки**.

Чтобы подсечка была засчитана, она должна привести либо к **полному падению на землю**, либо к **потере равновесия**, приводящей к тому, что боец касается земли **любой частью тела, кроме подошв ног**. Даже **малейшее касание** земли, например, пальцами, приведет к тому, что подсечка будет признана **успешной**.

### **Разрешенные Техники (Legal Techniques)**

#### **Техники Рук (Hand Techniques)**

Джеб (Jab - прямой удар) — приземление **костяшками части перчатки**

Обратный удар (Reverse Punch - обратный прямой) — приземление **костяшками части перчатки**

Бэкфист (Backfist - удар тыльной стороной кулака) — **но НЕ** приземление боковой стороной кулака и **ТОЛЬКО в голову**

Риджхэнд (Ridgehand - удар ребром ладони) — **в голову и корпус**

Прыжковые и беговые версии всех вышеперечисленных техник

**Блиц Вращающийся Бэкфист (Blitz Turning Back Fist)** — задняя нога **НЕ ДОЛЖНА** двигаться, **ТОЛЬКО поворот**

#### **Техники Ногами (Kick Techniques)**

Фронт Кик (Front Kick - прямой удар ногой) — **в корпус и голову**

Сайд Кик (Side Kick - боковой удар ногой) — **в корпус и голову**

Изогнутый передний удар / Твист Кик (Curving Front Kick / Twist Kick) — **в корпус и голову**

Хук Кик (Hook Kick - удар ногой крюком) — **в корпус и голову**, включая **вращающийся хук кик**

Прыжковый вращающийся хук кик (Jumping Spinning Hook Kick) — **в корпус и голову**

Бэк Кик (Back Kick - задний удар ногой) — **в корпус и голову**

Прыжковый задний удар (Jumping Back Kick) — **в корпус и голову**

Раундхаус Кик (Roundhouse Kick - круговой удар ногой) — **в корпус и голову**, включая прыжковый раунд кик

Спиннинг Бэк Кик (Spinning Back Kick - вращающийся задний удар) — **в корпус и голову**

Прыжковый вращающийся задний удар (Jumping Spinning Back Kick) — **в корпус и голову**

Внутренний и внешний полумесяц (Inside & Outside Crescent Kick) — **в корпус и голову**, включая прыжковые версии

Прыжковый внутренний и внешний полумесяц (Jumping Inside & Outside Crescent Kick) — **в корпус и голову**

Внутренний и внешний удар топором (Inside & Outside Axe Kick) — **в корпус и голову**, включая прыжковые версии

### **Подсечки (Sweeps)**

Передняя подсечка (Front Sweep) — выполняется **внутренней стороной стопы** по области **ниже лодыжки**

Передняя подсечка (Front Sweep) — выполняется **внешней стороной стопы** по области **ниже лодыжки**

Падающая / обратная подсечка (Drop / Reverse Sweep) — выполняется **ТОЛЬКО снаружи** по стопе противника, руки атакующего **НЕ ДОЛЖНЫ касаться татами**

### **Запрещенные Техники (Illegal Techniques)**

Любой удар открытой рукой внутренней стороной руки (пощечина / slapping)

Спиннинг Бэк Фист (Spinning Back Fist - вращающийся удар тыльной стороной кулака) — задняя нога двигается и боец совершает **полный поворот на 360 градусов**

Найф Хэнд Страйк (Knife Hand Strike - удар ребром ладони), включая вращающиеся / поворотные версии

Палм Хил Страйк (Palm Heel Strike - удар основанием ладони)

**ВСЕ удары локтями**

**ВСЕ броски, тейкдауны (Throws, Takedowns)**

**БЕЗ толкания** руками, предплечьями или ногами

**ВСЕ удары по ногам (Leg kicks)**

**ВСЕ удары коленями**

**ЛЮБОЕ использование головы**

**ЛЮБОЕ** использование бедер

**ЛЮБЫЕ** гимнастические / акробатические или воздушные движения, где руки касаются пола

**ВСЕ** слепые техники (Blind Techniques)

**Запрещенные Действия (Illegal Actions)**

Ругань (на всех языках)

Словесные атаки на противника или официальных лиц

Обвинения в обмане любого официального лица или участника

Неконтролируемые удары руками или ногами

Любой удар рукой или ногой по суставу

Удары по верхней части головы (темени)

Удары по задней части тела

Удар рукой или ногой в пах

Царапание, выдавливание глаз, укусы или плевки

Физическая атака на судью после команды **СТОП**

Выход за пределы боевой зоны

Преднамеренное падение

Бег по татами (отказ от боя)

Использование неисправной или плохо подогнанной защитной экипировки

Трата времени и любое неспортивное поведение

Оскорбление неподобающей одеждой, жестами или словами

Чрезмерная сила

Отказ коснуться перчаток противника

**Все вышеперечисленные нарушения могут быть наказаны судьей. Судья может принять решение устно предупредить, официально предупредить, снять очко или дисквалифицировать участника в зависимости от тяжести нарушения.**

## Защитная Экипировка Бойцов (Fighters Safety Equipment)

### Шлем / Защита Головы (Head Guard)

Набивка **ДОЛЖНА ПОЛНОСТЬЮ** покрывать **верхнюю, боковые и заднюю части головы**.

Лицо **ДОЛЖНО** быть **полностью открыто**, обеспечивая лучший обзор для участника — **БЕЗ** защиты щек.

**ДОЛЖЕН** быть шлем типа для боевых искусств, в **хорошем состоянии** и **хорошо подходить** участнику.

**Полнолицевой или полулицевой визор** может быть надет при необходимости **из-за медицинского состояния** (должна быть предоставлена справка от врача и утверждена Директором Турнира)



### Капа (Gumshield)

Должна быть типа для **боевых искусств или бокса**. Запрещены типы для американского футбола / регби.

### Бинты для Рук (Hand Wraps)

**НЕ** разрешены в полуконтакте.

### Перчатки для Полуконтакта (Semi-Contact Gloves)

Должны покрывать пальцы и большие пальцы до второй костьяшки. Боксерские перчатки **ЗАПРЕЩЕНЫ** в любое время в полуконтакте.



## Футы / Защита Стоп (Foot / Kick Boots)

**ДОЛЖНЫ** покрывать подъем и пятку стопы. Они **ДОЛЖНЫ** быть полными ботинками, а не щитками для голени и подъема. Ботинки **ДОЛЖНЫ** покрывать всю стопу, включая пальцы ног.



