

NORGES KICKBOXING FORBUND
KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER
FULLKONTAKT, LOW-KICK OG K1-STYLE



pbj/tos – v11

Gjeldende fra sesongen 2023

INNHold

§ 1	ALLMENT	2
§ 2	DELTAGELSE I STEVNER.....	2
§ 3	KAMPTEKNIKKER	4
§ 4	TREFFPUNKT	4
§ 5	POENG-UTTELLING/POINTS.....	5
§ 6	POENGGIVENDE TREFFERE	5
§ 7	FORBUDTE OG UREGLEMENTERTE TREFFPUNKT, TEKNIKKER OG OPPTREDEN	5
§ 8	AVGJØRELSER/VINNERKATEGORIER	6
§ 9	KAMPLEDELSE OG PROSEDYRER	7
§ 10	REGELBRUDD.....	8
§ 11	SKADE	10
§ 12	KAMPLEGE.....	11
§ 13	MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER.....	12
§ 14	VEKTKLASSER OG ALDERSGRENSER.....	12
§ 15	VEKTKONTROLL/INNVEIING.....	13
§ 16	LEGEATTEST OG SKADEREGISTRERING	13
§ 17	KAMPBOK	14
§ 18	SIKKERHETSUTSTYR.....	14
§ 19	KAMPANTREKK.....	15
§ 20	KAMPLENGDE	16
§ 21	RINGEN	16
§ 22	POENGGIVING	16
§ 23	PROTESTER	17
§ 24	COACH/SEKUNDANT	17
§ 25	KAMPLEDERE, DOMMERE OG FUNKSJONÆRER	18
§ 26	HOVEDDOMMER.....	18
§ 27	RINGLEDER.....	19
§ 28	KAMPLEDER	19
§ 29	POENGDOMMERE.....	20
§ 30	TIDTAKER	20
§ 31	SEKRETÆR	21
§ 32	STEVNEANSVARLIG.....	21
§ 33	RINGSPORTKAMPER FOR UNGDOM, JUNIOR OG VETERAN.....	22
§ 34	PROFFKAMPER.....	22
§ 35	ANTIDOPING	22
	VEDLEGG A: TEGNGIVING RINGSPORT.....	23
	VEDLEGG B: LOV OM ORGANISERT KAMPAKTIVITET SOM TILLATER KNOCKOUT.....	25
	VEDLEGG C: KNOCKOUTFORSKRIFTEN.....	25

Reglementet er sist revidert 221222 av NKBF Dommerkomite ved Pål Bye Jensen og Thomas Oscar Steenberg.

§ 1 ALLMENT

Norges Kickboxing Forbund (NKBF) er medlem av Norges idrettsforbund (NIF) og World Association of Kickboxing Organizations (WAKO), og er underlagt de til enhver tid gjeldende lover og bestemmelser for disse. Etter samtykke fra WAKO kan NKBF tilpasse reglene til norsk lov.

Ringsportene Fullkontakt, Low-kick og K1-style er underlagt samme lovverk og bestemmelser. De omhandles derfor i et felles reglement – Ringsportreglementet - der avvikene omtales fortløpende under de gjeldende paragraferne.

Senior ringsport (fra fylte 18 år inntil fylte 41 år) tillater knockout og er regulert av og skal oppfylle krav inntatt i 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout', med tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockout-forskriften). Disse er innarbeidet i dette reglementet.

Ungdom (13-15), **Junior** (16-18) og **Veteran** (41 år +) ringsport tillater IKKE knockout og er ikke underlagt samme lov og forskrift, men vil likevel følge de samme sikkerhetsbestemmelsene med målsetting om maksimal sikkerhet for utøverne.

Kickboxing er å sammenligne med boksing, men hvor også beinteknikker er en like viktig del av sporten.

Det legges like mye vekt på spark- som slagteknikker.

Målet er å vinne over motstanderen ved at han må oppgi kampen, eller ved å score flest poeng.

I ringsportgrenene skal alle teknikkene være kontante og kraftfulle, og skal utføres med fullt fokus på tillatte treffpunkt. Kampene foregår i boksering og med fullt sikkerhetsutstyr, som bl.a. inkluderer hansker, hjelm og fotbeskyttere. Kampen ledes av en kampleder som ivaretar utøvernes sikkerhet og ser til at reglementet overholdes. Selve dømmingen utøves av tre poengdommere som registrerer godkjente treff. Utøvere går normalt 3 runder à 2 minutter.

Low-kick skiller seg fra Fullkontakt ved å utvide det poenggivende treffområdet fra hode og kropp til også å gjelde lår.

K1-style skiller seg fra Fullkontakt med mer allsidig og alternative treffpunkter og teknikkalternativer ved at både lår og legger inngår som treffområde og bruk av kne som poenggivende teknikk. I tillegg kan en også klinsje, dvs. holde motstander mens en utøver teknikk, men kun én kneteknikk umiddelbart.

For å kunne delta i ringsportkamper må utøveren vise fram gyldig kampbok med NKBF/WAKO legeattest.

All konkurranse og kamper skjer på frivillig basis, i samsvar med gjeldende regler og i god sportsånd. Aktiviteten bygger på idrettsglede, samhold, gjensidig respekt, ærlighet og fair play. Alle involverte i sporten må søke å fremme utviklingen og omdømmet, og høyne kvaliteten på kickboxingen som sport og NKBF som organisasjon. De skal til enhver tid opptre som verdige representanter for sporten.

