



Inhoudsopgave:

1. **Kleding en uitrusting atleten:**
2. **Wedstrijdduur:**
3. **Rust tussen de rondes**
4. **Gewichtsklassen**
5. **Puntentelling:**
6. **Geoorloofde technieken/ handelingen (toegestaan)**
7. **Ongeoorloofde technieken/ handelingen (niet toegestaan)**
8. **Commando's**
9. **Promotors**
10. **Regels met betrekking tot indienen protest**
11. **Gedragcodes en huisregels: Nederlandse Kickboks Federatie**



1. Kleding en uitrusting atleten:

- Korte broek (zonder zakken en rits)
- Bitje (Mondbescherming)
- Borstbescherming (Dames)
- Tok (Kruisbescherming Dames en Heren)
- Alleen door de bond verstrekte handschoenen zijn toegestaan.
- Het dragen van enkel sokken is toegestaan (zonder bescherming eronder, enkel mag ingetapt worden mits niet te veel tape (hard)
- Scheenbeschermers (enkel jeugd tot met 17 jaar)
- Hoofdkap (Hoofdbeschermer) (enkel jeugd tot met 17 jaar)

* Vaseline is alleen op het gelaat toegestaan, niet in de nek, schouders of andere lichaamsdelen.

* Legging/ lange broek (zie: Andy Souwer broek) is NIET TOEGESTAAN

* Zakken en/of rits in vechtuitrusting zijn NIET TOEGESTAAN

2. Wedstrijdduur:

- Jeugd: 3 x 1 minuut. Deelname vanaf 10 jaar. Jeugd is tot en met 17 jaar. Geen technieken naar het hoofd.
- N-Klasse: 3x1.5 minuut
- C-Klasse: 3 x 2 minuten
- B-Klasse: 3 x 3 minuten
- A-Klasse: 3 x 3 minuten
- A-Klasse: 5 x 3 minuten (heren bij titel partijen)
- A-Klasse: 5 x 2 minuten (dames bij titel partijen)

* bij een onbeslist (A-Klasse & B-Klasse) MAXIMAAL 1 extra ronde

3. Rust tussen de rondes:

- Jeugd 45 sec
- Nieuweling (N) Klasse 45 sec
- C- Klasse 45 sec
- B en A Klasse 1 minuut



4. Gewichtsklassen:

| | | |
|-------------------|--------|----|
| Strawweight | -52,16 | KG |
| Flyweight | -57,15 | KG |
| Bantamweight | -61,23 | KG |
| Featherweight | -66,68 | KG |
| Lightweight | -69,85 | KG |
| Welterweight | -76,20 | KG |
| Middleweight | -86,18 | KG |
| Light Heavyweight | -95,00 | KG |
| Heavyweight | +95,00 | KG |

5. Puntentelling:

- Aantal Knockdowns
- Toebrengen van schade
- Alle zuivere spectaculaire technieken treffers met impact (Bv; spin- en vliegtechnieken ect)
- Alle effectieve/ zuivere treffers met impact
- Initiatiefnemer van de wedstrijd (mate van agressiviteit)
- Per ronde worden de scores opgeteld en omgezet in een 10 – 9 puntensysteem.
- Bij een gelijke scorestand, gaat het punten voordeel naar de meest complete atleet.
- Openbare waarschuwing is minus 1 punt
- A-Klasse geldt: Knockdown 8 tellen is 10-8, tweede knockdown is 10-7, derde knockdown in 1 ronde einde wedstrijd, 4 knockdown over hele wedstrijd is einde wedstrijd.
- B-Klasse geldt: Knockdown 8 tellen is 10-8, tweede knockdown in 1 ronde einde wedstrijd, 3 knockdown over hele wedstrijd is einde wedstrijd.
- voorbeeld; atleet "x" staat voor in een ronde en krijgt een knockdown tegen (8 tellen) punten in deze ronde zijn dan 10-8 voor atleet "y", atleet "x" verliest de ronde met 10-8,
- N & C-klasse geldt: Knockdown 8 tellen is 10-9, tweede knockdown in 1 ronde einde wedstrijd, 3 knockdown over hele wedstrijd is einde wedstrijd
- voorbeeld; atleet "x" staat op punten voor in een ronde en krijgt een knockdown tegen (8 tellen) punten in deze ronde zijn dan 9-9
- Jeugd (tot 17 jaar) knockdown 8 tellen is einde wedstrijd
- Wanneer een atleet een van de genoemde handelingen (**zie punt 7**) verricht zal de scheidsrechter een vermaning geven
- Bij herhaling of een grove overtreding zal de scheidsrechter een Openbare Waarschuwing geven (minus 1 punt)
- 3 maal een Openbare Waarschuwing door scheidsrechter betekend diskwalificatie van de atleet