## Защита Голени / Щитки (Shin Guards)

**ДОЛЖНЫ** быть **ТОЛЬКО** для голени, а **НЕ** подъем стопы, и носятся **под одеждой**, а не поверх. **НЕ ДОЛЖНЫ** носиться выше колена.



## Защита Паха / Ракушка (Groin Guard)

**ОБЯЗАТЕЛЬНА** для всех **МУЖЧИН-бойцов** и **рекомендуется** для **ЖЕНЩИН-бойцов**, включая юниоров и кадетов. Также **рекомендуется** для юниоров и кадетов-девочек, однако опять же **не обязательна**. Они **ДОЛЖНЫ** носиться **под одеждой**, а не поверх. Набивка **НЕ ДОЛЖНА** выходить за пояс бойца.



## Защита Груды (Chest Guard)

**ДОЛЖНА БЫТЬ** типа для боевых искусств, носится **под одеждой**, а не поверх. **ОБЯЗАТЕЛЬНА** для **ВСЕХ ЖЕНЩИН-бойцов**, юниоров и взрослых.



## Проверка Экипировки (Equipment Check)

Каждый боец подлежит проверке экипировки **перед началом боя**. Проверки должны проводиться **боковыми судьями (Line Judges)**. Защита паха и защита груди **НЕ должны трогаться** боковыми судьями. Бойца следует **спросить**, есть ли у него соответствующая экипировка, и он должен **ответить утвердительно**.

Если происходит травма, и боец **солгал** о наличии такой защитной экипировки, центральный судья **ДИСКВАЛИФИЦИРУЕТ** бойца за нарушение правил безопасности. Это **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ** дисквалификация независимо от того, как произошел несчастный случай.

Если боец прибывает на татами в **неправильной защитной экипировке**, ему дается **МАКСИМУМ 2 минуты** на переодевание в правильную экипировку. Если он все еще не готов после 2 минут, он **ДИСКВАЛИФИЦИРУЕТСЯ**. Как только боец будет в

правильной экипировке перед началом боя, **автоматически 2 очка присуждаются** его сопернику.

### Одежда (Clothing)



Бойцы должны быть чистыми и одетыми в соответствующую одежду. Ногти на ногах должны быть чистыми и коротко подстрижены.

Бойцы должны носить **чистую командную футболку**, которая обеспечивает покрытие **верхней половины руки рукавом, БЕЗ маек**. Разрешена **V-образная форма, БЕЗ традиционной запахивающейся формы**. Имена спонсоров и слоганы разрешены при условии, что они **в хорошем вкусе и не вызывают оскорблений**.

Должны быть надеты **брюки в стиле боевых искусств**. Брюки должны **покрывать липучки на ботинках** и должны быть **полной длины**. На брюках **не должно быть никаких молний, карманов или пуговиц**. Брюки в спортивном стиле **НЕ разрешены**.

Длинные волосы должны быть **завязаны назад**. **Никаких металлических/пластиковых предметов** не должно носиться участниками, включая серьги, очки, часы, заколки для волос, цепочки, кольца, пирсинг и т.д. **Мягкие контактные линзы разрешены на риск бойца**.

Тренер должен носить **соответствующую чистую спортивную одежду и спортивную обувь**. Тренер **НЕ ДОЛЖЕН** демонстрировать любую одежду типа "**Официальных лиц**". Любые костюмы, рубашки, пиджаки и т.д. должны быть **прикрыты**, если он занимается тренерской деятельностью.

### Что Может Делать Судья (What The Referee Can Do)

Судья — **ЕДИНСТВЕННЫЙ человек**, который может **остановить бой**. Медик должен **подать сигнал судье**, если он/она хочет остановить бой. Тренер и боец могут **запросить остановку боя**, делая **знак руками "Т"**. Тренер может **снять бойца**, бросив **белое полотенце** во время боя.

Судья может **заменить любого или всех официальных лиц** в своей зоне, если пожелает. Это **НЕ ДОЛЖНО** происходить во время боя, если только официальное лицо не заболело.

Судья может **снимать очки** с боя за нарушения правил, включая, но не ограничиваясь: **выход (Exit)**, **силу (Power)**.

Судья имеет **право дисквалифицировать бойца** из-за нарушений правил. Чтобы принять это решение, центральный судья **ДОЛЖЕН обсудить это** со своей командой официальных лиц перед принятием окончательного решения.

Если боец или тренер **агрессивен по отношению к судье или официальному лицу**, будь то **физически или устно**, следует **немедленное изгнание из здания** по решению центрального судьи. **Отчет ДОЛЖЕН быть отправлен** в главный офис ISKA по электронной почте **в течение семи дней** центральным судьей. Боец или тренер **ДОЛЖЕН оставаться отстраненным** до тех пор, пока дело не будет рассмотрено **ARC (Комитетом по рассмотрению апелляций)**. **Постоянное исключение из ISKA Europe** является **весьма вероятным исходом**.

### **Система Предупреждений (Warning System)**

Судья имеет право **предложить устное предупреждение** бойцу при первом нарушении. После этого будет применена следующая **официальная система предупреждений**. **Предупреждения за выход (Exit Warnings)** и **официальные предупреждения** должны **учитываться отдельно**.

### **Система Предупреждений за Выход (Exit Warning System)**

После первого официального предупреждения будет **минус одно очко за каждое предупреждение за выход** в дальнейшем. При получении **5-го минус очка** боец будет **дисквалифицирован**.

Предупреждение за выход происходит, когда **"Вся" стопа** бойца находится **за линией**, обозначающей край боевой зоны. Боец **не может набрать очки**, когда он/она **вне зоны**, но **против него/нее могут набрать очки** до тех пор, пока центральный судья не остановит бой. Если бойца **вытолкнули из зоны**, то предупреждение за выход **не будет действительным**. Боец **ДОЛЖЕН добровольно покинуть** боевую зону, чтобы было выдано предупреждение за выход.

**Система Официальных Предупреждений** (т.е. сила, удары после стопа, плохое поведение)

**Для боя из двух раундов:** 1-е официальное предупреждение 2-е официальное предупреждение — минус очко 3-е официальное предупреждение — 2-е минус очко 4-е официальное предупреждение — 3-е минус очко 5-е официальное предупреждение — дисквалификация

**Для боя из одного раунда:** 1-е официальное предупреждение 2-е официальное предупреждение — минус очко 3-е официальное предупреждение — 2-е минус очко 4-е официальное предупреждение — дисквалификация

**Официальное предупреждение и очко НЕ МОГУТ быть присуждены одному и тому же бойцу одновременно.**

Чтобы выдать официальное предупреждение или минус очко, время **ДОЛЖНО быть остановлено** показом знака "Т" руками хронометристу. Боец **ДОЛЖЕН быть вызван** в центр боевой зоны лицом к центральному судье. Центральный судья **ДОЛЖЕН сообщить** бойцу, почему его наказывают, **показать знак, погрозить пальцем** авторитетным образом и **крикнуть "НЕТ!"**

Центральный судья **указывает номер предупреждения**, показывая соответствующий номер предупреждения на пальце, прежде чем показать то же самое **счетчику**, а затем **указать на бойца**.

