**WAKO FULL CONATCT**

.

C**lan 2. – OPREMA U RINGU**

U ringu treba biti osigurana sljedeca oprema:

- 2 stolice

- 2 sklopive stolice za natjecatelje u stanki izmedu rundi

- 2 caše i boce s vodom

- 2 kante s vodom

- stol i stolice za službena lica

- ispravan gong ili zvonce

- štoperice

- sudacki formulari prema WAKO modelu

- pribor za Prvu pomoc

- mirofon prikljucen na razglasni sistem

Treneri u kutu ringa, imat ce svaki po rucnik i spužvu za njegu natjecatelja.

C**lan 2a - ZAŠTITNA OPREMA**

1. Svaki natjecatelj mora nositi cist dres u dobrom stanju. Hlace moraju sezati do gležnja.

Struk mora biti opasan širokom vrpcom ili elasticnom trakom. Natjecatelji se bore bez

gornjeg dijela, goli, dok natjecateljice koriste top.

2. Natjecatelj mora nositi pojas oko struka koji odražava njegov rang.

**Zaštitne rukavice**

U full contactu koriste se rukavice od 10 Oz.

Rukavice moraju biti izradene od kože ili od druge vrste mekane plastike. Rukavice moraju biti

ispravne, odnosno ne smiju imati puknute dijelove ili ispucane površine.

**Zaštita stopala (zaštitne papu**c**e)**

Štitnici stopala (zaštitne papuce) moraju imati podstavu koja nece skliznuti te ostaviti udarni

dio nepokriven. Papuce moraju biti dovoljno velike da potpuno pokriju nožne prste.

**Zaštita glave (zaštitna kaciga)**

Zaštitna kaciga se mora nositi i pokrivati vrh cela, glave, slijepocnice, gornji dio vilice i uši.

Kaciga ne smije na bilo kakav nacin otežavati vidno polje ili cujnost .

**Štitnici za potkoljenice**

Štitnici za potkoljenice se moraju nositi. Ne smiju sadržavati nikakave tvrde djelove kao što je

plastika, metal ili drvo.

**Štitnik za zube**

Štitnik za zube (zaštitna guma za zube) mora se imati u borbi

**Štitnici slabinskog dijela (suspenzori)**

Moraju se nositi. Svi štitnici slabinskog dijela moraju biti nošeni ispod hlaca.

**Preporu**c**ljiva zaština oprema**

Dozvoljavaju se i preporucuju štitnici koljena, podlaktica i štitinici prsa. Oprema mora

odgovarati istim standardima kao i sva prije spomenuta obavezna zaštitna oprema.

**Oja**c**iva**c**i / u**c**vrš**c**iva**c**i ruku (zavoji, bandaže)**

Mogu se koristiti ali ne smiju prelaziti 61 cm u dužini, ili biti širi od 5 cm (2”). Ojacivac ruke

može biti ucvršcen na zglobu ruke s komadom ljepljive trake (flaster) koja ne smije biti duža od

15 cm (6”).

**Zaštitna oprema - op**c**enito**

Zaštitna oprema ne smije imati nikakvih kopci, spona ili vrpci koje bi na bilo koji nacin mogle

nanijeti povredu tijekom meca.

**KONTROLNO VAGANJE**

a. U slucaju europskih i svjetskih prvenstava kao i medunarodnih natjecanja, moraju se

poštivati sljedeca pravila:

1. Borci u svakoj kategoriji obavaljaju kontrolno vaganje dan prije natjecanja ili ujutro izmedu

8 i 10 sati onog dana koji im je ždrijebom odreden za borbu..

3. Svaki se natjecatelj kontrolno važe samo jednom. Težina koja je evidentirana tom prilikom

je konacna. Medutim, dozvoljeno je da predstavnik zemlje ciji natjecatelj nije dosegao

potrebnu težinu na kontrolnom vaganju, prebaci natjecatelja u kategoriju koja mu je

primjerenija pod uvijetom da u reprezentatciji postoji prazno mjesto u toj kategoriji, te da

kontrolno vaganje još nije završeno.

4. Prije nego se izvaže, svaki natjecatelj mora biti proglašen sposobnim za borbu od strane

strucnog lijecnika.

5. Težina je onaj iznos koju vaga pokazuje kad se natjecatelj razodjene. Težina mora biti

izražena u metrickim mjerama.