§ 2 DELTAGELSE I STEVNER

Generelt krav til deltagelse og arrangering av aktiviteter

For å kunne delta i stevner/konkurranser i regi av NKBF, må en være medlem av en kickboxingklubb tilknyttet NKBF.

NKBF-medlemmer kan ikke som amatør delta i eller konkurrere innenfor andre verdensorganisasjoner enn WAKO. Dette gjelder for utøvere, trenere/coach'er, arrangører/promotører og dommere. Videre inkluderer dette VM/EM, verdens- og europacuper og tittelkamper innen alle WAKO-disipliner i verdensorganisasjoner utenfor WAKO.

Brudd på ovennevnte bestemmelser vil automatisk resultere i utestenging i 2 år fra WAKO-aktiviteter fra den dato bruddet ble begått. Brudd ift. å varsle WAKO kan føre til inntil 2 års utestenging for vedkommende utøvers nasjonale organisasjon.

Alle WAKO-stevner, turneringer eller internasjonale kamper arrangert av NKBF-medlemmer i Norge skal godkjennes av NKBF, selv om stevnet er arrangert på privat basis. NKBF skal ha hoveddommer og godkjenne øvrige dommere.

Brudd på reglene kan føre til eksklusjon eller andre administrative forføyninger og i ytterste konsekvens politianmeldelse, spesielt der det er brudd på 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' og tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockoutforskriften).

Om deltagelse i profesjonelle stevner nasjonalt eller internasjonalt henvises til NKBF-reglement for proffdeltagelse.

Ferdighetskrav

Det stilles ingen belte- eller ferdighetskrav til utøverne i ringsportene, men klubber og coacher er ansvarlig for at utøverne har tilegnet seg de nødvendige ferdighetene og er skikket både fysisk og psykisk til å gå ringsportkamp.

Krav for påmelding

For å kunne melde seg på terminfestede stevner må utøveren ha oppdatert stevnepass i web-portalen med

- Bilde
- Legeattest
- Ren utøver diplom

I tillegg skal oppdatert kampbok medbringes på stevne.

Deltagelse i NKBFs norgesmesterskap

For deltagelse i norgesmesterskapet kreves at utøveren kvalifiserer seg i henhold til gjeldende kriterier for NM-deltagelse i ringsportgrenene. Disse finnes på forbundets nettsider.

Norgescupen/Nasjonale stevner

I senior ringsport, (Fullkontakt, Low-kick og K1-style), inndeles utøverne i A/B kategori etter antall gatte kamper.

Kategori A: 6 kamper eller mer.

Kategori B: 0-5 kamper.

Utøvere i kategori B kan om ønskelig velge å melde seg på eller gå opp i kategori A. Men ikke omvendt.

Utøvere som har dokumenterte fullkontakt- eller ringsportkamper fra andre relevante kampidretter, skal medregne disse kampene i det totale antall fullkontakt/ringsportkamper når A eller B kategori velges.

Ringsportgrenene kan utøves både som cup og som oppsatte kamper i godkjente vektklasser og kategorier.

Det utropes ikke vinner i Norgescupen i ringsportgrenene.

Deltagelse i ulike disipliner på samme stevne

- En utøver som deltar i ringsportgrenene, kan ikke også delta i tatamidisipliner samme dag. Unntatt er ringsportkamper for ungdom, junior og veteran.
- I tillegg kan alle utøvere delta i Forms.
- Utøver kan ikke melde seg på flere ringsportdisipliner samme dag.

Kampoppsett

- **Ved cup** kan de to antatt beste utøverne bli plassert på hver side i kampstigen, såkalt seeding. Dersom det er ulikt antall utøvere i en vektklasse, kan den antatt beste settes på 'walk over' i første kamp. Resten av kampene blir satt opp ved fri trekking.
- Ved seeding vil Stevneansvarlig/Hoveddommer seede utøverne iht. resultater i siste NM, inneværende sesong eller internasjonale resultater. En bør unngå at utøvere fra samme klubb møter hverandre i de innledende kampene.
- **Ved oppsatte kamper** kan klubber/coacher avtale motstander på forhånd og melde på utøvere i godkjente vektklasser/kategorier, samt orientere stevneansvarlig om dette. Stevneansvarlig kan også avtale oppsatte kamper med klubber/coacher på forhånd eller etter resultatet av innveiingen på stevnet dersom dette skulle være ønskelig.
- I senior ringsport kan det maksimalt være 10 kg vekt differanse mellom utøverne, ellers må NKBF søke om dispensasjon til Godkjenningsnemda.

Utenlandske utøvere

Stevner med utenlandske utøvere skal følge NKBF/WAKO- reglement, eller regler i henhold til avtale mellom NKBF/WAKO og deltagende nasjoner.

- Reglene må ikke bryte med 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' og tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockoutforskriften). Forbundet kan søke om dispensasjon.
- Vedkommende hjemnasjon og utøver er selv ansvarlig for at utøveren er helsemessig skikket til kamp.
- Forbundet/arrangør er ansvarlig for helsesjekk av utøvere før kampstart.
- Utenlandske utøvere må stille med WAKO/nasjonal kampbok, samt WAKO helseattest under ett år gammel. Dersom dette ikke er tilfelle, skal utøveren fremstilles for stevnelegen for en kort legesjekk før kampstart.
- Forbundet er ansvarlig for at eventuelle skader og karantener blir rapportert i utøverens kampbok, til WAKO og utøverens nasjon.