**Минус очко** обозначается тем, что центральный судья **держит свой правый локоть левой рукой**, показывает **один указательный палец вверх к потолку** и **опускает его прямо вниз**, указывая на пол.

**Предупреждение, минус очко или дисквалификация** могут быть выданы центральным судьей любому бойцу **из-за действий его/ее тренера**. Тренер является **частью команды бойца**, и боец отвечает за тренера.

## **Сила (Power)**

Сила, применяемая в полуконтактном бою, **ДОЛЖНА быть минимальной**. Любая **чрезмерная сила ДОЛЖНА быть наказана** центральным судьей. Варианты, доступные центральному судье, **следующие**, в зависимости от тяжести нарушения:

1. Официально предупредить бойца
2. Выдать минус очко
3. Дисквалифицировать бойца после обсуждения со своей командой официальных лиц

## **Подсчет Очков (Scoring)**

Очко **ДОЛЖНО включать три фактора**: легальную технику, в легальную зону, с легальным использованием силы. **ВСЕ ТРИ фактора ДОЛЖНЫ присутствовать**, чтобы очко засчиталось.

На каждой боевой площадке **ДОЛЖНО быть** два боковых судьи и один центральный судья. Боковые судьи **ДОЛЖНЫ перемещаться** по зоне и **НЕ оставаться статичными**. Эти официальные лица **ДОЛЖНЫ действовать как команда** и работать вместе для решения любых проблем, которые могут возникнуть.

Судьи и центральный судья **ДОЛЖНЫ указывать очко, поднимая руки** в сторону набравшего очки бойца, указывая **количество набранных очков**, разгибая соответствующее количество пальцев. Если два или более **официальных лица** указывают одну и ту же технику, то бой **останавливается** центральным судьей, и очки **будут присуждены бойцу**.

Центральный судья укажет **количество официальных лиц**, засчитавших эту технику, **указывая на каждого засчитывающего официального лица** и присуждает очки. Затем он покажет **количество набранных очков**, вытягивая руку и показывая количество очков **разгибанием пальцев**. Он **четко укажет**, какому бойцу очки, **указывая на бойца** — это сделано, чтобы избежать путаницы за столом подсчета очков и минимизировать ошибки подсчета.

Центральный судья должен быть **ясным и точным** в жестах рук, чтобы показать зрителям и тренерам, что засчитывается. Судья **ДОЛЖЕН проверить** правильность счета перед возобновлением боя. Когда центральный судья объявляет "**Стоп**", бойцы **ДОЛЖНЫ вернуться** на свои стартовые позиции.

Очко может быть присуждено **ТОЛЬКО**, если есть **большинство из двух официальных лиц**, указывающих один и тот же счет. Конечно, это могут быть **все три официальных лица**, указывающих один и тот же счет.

Если два **официальных лица** указывают два **разных очка** одному и тому же бойцу, судья должен присудить **более низкое очко** бойцу. **Единственный раз, когда это не происходит** — если два официальных лица видят **разные техники**. Если один указывает **одно очко красному**, он должен был увидеть **удар рукой**. Если другое официальное лицо указывает **два очка красному**, он должен был увидеть **удар ногой**. Поскольку обе техники **разные**, это должно быть "**нет очков**". Более низкое очко может быть дано **только**, если обе техники были **одинаковыми**.

**Пример:** Одно официальное лицо видит удар ногой в грудь, а другое видит удар ногой как удар в голову — оба официальных лица укажут очки. Один будет три очка, а один будет два. Счет, следовательно, будет **два**, основываясь на том факте, что они оба видели удар ногой.

Официальные лица **ДОЛЖНЫ реагировать немедленно** на набранные очки, любые очки, набранные после "**Стоп**", **не засчитываются**. Официальные лица **ДОЛЖНЫ указывать** очки поднятием рук **одновременно**, счет **НЕ МОЖЕТ засчитываться**, если какое-либо официальное лицо засчитывает **поздно** (т.е. 3-5 секунд спустя после других официальных лиц).

Если центральный судья **не уверен** в том, что засчитывают судьи, он может **остановить время**, вызвать обоих судей **в центр для обсуждения**. Официальные лица должны **вернуться на свои позиции**, и центральный судья должен крикнуть "**Счет**". Официальные лица, включая центрального судью, должны дать очки, которые они **окончательно присуждают**. Этот счет теперь **окончательный**. (Не рекомендуется делать это очень часто).

**Во всех случаях** центральный судья **ДОЛЖЕН указать свое мнение**. Центральный судья имеет **ту же ответственность** указывать, поднятой рукой и пальцами, очки, которые он желает засчитать. Центральный судья **НЕ ДОЛЖЕН "следовать"** за боковыми судьями. Он должен иметь **собственное мнение** и показывать его **одновременно** с боковыми судьями.

**Начало Боя (Start Of The Fight)**

Бойцам могут помогать **два тренера**, которые **ДОЛЖНЫ оставаться сидеть**. Боковые судьи должны **проверить защитную экипировку** каждого бойца перед допуском их в центр татами.

Бойцы должны быть **параллельны сторонам татами** и на **расстоянии одного метра** друг от друга в центре, лицом друг к другу (не по диагонали). Центральный судья стоит лицом к столу, проверяет, что оба боковых судьи **готовы**, и указывает хронометристу, что бой **вот-вот начнется**.

Бойцы должны **коснуться перчатками**, чтобы показать **хороший дух**, и центральный судья начинает бой, объявляя **"Бой"**.

### **Во Время Боя (During The Fight)**

Бойцы продолжают пытаться набирать очки друг против друга, пока судьи или центральный судья не увидят очко. Центральный судья объявляет **"Стоп"**, бойцы возвращаются на свои метки, и центральный судья указывает, **какие судьи засчитывают**, показывает **количество очков столу**, а затем указывает, **какому бойцу** присуждаются очки. Центральный судья снова возобновляет бой, объявляя **"Бой"**.

Боец или тренер могут **запросить время**, делая букву **"Т"** руками и делая шаг назад. Любая очевидная **трата времени** или **злоупотребление** этим повлечет **предупреждение** от центрального судьи. Время **не останавливается**, пока центральный судья не укажет хронометристу остановиться.