6. Geoorloofde technieken/ handelingen (toegestaan):

- Stoten met de vuist naar hoofd (front en zijkant), borst, zijkant lichaam en buik
- Backfist of spinning backfist (niet in de jeugd klasse)
- Clinchen (actieve Clinch, tot dat de scheids ingrijpt)
- Trappen met de voet naar hoofd (front en zijkant), nek, borst, onderarm, zijkant lichaam en buik
- Trappen met het scheenbeen naar binnen- en buitenkant dijbeen (zgn. lowkicks), hoofd, nek, borst, onderarm, zijkant lichaam, buik (zgn. round kicks)
- Knietechnieken naar borst, zijkant lichaam, buik en benen
- Knietechnieken naar hoofd enkel in de A- en B-Klasse

7. Ongeoorloofde technieken/ handelingen (niet toegestaan):

- Kopstoten
- Elleboog technieken
- Alle technieken naar het kruis
- Clinchen in de onderrug
- Lage judoworpen
- Heupworpen
- Het stoten met open en- of binnenkant van de handschoenen
- Stoten of trappen na het commando "BREAK" of "STOP" van scheidsrechter
- Stoten of trappen na de bel
- Stoten of trappen als iemand op de grond ligt (wanneer deze met meer dan alleen zijn voeten contact met de mat heeft).
- Doorgaan met vechten terwijl de tegenstander (deels) buiten de touwen van de ring is.
- Bijten, spugen
- Onsportief gedrag
- Het gevecht opzettelijk ontlopen
- Te laag inkomen met het hoofd
- Puchkick naar de knie
- Het niet opvolgen van instructies van de scheidsrechter
- Technieken naar het hoofd tot met 17 jaar (niet toegestaan)
- Knietechnieken jonger dan 12 jaar (niet toegestaan)

8. Commando's:

De scheidsrechter zal alleen van de volgende commando's gebruik maken:

FIGHT - STOP – BREAK

Het commando "break" gebruikt de scheidsrechter om een actie van de atleten te onderbreken en de atleten te scheiden, waarbij zij een pas achteruit doen. In principe stapt de scheidsrechter tussenbeide en zodra hij terug stapt kunnen de atleten met of zonder het commando "fight" verder gaan met het gevecht. In de praktijk wordt "fight" gegeven ter verduidelijking van de hervatting.

Het commando "stop" gebruikt de scheidsrechter bij het stoppen van het gevecht, het einde van een ronde, een vermaning of een openbare waarschuwing.

De scheidsrechter begint of hervat het gevecht met het commando "fight"

De atleet wordt geacht "neer" te zijn, wanneer hij/zij ten gevolge van een vecht actie:

- Enig ander lichaamsdeel dan zijn voeten de ringvloer raakt;
- Atleet de touwen van de ring gebruikt, hetzij om zich te beschermen, hetzij om zich op te richten;



- Atleet hulpeloos over de touwen hangt of hier tegenaan leunt;
- Atleet ophoudt met vechten of niet in staat is ieder moment de strijd te vervolgen
- Atleet overeind komt uit een 'neer' positie en vervolgens een onstabiele houding heeft;

