

Light Contact

Art.1. Definicja.

1. Konkurencja polega na technicznej walce dwóch zawodników, gdzie siła ciosów musi być kontrolowana.
2. Walka jest ciągła.
3. Podczas walki nie wolno dążyć do znokautowania przeciwnika.

Art.2. Kategorie wiekowe (według daty urodzenia).

1. Kadet młodszy 10-12 lat
2. Kadet Starszy 13-15 lat.
3. Junior 16-18 lat.
4. Senior +18 lat.
5. Elita + 35 lat (zawodnik może także walczyć w Seniorach).

Art.3. Kategorie wagowe

(zawodnik startuje tylko we swojej kategorii wagowej).

1. Kadeci młodszy: - 35 kg, - 40 kg, - 45 kg, +50 kg.
2. Kadetki młodsze: - 35 kg, - 40 kg, - 45 kg, +50 kg.
3. Kadeci starsi dziewczęta: - 45 kg, - 50 kg, - 55 kg, + 55 kg.
4. Kadeci starsi chłopcy: - 45 kg, - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, -65 kg, + 65 kg.
5. Juniorzy kobiety: - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, + 60 kg.
6. Juniorzy mężczyźni: - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg, - 80 kg, + 80 kg.
7. Seniorzy kobiety: - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, + 60 kg.
8. Seniorzy mężczyźni: - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg, - 80 kg, - 85 kg, - 90 kg, + 90 kg.
9. Elita mężczyźni: - 75 kg, - 80 kg, - 85 kg, - 90 kg, + 90 kg.
10. Elita kobiety: - 75 kg, - 80 kg, - 85 kg, - 90 kg, + 90 kg.

Art. 4. Pole walki.

Mata tatami, o wymiarach minimum 6 na 6 metrów (dozwolone są większe pola walki).

Art. 5. Czas walki.

1. 2 rundy x 1,5 minuty (Sędzia Główny zawodów może skrócić czas trwania rundy, przed rozpoczęciem zawodów).
2. Przerwa 1 minuta (Sędzia Główny zawodów może skrócić czas przerwy, przed rozpoczęciem zawodów).
3. Dogrywka 1 runda x 1 minuta.

Art. 6. Ubiór zawodników.

1. Długie spodnie do sztuk walki (bez kieszeni, zamków oraz innych odstających lub wiszących elementów) lub krótkie spodenki do sztuk walki.
2. Koszulka (t-shirt) lub bluza od kimona.
3. Górna część ubioru powinna być wpuszczona w spodnie. W przypadku kimona, lub innego tradycyjnego stroju, może pozostać wypuszczona, ale przewiązana ściśle pasem. Zawodnik nie może mieć biżuterii (kolczyków, łańcuszków itp.) oraz spinek do włosów.
4. Całkowity strój zawodnika do walk, nie może zawierać żadnych elementów twardych lub ostro zakończonych.
5. Zawodnicy walczą boso.

Art. 7. Sprzęt ochronny.

Wymagany sprzęt ochronny:

- kask zakrywający czubek głowy (kratka ochronna na twarz do 12 roku życia),
- ochraniacz na zęby,
- ochraniacz krocza (obowiązkowo u mężczyzn i chłopców, zalecane u kobiet),
- ochraniacz piersi (kobiety - wymagane od 16 roku życia, zalecane od 12 roku życia),
- rękawice bokserskie (maksymalnie 12 oz). Rękawice muszą być dostosowane do

wieku zawodnika (nie mogą być zbyt małe, lub zbyt duże).

- ochraniacze stóp z zakrytą piętą i palcami,
- ochraniacze piszczeli.

Art.8. Zasady walki.

