

---

# **WAKO**

# **Disciplīnas Full contact**

# **noteikumi**





## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

### Saturs

<b>1. Definīcija .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Atļautās mērķa zonas.....</b>	<b>3</b>
<b>Aizliegtās mērķa zonas, aizliegtā tehnika un uzvedība.....</b>	<b>3</b>
<b>2.2. Atļautā tehnika .....</b>	<b>4</b>
2.2.1. Roku tehnika.....	4
2.2.2. Kāju tehnika.....	4
2.2.3. Kājas piecirtieni (klupināšana), roku un kāju tehnika .....	4
2.2.4. Spērienu skaits vienā raudā .....	4
<b>3. Lēmumi .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Lēmuma maiņa.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Punktu piešķiršana.....</b>	<b>5</b>
<b>5.1. 1. direktīva - sitieni.....</b>	<b>6</b>
<b>5.2. 2. direktīva - pārkāpumi.....</b>	<b>6</b>
<b>5.3. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot elektronisko punktu skaitīšanas sistēmu) .....</b>	<b>6</b>
<b>5.4. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot punktu skaitītājus un punktu lapas) .....</b>	<b>6</b>
<b>5.5. 4. direktīva - sods.....</b>	<b>7</b>
<b>5.6 Soda punktu kritēriji .....</b>	<b>7</b>
5.6.1. Pārkāpumi .....	7
5.6.2. Brīdinājumi, kas izteikti sekundantam, tiek ieskaitīti kimbokserim.....	7
5.6.3. Šādas darbības tiek uzskatītas par pārkāpumu.....	8
<b>6. Uz grīdas .....</b>	<b>8</b>
<b>7. Procedūra pēc: nokauta; ja ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H); trauma .....</b>	<b>9</b>
7.1.1. Procedūra nokauta gadījumā; ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu; trauma .....	8
<b>7.2. Vispārēja procedūra traumu gadījumā .....</b>	<b>9</b>
<b>8. Sasveicināšanās.....</b>	<b>9</b>
<b>9. Zāļu lietošana.....</b>	<b>9</b>
<b>10. Medicīniskā apskate.....</b>	<b>10</b>
<b>10.1. Ārsta palīdzība .....</b>	<b>10</b>
<b>10.2. Kimbokseru vecuma ierobežojums.....</b>	<b>10</b>
<b>11. Līgumi .....</b>	<b>10</b>
<b>Piezīme! .....</b>	<b>10</b>



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

### Astotā nodaļa / WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

#### 1. Definīcija

Full contact ir kīkboksa disciplīna, kur sportista nolūks ir sist savam pretiniekam ar visu spēku. Sitienu ar dūri un spērienu jānotiek atļautajās mērķa zonās ar fokusu, ātrumu un apņēmību, veidojot ciešu kontaktu. Sitienu ar dūri un spērienu ir atļauti pa galvas priekšpusi, sānu daļu un augšpusi, ķermeņa priekšpusi un sāniem (zem jostas), kā arī kājas piecirtieni (klupināšana) arī ir atļauti. Cīņa notiek ringā. Ringa tiesnesis ir atbildīgs par kīkboksera drošību un noteikumu ievērošanu, sānu tiesneši skaita atļauto tehniku un atzīmē punktus punktu lapās vai ar elektroniskās sistēmas palīdzību.

Katram kīkbokserim jābūt savai WAKO sporta pasei ar tajā iekļauto medicīnisko pārbaudi, kas derīga 1 gadu, sporta pase jāuzrāda svēršanās procedūrās. Kontinentālajos vai pasaules čempionātos ĀRZEMJU SACENSĪBU DALĪBNIEKI nedrīkst būt iekļauti NACIONĀLAJĀS IZLASĒS. Svēršanās laikā atbildīgajiem oficiālajiem pārstāvjiem jāuzrāda nacionālā pase.

#### 2. Atļautās mērķa zonas

Šādām ķermeņa daļām var uzbrukt, izmantojot atļauto cīņas tehniku:

##### galva

priekšējā daļa (seja un piere), sānu un augšējā daļa;

##### korpus

priekšējā daļa un sāni virs jostas;

##### kājas

kājas piecirtieni (klupināšana) tikai potīšu līmenī.

#### 2.1. Mērķa zonas, aizliegtā tehnika un uzvedība

Aizliegts:

- Sist pa rīkli, vēdera apakšējo daļu, nierēm, muguru, kājām, locītavām, cirkšni, galvas aizmugurējo daļu vai kaklu un plecu augšējo daļu.
- Sist ar ceļgalu, stilbu, elkoni, īkšķi un plecu, kā arī badīties ar galvu.
- Pagriezties ar muguru pret pretinieku, bēgt, krist, tīši izmantot klinču, aizliegta aklā tehnika, reslings, mešana un nīršana zem pretinieka jostas.
- Spert zem jostas.
- Spert pa gurnu, ceļgalu un stilbu.
- Izpildīt jebkurus sitienus caur kūleni.
- Uzbrukt pretiniekam, kurš ir iesprūdis virvēs
- Uzbrukums pretiniekam, kurš krīt uz grīdas vai jau atrodas uz grīdas, tas ir, tiklīdz viena roka vai ceļgals pieskaras grīdai.
- Atstāt ringu.
- Turpināt pēc komandas "stop" (beigt) vai "break" (pārtraukums), vai pēc raunda beigu signāla..
- Ieeļļot seju vai ķermeni (vazelīns ir atļauts).
- Brīvprātīgi izspļaut vai nomest mutes aizsargu.  
Uzbrukt uz grīdas ir stingri aizliegts.  
Kīkbokseris nevar uzbrukt pretiniekam uz grīdas. Centrālais tiesnesis ir atbildīgs par tūlītēju cīņas apturēšanu, ja viens no kīkbokseriem pieskaras grīdai ar jebkuru ķermeņa daļu, izņemot pēdas.
- Sist pa kīkboksera, kurš ir pazeminājies, galvu vai ķermeni, tas var novest pie soda punktiem vai diskvalifikācijas (tiesneši lemj pēc balsu vairākuma).
- Aizliegta nesportiska rīcība. Kīkbokserim var būt tikai viens brīdinājums, tad jāseko ierastajai soda un diskvalifikācijas procedūrai. Taču rupjas nesportiskas rīcības gadījumā kīkbokserim var iedot soda punktu, vai viņš var tikt diskvalificēts atkarībā no pārkāpuma nozīmīguma.
- Ja kīkbokseris brīvprātīgi izspļauj mutes aizsargu, ringa tiesnesim nekavējoties jāaptur cīņa un jāsāk skaitīšana, kā tas notiek nokdauna gadījumā. Ja kīkbokseris to dara otrreiz, viņam tiks izteikts oficiāls brīdinājums.
- Noteikumu pārkāpumi, atkarībā no apmēra, var novest pie brīdinājumiem, soda punktiem vai pat diskvalifikācijas.



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

### Treneris/sekundants

Trenerim/sekundantam ir jāsež uz krēsla visu laiku un nav jātraucē cīņas nepārtrauktai darbībai ar vārdu, žestu vai rīcību. Trenerim/sekundantam stingri aizliegts nākt uz ringu šortos, čībās, džinsu biksēs vai jebkādā cepurē. Treneriem ir jāvelk nacionālais komandas treniņtērps (ir atļautas garās bikses, T kreklis un sporta apavi). Pēc diviem mutiskiem brīdinājumiem, kas izteikti trenerim vai sekundantam, ringa tiesnesim ir tiesības izteikt oficiālu brīdinājumu kīkbokserim, ja treneris vai sekundants nepakļaujas viņa norādījumiem. Trenerim ir aizliegts kāpt uz pjedestāla prezentācijas laikā vai īsi pēc tās.

### Stingri aizliegts:

- Nepiemēroti strīdēties vai komentēt ringa tiesneša/sāna tiesneša lēmumu.
- Nepiemēroti strīdēties vai komentēt nepiešķirto punktu.
- Uzbrukt vai mutiski aizskart ringa tiesnesi, sānu tiesnešus un oficiālos pārstāvjus uz ringa vai ārpus tā.
- Grūst, tvert, splaut vai pat mēģināt izdarīt kādu no šīm darbībām.

## 2.2. Atļautā tehnika

### 2.2.1. Roku tehnika.

- Visi boksa sitiieni ar dūri

### 2.2.2. Kāju tehnika

- Taisnais spēriens (Front kick)
- Lokveida spēriens (Side kick)
- Atmuguriskais spēriens (Roundhouse kick)
- Sāniskais spēriens (Hook kick)
- Spēriens uz priekšu ar pēdas sākumu no sāniem (Crescent kick)
- Sitiens ar papēdi no augšas uz leju (Axe kick)
- Spēriens lēcienā (Jump kick)
- Kājas piecirtiens (klupināšana)
- Spēriens ar pagriezienu (Spinning kick)

### Atļauts izmantot stilbu, sitot ar kāju pa galvu un korpusu.

### 2.2.3. Kājas piecirtienu (klupināšana), roku un kāju tehnika.

Kājas piecirtienu (tikai potīšu līmenī no ārpuses uz iekšpusi un otrādi, lai pretinieks zaudētu līdzsvaru, un turpinot ar roku/kāju tehniku, vai, lai pretinieks nokļūtu uz virvēm vai pieskartos tām ar jebkuru ķermeņa daļu, izņemot pēdas).

Visā cīņas periodā vienlīdzīgi jāizmanto roku un kāju tehnika. Kāju tehnika tiek atzīta tikai tad, kad tā skaidri parāda nolūku iesist pretiniekam ar spēku.

Jebkura tehnika jāizpilda ar spēku. Jebkura tehnika, kas tiek daļēji atvairīta vai bloķēta, vai kura tikai pieskaras, noslīd vai pagrūž pretinieku, netiks ieskaitīta.