§ 3 KAMPTEKNIKKER

Armteknikker:

- **Fullkontakt:** alle bokseteknikker (rette slag, hooks og uppercuts).
- **K1-style:** også 'spinning backfist' og klinsjing – en eller begge hender rundt nakken eller skuldrene og kun én kneteknikk *umiddelbart*.

Fotteknikker:

- Front Kick
- Side Kick
- Round Kick. (Med hele leggen og vristen)
- Knee-strike (Kun K1-style), men ikke til hode eller framsiden av lår/legg.
- Hook Kick
- Crescent Kick – både inn og utvendig
- Axe Kick – treffpunkt i front av hodet/kropp (ikke oppå hodet/skuldrene)
- Spinning Back Kick
- Jump Kicks
- Sweep/Fotfeing – kun tillatt på fotbeskytter fra ankelen og ned ('boot to boot'), inn- eller utvendig på foten. Må utføres med innsiden av foten.

§ 4 TREFFPUNKT

- Hode - front og side
- Overkropp - front og side (over hoftehøyde)
- Fot - ankel/fot (kun for feing)
- **Low-kick:** også Lår – utside, innside og bakside. Ikke tillatt med Front Kick, Side Kick el. Spinning Back Kick til lår.
- **K1-style:** både Lår og Legg - alle deler av foten. Ikke tillatt til front av fot/legg med Front Kick, Side Kick eller Spinning Back Kick.

§ 5 POENG-UTTELLING/POINTS

Alle poenggivende treffere og feiing utført på godkjent måte, teller 1 poeng.

Knock down gir et ekstra poeng i tillegg. (Kun senior ringsport).

- Ved elektronisk dømming gis ekstrapoenget av sekretariatet.
- Ved manuell dømming må dommerne klikke for et ekstra poeng.

§ 6 POENGGIVENDE TREFFERE

Kun tillatte teknikker mot tillatte treffpunkt kan gi poeng.

- Slag og spark skal treffe rent; teknikkene skal være kontante, kraftfulle og kontrollerte for at de skal være poenggivende:
 - De skal utføres med balanse og fullt fokus på treffpunkt,
 - utføres med god timing og rett distanse,
 - utføres med sportslig holdning.
- Det gis ikke poeng for teknikker som blokkeres helt eller delvis, som slås av eller pareres, eller teknikker som sneier, streifer eller sklir over treffpunktet. En treffer som bare tøtsjer treffpunkt, eller som skubber, puffer eller skyver motstander, er heller ikke poenggivende.
- Dersom spark mot lår/legg blir blokkert/checked (Low/K1), gis det ikke poeng. Men det må være aktiv blokkering av sparket med heving av foten, ikke bare et stepp.
- Det gis ikke poeng dersom utøveren pga. selvforskyldt ustabilitet etter å ha truffet motstanderen, mister balansen og berører gulvet med annet enn beina.
- Fotfeiing gir bare poeng når motstanderen berører gulvet med annet enn beina, eller han tar tak i motstanderen og lener seg mot han for å unngå å berøre gulvet, eller han holder seg fast i ringrepene.
- Ved lengre slagserier ved 'in fight' og klenging vil ikke alle teknikkene nødvendigvis gi poeng. (Jf. pkt. 2).
- For at de skal registreres må dommeren klart se trefferen, at den er ren, kontant og kraftfull. Dersom en bare hører eller antar det var en treffer, eller er usikker på om den var poenggivende, gis det ikke poeng.

§ 7 FORBUDTE OG UREGLEMENTERTE TREFFPUNKT, TEKNIKKER OG OPPTREDEN

Det er forbudt eller ureglementert å:

- Angripe oppe på hodet, baksiden av hodet, nakken, halsen, oppe på skuldrene, rygg, nyrer, underlivet, lysken, beina (tillatt i Low/K1), eller ledd.
- Anvende slagteknikker mot lår.
- Utføre Front Kick, Side Kick eller Spinning Back Kick til framsiden av lår eller legg.
- Bruke kne (tillatt i K1, men ikke til hode eller framsiden av lår/legg), ankler, albue, innside av hansen, håndkant, håndledd, tommel, skulder, hodestøt eller spinning backfist (tillatt i K1).
- Holde, ta tak i, eller dra motstanderen inn i spark eller slag (unntak er klinsj i K1), dytte, bryte, kaste, holde i ringrepet idet man utfører teknikker, eller angripe en motstander som faller, eller har falt på gulvet, eller er fast i ringrepet.
- Utøve ukontrollerte og urene teknikker, uren stil, for lavt hode og dukke lavere enn motstanderens midje.
- Forholde seg passivt, snu ryggen til motstanderen, 'løpe vekk', falle med vilje eller bevisst holding/klenging.
- Fortsette kampen etter kommando 'stop', eller når runden eller kampen er over, eller å forlate ringen før kampen er over.
- Unnlate å ta et steg tilbake etter at kommando 'break' er gitt.
- Spytte ut tannbeskytteren med vilje. Automatisk official warning.
- Stille til kamp dersom en blør, har sår, rifter, revner, kutt eller skader, er bandasjert eller har tamponger i nesene.
- Smøre inn kropp eller ansikt med olje. Vaselin er tillatt.
- Usportslig opptreden som å rope, sverge, lage upassende grimaser, eller ureglementerte protester mot en avgjørelse.

- Unnlate å følge kamplederens ordrer, opptre fornærmende, usportslig eller unødig aggressiv i ringen.