Время **не останавливается** для присуждения очков, но **останавливается** для корректировки защитной экипировки. Если выдается **официальное предупреждение**, время **должно быть остановлено**. **Только центральный судья** может начинать и останавливать бой.

### **Окончание Боя (Ending Of The Fight)**

Хронометрист указывает **окончание боя** свистком, звонком или бросанием мешочка с фасолью. Центральный судья объявляет **"Стоп"**, и бойцы прекращают бой. Любые очки, набранные **между** указанием хронометристом окончания времени и объявлением судьей **"Стоп"**, **должны быть засчитаны**. **ТОЛЬКО центральный судья** может остановить бой, не хронометрист.

Судья указывает **победителя**, объявляя счет и поднимая руку победителя. Бойцы должны **коснуться перчатками** после боя.

### **Травмы (Injuries)**

Если боец получает травму и **не может продолжать**, центральный судья **ДОЛЖЕН спросить** боковых судей, **было ли нарушение**. Между двумя судьями и центральным судьей должно быть **решение БОЛЬШИНСТВА**, чтобы определить, была ли это случайность или нет. Центральный судья **не может назвать нарушением**, если оба судьи **ничего не увидели**.

Если боец травмирован, и бой окончен **из-за нарушения**, невиновный травмированный боец **объявляется победителем**. Если боец травмирован, и бой окончен **из-за**

**случайности**, участник с **наибольшим количеством очков** объявляется победителем. (Если очки равны, нетравмированный боец объявляется победителем.)

Если бой окончен из-за случайной травмы **обоих бойцов**, и ни один не может продолжать, победителем является боец с **большим количеством очков** на момент остановки боя. Если оба счета **одинаковы**, бой становится "**Нет результата**" (**No Contest**), и результат **не будет записан**. В случае командного боя должны быть использованы **оба запасных бойца**.

Центральный судья, после обсуждения с боковыми судьями, может **остановить соревнование**, если один из бойцов **не в форме и испытывает трудности**. В полуконтакте **нет стоячего отсчета 8**. Этот бой записывается как **RSC (Referee Stops Contest - судья останавливает бой)**.

В случае, если удар **оглушает противника**, судья **ДОЛЖЕН остановить время**, а затем поговорить с боковыми судьями. Если **БОЛЬШИНСТВО** решает "**нарушение**", центральный судья **ДОЛЖЕН** наказать нарушителя. Если **БОЛЬШИНСТВО** решает, что это была случайность, **наказания не будет**.

Если боец требует медицинской помощи, ему будет **предоставлено 2 минуты медицинского времени**. Это время **начинается**, когда медики начинают лечение, и **останавливается**, как только медики указывают, что боец может продолжать. Как только медицинское время истекает, и боец **все еще требует лечения**, он будет **признан неспособным продолжать**, и победа будет **присуждена его сопернику**.

### **Медицинские Требования (Medical Requirements)**

Медицинское обследование бойцов **перед началом турнира** рекомендуется ISKA, но **не обязательно**. Все бойцы соревнуются **на свой собственный риск**, но рекомендуется, что если боец выглядит нездоровым, центральный судья должен **запросить медицинское обследование**.

### **Командные Бои (Team Fights)**

Команда состоит из **пяти участников** или **трех участников** в зависимости от требований организатора. **Один запасной боец** разрешен на команду на случай, если участник получает травму во время соревнования. **Нет весовых категорий**, но соревнующиеся юниоры **не должны быть более чем на пять килограммов** выше или ниже своего противника.

Все бои — **один раунд по две минуты**. Счет основан на **победах**. Все предупреждения и наказания **не переносятся** между боями. Следующий бой начинается как **ноль-ноль без предупреждений**.

В случае **ничьей** очки суммируются, и победителем является команда с **наибольшим количеством очков**. Если очки **также равны**, правило дополнительного времени и внезапной смерти применяется к **последним двум бойцам**, и все предупреждения и очки **остаются в силе** во время этого боя.

## **3. Правила Легкого Непрерывного Контакта (Light Continuous Rules)**

### **Уровень Контакта (Level Of Contact)**

Уровень контакта должен быть таким же, как **соревновательный спарринг**, приблизительно **двадцать процентов полной силы**. Намерение должно заключаться в том, чтобы **наносить удары ногами и руками** по легальным целевым зонам **без нанесения повреждений**.

### **Преднамеренное Намерение (Purposeful Intent)**

Если боец атакует с **чрезмерной силой**, намеренно **усиливая или нагружая удары руками и ногами** с намерением **нанести повреждение**, это будет считаться **преднамеренным намерением**, и боец будет **немедленно предупрежден или дисквалифицирован**.

Боец может быть **наказан без фактического приземления** или соединения с атакой — **намерение считается нарушением**. Центральный судья может использовать **свое собственное усмотрение** при наказании бойца за преднамеренное намерение. Доступные варианты в зависимости от тяжести:

1. Предупредить бойца (предостережение / Caution)
2. Выдать минус очко
3. Дисквалифицировать бойца (завершить матч, объявив пострадавшего противника победителем)

### **Раунды (Rounds)**

Количество и длительность раундов любого соревнования определяются **Директором Турнира**. На **Любительском Чемпионате Мира** все раунды будут **2 X 2 минуты с 30-секундным перерывом**. Если бой завершается вничью, добавляется **дополнительный 1-минутный раунд**. Если бой все еще ничейный после дополнительного раунда, наступает **внезапная смерть** с решением большинства судей для определения победителя.

### **Разрешенные Зоны для Ударов (Scoring Areas)**

Лицо

Под подбородком

Боковая и задняя часть головы

Корпус (передняя и боковая части туловища)

Стопа (ТОЛЬКО подсечки — ботинок к ботинку, внутренняя и внешняя стороны)

### **Запрещённые зоны (Illegal Areas)**

**Верх головы (Top of the Head)**

**Шея и горло (Neck and Throat)**

**Кисть руки спереди и сзади (Hand front and back)**

**Область почек (Kidney Area)**

**Ниже пояса (Below the waist)**

*Заметающие удары (Sweeps) разрешены ботинок-к-ботинку, как указано выше.*

## Заметы / Свеепы (Sweeps)

**Передний заметающий удар (Front Sweep)** — выполняется **внутренней частью стопы (inside of the foot)** по области **ниже щиколотки (below the ankle)**.

**Передний заметающий удар (Front Sweep)** — выполняется **внешней частью стопы (outside of the foot)** по области **ниже щиколотки**.