### 2.2.4. Spērienu skaits vienā raundā

Katram kīkbokserim ir obligāti jāizpilda vismaz 6 spērieni vienā raundā. Ir jāparāda skaidrs nolūks iesist pretiniekam ar spērienu. Katram kīkbokserim ir obligāti jāizpilda vismaz 18 spērieni visas cīņas laikā (6 vienā raundā). Pēc pirmā raunda spērienu skaitītājam ir jāpaziņo centrālajam tiesnesim, kuram jāinformē kīkbokseris par trūkstošajiem spērienu skaits. Kīkbokserim ir iespēja kompensēt iztrūkstošos spērienus nākamajā raundā. Ja kīkbokseris nekompensē iztrūkstošos spērienus no pirmā raunda, viņš saņems soda punktu.

Ja kīkbokseris izpilda 6 spērienus pirmajā raundā, bet neizpilda 6 spērienus otrajā raundā, centrālais tiesnesis paziņos kīkbokserim, lai viņš var kompensēt trūkstošos spērienus trešajā raundā. Ja kīkbokseris neatgūst iztrūkstošos spērienus trešajā raundā, centrālais tiesnesis viņam piešķirs soda punktu.

Ja kīkbokseris izpilda 6 spērienus pirmajā raundā un 6 spērienus - otrajā raundā, bet neizpilda 6 spērienus trešajā raundā, nav svarīgi, cik vēl papildus 6 spērienu tika izpildīti vēl citi spērieni pirmajā un otrajā raundā, centrālais tiesnesis tik un tā piešķirs soda punktu.

Par šī noteikuma pārkāpšanu ringa tiesnesis var piešķirt maksimums 2 soda punktus. Soda punkti par spērienu un soda punkti par citiem pārkāpumiem savā starpā nesummējas. Ja kīkbokseris saņem trešo soda punktu, viņš tiek automātiski diskvalificēts.



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

### 3. Lēmumi

Lēmumi tiek pieņemti šādi:

- **Uzvara pēc punktu skaita (P):**  
Cīņas beigās kīkbokseris, kurš ieguva uzvaru pēc tiesnešu balsu vairākuma, tiek pasludināts par uzvarētāju. Ja abi kīkbokseri ir traumēti vai nokdaunā un nevar turpināt cīņu, tiesneši atzīmēs punktus, ko ieguva katrs kīkbokseris, pie šī punkta, un sportists ar punktu pārsvaru tiks pasludināts par uzvarētāju.
- **Uzvara pēc atteikšanās (AB):**  
Ja kīkbokseris brīvprātīgi padodas traumas vai cita iemesla dēļ, vai viņš neturpina cīņu pēc minūtes pārtraukuma starp raundiem, viņa pretinieks tiks pasludināts par uzvarētāju.
- **Uzvara pēc apturēšanas (ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC), ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H):** Ringa tiesnesis aptur cīņu.  
**Trauma:**  
Ja ringa tiesnesis uzskata, ka kīkbokseris nevar turpināt cīņu traumas vai cita fizikāla iemesla dēļ, cīņa tiks apturēta, un viņa pretinieks tiks pasludināts par uzvarētāju. Tiesības pieņemt šādu lēmumu ir tam ringa tiesnesim, kurš var konsultēties ar ārstu. To izdarījis, ringa tiesnesis rīkosies pēc ārsta ieteikuma. Uzklusot ārsta viedokli, ringa tiesnesis var lemt, vai cīņai jāturpinās, vai nē, bet tikai tādā gadījumā, ja ārsts atļauj turpināt cīņu. Kad ringa tiesnesis palūdz ārstu iejaukties, ringā atradīsies tikai oficiālie pārstāvji. Sekundanti netiks pielaisti.
- **Uzvara pēc diskvalifikācijas (DISQ):**  
Ja kīkbokseris tiek diskvalificēts, viņa pretinieks tiks pasludināts par uzvarētāju. Ja abi kīkbokseri tiek diskvalificēti, lēmums tiks attiecīgi paziņots. Diskvalificētais kīkbokseris nevar saņemt apbalvojumu, medaļu, trofeju, goda apbalvojumu, pakāpi vai titulu, to sacensību ietvaros, kuru laikā viņš tika diskvalificēts neatkarībā no tā, kāda iemesla dēļ sportists tika diskvalificēts - soda apmērs vai nespertiska izturēšanās. Izņemot gadījumu, kad Direktoru padome pieņem citādu lēmumu (tās prombūtnes laikā lēmumu var pieņemt Apelāciju padome, ja tādas nav, tad to dara par pasākumu atbildīgā persona). Šādu lēmumu izskatīšanai un apstiprināšanai, ja to nepieņēma Direktoru padome, pēc pieprasījuma var iesniegt pašai Apelāciju padomei.
- **Uzvara pretinieka neierašanās gadījumā (WO):**  
Ja kīkbokseris atrodas ringā un ir gatavs cīnīties, un viņa pretinieks neparādās pēc trīs reižu izsaukšanas skaļrunī. Pēc divām minūtēm atskanēs gongs, un ringa tiesnesis pasludinās par uzvarētāju kīkbokseri, kurš ir ieradies. Ringa tiesnesis pasauc kīkbokseri uz ringa centru un kā uzvarētājam paceļ viņa roku.
- **Darbojas 3 nokdaunu noteikums.** Tas nozīmē, ka cīņa tiks apturēta, ja kīkbokserim bija 3 nokdauni vienas un tās pašas cīņas laikā. Ringa tiesnesis paziņo uzvarējušo kīkbokseri pēc trešā nokdauna, skaitot līdz desmit.  
**Vecuma grupā "Jaunākie juniori" ir spēkā 2 nokdaunu noteikums** Tas nozīmē, ka cīņa tiks apturēta, ja kīkbokserim bija divi (2) nokdauni vienas un tās pašas cīņas laikā.
- Visās vecuma grupās nokdauns jāieskaita kā divi punkti. Ja tiek izmantota elektroniskā punktu skaitīšanas sistēma, tikai viens punkts nāks no katra sāna tiesneša, un vienu punktu piešķirs laika kontrolieris, kuram jānospiež poga "KD (nokdauns)". Ja tiek izmantoti punktu skaitītāji, katram sāna tiesnesim jānoklikšķina divas reizes nokdauna gadījumā. Nav svarīgi, kāds bija sekunžu atskaites iemesls: sitiens ar roku, spēriens vai kīboksera uzvedība.