1. Pojedynek ma charakter technicznej walki – siła ciosów musi być kontrolowana.
2. Walkę prowadzi Sędzia planszowy.
3. Walkę punktują Sędzia planszowy i dwaj Sędziowie boczni.
4. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie więcej punktów w regulaminowym czasie walki.
5. Werdykt ogłasza Sędzia planszowy, po przekazaniu informacji od Sędziów bocznych.
6. Zawodnik może dotykać maty jedynie stopami, w innym przypadku walka zostaje przerwana.
7. Punkty sumuje się po przez cały czas trwania pojedynku.
8. Otarcia lub dotknięcia przeciwnika nie są punktowane (tzw. niedolot).
9. Punkty, po których zadający cios zawodnik przewrócił się z własnej winy nie są uznawane.
10. Zawodnik musi patrzeć na przeciwnika zadając ciosy (skutkuje systemem kar).
11. W przypadku remisu Sędzia planszowy podejmuje decyzję o wygranej jednego z zawodników (na podstawie stylu walki zawodników), lub zarządcą dogrywkę.
12. Zawodnik może 2-krotnie bezkarnie opuścić pole walki podczas trwania pojedynku (wyjście przynajmniej jedną całą stopą). Trzecie wyjście zawodnika za matę oznacza przyznanie 1 punktu przeciwnikowi. Czwarte wyjście zawodnika za matę oznacza dyskwalifikację zawodnika.
13. Nie wolno celowo wypychać zawodnika ani zadawać „pchanych” ciosów zamiast uderzeń (skutkuje systemem kar).
14. Sędzia planszowy może ukarać zawodnika ostrzeżeniem za walkę niezgodną z regulaminem oraz za nie sportowe zachowaniem zawodnika, trenera lub kibiców, także za używanie wulgaryzmów i wywierania presji na sędziach (skutkuje systemem kar).
15. Sędzia planszowy może upomnieć zawodnika maksymalnie trzy razy podczas całego pojedynku (w tym 2 razy za wyjścia poza matę i jedno upomnienie za inne przewinienie). W przypadku upomnienia nie jest wstrzymywany czas walki. Upomnienia muszą być przeprowadzone w sposób zrozumiały dla zawodnika, a walkę należy jak najszybciej wznowić.
16. Sędzia planszowy oraz Sędzia główny może odbyć naradę z zresztą sędziów w przypadku kontrowersyjnych, niejasnych sytuacji (czas walki zostaje zatrzymany, a zawodnicy

oddelegowani do swoich narożników).

17. W czasie walki zawodnik może mieć maksymalnie 2 sekundantów.

Art. 9. Dozwolone miejsca trafień.

1. Głowa przód i boki.
2. Tułów (przednia i boczna część).

Art. 10. Punktacja.

1. Cios ręką w głowę – 1 punkt
2. Cios ręką w tułów – 1 punkt
3. Kopnięcie w tułów - 1 punkt
4. Kopnięcie w głowę – 2 punkty
5. Kopnięcie z wysoku w tułów - 2 punkty
6. Kopnięcie z wysoku w głowę - 3 punkty
7. Podcięcie – 1 punkt (kiedy przeciwnik w skutek podcięcia przestaje dotykać maty jedynie stopami)

Art. 11. Dozwolone techniki.

1. Wszystkie ciosy zadawane przodem i wierzchem rękawicy (bez ciosów obrotowych).
2. Wszystkie kopnięcia całą powierzchnią stopy.
3. Blokowanie i zbijanie ciosów (nie wolno chwytać kończyn przeciwnika).

Art. 12. System kar.