Ved brudd på reglene skal kamplederen avhengig av alvorlighetsgraden, gi tilsnakk, advarsel, minuspoeng eller diskvalifisere utøveren.

§ 8 AVGJØRELSER/VINNERKATEGORIER

Poengavgjørelse (P)

Vinneren er den utøveren som flertallet av dommerne har som vinner på bakgrunn av antall gitte poeng.

Dersom begge utøverne blir skadet eller slått ut samtidig og ikke kan fortsette kampen, og ingen blir diskvalifisert, vil den utøveren som har fått flest poeng blant dommerne så langt, bli tilkjent seieren.

Knockout - utslagning (KO)

En KO-seier oppnås dersom en utøver blir slått ut til hodet. (Automatisk karantene).

- Når kampleder teller til 10 etter støt mot hodet, er det å anse som KO.
- Ved alvorlige KO's teller kampleder '1-out, doctor'.

Kampleder stopper kampen - (RSC eller RSCH)

- **RSCH**- seier dersom kamplederen eller legen stopper kampen pga. støt mot hodet. (Automatisk karantene).
- **RSC**-seier dersom kampleder stopper kampen pga. støt mot kroppen, herunder uttelling til 10, eller av andre grunner. Det kan være at en utøver ikke kan fortsette, forsvare seg eller at motparten er totalt overlegen.
- Ved tredje telling pga. støt mot hodet eller kroppen, skal kampen stoppes for å beskytte utøveren. For eldre ungdom, juniorer og veteran, skal kampen stoppes etter andre telling.
 - **RSCH** dersom det telles pga. støt mot hodet. (Automatisk karantene)
 - **RSC** dersom det telles pga. støt mot kroppen eller andre grunner.

Kampleder stopper kampen ved skade - (RSC eller DISQ)

- **RSC** - Dersom en kamp må stoppes på grunn av skade eller kampleder anser en utøver for ikke å kunne fortsette pga. skade eller annen fysisk årsak, da erklæres motstanderen som vinner dersom skaden er selvforskyldt, eller uforskyldt fra motstanderens side.
- **DISQ** – Dersom skaden skyldes regelbrudd, blir motstanderen diskvalifisert og den skadede utøveren tilkjent seieren.

Kampleder *skal* rådføre seg med legen om kampen skal stoppes og skal følge hans råd dersom legen mener kampen skal stoppes.

Diskvalifikasjon (DISQ)

Enhver deltaker i en konkurranse kan bli diskvalifisert for å bryte reglene eller for annen usportslig oppførsel.

- Ved 4. official warning til en utøver skal kampen stoppes. Utøveren diskvalifiseres, taper kampen og motstanderen utnevnes som vinner.
- Ved grove tilfeller av regelbrudd eller ved usportslig opptreden, som f.eks. å fornærme kamplederen, dommere, motstanderen eller publikum, kan kamplederen diskvalifisere en utøver uten på forhånd å ha gitt official warning, og eventuelt utelukke utøveren fra videre deltakelse i stevnet. Kampleder skal da først konferere med ringleder, ev. hoveddommer før avgjørelsen annonseres.
- Ved diskvalifikasjon på bakgrunn av oppførsel mister utøver retten til plassering, medalje, grad og tittel.

Oppgivelse (AB)

Kampen kan frivillig oppgis av utøveren selv ved at han løfter en arm i været, eller av treneren som da kaster inn håndkleet. Om utøveren unnlater å fortsette etter pausen mellom rundene, anses også det som oppgivelse. Motstanderen erklæres da som vinner.

Motstander uteblir (WO)

En utøver blir automatisk erklært som vinner dersom motstanderen ikke stiller innen 2 minutter etter siste opprop og start av klokken, det være seg på grunn av skade eller annen grunn - seier på 'walk over'. Utøveren som ikke møter, får ikke gå videre.

Utøveren kalles til midten av ringen og kamplederen løfter vinnerens arm i været når seieren annonseres.

Plassering/Medalje

Følgende gjelder:

- For å få tildelt medalje må utøver ha gått minimum én kamp.
- Det må stille minimum to utøvere i en vektklasse for at det skal bli kamp og tildeling av medalje/plassering.
- Dersom motstanderen er innveid, men ikke møter til kamp, blir det seier på WO.

De fire beste utøverne i hver vektklasse får medaljer (gull, sølv og 2x bronse), da det normalt ikke gjennomføres bronsefinale i ringsport. Dersom det avvikles bronsefinale, utdeles kun én bronsemedalje.

§ 9 KAMPLEDELSE OG PROSEDYRER

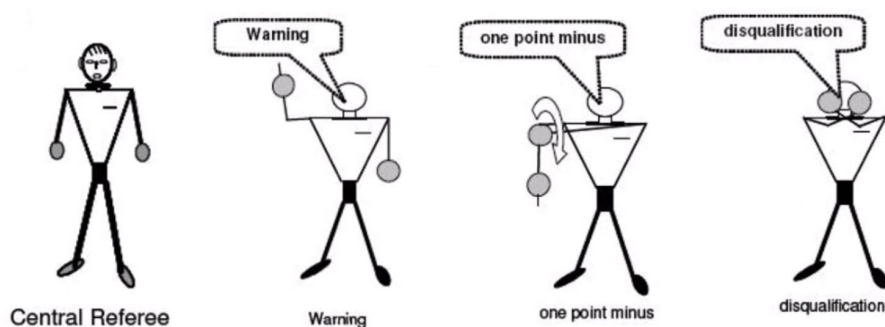
Kampspråket skal være norsk eller engelsk. Internasjonalt kun engelsk.