### 4. Lēmuma maiņa

Visi publiskie lēmumi ir galīgi un nevar tikt mainīti, izņemot gadījumu, kad:

- tiek atklātas skaidras un fundamentālas kļūdas punktu skaitīšanā;
- viens no sānu tiesnešiem paziņo, ka pieļāvis kļūdu un sajaucis kībokseru punktus;
- ir acīmredzami WAKO noteikumu pārkāpumi..

Galvenais ringa tiesnesis nekavējoties atrisinās visus protestus. Pēc diskusijām WAKO Tehniksās padomes pārstāvis paziņos oficiālo rezultātu.

### 5. Punktu piešķiršana

Piešķirot punktus, jāievēro šādi noteikumi:

Punkts ir jāpiešķir, kad tiek izmantota atļautā tehnika, kas atbilst turpmāk norādītajiem atļautās sitienu zonas kritērijiem.

1. Laba forma (laba tehnika ar absolūtu līdzsvaru).



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

2. Enerģisks izpildījums (pilns spēks un ātrums).
3. Apziņa (pilnīga koncentrācija, tehnikas izpildes laikā seja netiek pagriezta uz citu pusi).
4. Laba laika izjūta un pareiza distance (kad teknikai ir vislielākā iespējamā ietekme).
5. Sportiska attieksme (neļauņprātīga attieksme tehnikas izpildes laikā).

### 5.1. 1. direktīva - sitieni

Katra raunda laikā sāna tiesnesis atzīmēs attiecīgo punktu skaitu katram kikkokserim atbilstoši sitienu skaitam, ko katrs kikkokseris ir saņēmis. Lai sitienu ar dūri vai spērienu ieskaitītu kā sitienu, tas nedrīkst būt bloķēts vai apturēts. Cīņā reģistrēto sitienu skaits tiks aprēķināts katra raunda beigās un piešķirta labākajam kikkokserim atbilstoši viņa pārākuma pakāpei. Šādi kikkoksera sitieni netiks ieskaitīti:

- ja tie neatbilst noteikumiem;
- ja tie piezemējas uz rokām;
- ja tie ir vāji un nesākas no kājām, ķermeņa vai pleciem;
- ja tie tiek daļēji atvairīti vai bloķēti;
- ja tie tikai pieskaras, noslīd vai pagrūž pretinieku;
- ja kikkokseris zaudē līdzsvaru vai nokrīt sitiena vai kājas piecirtiena (klupināšanas) laikā.

### 5.2. 2. direktīva - pārkāpumi

Katrā raundā sāna tiesnesis nevar sodīt par katru pārkāpumu, ko viņš redz, neatkarīgi no tā, vai ringa tiesnesis to ir ievērojis, vai nē. Viņam jāpievērš ringa tiesneša uzmanība šim pārkāpumam. Ja ringa tiesnesis dod oficiālu brīdinājumu vienam no kikkokseriem, sānu tiesnešiem tas jāatzīmē pierakstot "W" pārkāpumu kolonnā uz punktu skaitīšanas lapas, bet pretiniekam par to netiek atņemts punkts. Kad ringa tiesnesis nolemj piešķirt kikkokserim soda punktu, katram no trim sānu tiesnešiem jāievada "-1" attiecīgajā kolonnā. Raunda beigās katrs sāna tiesnesis pieskaitīs trīs punktus otra kikkoksera kopējam punktu skaitam (ja sāna tiesneši izmanto punktu skaitītājus un punktu lapas).

### 5.3. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot elektronisko punktu skaitīšanas sistēmu)

Par katru atļauto tehniku (sitieni ar dūri, spērieni vai kājas piecirtieni (klupināšana)), kura skaidri piezemējas atļautajās mērķa zonās ar ātrumu, fokusu, līdzsvaru un spēku, sāna tiesnesis nospiedīs savas peles taustiņu, norādot pareizo kikkokseri (sarkanais vai zilais stūris). Sākot no pirmā raunda, punkti no tiesnešiem tiks nepārtraukti pievienoti, un katrs tos varēs redzēt uz ekrāna.

Cīņas beigās uzvarētājs ir sacensību dalībnieks ar lielāku punktu skaitu (tas parādīsies uz ekrāna). Efektīva tehnika, kas tika izpildīta vienlaicīgi ar cīņas beigu signālu, tiek ieskaitīta.