Wanneer een atleet niet ten gevolge van een stoot en/of trap neergaat, bijvoorbeeld door struikelen, wordt hij/zij niet geacht "neer" te zijn en dient de wedstrijd direct vervolgd te worden. Het "neer" zijn

9. Promotors:

Personen die de bevoegdheid willen krijgen om als promotor/organisator van wedstrijden onder auspiciën van de Nederlandse Kickboks Federatie (N.K.F.) in aanmerking te komen, moeten aan de volgende voorwaarden voldoen:

- De aanvrager moet een verklaring omtrent gedrag (VOG) kunnen overleggen
- Kopie van Identiteitsbewijs (BSN dient onherkenbaar worden gemaakt)
- Aanvrager moet de leeftijd van 18 jaar hebben bereikt. Men moet bekend staan als verantwoordelijk persoon die zijn financiële verplichtingen nakomt.
- De aanvrager dient een goede kennis te bezitten van het wedstrijdreglement van de N.K.F., alsmede het organisatorisch voorbereiden van wedstrijden op de juiste wijze te kunnen uitvoeren.
- Indien een promotor de N.K.F. of de sport op wat voor wijze dan ook in diskrediet brengt, wordt zijn licentie tot het promoten van wedstrijden van de N.K.F. onmiddellijk door het N.K.F.-bestuur ingetrokken.
- Het bestuur van de N.K.F. kan zonder opgaaf van reden weigeren aan een gegadigde een promotorlicentie te verstrekken.

10. Regels met betrekking tot indienen protest:

Indien de uitslag van de jury, of een beslissing van de scheidsrechter in strijd is met het wedstrijdreglement, kan hiertegen een protest worden ingediend.

- Protest kan alleen schriftelijk (via e-mail) worden ingediend en uiterlijk 48 uur na de wedstrijd
- Een protest dient duidelijk en redelijkerwijs onderbouwd te zijn
- Protesten worden niet aan de ring afgehandeld
- Voor jeugd, nieuwelingen en C en B-klasse partijen worden protesten niet aanvaard
- Protesten bij een unanieme juryuitslag (3 juryleden) worden niet in behandeling genomen.
- Protesten bij medische interventie bepaald door de ringarts worden niet in behandeling genomen.
- De indiener van het protest zorgt ervoor dat videobeelden (let wel. Goede beelden) binnen 14 dagen zijn ontvangen door de N.K.F.
- De N.K.F. behandelt protesten binnen 14 dagen, van af moment dat de videobeelden en de complete informatie zijn ontvangen
- De uitkomst van de afhandeling van het protest is bindend. Hierop kan geen beroep worden aangetekend

11. Gedragscodes en huisregels: Nederlandse Kickboks Federatie;

- Geen onsportief gedrag binnen en buiten de ring
- Heb respect voor je tegenstander en de officials
- Het gebruik van landsvlaggen is uitsluitend toegestaan bij titelpartijen
- Geen jeugd in de hoek of bij de ring
- Coaches en trainers zijn tijdens de partij verplicht te gaan zitten er staan in de hoeken 3 stoelen
- Niet op het canvas slaan
- Maximaal drie personen de hoek
- Gebruik alleen linnentape voor het tappen van handschoenen, gebruikt u toch andere tape, dan wordt deze in de ring verwijderd.



- Trainers en coaches zijn verplicht een sportkleding te dragen
- Alleen de ringarts mag de ring betreden wanneer een atleet medische hulp nodig heeft.
- Het dragen van piercings of sieraden is niet toegestaan
- Atleten mogen enkel korte broeken dragen (zonderzakken of rits)
- Heren en dames Bitje/tok verplicht en bij de dames is borstbescherming verplicht
- Enkel sokjes toegestaan maar daar mag niets onder zitten
- Bij MMA enkel sokjes/ braces en tape anders dan onder de handschoenen verboden

***Het niet nakomen van deze codes wordt bestraft in de vorm van tijdelijke of permanente schorsing door zowel alle kickboksbonden en vecht**