9 a) Kommandoord

- Shake hands: Utøverne hilser ved å berøre hverandres hansker før kampstart.
- Fight: For å starte kampen eller fortsette etter avbrudd.
- Stop: Kampen avbrytes umiddelbart og kan bare startes av ny kommando 'fight' fra kamplederen.
- Break: Begge utøverne tar minst ett steg tilbake før de fortsetter kampen.
- Stop-Time: Kampen avbrytes umiddelbart og tiden stoppes inntil ny kommando 'fight' fra kamplederen blir gitt.
- Time: Klokken stoppes eller startes.
- Seconds out/ringen klar: Det gjenstår 10 sekunder av pausen.

9 b) Tegn

Se vedlegg A for fullstendig oversikt over tegngiving.



9 c) Kampgangen

Utøverne stiller kampklar ved ringen ved opprop og entrer ikke ringen før de får beskjed fra kamplederen.

- Poengdommerne skal før kampen påse at utøverne har det påkrevde sikkerhetsutstyr og påkledning, bl.a. sjekke at utøverne har susp, at leggbeskytter ikke inneholder noen harde materialer, at utøverne ikke bærer smykker, piercing etc.
- Hanskene tas ikke på før etter at poengdommerne har sjekket håndbandasjene.
- Kampleder beordrer utøverne til midten av ringen, ser til at de har tannbeskytter og gir dem sine instruksjoner før han beordrer 'shake hands'.
- Etter å ha sjekket at poengdommerne og tidtakeren er klare, starter han kampen ved først å si 'time' samtidig som han gjør T-tegn med hendene til sekretariatet om å starte tiden, og så 'fight' til utøverne.
- Han nytter kommandoene 'fight', 'stop' og 'break'.
- Når kommandoen 'stopp' blir gitt, skal utøverne med en gang stoppe kampen og avvente ny ordre fra kamplederen.
- Dersom kampen stoppes, skal den startes igjen med utøverne i utgangsposisjon/ringsenter.
- Dersom utøverne ikke hører stopp-kommando, kan kamplederen varsle dette ved å klappe utøverne på skulderen eller fysisk skille dem.
- Ved kommandoen 'break' tar begge utøverne minst ett steg tilbake og fortsetter kampen.
- I pausen mellom rundene skal utøverne stå/sitte i sine respektive hjørner med fronten vendt inn i ringen. Etter pausen kommanderer kamplederen utøverne til midten av ringen før han starter kampen.
- Han beordrer utøverne 'shake hands' kun før første runde.
- Dersom han diskvalifiserer en utøver eller stopper kampen, må han først gi beskjed til sekretariat slik at grunnene for at kampen er stoppet blir annonsert før han løfter vinnerens arm i været.
- Etter kampen takker utøverne hverandre og motstanderens coach/sekundant for kampen i god sportsånd.

Elektronisk dømming:

- Når kampen er ferdig viser den elektroniske scoringen automatisk hvem som har fått flest resultatpoeng og vunnet kampen. Dersom en eller flere poengdommere har uavgjort skal denne/de velge vinnere ut fra vurderingskriteriene ved å trykke på rød/blå del av den elektroniske klikkeren.
- Kampleder kaller begge utøverne til midten av ringen og holder i armen til begge, før han løfter vinnerens arm i været.

Manuell dømming:

- Kamplederen samler eventuelle scorepaper, vurderer dommernes forståelse av kampen og ser til at eventuelle advarsler og minuspoeng er tatt med i betraktning. Hvis han mener det er uriktig dømt, bør poengdommer konsulteres, ev. ringleder/hoveddommer underrettes.
- Kamplederen må ikke antyde avgjørelsen før den annonseres. Når vinneren annonseres oppgis det samtidig resultatpoeng. Da skal kamplederen ha kalt begge utøverne til midten av ringen og holde i armen til begge, før han løfter vinnerens arm i været.

§ 10 **REGELBRUDD**

Sanksjoner

Det er tre typer **advarsler**: caution (tilsnakk), verbal warning og official warning.

Det er to typer **straff**: minuspoeng og diskvalifikasjon.

10 a) Prosedyrer ved regelbrudd

Hvis regler brytes kan kamplederen, avhengig av graden, gi caution, verbal warning, official warnings, minuspoeng eller diskvalifisere utøveren.

- Ved første gangs forseelse eller et mindre regelbrudd, kan kamplederen først gi caution til utøveren uten at han stopper kampen.
Det gis kun én caution.
- Kampleder kan stoppe kampen og gi verbal warning uten at tiden stoppes. Han holder pekefinger opp foran utøveren og påpeker regelbruddet og gjør klart at flere regelbrudd vil gi konsekvenser.
Det gis kun én verbal warning.
- Ved official warning stopper han kampen og tiden, sender motstanderen i nøytralt hjørne/ får utøveren tilbake til sin utgangsposisjon, vender seg så mot sekretariatet og viser tegnet for official warning og sier høyt og klart

'official warning' og angir regelbruddet, og viser så med hånden til utøveren. Det er viktig at også poengdommerne kan se og høre hva forseelsen gjelder.