Ja ringa tiesnesis norāda uz pārkāpumu vai izdara brīdinājumu, viņš to norādīs ringa galvenā tiesneša un laika kontroliera priekšā, lai tas tiktu ievadīts elektroniskajā sistēmā. Tas tiks parādīts uz ekrāna.

Ja ringa tiesnesis atņems punktu, viņš to veiks ringa galvenā tiesneša un laika kontroliera priekšā, lai tas tiktu ievadīts elektroniskajā sistēmā. Tas tiks parādīts uz ekrāna, noņemot 3 punktus no kopējā punktu skaita no katra sāna tiesneša (kopā 9 punktu).

Elektroniskā sistēma parāda punktus cīņas laikā. Jebkurā cīņas brīdī visi zina punktu situāciju.

### Neizšķirts (elektroniskajā sistēmā)

Ja pēc viena vai vairāku tiesnešu domām cīņa beidzas neizšķirti (vienāds punktu skaits pēc trim raundiem), lai noskaidrotu uzvarētāju, elektroniskā punktu skaitīšanas sistēma automātiski piešķirs uzvaru kikkokserim ar lielāku punktu skaitu pēdējā raundā.

### 5.4. 3. direktīva - punktu piešķiršana (izmantojot punktu skaitītājus un punktu lapas)

Par katru atļauto tehniku (sitieni ar dūri, spērieni vai kājas piecirtieni (klupināšana)), kura skaidri piezemējas atļautajās mērķa zonās ar ātrumu, fokusu, līdzsvaru, un spēku, sāna tiesnesis piešķirs kikkokserim vienu punktu, izmantojot punktu skaitītājus. Skaitītāja punkti tiks pierakstīti uz lapas pēc katra raunda. Punkti krāsies, un uzvarētājs būs kikkokseris ar lielāko punktu skaitu pēc trim raundiem no katra tiesneša.

Visiem sānu tiesnešiem obligāti jāizmanto punktu skaitītājus kontinentālo un pasaules čempionātu laikā, ja netiek izmantota elektroniskā sistēma. Cīņas beigās tiesnesis saskaita visus punktus un nosauc uzvarējušo kikkokseri, kuram ir lielāks punktu skaits. Tiesnesim jāapvelk kikkoksera vārds.



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

- Sitiens ar dūri pa ķermeni vai galvu = 1 klikšķis
- Spēriens pa ķermeni vai galvu = 1 klikšķis
- Kājas piecirtiens (klupināšana), pēc kura pretinieks pieskaras grīdai ar jebkuru citu ķermeņa daļu, izņemot pēdas = 1 klikšķis
- Spēriens lēcienā pa ķermeni vai galvu = 1 klikšķis

### Neizšķirts (punktu skaitītāji)

Ja cīņa beidzas neizšķirti (vienāds punktu skaits pēc trim raundiem), lai noskaidrotu uzvarētāju, tiesnesim jāņem vērā piezīmes uz WAKO punktu lapas turpmāk norādītajā secībā:

1. Labāks pēdējā raundā.
2. Aktīvāks.
3. Vairāk spērienu.
4. Labāka aizsardzība.
5. Labāks stils un tehnika.

**Uzvarai jātiek piešķirtai kīkbokserim, kurš ieguva vairāk punktu pēdējā raundā.**

### 5.5. 4. direktīva - sods

Brīdinājumi būs spēkā visu cīņu un attieksies uz visiem raundiem.

- 1. pārkāpums - oficiāls brīdinājums.
- 2. pārkāpums - piešķir 1 soda punktu.
- 3. pārkāpums - piešķir 1 soda punktu.
- 4. pārkāpums - diskvalifikācija.

### 5.6. Soda punktu kritēriji.

- Netīrs cīņas stils.
- Pastāvīgi klinči.
- Pastāvīgi un nepārtraukti nirieni, pagriežot muguru..
- Nav pietiekami daudz spērienu.
- Pirms tam izteikts oficiāls brīdinājums.
- Jebkurš nopietns noteikumu pārkāpums.

#### 5.6.1. Pārkāpumi

Kīkbokseris, kurš nepakļaujas ringa tiesneša norādījumiem vai pārkāpj noteikumus, demonstrē nesportisku izturēšanos vai izdara pārkāpumus, var saņemt aizrādījumu, brīdinājumu, vai arī ringa tiesnesis var viņu diskvalificēt bez jebkāda oficiāla brīdinājuma. Visas cīņas laikā kīkbokserim var tikt izteikti tikai 4 oficiāli brīdinājumi. Ceturtais brīdinājums nozīmē automātisku DISKVALIFIKĀCIJU (procedūra sākas no oficiāla brīdinājuma, tad seko pirmais soda punkts, otrais soda punkts, ceturtais oficiālais brīdinājums un kīkboksera diskvalifikācija).

