

SZABÁLYOK – LIGHT CONTACT

ART. 1 - Definíció

A light-contact kick-box mérkőzéseket - nevének megfelelően - jól kontrollált technikákkal kell vívni. Azonos hangsúly legyen az ütés- és rúgástechnikákon. A light-contact a semi- és full-contact kick-box közötti átmeneti lépcsőként lett létrehozva. Folyamatos időméréssel zajlik. A mérkőzésvezető nem értékeli a versenyzőket, csak a szabályok betartására ügyel. A döntés teljes egészében a rendes WAKO pontozólapokat használó három pontozóbíróé.

Minden versenyzőnek rendelkeznie kell saját **WAKO sportkönyvvel**, benne egy évre érvényes **sportorvosi igazolással**, és ezt be kell mutatnia mérlegeléskor.

Európa- illetve világbajnokságokon a **nemzeti csapatokban** nem lehetnek **külföldi résztvevők**. Mérlegeléskor a hivatalos útlevelet be kell mutatni a mérlegelést végző tisztségviselőnek.

ART. 2 - Kuzdőtér

Light-contact kick-boxban használható a full-contacttal megegyező ring, de javasolt a semi-contactban alkalmazotthoz hasonló 8 méteres négyzet alakú küzdőtér. Ha lehetséges, küzdőtérnek ajánlott mat alkalmazása. Amennyiben azonban ilyen nem áll rendelkezésre, fapadló is kielégíti az igényeket.

ART. 3 - Súlycsoportok

A férfi, női és ifjúsági súlycsoportok megegyeznek a semi-contactban alkalmazottakkal.

ART. 4 - Ruházat és védőfelszerelés

Megegyezik a semi-contacttal, kivéve a kesztyűt: full-contact kesztyű kötelező.

ART.5 - Támadótechnikák

Mint full-contactban

ART.6 - érvényes találati felületek

Mint full-contactban

ART.7 - Tiltott technikák és találati felületek

Mint full-contactban

ART. 8 - Menetenkénti rúgások

Minimum 6, ahogy full-contactban

ART. 9 - Pontozás

Mindhárom pontozóbíró pontozza a meneteket az alábbiak szerint:

- bevitt pontok száma
- kombinációs készség
- technikák tisztasága
- the clean fighting style
- védekezés hatékonysága
- azonos hangsúly a kéz- és lábtechnikákon
- a versenyző fizikai állapota a mérkőzés közben és után

Mindkét versenyző legfeljebb tíz pontot kaphat:

- ha teljesen egyenlők 10:10
- ha egyikük kicsit jobb 10:9
- ha egyikük határozottan sokkal jobb 10:8

Csak a mérkőzésvezető - figyelmeztetések után - adhat pontlevonást az alábbi indokokkal:

- unclean fighting style
- állandó összekapaszkodás
- állandó és folyamatos elhajlás, háttal fordulás
- túl kevés lábtechnika
- túl nagy erő alkalmazása
- erős leütés
- a szabályok bármilyen más megszegése

A szoros mérkőzéseket nem csak a pontok alapján, hanem a versenyzők által mutatott összkép alapján kell elbírálni. Ha a mérkőzés szorosnak tűnik, a mérkőzésvezető should not stand in the way of or break the match off too early. Pontegyenlőség esetén a jobb technikájú és taktikájú vagy a jobban védekező és támadó versenyzőt kell győztesnek tekinteni. A bírónak pontozólapjukon a nyertes nevét a megfelelő helyre kell írniuk, és jelölniük kell, miért adták az előnyt a versenyzőnek.

ART.10 - Időtartam, sérülések

A mérkőzés időtartamát a szervező és a vezetőbíró határozza meg. Nemzeti-, Európa- vagy világbajnokság esetén a mérkőzés három kétperces menetből kell, hogy álljon. A menetek közti szünet egy perc. A mérkőzést meg kell szakítani sérülés esetén, ha gond van a felszereléssel, illetve a szabályok megszegésével kapcsolatos hosszabb bírói megbeszéléskor. A mérkőzést csak a mérkőzésvezető szakíthatja meg (az oldalbírók vagy az orvos jelezhet a mérkőzésvezetőnek, hogy az időt meg kell állítani). Sérülés esetén az időt csak addig szabad megállítani, amíg az orvos dönt a sérülés súlyosságáról, vagyis, hogy a mérkőzés folytatódhat, vagy be kell szüntetni. A sérülés ápolását csak a menetek közti szünetben vagy a mérkőzés után szabad végezni. Az orvos által kért

megszakítás nem haladhatja meg a két percet. Ha a sérülést el kell látni, a mérkőzést be kell szüntetni. Felhasadt bőrt semmilyen esetben sem szabad leragasztani.

Ha a mérkőzést sérülés miatt be kell szüntetni, a bírók döntenek:

- ki okozta a sérülést
- szándékosan okozott sérülésről van-e szó
- vétkes-e a sérült versenyző a sérülés létrejöttében

Ha a sérülés nem szándékos volt és a sérült versenyző nem tudja azonnal folytatni a mérkőzést, a bíró beszünteti a mérkőzést és a nyertes a nem sérült versenyző 'a bíró beszüntette a mérkőzést' jelöléssel.

Ha a sérülés a szabályok megszegése miatt történt, a vétkes versenyzőt le kell léptetni. Ha a sérülés saját hibájából történt, a másik versenyző lesz a győztes 'a bíró beszüntette a mérkőzést' jelöléssel. Sérülés esetén az orvosé és senki másé az utolsó szó, hogy a versenyző folytathatja-e a mérkőzést. Az orvos értesíti a mérkőzésvezetőt döntéséről, aki ennek megfelelően vezeti tovább a mérkőzést. A küzdelmet a versenyző bármikor feladhatja, a feladást karjának magasba emelésével jelezve. Ilyenkor a mérkőzésvezető magához hívja a másik versenyzőt és őt hirdeti ki győztesnek feladással.

ART.11 - Döntések

A mérkőzés a következő döntésekkel zárulhat:

1. **Pontozásos győzelem:** A mérkőzés nyertese az a versenyző, akinek több pontozóbíró adott magasabb pontot.
2. **Győzelem az ellenfél leléptetése miatt:** Három figyelmeztetés után, azaz három pont levonása után a mérkőzést be kell szüntetni. A nyertes az ellenfél leléptetésével.
Durva esetben a mérkőzésvezető előzetes figyelmeztetés nélkül is kihirdethet leléptetést.
Példa:
 - az ellenfél kiütése kontrollálatlan találattal fejre vagy ártó szándékú támadással
 - túlzott, folyamatos ütés "stop" parancs után
 - a versenyző rendkívül sportszerűtlen viselkedése, például a bíró vagy az ellenfél sértegetése, illetve agresszív viselkedés.
3. **Győzelem for not showing up (Walk Over):** A versenyző nyer, ha ellenfele sérülés vagy bármely más ok miatt nem áll ki a mérkőzésre.
4. **Győzelem a mérkőzés beszüntetésével (bíró beszüntette a mérkőzést):** Ha valamelyik versenyző nem képes harcolni vagy védekezni, a mérkőzés beszüntethető. Akkor is, ha a másik versenyző teljes erőfőlényben van. A mérkőzésvezető dönt, ki nyer. Ha a mérkőzést sérülés miatt kellett beszüntetni, akkor a bíróknak a 10. cikkely szerint kell döntenük.

A light-contact szabályokkal kapcsolatos minden további kérdésben lásd a full-contact szabályokat.