- En kampleder som én gang har gitt official warning for en overtredelse, kan ikke deretter gi tilsnakk/advarsel for samme type overtredelse - en andre official warning og minuspoeng vil følge, så en tredje official warning og minuspoeng, og deretter diskvalifikasjon.
- Ved andre official warning gis samtidig minuspoeng (1-). Samme prosedyre som ovenfor, men kampleder viser to fingre når han sier '2nd official warning, 1 minus point', samtidig som han viser tegnet for minuspoeng.
- Ved tredje official warning gis nok et minuspoeng. Samme prosedyre som ovenfor, men han viser nå tre fingre.
- Fjerde official warning fører til diskvalifikasjon (Disq). Kamplederen viser tegnet for diskvalifikasjon iht. samme prosedyre som ovenfor for å vise at utøveren er ute og kampen over, mens han annonserer grunnen til diskvalifikasjonen.
- Ved grove regelbrudd, aggressiv eller usportslig opptreden, samt ved utførelse som kan sette utøverne i unødige fare, kan kamplederen også gi direkte minuspoeng eller diskvalifisere en utøver direkte, uten at caution, verbal warning, eller official warning er gitt tidligere.
- I tilfelle direkte diskvalifikasjon, skal kamplederen først konferere med ringleder, ev. hoveddommer.

10 b) Følger av official warning

Advarslene trenger ikke å gjelde samme forhold. Advarslene følger med gjennom alle rundene i kampen.

1st Official warning = Official warning

2nd Official warning = Minuspoeng

3rd Official warning = Minuspoeng

4th Official warning = Disqualification

Direkte minuspoeng tilsvarer 2nd official warning.

10 b) Oppmøte til kamp

Utøverne skal i god tid gjøre seg klar slik at de ved opprop er kampklar.

- Dersom utøveren ikke til stede ved ringen etter tredje opprop, startes klokken.
- Dukker han ikke opp innen to minutter, annonseres motstanderen som vinner på 'walk over'. Utøveren som uteble, får ikke gå videre i turneringen.
- Dukker utøveren opp, men ikke er kampklar innen tominutt-fristen, skal kampleder gi official warning. Kampen startes med official warning til utøveren.
- Stiller utøver med feil bekledning eller utstyr, vil han få to minutter til å ordne seg. Han vil da starte med official warning. Er han ikke klar innen to minutter blir han diskvalifisert.

10 d) Time-out/Hale ut tiden

Det er kun kamplederen som kan stoppe tiden. All tid-stopp skal holdes på et minimum.

- Grunner til time-out:
 - Ifb. skade, sikkerhet og fair play
 - Rette på utstyr hos fighter
 - Kampleder for å konferere med poengdommere, sekretariat eller ringleder
 - Kampleder for å snakke med en fighter eller coach/sekundant
- Utøverne kan be om time-out ved å løfte en arm i været, for å sjekke en skade eller ordne sikkerhetsutstyret. Motstanderen går da straks i nøytralt hjørne.
- Kamplederen trenger ikke etterkomme en utøvers ønske om time-out dersom han mener det vil ta bort fordelene til den andre utøveren, med mindre det dreier seg om utøverens helse og sikkerhet.
- Utøver kan ikke be om time-out for å rette på utstyr dersom han er under press i et hjørne
- Dersom en utøver bruker time-out for å hvile eller hindre motstanderen i å score, skal det gis advarsel og utøveren kan i verste fall bli diskvalifisert for å sinke kampen eller for å unnlate å fighte.

10 f) Antall spark pr. runde

Arm og fotteknikker benyttes gjennom hele kampen. Sparkene skal klart være ment for å treffe og skal være kontante.

I Fullkontakt skal hver utøver ha minimum 6 spark pr. runde, dvs. minimum 18 spark totalt i tre runders-kamper.

- Har utøveren for få spark i første runde, skal han få beskjed og mulighet til å ta igjen de manglende sparkene i andre runde. Klarer han ikke det, gis et minuspoeng.
- Har utøveren nok spark i første runde men for få i andre runde, skal han få beskjed og mulighet til å ta igjen de manglende sparkene i tredje runde. Klarer han ikke det, gis et minuspoeng.
- Har utøveren tilstrekkelig antall spark i de to første rundene men for få spark i tredje runde, gis et minuspoeng.
- Totalt kan utøveren få 2 minuspoeng for manglende spark.
- Minuspoeng for manglende spark vil bli lagt til minuspoeng for andre forseelser, og ved tredje minuspoeng, uansett grunn, vil utøveren bli diskvalifisert.

Low Kick/K1: pga. kampgrenenes karakter og stil skal det ikke telles spark slik som i Fullkontakt.

Sparktellere: Det bør benyttes sparktellere i fullkontakt, dvs. egne dommere som har i oppgave kun å telle antall spark og som etter hver runde informerer kampleder om eventuelle manglende spark.

Sparktellerne bør bruke flippover eller skilt/plakat slik at utøver og sekundant kan se antall spark.

§ 11 SKADE

11 a) Skade

- I tilfelle skade skal kamplagen øyeblikkelig kalles til ringen. Tiden stoppes til legen har avgjort om utøveren kan fortsette kampen eller ikke. Avbrekket skal ikke vare mer enn 2 minutter fra ankomst av legen.
- Ved skade skal bare kamplederen og legen skal være i ringen, ingen coach/sekundant. Legen tilkaller hjelp etter behov.
- Skader kan bare behandles i pauser eller etter kampen.
- Det er legen og ingen andre, som har det siste ordet, dersom han mener kampen skal stoppes.
- Dersom legen tillater utøver å fortsette, *må* kampleder starte kampen. Mener kampleder at utøveren likevel ikke er skikket til å fortsette, skal han stoppe kampen for å avverge skader – avgjørelsen blir da RSC.