#### 5.6.2. Brīdinājumi, kas izteikti sekundantam, tiek ieskaitīti kīkbokserim

Ringa tiesnesim ir tiesības pēc diviem mutiskiem aizrādījumiem sodīt kīkbokseri, ja treneris/sekundants nepakļaujas viņa norādījumiem. Ringa tiesnesis to parādīs trim sānu tiesnešiem, norādot ar pirkstu uz kīkbokseri, uz kuru attiecas pārkāpums (tikai gadījumā, kad tiek izmantoti punktu skaitītāji). Ringa tiesnesis to parāda ringa galvenajam tiesnesim un laika kontrolierim, kuram tas jāievada elektroniskajā sistēmā (tikai tad, ja tiek izmantota elektroniskā sistēma)..

Ringa tiesnesis, neapturot cīņu, var izteikt aizrādījumu kīkbokserim jebkurā brīdī. Pēc trešā aizrādījuma par vienu un to pašu pārkāpumu sekos pēdējais mutiskais brīdinājums. Lai to izdarītu, ringa tiesnesim jāaptur cīņa, taču nav jāaptur laiks, un skaidri jāizskaidro noteikumu pārkāpums, skatoties uz pārkāpēju. Pēc pēdējā mutiskā brīdinājuma ringa tiesnesim ir jāizteic oficiāls brīdinājums. Lai to izdarītu, ringa tiesnesim jāaptur cīņa un laiks un jānostāda pretinieks neitrālā stūrī.



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

---

### 5.6.3. Šādas darbības tiek uzskatītas par pārkāpumu:

- Sitieni ar dūri zem jostas, satvērieni, klupināšana un sitieni ar ceļgaliem, elkoņiem, pleciem un apakšdelmiem.
- Badīšanās ar galvu, pretinieka žņaugšana, pretinieka galvas grūšana ārpus virvēm.
- Sitieni ar atvērtiem cimdiem, ar cimdu iekšpusi vai plaukstas locītavu.
- Sitieni pa pretinieka muguru, it īpaši - kaklu, pakausi un nierēm.
- Uzbrukums, turoties aiz virvēm vai neatbilstoši tās lietojot.
- Gulēšana, reslinga pielietošana vai necīnīšanās vispār.
- Uzbrukums pretiniekam, kurš atrodas uz grīdas vai pieceļas.
- Klinči.
- Sišana, turot pretinieku, vai pretinieka vilkšana pretī sitienam.
- Pretinieka rokas tveršana vai turēšana, vai rokas palikšana zem pretinieka rokas.
- Tēlošana, lai pasīvi aizsargātos, un tīša krišana, lai izvairītos no sitiena.
- Apvainojoša un agresīva valoda raunda laikā.
- Atteikšanās apstāties pēc komandas "BREAK" (Pārtraukums).
- Mēģinājums iesist pretiniekam tieši pēc komandas "BREAK" (Pārtraukums). un pirms sitienu pārtraukšanas.
- Ringa tiesneša aizvainošana vai uzbrukšana ringa tiesnesim jebkurā laikā.  
Ja ringa tiesnesis uzskata, ka pārkāpums ir izdarīts, viņam nezīnot, ringa tiesnesim ir jākonsultējas ar sānu tiesnešiem.

## 6. Uz grīdas

Tiek uzskatīts, ka kīkbokseris ir "uz grīdas", ja:

- Viņš pieskaras grīdai ar ķermeņa daļu, kas nav pēdas, pēc sitiena vai sitienu sērijas.
- Ja viņš bezcerīgi karājas uz virvēm pēc sitiena vai sitienu sērijas.
- Ja viņš daļēji vai pilnībā atrodas ārpus virvēm pēc sitiena vai sitienu sērijas.
- Ja pēc spēcīga sitiena, viņš nav nokritis uz grīdas vai virvēm, bet ir pussamaņā, un, pēc ringa tiesneša domām, nav spējīgs turpināt cīņu.
- Nokdauna gadījumā ringa tiesnesim nekavējoties jāsāk skaitīt sekundes. Kad kīkbokseris ir uz grīdas, viņa pretiniekam ir nekavējoties jādodas uz neitrālo stūri, uz kuru norāda ringa tiesnesis. Kīkbokseris turpinās cīņu ar nokritušo pretinieku tikai tad, kad viņš piecelsies un ringa tiesnesis dos norādījumu turpināt cīņu. Ja pretinieks nedodas uz neitrālo stūri pēc ringa tiesneša norādījuma, ringa tiesnesis apturēs skaitīšanu, kamēr norādījums tiks izpildīts. Skaitīšana turpināsies no tās vietas, kur tā tika apturēta. Kīkbokseris, kurš neatsāk cīņu pēc nokdauna, zaudē cīņu.

Kad kīkbokseris ir uz grīdas, ringa tiesnesis skaitīs no 1 līdz 10 ar sekundes intervālu starp katru skaitli, un parādīs katru sekundi ar pirkstiem, lai nokritušais kīkbokseris zina, cik sekundes jau ir izskaitītas. Ir jāpaiet vienai sekundeī no brīža, kad kīkbokseris nokrita, līdz brīdim, kad sākas skaitīšana.

Kad kīkbokseris ir uz grīdas sitiena dēļ, cīņa neturpināsies, kamēr ringa tiesnesis nesaskaita līdz 8 pat tad, ja kīkbokseris ir gatavs turpināt cīņu līdz tam laikam. Ja kīkbokseris nepaceļ rokas, ringa tiesnesis turpinās skaitīt līdz 10, raunds beigsies, un tiks paziņots nokauts.