**Все заметы должны быть “ботинок к ботинку” (boot to boot) и не выше щиколотки (no higher than the ankle).**

Чтобы заметающий удар засчитался:

должно произойти **полное падение (complete grounding)** или **ошибка/потеря баланса (stumble)**, из-за которой боец касается земли **любой частью тела, кроме подошв**.

Даже малейшее касание пальцами руки земли делает заметающий удар успешным.

## Судейство (Scoring)

Оценка **не должна основываться только на атакующих ударах**.

**Защита (Defense), работа на ринге (Mat-Craft), выносливость/форма (Fitness)** — оцениваются так же **высоко**.

Использование **кликеров (clickers — счётчики)** не рекомендуется как **единственный** способ подсчёта баллов.

## Разрешённые техники (Legal Techniques)

### Удары руками (Hand Techniques)

**Джеб (Jab)** — попадая **костяшками перчатки (knuckle part of the glove)**

**Удар рукой (Punch)** — **костяшками**

**Хук (Hook Punch)** — по корпусу и голове

**Апперкот (Uppercut)** — по корпусу и голове, **контролируемый (with control)**

### Удары ногами (Kick Techniques)

**Фронт-кик (Front Kick)** — по корпусу и голове

**Сайд-кик (Side Kick)** — по корпусу и голове

**Крученный фронт-кик / Твист-кик (Curving Front Kick / Twist Kick)** — по корпусу и голове

**Хук-кик (Hook Kick)** — по корпусу и голове, включая **спиннинг хук-кик (Spinning Hook Kick)**

**Прыжковый спиннинг хук-кик (Jumping Spinning Hook Kick)** — по корпусу и голове

**Бэк-кик (Back Kick)** — по корпусу и голове

**Прыжковый бэк-кик (Jumping Back Kick)**

**Раундхаус-кик (Roundhouse Kick)** — по корпусу и голове, включая прыжковый

**Спиннинг бэк-кик (Spinning Back Kick)**

**Прыжковый спиннинг бэк-кик (Jumping Spinning Back Kick)**

**Внутренний и внешний кресент-кик (Inside & Outside Crescent Kick)** — по корпусу и

голове, включая прыжковые

**Прыжковый внутренний и внешний кресент-кик (Jumping Inside & Outside Crescent Kick)**

**Внутренний и внешний топор-кик (Inside & Outside Axe Kick)** — по корпусу и голове, включая прыжковый

## **Свеепы (Sweeps)**

(повтор, как в разделе выше)

**Передний свееп внутренней частью стопы ниже щиколотки**

**Передний свееп внешней частью стопы ниже щиколотки**

## **Запрещённые техники (Illegal Techniques)**

**Бэкфист (Backfist)** — включая разворотный (turning) и спиннинг (spinning)

**Ридж-хенд (Ridgehand)** — удар ребром ладони

**Дроп/реверс-свееп (Drop/Reverse Sweep)**

**Любой удар открытой рукой внутренней частью ладони (slapping — пощёчина)**

**Спиннинг бэкфист (Spinning Back Fist)** — когда задняя нога движется, и боец делает полный разворот 360°

**Ножевой удар ладонью (Knife Hand Strike)** — включая вращения

**Удар основанием ладони (Palm Heel Strike)**

**ВСЕ удары локтями (ALL Elbow Strikes)**

## **Дополнительно запрещено (ALL Illegal Actions)**

**ВСЕ броски (ALL Throws), тейкдауны (Takedowns)**

**ЗАПРЕЩЕНО толкать руками, руками или ногами (NO pushing with hands, arms or legs)**

**ВСЕ удары по ногам (ALL Leg kicks)**

**ВСЕ удары коленями (ALL Strikes with Knees)**

**ЛЮБОЕ использование головы (ANY use of head)**

**ЛЮБОЕ использование бёдер (ANY use of thighs)**

**ЛЮБЫЕ гимнастические / акробатические / воздушные движения (Gymnastic /**

**Acrobatic / Aerial Movements), если руки касаются пола**

**ВСЕ слепые техники (ALL Blind Techniques)**

## **Запрещённые действия (Illegal Actions)**

**Ругань, мат (Swearing)** — на любых языках

**Словесные атаки на соперника или судей (Verbal attacks)**

**Обвинения в обмане (Accusations of cheating)** любому судье или бойцу

**Неконтролируемые удары или пинки (Uncontrolled Strikes or Kicks)**

**Любой удар или пинок в сустав (Any Strike or Kick to a Joint)**

**Удары по верхней части головы (Strikes to the top of the Head)**

**Удары по спине (Strikes to the back of the Body)**

**Удар или пинок в пах (Strike or Kick to the Groin)**

**Царапание (Scratching), тычки в глаза (Eye Gouging), укусы (Biting) или плевки (Spitting)**

**Физическая атака на рефери после команды STOP (Physically attacking a Referee)**

**Покидание зоны боя (Leaving the fighting area)**

Умышленное падение (**Falling down deliberately**)

Бег вокруг татами, избегая боя (**Running around the Tatami — refusing to fight**)

Использование плохой или неправильно подобранной экипировки (**faulty or ill-fitting safety equipment**)

Трата времени и любое неспортивное поведение (**Wasting time, unsporting conduct**)

Оскорбления через одежду, жесты или слова (**Causing offence by inappropriate apparel, gestures or words**)

Чрезмерная сила (**Excessive Power**)

Отказ коснуться перчаток соперника (**Refusing to touch gloves**)

Все перечисленные нарушения могут быть наказаны рефери.

Рефери может выбрать: **словесное предупреждение, официальное предупреждение, снятие очка или дисквалификацию**, в зависимости от серьезности нарушения.

## Защитная экипировка бойцов (**Fighters Safety Equipment**)

Используется та же экипировка, что и в *Semi-Contact* (см. страницы 12–13), но со следующими изменениями для перчаток и бинтов:

**Боксёрские перчатки (Boxing Gloves)** — кисть должна быть полностью закрыта, включая ладонь, и весить **10 унций (10oz)**.



## Бинты на руки (**Hand Wraps**)

Бинты на руки (**Hand Wraps**) разрешены в **Light Continuous**.

Они **НЕ** являются обязательными (**NOT compulsory**),

и боец сам выбирает (**by choice of the fighter**), надевать их или нет.

## Одежда (**Clothing**)

Действуют те же правила одежды, что и в *Semi-Contact* (см. страницу 14), с следующими разрешениями:

**Майка без рукавов (Vest Top)** — разрешена **ТОЛЬКО** в **Light-Continuous** для мужчин и женщин.

**Спортивный топ (Sports Crop Top)** — разрешён **ТОЛЬКО** в **Light Continuous** для женщин.



### **Проверка экипировки (Equipment Check)**

Будет по той же процедуре, что в **Semi-Contact** (см. стр. 12).