11 b) Medical Time

- Hver utøver har maks. 2 minutter (medical time) til disposisjon i forbindelse med skade i løpet av hele kampen.
- Medical time starter når legen entrer ringen, eller kamplederen tillater annen hjelp med småskader som neseblod, kontaktlinser etc.
- Dersom utøveren ikke er klar til å fortsette kampen innen 2 minutter, sier kamplederen 'out'. Kampen er over og motstanderen har vunnet (RSC) - forutsatt ingen blir disket (DISQ) for ulovlig teknikk.
- Dersom utøveren allerede har brukt 2 min. men kampen fortsetter, vil en ny stopp resultere i at kampen stoppes på RSC.
- Dersom kampleder etter konferering med lege, mener utøveren misbruker medical time for å hvile eller unngå kamp, skal han gi utøveren en official warning.

11 c) Knock Down (KD)/ Nede for telling

En utøver regnes som nede for telling, knocked down, dersom han etter en eller flere treffere

- berører gulvet med annet enn føttene
- henger hjelpeløst i ringrepene
- er helt eller delvis utenfor ringrepene
- etter en voldsom treffer men uten å ha blitt slått ned, likevel befinner seg i en semi-bevisst tilstand og etter kampleders vurdering ikke er i stand til å fortsette kampen,
- eller utøveren av annen grunn er ute av stand til å forsvare seg.

Når en utøver er nede for telling skal kamplederen sende motstanderen i nøytralt hjørne og umiddelbart begynne å telle i sekundrytme fra 1 til 10.

- Dersom motstanderen ikke går i nøytralt hjørne, skal kampleder avvente tellingen.
- Under tellingen skal ikke kamplederen berøre utøveren.
- Han skal vise hvert sekund med fingrene slik at utøveren kan oppfatte tellingen.
- Kampen kan ikke fortsette før det er talt til 8, selv om utøveren måtte være klar til å fortsette før.
- Dersom utøveren ikke holder hendene opp for å vise at han er klar til å fortsette, er stabil og i balanse med klart og fokusert blikk, før det er talt til 8, skal tellingen fortsette til 10 - hvorpå kamplederen sier 'out'. Kampen er over og motstanderen har vunnet, med mindre han har utført en ulovlig teknikk og dermed blir diskvalifisert.
- Etter en hard utslagning kan kamplederen si '1-out, doctor' umiddelbart etter å ha talt til 1, slik at utøveren kan undersøkes eller skade behandles øyeblikkelig.
- Er utøveren fortsatt uklar på 8 selv om han er i guard, telles videre. Det er kamplederen som bestemmer om utøveren er i stand til å fortsette kampen eller om han bør telles ut.
- Fortsettes en kamp etter telling til 8, men utøveren er nede for telling igjen uten å ha fått nye treffere, skal kamplederen gjenoppta tellingen fra 8 og telle ut utøveren
- Er en utøver nede for telling ved rundens slutt, skal tellingen fortsette selv om runden er over. Det gjelder også om det er siste runde. Teller kamplederen til 10, er utøveren ute. Er utøveren klar når det er talt til 8, beordrer kamplederen 'fight-stop' for å markere at utøveren ikke ble talt ut og at runden er over.
- Dersom begge utøverne er nede for telling samtidig, vil tellingen fortsette så lenge en av dem er nede. Er begge nede etter at det er talt til 10, stoppes kampen og seieren går til den utøveren som hadde flest poeng før de gikk ned for telling.
- Ved tredje telling pga. støt mot hodet eller kroppen, skal kampen stoppes. Dette for å beskytte utøveren. For eldre ungdom, junior og veteran, stoppes kampen ved andre telling.
- Utøver som har fått tre/to tellinger, får ikke gå videre i det samme stevnet.

11 d)) Motstanders plikter ved telling eller skade

Når motstanderen er nede for telling eller ved skade, skal utøveren straks gå til nøytralt hjørne anvist av kamplederen. Dersom en utøver unnlater dette, utsettes tellingen til motstanderen har etterkommet ordren. Hvis motstanderen fortsatt ikke går til nøytralt hjørne, skal det gis official warning.

11 e) Sikkerhetsvurdering

En utøver som er slått ut, er blitt talt ut, skadet eller på annen måte har vært utsatt for ekstra hard medfart, skal umiddelbart etter kampen undersøkes av legen, som tar de nødvendige forholdsregler for å sikre utøverens helse. Legens avgjørelse er udiskutabel.

§ 12 KAMPLEGE

Kamplegen har ansvar for å påse at utøveren er konkurransedyktig for kampstart. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en konsultasjon utført av kamplegen, helseattest og kampbok. Dersom deltagelse ikke er medisinsk forsvarlig, skal hoveddommeren informeres.

- Kamplegen skal være til stede ved ringen under hele kampen og skal kun overvære én kamp om gangen.
- Legen må være klar for øyeblikkelig handling på kampleders tilkalling.
- Legen kan ikke entre ringen uten ordre fra kamplederen.
- Kamplegen har rett til å stoppe kampen ved fare for skade.
- Ved skade er det kun legen som kan avgjøre hvorvidt kampen skal stoppes eller ikke.

For å opptre som kamplege, må man være ferdig utdannet lege. En turnuslege er kun autorisert til å jobbe på steder med veiledet tjeneste, dvs. at det må være en veileder (som har det overordnede ansvaret) fysisk til stede, eller fungere som bakvakt (mulig å få tak i pr. telefon, og som kan komme på stedet innen 20 min.).