Ja kīkbokseris ir uz grīdas raunda beigās, ringa tiesnesis turpinās skaitīt pat tad, ja atskan signāls. Ja ringa tiesnesis saskaitīs līdz 10, kīkbokseris tiks pasludināts par zaudētāju pēc nokauta.

Ja kīkbokseris ir uz grīdas pēc saņemta sitiena un cīņa turpinās pēc tam, kad ir saskaitīts līdz 8 sekundēm, bet kīkbokseris nokrīt atpakaļ uz grīdas, nesaņemot vēl vienu sitienu, ringa tiesnesis atsāks skaitīt, sākot no 8.

Ja abi kīkbokseri nokrīt vienlaikus, skaitīšana turpināsies tik ilgi, kamēr viens no viņiem vēl joprojām ir uz grīdas. Ja abi paliek uz grīdas pēc 10 sekundēm, cīņa tiks apturēta, un lēmums tiks paziņots, ņemot vērā punktus, kas iegūti pirms nokauta. Taču saskaņā ar WAKO noteikumiem šis uzvarētājs nevarēs turpmāk piedalīties šajā turnīrā nokauta dēļ.





## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

---

### **7. Procedūra pēc nokauta; ja ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H), trauma.**

Ja kikkbokseris tiek traumēts cīņas laikā, ārsts ir vienīgā persona, kas var novērtēt apstākļus un izlemt, vai kikkbokseris var turpināt cīņu, vai nē. Ja kikkbokseris paliek bezsamaņā, tikai ringa tiesnesis un atbildīgais ārsts drīkst palikt ringā, kamēr ārstam nav nepieciešama papildu palīdzība.

#### **7.1.1. Procedūra nokauta gadījumā; ja ringa tiesnesis aptur cīņu (RSC); ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H); trauma.**

Kikkbokseri, kurš cīņas laikā ir nokautēts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, nekavējoties pārbaudīs ārsts. Pēc tam atbildīgā neatliekamā palīdzība viņu nogādās slimnīcā vai citā attiecīgajā vietā.

Kikkbokseris, kurš cīņas laikā ir nokautēts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, nedrīkstēs piedalīties citās sacensībās vai cīņās vismaz 4 nedēļas pēc nokauta.

Kikkbokseris, kurš cīņas laikā ir nokautēts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, divreiz (2 reizes) 3 mēnešu periodā, nedrīkstēs piedalīties citās sacensībās vai cīņās vismaz 3 mēnešus pēc otrā nokauta vai gadījumā, ja ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H).

Kikkbokseris, kurš cīņas laikā ir nokautēts ar sitienu pa galvu, vai arī, ja ringa tiesnesis ir apturējis cīņu nopietnas galvas traumas dēļ, kura neļauj turpināt cīņu, trīs (3) reizes pēc kārtas 12 mēnešu periodā, nedrīkstēs piedalīties sacensībās vai cīņās vienu gadu pēc trešā nokauta vai pēc tam, kad ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H).

Iepriekš minētos karantīnas periodus uz vietas esošais ārsts nepieciešamības gadījumā var pagarināt. Arī slimnīcas ārsti, pamatojoties uz galvas pārbaudēm vai skrīningiem var pagarināt karantīnas periodu.

Karantīnas periods nozīmē to, ka kikkbokseris nevar piedalīties nekādās kikkboksa sacensībās neatkarīgi no disciplīnas veida. Karantīnas periods ir "minimālais periods", un tas nevar tikt atcelts pat tad, ja galvas skrīningi neparāda acīmredzamas traumas.

Ringa tiesnesis pateiks tiesnešiem atzīmēt nokautu, RSC-H vai RSC punktu lapās, kad ir apturēta cīņa sportista nespējas dēļ turpināt cīņu sitienu dēļ pa galvu. Atbildīgajam galvenajam šī ringa tiesnesim tas jāatzīmē arī šī kikkboksera WAKO sporta pasē. Tas ir arī oficiālais cīņas rezultāts, un to nevar anulēt.

Pirms kikkboksa atsākšanas pēc aizlieguma, kurš aprakstīts iepriekšējos punktos, sporta ārstam pēc kikkboksera speciālās medicīniskās apskates ir jāatzīst sportists par spējīgu piedalīties sacensībās.

Kad tiek reģistrēts nokauts vai ringa tiesnesis aptur cīņu pēc sitieniem pa galvu (RSC-H), kikkbokserim ir jāveic galvas datortomogrāfija.

### **7.2. Vispārēja procedūra traumu gadījumā**

Traumu, izņemot nokautu un RSC-H, gadījumā ārsts var iedot minimālo karantīna periodu un ieteikt ārstēšanos slimnīcā.

Ārsts var prasīt tūlītēju ārstēšanos slimnīcā.

Ja kikkbokseris vai kikkboksera nācījas delegācijas pārstāvji noraida ārsta medicīnisko ieteikumu, ārsts nekavējoties raksta paziņojumu galvenajam ringa tiesnesim vai WAKO delegācijas pārstāvim, ka visa medicīniskā atbildība ir noraidīta, un tā ir paša sportista un viņa komandas rokās. Taču oficiālais rezultāts un karantīna ir spēkā.