7. Težina registrirana prvog službenog dana kontrolnog vaganja odreduje kategoriju u kojoj ce

se boriti natjecatelj tijekom cijelog natjecanja

C**lan 4. – DOZVOLJENI UDARCI**

Dopušteno je zadavati udarce korištenjem dozvoljene borilacke tehnike po sljedecim djelovima tijela:

- Prednji dio glave te po stranama

- Prednji dio i strane torza

- Stopala samo za obaranje

C**lan 5. – NEDOZVOLJENI DIJELOVI ZA UDARANJE, ZABRANJENE TEHNIKE I**

**PONAŠANJE**

Zabranjeno je:

1. Zadavati udarce u vrat, donji abdomen, bubrege, leda, noge, zglobove, prepone te zatiljak

glave ili stražnji dio vrata

2. Napadati/udarati koljenom, laktom, bridom dlana ili ploštinom dlana (‘ridge-hand or knifehand’),

udarci glavom, palcem ili ramenom.

3. Okrenuti leda protivniku, pobjeci s mjesta, pasti na tlo, namjerno se hvatati u ‘klinc’,

koristiti trik tehnike tehnike varanja, hrvati se i saginjati niže od protivnikovog struka

4. Napasti protivnika koji se zapleo u užad ringa

5. Napasti protivnika koji pada ili je vec na podu, tj. cim je jednom rukom ili nogom dotaknuo tlo

6. Napustiti ring

7. Nastaviti borbu nakon date naredbe “stop”/stanite/ ili “break” /’razdvojite se’/ ili po

završetku runde.

8. Namazati uljem lice ili tijelo

9. Kršenja pravila i propisa može, zavisno o težini prekršaja, dovesti do opomene, negativnih

bodova ili cak i diskvalifikacije.

C**lan 6.- DOZVOLJENE TEHNIKE**

**Tehnike ruke:**

Sljedece se tehnike ruku mogu koristiti:

- kratki udarac bodenje/sijecenje ‘**jab’/‘chop’**

- udrac šakom **’punch’**

- kuka, udica **‘hook’**

- poledinom tj. gornjim dijelom šake, dlana **‘backfist’**

**Tehnike nogu:**

- prednji kick , **’frontkick’**

- udarac sa strane, **‘sidekick’**

- udarac **‘roundhouse kick’**

- udarac petom, **‘heel kick’**

- polukružni udarac **‘crescent kick’**

- udarac- sjekira, **‘axe kick’**

- udarac nogom u skoku ‘**jump kick’**

**Tehnike bacanja:**

- cišcenje **‘foot-sweeps’**

- nisko bacanje **‘low throws’** - ne iznad visine kukova

Tehnike ruke i nogu moraju se podjednako i ravnomjerno koristiti tijekom cijelog meca. Udarci

tehnikom nogu se priznaju samo kada je bila jasno iskazana najmera da se protivnika udari silom.

Ako se natjecatelj bori gotovo iskljucivo tehnikom ruku može biti upozoren ili kažnjen

negativnim bodovima.Ako se natjecatelj bori gotovo iskljucivo tehnikama nogu takoder može dobiti opomenu ili biti kažnjen negativnim bodovima.

C**lan 7. – BROJ UDARACA NOGOM PO RUNDI**

Svaki borac OBAVEZAN JE ZADATI minimalno 6 udaraca nogom (kicks) po rundi. On mora

pokazati jasnu namjeru da pravilnom tehnikom udari svog protivnika. Broji se svaka pravilno

izvedena nožna tehnika bez obzira da li je natjecatelj postigao bod ili je blokiran. Ne boduju se

promašaji i nepravilni udarci.

C**lan 8. – RUNDE**

Profesionalna svjetska i medunarodna prvenstva imaju po 8, 10 ili 12 rundi od po dvije minute

sa 1 minutom pauze izmedu rundi.

C**lan 14. – VREDNOVANJE BODOVA**

Svaki sudac sa strane zasebno ocjenjuje svaku rundu. Ocjena / vrednovanje runde treba se

obaviti zavisno od:

Broja pogodenih ciljeva

Ucinkovitosti / uspješnosti napada

Sposobnosti kombiniranja

Zadavanja cistih udaraca

Cistog stila borbe

Ucinkovitosti / uspješnosti obrane

Izbalansiranosti, tj. ujednacenosti tehnike ruku i nogu

Valjanog broja udaraca zadanih nogom

Opceg / ukupnog dojma atletske izvedbe

C**lan 15. – KRITERIJI ZA NEGATIVNE BODOVE**

prljav stil borbe

stalno hvatanje u klinc

stalno i neprestano izbjegavanje udaraca i okretanje leda

nedovoljno/premalo tehnike nogu

tri opomene

svako kršenje pravila

C**lan 14. – ODLU**C**IVANJE**

Odluke ce se donositi na sljedeci nacin:

**pobjeda po bodovima**: na kraju borbe, kick boksac koji je stekao pobjedu odlukom vecine

sudaca, proglašava se pobjednikom (pobjeda vecinom glasaova / odluka). Ako su oba kick

boksaca istovremeno ozlijedena ili nokautirana te nisu u stanju nastaviti borbu, suci ce

zbrojiti do tada stecene bodove svakog natjecatelja, a onog s više bodova proglasiti

pobjednikom.