1. Sędzia planszowy może ukarać zawodnika: ostrzeżeniem, trzema punktami ujemnym w skutek drugiego ostrzeżenia, kolejnymi trzema punktami w skutek trzeciego ostrzeżenia, dyskwalifikacją (w skutek czwartego ostrzeżenia lub w przypadku rażącego złamania regulaminu).
2. Podczas ostrzeżenia zatrzymywany jest czas walki.
3. Ostrzeżenie można przyznać zawodnikowi za następujące przewinienia:

- atakowanie z niekontrolowaną siłą,
 - stosowanie technik niedozwolonych,
 - atakowanie w niedozwolone miejsca trafień,
 - popychanie zawodnika, wypychanie poza matę,
 - klinczowanie,
 - chwytanie kończyn,
 - stosowanie tzw. ciosów „pchanych”,
 - ucieczka,
 - odwracanie wzroku podczas wykonywania technik,
 - niesportowe zachowanie zawodnika, trenera, sekundanta, kibica,
 - podważanie decyzji Sędziów, dyskutowanie z Sędziami,
 - wszystkie działania niezgodne z regulaminem i zasadami fair play.
4. Sędzia planszowy każdorazowo po przyznaniu ostrzeżenia krótko wyjaśnia za co zawodnik je otrzymał.
5. Sędzia planszowy nie musi od razu przyznać zawodnikowi ostrzeżenia za przewinienia, w przypadku gdy zawodnik zrobił to po raz pierwszy lub nieumyślnie, a przewinienie nie zagrażało bezpieczeństwu drugiemu zawodnikowi. W takim przypadku Sędzia jedynie upomina zawodnika, nie wstrzymując przy tym czasu walki.

Art. 13. Dyskwalifikacja.

Zawodnik może zostać zdyskwalifikowany za następujące przewinienia:

- wyczerpanie limitu trzech ostrzeżeń,
- spowodowanie kontuzji przeciwnika, na skutek złamania regulaminu,
- rażące naruszenie niniejszego regulaminu przez zawodnika, trenera lub sekundanta,
- nie wstawienie się w swoim narożniku w regulaminowej gotowości do walki, w czasie 2 minut od pierwszego wezwania,
- czwarte wyjście zawodnika za matę,
- ustawienie urządzenia nagrywającego na stoliku sędziowskim lub w jego pobliżu,
- podchodzenie osób nieupoważnionych do stolika sędziowskiego.

Art. 14. Komendy sędziowskie.

1. Walcz (sygnał rozpoczęcia lub wznowienia walki).
2. Stop (sygnał zatrzymania walki).
3. Czas (sygnał zatrzymania czasu pojedynku).
4. Upomnienie (sygnał upomnienia).
5. Ostrzeżenie (sygnał ostrzeżenia).
6. Minus punkt (przyznanie punktów ujemnych).
7. Puść (kiedy zawodnicy się trzymają).
8. Dyskwalifikacja.

Art. 15. Doping.

Wszelkiego rodzaju formy dopingu u zawodników, sędziów, sekundantów, trenerów są zabronione.

Art.16. Inne postanowienia.

1. W przypadku jakichkolwiek niejasności i nie zrozumienia regulaminu, ze względu na bezpieczeństwo uczestników turnieju, zawodnik oraz trener mają obowiązek skonsultować się z sędzią głównym zawodów lub organizatorem.
2. Sędziowie w czasie trwania zawodów mogą interweniować w każdym przypadku, który uznają za naruszanie zasad fair play oraz naruszenie zasad bezpiecznego prowadzenia pojedynku.
3. Do stolika sędziowskiego może podejść tylko jedna osoba (trener lub osoba upoważniona przez klub do kontaktu z sędziami).
4. Na stoliku sędziowskim oraz wokół niego nie mogą być ustawiane żadne urządzenia nagrywające.
5. W rozgrywkach PFKB zawodnik może wziąć udział bez względu na posiadany pas szkoleniowy. Ponieważ w różnych sztukach walki stopnie nadaje się według różnych kryteriów nie można ich uznać, jako wyznacznika wyszkolenia zawodnika. Za umiejętności i przygotowanie zawodnika do bezpiecznego udziału w rywalizacji odpowiada trener zawodnika.
6. Regulamin może zostać zmieniony z przyczyn organizacyjnych, bezpieczeństwa uczestników lub innych, przez osoby do tego wyznaczone.