## **8. Sasveicināšanās**

Saskaņā ar kikkboksa noteikumiem kikkbokseriem pirms cīņas, kā arī pēc tās ir jāsasveicinās, tā ir tīra sportiskuma un draudzīgas konkurences pazīme. Sasveicināšanās notiek pirms pirmā raunda sākuma un pēc lēmuma paziņošanas. Sasveicināšanās ir aizliegta starp raundiem.

## **9. Zāļu lietošana**

Kikkbokserim aizliegts lietot jebkādas zāles vai ķīmiskas vielas, kas nav iekļautas kikkboksera parastajā uzturā. WAKO var diskvalificēt vai apturēt jebkura kikkbokseri vai oficiālo pārstāvja piedalīšanos par šī noteikuma pārkāpšanu.



## Ringa sporta WAKO disciplīnas Full-contact noteikumi

Jebkurš sportists, kurš atsakās no medicīniskās pārbaudes vai dopinga testa veikšanas, var tikt diskvalificēts, lai nodrošinātu to, ka šis noteikums nav pārkāpts. Tas pats notiks ar oficiālo pārstāvi, kurš atbalsta šo atteikumu. Vietējās anestēzijas izmantošana ir atļauta, ja ārsts no Medicīniskās komitejas to ir apstiprinājis. WAKO pieņem un atsaucas uz Pasaules antidopinga aģentūras (WADA) noteikumiem un definīcijām.

### 10. Medicīniskā apskate

Kikbokserim tiks atļauts piedalīties starptautiskajās sacensībās tikai pēc tam, kad sporta ārsts (kurš ir atzīts federācijā, kurā notiek sacensības) vai WAKO Medicīniskā komiteja viņu ir atzinusi par derīgu kontinentālā vai pasaules čempionāta laikā.

Visiem kikbokseriem, kuri cīnās ārzemēs, ir jābūt sertifikātam, ko sastādījis medicīnas ārsts, kurš apstiprina, ka sportists pirms izbraukšanas no savas valsts bija labā fiziskā stāvoklī, un viņam nebija traumu, infekciju vai citu medicīnisku problēmu, kas varētu ietekmēt viņa spēju cīnīties ārvalstīs. Sertifikāts tiks pievienots kikboksera WAKO pasei atbilstoši asociācijas praksei, un tas tiks uzrādīts medicīniskās pārbaudes laikā, pēc kuras notiks svēršanās. Sportisti ar vienu aci, kurlī vai ar epilepsiju kikboksā netiek pielaisti. Kikbokseris nedrīkst nēsāt brilles cīņas laikā, taču mīkstās kontaktlēcas ir atļautas. Kikbokseri ar bārdi var piedalīties jebkuros WAKO turnīros, ja bārdai ir samērīgs garums (ne vairāk kā 2 centimetri). Sievietēm ar gariem matiem jāsavāc mati, lai tie netraucētu cīņai.

Kikbokserim nav atļauts piedalīties cīņā, ja viņam ir apsējs uz brūces, griezumš, trauma, čūla, plēsta brūce vai tek asinis uz galvas vai sejas, deguna vai ausīm. Kikbokserim var atļaut cīnīties, ja čūlu aizsargā kolodijš. Lēmumu pieņems ārsts, kurš pārbauda kikbokseri sacensību dienā.

#### 10.1. Ārsta palīdzība

Sacensībās klāt jābūt atzītam ārstam, un viņš nedrīkst atstāt savu vietu, kamēr nebeidzas pēdējā cīņa vai pirms ir apskatījis kikbokserus, kuri piedalījās pēdējā cīņā. Turnīrā uz vietas jābūt diviem neatliekamās medicīniskās palīdzības personāliem.

#### 10.2. Kikbokseru vecuma ierobežojums

Kikbokseris, kurš ir jaunāks par 19 gadiem un vecāks par 40 gadiem, nedrīkst piedalīties senioru pasaules vai kontinentālajos čempionātos, kā arī senioru starptautiskajos čempionātos. Arī sievietēm atļautais vecums ir no 19 līdz 40 gadiem.

**Īpašie ringa sporta noteikumi veterāniem:** Ja kikbokseris no veterānu kategorijas vēlas cīnīties senioru kategorijās, viņam ir jābūt visām medicīniskajām pārbaudēm un sertifikātiem, kuri apliecina, ka viņš ir spējīgs cīnīties, kā arī viņam ir jāpalūdz speciāla atļauja, kuru izsniedz WAKO pārvalde.

### 11. Līgumi

Vēlams, lai visas ar WAKO saistītās asociācijas nodrošinātu to, ka viņu noteikumi iespējami saskan ar WAKO noteikumiem, lai nodrošinātu kikboksa noteikumu vienotību visā pasaulē.

#### Piezīme!

Labākai lasāmībai visā tekstā tiek izmantots vīriešu dzimtes vietniekvārds. Taču visas atsauksmes uz personu ir attiecināmas uz abiem dzimumiem. Šie noteikumi paliks spēkā vismaz četrus gadus no 2016. augusta līdz 2020. augustam.