**Pobjeda zbog odustajanja**: ako kick boksac svojom voljom odustane zbog povrede ili

nekog drugog razloga ili ako ne uspije nastaviti borbu nakon 1 minute prekida izmedu dviju

rundi, njegov se protivnik proglašava pobjednikom

**Pobjeda prekidom me**c**a**: po naredbi suca u ringu.

**Dodjela pobjede udaljavanjem jednog kick boksa**c**a** ukoliko je kickboksac udaljen po

savjetu glavnog suca, ili ako dobije previše kazni, borba ce biti zaustavljena i protivnik ce

biti proglašen pobjednikom

**Povreda:** ako sudac u ringu ocjeni da natjecatelj nije sposoban nastaviti borbu bilo zbog

povrede ili nekog drugog fizickog razloga, borba se prekida a njegov protivnik proglašava

pobjednikom

**Pobjeda diskvalifikacijom *(“victory via disqualification****”):* ako je kick boksac

diskvalificiran, njegov se protivnik proglašava pobjednikom. Ako su obojica boksera

diskvalificirani, odluka se proglašava sukladno tome. Diskvalificiran kick bokser ne može

primiti nikakvu nagradu, medalju, trofej, pocasnu nagradu, priznanje ili naslov sa natjecanja

na kojem je bio diskvalificiran

**Pobjeda nedolaskom *(“victory by default*”):** kad je kick boksac prisutan u ringu i spreman

za brobu a njegov se protivnik ne pojavi nakon što je najavljen preko razglasa, nakon dvije

minute gong ce zazvoniti a sudac u ringu ce proglasiti prvog kick boksera pobjednikom

zbog nedolaska protivnika..

C**lan 16. – DODJELA BODOVA**

**1 Uputa 1. za udarce**

Udarci koje je zadao kick bokser ne uzimaju se u obzir:

ako su suprotni pravilima

ako završe na ruci

ako su slabi te ne dolaze iz nogu, tijela ili ramena

C**lan 17. – PRERŠAJI**

Sljedeci potezi se smatraju faulom:

udaranje šakom ispod pojasa, ‘hooking’ – ‘kacenje?’, ‘tripping’- podapinjanje /

saplitanje protivnika, ili udarci koljenom ili laktom

udarci glavom, ramenima, rukom i laktovima, davljenje protivnika, udarci u lice rukama

ili laktovima, guranje protivnikove glave kroz konopce ringa

udaranje otvorenom rukavicom, unutarnjom stranom rukavice, zglobom

udaranje protivnika odostraga, a posebno u potiljak vrata, glave i po bubrezima

‘swilling blows’ (podmukli udarci)

napadanje protivnika dok se drži za konopce ili njima nepravilno koristi

ležanje na podu, hrvanje ili uopce neborenje

napadanje protivnika koji je na podu ili pokušava ustati

hvatanje u klinc

udaranje dok se protivnika ‘kaci’(‘hooking’), ili navlacenje protvnika na udarac

kacenje ili držanje protivnika za ruku ili uvlacenje ruke ispod protivnikove ruke

iznenadno saginjanje glavom ispod protivnikovog pojasa na nacin koji bi za potonjog

mogao biti opasan

korištenje hinjenih sredstava za pasivnu obranu, namjerno padanje da se izbjegne udarac

korištenje uvredljivog i agresivnog govora tijekom borbe

odbijanje da se povuce nakon naredbe “BREAK”

pokušavanje da se protivniku zada udarac nesposredno nakon naredbe “BREAK” ili

prije razdvajanja

napadanje ili vrijedanje suca u ringu

C**lan 18. – NA PODU**

Kick boksac se smatra oborenim na pod (“on the floor”) ako:

dotakne pod nekim dijelom tijela, a da to nisu stopala, nakon jednog ili serije udaraca

ako beznadno visi na konopcima nakon jednog ili serije udaraca

ako se nade van konopaca, bilo djelomicno bilo potpuno, nakon jednog ili cijele serije udaraca

ako nakon žestokog udarca nije pao na pod ili medu konopce, ali se nalazi u polusvijesnom

stanju, te po mišljenju suca u ringu nije sposoban nastaviti borbu

u slucaju KO (nokauta) sudac u ringu mora odmah zapoceti s odbrojavanjem sekundi. Kad je kickboksac na podu, njegov protivnik mora smjesta otici u neutralni ugao koji mu pokaže sudac.

C**lan 20. – RUKOVANJE**

Prije i nakon borbe kick boksaci se rukuju kao znak cistog sportskog i prijateljskog rivalstva, a

prema propisima kickboxinga. Do rukovanja dolazi prije borbe i nakon presude. Izmedu rundi

rukovanje nije dozvoljeno.