### **Что может делать рефери (What The Referee Can Do)**

**Центральный рефери (Centre Referee)** имеет ту же власть и полномочия, что в **Semi-Contact** (стр. 15).

### **Система предупреждений (Warning System)**

Та же система **Exit** и **Official Warning**, как в **Semi-Contact** (стр. 15).

## **Начало боя (Start Of The Fight)**

Оба **бойца** проверяются на наличие **защитной экипировки** в своих углах. Ответственность за проверку несёт **Центральный рефери**.

Рефери вызывает бойцов в центр **татами**, даёт инструкции.

**Тренеры** после инструкций должны вернуться на свои места и **уйти с татами**.

Бойцы должны **коснуться перчаток (touch gloves)** как знак спортивного поведения.

Рефери должен убедиться, что **медики, таймкипер (Timekeeper)** и **судьи (Judges)** готовы, затем поднимает руку и говорит **“Fight”**.

## **Во время боя (During The Fight)**

Бойцы должны сражаться, используя **бокс и удары ногами**, пока рефери не скажет **“Stop/Break”**.

Если бойцу нужно поправить экипировку, он делает шаг назад и показывает руками знак **“T”**.

В это время рефери должен остановить время.

Если боец делает это слишком часто — возможен **Warning (предупреждение)**.

Для предупреждения рефери:

— останавливает время

- вызывает бойца
- поднимает **1 палец** (первое предупреждение), **2 пальца** (второе) и т.д.
- показывает предупреждение боковым судьям (**Line Judges**)
- снова запускает бой словом **“Fight”**

Если боец устал или его «заливают», рефери может дать **standing eight count (стоячий счёт до 8)**.

Второй боец отправляется в **нейтральный угол (neutral corner)**.

Время **не останавливается**.

Счёт нельзя «спасти» концом раунда.

Между раундами рефери стоит в **нейтральном углу**.

## **Окончание боя (Ending Of The Fight)**

Когда таймкипер сигнализирует конец времени, рефери говорит **“Stop”**, останавливает бой и отправляет бойцов в стороны.

Рефери собирает **оценочные карточки (Scorecards)** у судей и передаёт их **Tatami Supervisor**.

Бойцы вызываются обратно в центр.

Победитель определяется по **большинству голосов (majority decision)**, **раздельному (split)** или **единогласному (unanimous)** решению.

Рефери поднимает руку победителя.

Бойцы должны поблагодарить рефери, коснуться перчаток и признать тренера соперника.

## **Травмы (Injuries)**

Если боец получил травму и не может продолжать, рефери спрашивает судей было ли **нарушение (foul)**.

Нужно **большинство голосов**.

Если судей **3**, главный рефери **не голосует**.

Если **фола не было видно большинству**, рефери **не может** его присудить.

Если травма из-за **фола** → победа травмированному бойцу.

Если травма **случайная (accident)** → побеждает тот, кто ведёт по очкам.

Незаконченные раунды **не считаются**.

Хотя бы **один раунд должен быть завершён**.

Если очки равны → **DRAW (ничья)**.

В турнире на выбывание — победа здорового бойца.

Если оба травмировались случайно → победа того, у кого больше очков.

Если очки равны → **NO CONTEST**.

Если травма до завершения первого раунда → **NO CONTEST**.

Рефери может остановить бой, если боец полностью выдохся → **RSC (Referee Stops Contest)**.

Если удар **оглушил (dazed)**, рефери останавливает время, советуется с судьями.

Если большинство решило **foul** → штраф.

Если **accident** → нет наказания.

## **Медицинские требования (Medical Requirements)**

Медосмотр перед турниром **рекомендуется, но не обязателен**.

Все бойцы выступают **на свой риск**.

Если боец выглядит нездоровым — рефери может потребовать медосмотр.

## **Счёт (Scoring)**

Победитель раунда получает **10 очков**.

Если ничья — оба получают **10**.

Проигравший получает **9**.

Можно поставить **8**, если боец ничего не показал и был полностью перебит.

После боя судьи стоят спиной к бойцам, смотрят на стол.

Рефери держит бойцов за запястья и говорит **“Judges Decision”**.

Судьи поднимают руку в сторону своего победителя.

Рефери считает и объявляет победителя.

**Ничьи у судей запрещены.**

Судья **обязан** выбрать победителя.

## **Состав судей (Judges Scoring Arrangement)**

Варианты:

— 1 главный рефери (не считающий) + 3 судьи

— 1 главный рефери (считающий) + 2 судьи

## **Фиксация минус-поинтов (Minus Point Recording)**

**Exit Warnings** и **Official Warnings** фиксируются **отдельно**.

После боя все минус-очки вычитаются и записываются на карточку.

Судья может дать **Judge's Minus Point**, если рефери не увидел нарушение.

Судья ставит “**J**” в разделе MINUS POINTS.

Причина пишется на обратной стороне карточки + подпись.

Если рефери видел нарушение и ничего не сделал — судья **не может** давать Judge's Minus Point.

## Судейские критерии (Judging)

Победитель определяется по:

- очкам за **легальные техники**
- количеству **эффективных ударов ногами**
- лучшему **контратакованию (counter-attacking)**
- **защите (defensive techniques)**
- **работе по татами (Mat Craft)**
- **выносливости (Fitness & Stamina)**

Если боец **НЕ бьёт ногами** — он не может выиграть раунд.

Light Continuous = KICKboxing.

## Правило постоянных ударов ногами (Continuous Kicking Rule)

Нет минимального количества ударов, но боец должен **постоянно** использовать ноги.

Если он сделал 10 ударов в первые 30 секунд, а потом 90 секунд не бил ногами — это **не считается**.

Должно быть **справедливое соотношение** ударов рук и ног.

Если судья считает, что правило нарушено, он сообщает рефери.

Рефери предупреждает бойца.

Если он продолжает игнорировать — предупреждение → минус-поинт.

## K1 Light Правила (K1 Light Rules)

### Уровень контакта (Level Of Contact)

Уровень контакта должен быть таким же, как в соревновательном K-1 спарринге, примерно **20% полной силы (full power)**.

Цель — набрать очки за удары руками и ногами по **легальным целевым зонам (legal target areas)**, не нанося повреждений.

### Целенаправленное намерение (Purposeful Intent)

Если боец атакует с **чрезмерной силой (excessive power)**, намеренно нагружая удары руками или ногами, чтобы нанести повреждение, это считается **целенаправленным намерением (purposeful intent)**.

Боец может быть **немедленно предупреждён (cautioned)** или **дисквалифицирован (disqualified)**.

Наказание может быть применено **даже если удар не попал**, так как намерение считается **фолом (foul)**.

**Центральный рефери (Centre Referee)** использует **своё усмотрение (discretion)** при наказании за целенаправленное намерение:

1. Предупредить бойца (Caution)
2. Дать минус-очко (Issue a minus point)
3. Дисквалифицировать бойца (объявив соперника победителем)

### **Раунды (Rounds)**

Количество и продолжительность раундов определяются **Директором турнира (Tournament Director)**.

На **Amateur World Championships**:

— Cadets: 3×1 минута, перерыв 30 секунд

— Juniors и Adult: 3×1 минута 30 секунд, перерыв 30 секунд

Если ничья — добавляется дополнительный раунд 1 минута.

Если после дополнительного раунда ничья — **смертельная схватка (sudden death)** с решением большинства судей.

### **Разрешённые зоны для ударов (Scoring Areas)**

— Лицо (Face)

— Под подбородком (Under Chin)

— Бок и затылок (Side and Back of the Head)

— Тело (перед и бок) (Body Front and Side of Torso)

— Ноги (внутренняя и наружная сторона выше и ниже колена) (Legs Inside and Outside above and below the knee)

### **Запрещённые зоны (Illegal Areas)**

— Верх головы (Top of the Head)

— Шея и горло (Neck and Throat)

— Кисть руки спереди и сзади (Hand front and back)

— Область почек (Kidney Area)

— Суставы (Joints)

— Стопа (без заметов) (Foot No sweeps)

### **Разрешённые техники (Legal Techniques)**

**Удары руками (Punches)** — прямые, хуки, апперкоты (должны попадать костяшками перчатки).

**Удары ногами (Kicks)** — фронт-кики, низкие удары, средние удары, высокие удары, сайд-кики, бэк-кики, прыжковые удары, спиннинги и колени (колени разрешены только по телу и ногам, по голове запрещены).

### **Запрещённые техники (Illegal Techniques)**

— Одноручные и двуручные клинчи для удара коленом

— Спиннинг или разворотный бэкфист

— Удар головой

— Удар локтем

— Атака по паху или нижней части живота

— Броски в борьбе или дзюдо

— Удары большим пальцем (Thumbing)

— Душение и удары в горло

— Кусание

— Атака противника, когда он на земле или встаёт

— Атака после сигнала рефери о паузе

— Добровольный выход с татами

— Намеренное падение, чтобы избежать удара

— Атака противника, повернувшегося спиной

### Предупреждение, минус-очки

Даётся за:

- Повторяющееся нападение в защиту соперника с низко опущенной головой
- Использование клинчей без атак, пассивная защита
- Ожидание контратаки или пассивное поведение

### Экипировка (Fighters Safety Equipment)

Та же, что в Light-Continuous.

Дополнительно: защита голени и подъёма стопы (Shin and In Step) — только жёсткая (HARD), утверждённая ISKA, не выше колена, не эластичная.



### Защита корпуса (Bodyguard)

Юниоры, мужчины и женщины, **обязаны носить защиту корпуса**, закрывающую переднюю и заднюю часть торса.



### Женская защита груди (Womens Chest Guard)

Должна носиться **под одеждой**, а не сверху.

Обязательна для женщин-бойцов.



## Одежда (Clothing)

Бойцы должны быть **чистыми** и носить **соответствующую одежду**.

Ногти на ногах должны быть чистыми и коротко подстрижены.

Бойцы должны носить **чистую одежду в хорошем состоянии с брендированием национальной команды**.

Имена и слоганы спонсоров разрешены, если они **в хорошем вкусе** и не оскорбляют.

Шорты в стиле **Kickboxing** или **Muay Thai** обязаны носиться с **футболкой или майкой национальной команды**.

На шортах **не должно быть молний, карманов или пуговиц**.



## Бинты для рук (Hand bandages)

Разрешены, **максимальная длина 2,5 метра**.

Лента и бинт на кулак разрешены, но **не должны быть «утолщёнными» или чрезмерными** и должны оставаться **на ширину ленты от костяшки**.

**Центральный рефери** может признать любую обмотку рук чрезмерной.

**Длинные волосы** должны быть **собраны назад**.

Никакие **металлические или пластиковые предметы** не допускаются: серьги, очки, кольца, часы, заколки, цепочки, пирсинг и т.д.

Мягкие контактные линзы разрешены **на риск бойца**.

**Тренер (Coach)** должен носить **чистую спортивную одежду и спортивную обувь**.

Любой, выполняющий роль тренера или официального лица, должен **покрывать свою официальную одежду** во время тренерской работы.

## Проверка экипировки (Equipment Check)

Проверка проводится **по той же процедуре, что и в Semi-Contact и Light Continuous** (см. стр. 12).

## Что может делать рефери (What The Referee Can Do)

**Центральный рефери** имеет ту же **власть и полномочия**, что в Semi-Contact (стр. 14).

## Система предупреждений (Warning System)

Та же система **Exit и Official Warning**, что в Semi-Contact и Light-Continuous (стр. 15).

## Начало, ход и окончание боя (Start, During and End Of The Fight)

Проводится **по той же процедуре, что и в Light-Continuous** (см. стр. 21-22).

## Медицинские требования (Medical Requirements)

Медосмотр бойцов перед турниром **рекомендуется ISKA**, но **не обязателен**.

Все бойцы выступают **на свой риск**, но если боец выглядит нездоровым — **Центральный рефери** может потребовать медосмотр.

### Состав судей (Judges Scoring Arrangement)

Варианты:

- 1 **главный рефери без подсчёта очков** + 3 **судьи с подсчётом** (сидят)
- 1 **главный рефери с подсчётом** + 2 **судьи с подсчётом** (сидят)

Если используется **Центральный рефери с подсчётом**, **карточка подсчёта** заполняется им в **нейтральном углу между раундами** и суммируется в конце финального раунда.

## 5. Unified Kick Light Rules – Единые правила Kick Light

### Уровень контакта (Level Of Contact)

Контакт должен быть как в **соревновательных Unified Kick Light**, примерно **20% полной силы**.

Цель — **зарабатывать очки ударами ногами и руками по легальным зонам, не нанося повреждений**.

### Целенаправленное намерение (Purposeful Intent)

Если боец атакует с **чрезмерной силой (excessive power)**, намеренно усиливая удары **руками и ногами** с целью нанести **повреждение (damage)**, это считается **намеренным намерением**.

Боец будет **немедленно предупреждён (cautioned)** или **дисквалифицирован (disqualified)**.

Наказание может быть применено даже если удар не достиг цели, так как **намерение считается нарушением (foul)**.

**Центральный рефери (Centre Referee)** может использовать **собственное усмотрение (discretion)** при наказании за намерение:

1. **Предупредить бойца (Caution)**
2. **Дать минус-очко (minus point)**
3. **Дисквалифицировать бойца, объявив соперника победителем (end the match declaring the fouled opponent the winner)**

### Раунды (Rounds)

Количество и длительность раундов определяется **Директором турнира (Tournament Director)**.

На **Amateur World Championships**:

- **Cadets**: 3 × 1 минута, перерыв 30 секунд
- **Juniors и Adult**: 3 × 1 минута 30 секунд, перерыв 30 секунд

Если бой вничью, добавляется **дополнительный 1-минутный раунд**.

Если ничья сохраняется после дополнительного раунда → **судьба решается sudden death с большинством голосов рефери**.

### Зоны для очков (Scoring Areas)

- Лицо (Face)
- Под подбородком (Under Chin)
- Бок и затылок (Side and Back of the Head)
- Тело (перед и бок торса) (Body – Front and Side of Torso)

— Ноги (внутри и снаружи выше и ниже колена) (Legs – Inside and Outside above and below the knee)

### **Запрещённые зоны (Illegal Areas)**

- Верх головы (Top of the Head)
- Шея и горло (Neck and Throat)
- Ладони спереди и сзади (Hand front and back)
- Область почек (Kidney Area)
- Суставы (Joints)
- Стопа (Foot, No sweeps)

### **Разрешённые техники (Legal Techniques)**

**Удары руками (Punches)** — прямые, хуки, апперкоты (должны попадать **костяшками перчатки**)

**Удары ногами (Kicks)** — фронт-кик, лоу-кик, мидл-кик, хай-кик, сайд-кик, бэк-кик, прыжковые, спиннинг, колени (колени только по корпусу и ногам, удары в голову запрещены)

### **Разрешено:**

- Захват или удержание ноги соперника с **немедленным одиночным ударом или киком**
- Удержание и удар (например, **одной рукой держат, другой бьют**)
- Захват или удержание для **любой цели, кроме немедленной атаки коленом** — считается **нарушением (foul)**.

Это включает удержание для отдыха или остановки соперника от удара.

Боец может **клинчить** для **немедленной атаки легальным ударом коленом**.

Если атака коленом и/или контратака соперника **непрерывны и продуктивны**, рефери может разрешить продолжение.

Боец может удерживать **клинч** максимум до **пяти секунд**, по усмотрению рефери, иначе бойцы должны **разъединиться** и продолжить бой.

Если боец клинчит и **немедленно не атакует легальным ударом коленом**, или завершает атаку коленом и **не отпускает клинч**, это может считаться **удержанием (holding)**, что является **нарушением (foul)** и влечёт **предупреждение, caution или штраф (penalisation)**.

**“Перепозиционирование (Repositioning)”** во время клинча для более эффективной атаки коленом **разрешено**, если, по оценке рефери, боец **поддерживает атаку**.

При **перепозиционировании** боец должен сразу выполнить удар коленом, иначе риск **предупреждения за попытку сбить соперника другим способом (down your opponent)**.

### **Запрещённые техники (Illegal Techniques)**

- Спиннинг или удар тыльной частью кулака (Spinning or turning back fist)
- Использование головы для удара (Using the head to deliver a blow)
- Использование локтя для удара (Using the elbow to deliver a blow)
- Атака в пах или низ живота (Attacking the groin or lower abdomen)
- Борьба или броски дзюдо (Wrestling or judo throws)
- Удар большим пальцем (Thumbing the opponent)
- Удушение или удары в горло (Choking and punching the throat)
- Кусание соперника (Biting the opponent)
- Атака соперника, когда он на земле или поднимается (Attacking the opponent while down or getting up)
- Атака после команды рефери **Break** (Attacking after referee called break)

- Добровольный выход с татами (Voluntarily exiting the Tatami)
- Намеренное падение, чтобы избежать удара (Deliberately falling down to avoid attack)
- Атака соперника, повернувшегося спиной (Attacking opponent showing back)

### **Предупреждение или штраф (caution, warning, point deduction)**

- Для бойца, который **повторно прорывается через защиту соперника**, держа голову низко, чтобы избежать удара.
- Для бойца, который **повторно использует удержания и клинчи**, не сопровождающиеся атаками, оцениваются как **защитные/пассивные**.
- Для бойца, который **только ждёт контратаку** или считается **пассивным**.

### **Критерии оценки (Scoring Criteria)**

Очки присуждаются по следующим элементам:

- Эффективность и точность атаки с использованием **легальных техник** и нанесение **ущерба сопернику (damage inflicted)**.

Очки присуждаются в порядке приоритета:

1. Количество падений (Number of downs)
2. Степень нанесённого ущерба (Extent of damage inflicted)
3. Количество чистых ударов (Number of clean hits)
4. Степень агрессивности (Degree of aggressiveness – очки в атаке)

### **Экипировка бойцов (Fighters Safety Equipment)**

Экипировка бойцов такая же, как в **K1 Light** и **Light-Continuous** (см. стр. 12-13, 20, 26).

### **Одежда (Clothing)**

Та же, что и в **K1-Light** (см. стр. 26).

### **Проверка экипировки (Equipment Check)**

Та же процедура, что в **Semi-Contact** и **Light Continuous** (см. стр. 12).

### **Что может делать рефери (What The Referee Can Do)**

**Центральный рефери (Centre Referee)** имеет ту же власть и полномочия, что в **Semi-Contact** (см. стр. 14).

### **Система предупреждений (Warning System)**

Та же система **Exit** и **Official Warning**, как в **Semi-Contact** и **Light-Continuous** (см. стр. 15).

### **Начало, ход и окончание боя (Start, During and End Of The Fight)**

Та же процедура, что в **Light – Continuous** (см. стр. 21-22).

### **Медицинские требования (Medical Requirements)**

Медицинский осмотр бойцов перед турниром **рекомендуется ISKA**, но **не обязателен**. Все бойцы выступают **на свой риск**.

Если боец выглядит нездоровым — рефери может потребовать медосмотр.

### **Состав судей (Judges Scoring Arrangement)**

Возможные варианты:

- 1 главный рефери (не считающий) + 3 судьи (сидят)
- 1 главный рефери (считающий) + 2 судьи (сидят)

Если используется **считающий главный рефери (Scoring Centre Referee)**, карточка должна заполняться им в **нейтральном углу (Neutral Corner)** между раундами и суммироваться в конце последнего раунда.