Det kreves dokumentert opplæring i henhold til 'Arbeidsdokument for stevnelege' (skal signeres av legen) i det aktuelle kampreglementet. Dette ansvaret tilligger hoveddommer.

§ 13 MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER

Alle utøvere som blir slått ut til hodet (KO/RSCH) under kamp eller på trening, eller hvor kamplederen eller legen har stoppet kampen pga. av støt mot hodet, skal automatisk ha karantene. Det samme gjelder om kampen stoppes etter knock down (KD)/telling på grunn av støt mot hodet. Om det var et uhell, en ren treff eller en ulovlig teknikk, har ingen betydning for karantenen.

På trening eller aktiviteter utenfor NKBF-stevner, er det lege eller trener som skal ilegge karantene i henhold til NKBFs karantenebestemmelser, påføre dette i utøverens kampbok og straks innrapportere dette til NKBFs forbundskontor.

Utøvere som blir slått ut, og utøvere som får kampen stoppet grunnet støt mot hodet eller etter knock down/telling etter støt mot hodet, skal automatisk ha karantene som følger:

- Om utøveren ikke taper bevissthet - minst 30 dagers karantene.
- Om utøveren taper bevissthet inntil 1 minutt - minst 90 dagers karantene.
- Om utøveren taper bevissthet over 1 minutt - minst 180 dagers karantene.
(Tap av bevissthet - avbrutt bevissthet om seg selv og/eller omgivelsene rundt).
- Ved andre gangs hendelse i løpet av 12 måneder - minst 4 måneders karantene fra andre hendelse
- Ved tredje gangs hendelse i løpet av 12 måneder – minst 12 måneders karantene fra tredje hendelse.
- Karantenen starter samme dag tildragelsen fant sted.
- Kamplegen kan ut fra en medisinsk begrunnelse fastsette lengre karantene enn bestemt ovenfor.
Han kan også gi karantene selv om ikke kampen har blitt stoppet, men utøveren har fått hard medfart mot hodet eller på bakgrunn av annen skade.
- Sykehuslegen kan på bakgrunn av undersøkelser eller scanning av hodet utvide karantenen ytterligere.
- Karantenetiden er en minimumsperiode og kan ikke overprøves, selv om hodescanning ikke skulle vise noen synlige skader.
- I karantenetiden skal ikke utøveren delta verken i sparring eller annen kamptrening.
- Karantenen gjelder alle grener av kickboxingen uavhengig av i hvilken gren karantenen ble ilagt.
- Ilagte karantener skal skrives i kampboka, protokollføres og innrapporteres på skaderapport skjema til NKBFs forbundskontor.
- Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet, igjen kan delta i organisert kampaktivitet, skal utøveren vurderes av spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi for å avdekke om vedkommende er påført skade av betydning for videre deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en magnetresonanstomografiundersøkelse (MR) eller en computertomografiundersøkelse (CT) av hodet. Spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi kan i tillegg kreve at ytterligere undersøkelser utføres for å kartlegge utøverens helsetilstand. Undersøkelseresultatet og eventuell tillatelse til å fortsette kampaktivitet (f.eks. ny legeattest), skal føres inn i utøverens startbok (kampboka) eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale og innrapporteres til NKBFs forbundskontor.
- Skader i internasjonale aktiviteter som kan gi karantene iht. ovennevnte definisjon, skal føres i kampboka av kamplegen. Hvis dette ikke gjøres, skal coach kommentere dette i kampboka og rapportere dette til NKBFs forbundskontor. Coach/reiseleder forplikter seg uansett til å fylle ut et eget skaderapport skjema som sendes NKBFs forbundskontor. Ved skader som gir grunnlag for karantene, vil forbundslegen utstede karantene etter vanlig stevnepraksis.

§ 14 VEKTKLASSER OG ALDERSGRENSER

Utøverne er delt inn i egne herre- og dameklasser, samt i ungdom-, junior- og seniorklasser, og veteran.

- I seniorklassen som tillater knockout, kan ikke utøveren være under 18 eller over 40 år.
Godkjenningnemnda kan på grunnlag av søknad gi individuell dispensasjon for utøvere over 40 år.
- Ringkamper for ungdom, junior og veteran tillater ikke knockout. Aldersinndelingen her skjer på bakgrunn av fødselsår.
 - **Ungdom (U)** – fra det året en fyller 13 år, til og med det året en fyller 15 år.

- **Junior (J)** – fra det året en fyller 16 år, til og med det året en fyller 18 år.
- Ungdom og Junior-klassene kan slås sammen dersom det er få utøvere og hensiktsmessig.
- **Veteran (V)** – fra det året en fyller 41 år.
- Aldersinndelingen er lik for både kvinner og menn.

Utøverne er delt inn i ulike vektklasser, samt kategorier (se egne bestemmelser for ringsport). 'Utøvere skal deles inn i vektklasser med maksimal vektdifferanse mellom utøvere i samme kamp på 10 kg. Godkjenningnemnda kan gi sitt samtykke til unntak fra denne bestemmelsen'.

- I laveste og høyeste vektklasse skal det ved behov etableres 10-kilos flytende vektvindu.
- En utøver kan bare meldes på i én vektklasse, og ikke høyere enn til én klasse over sin reelle vekt, og kan kun stille i denne vektklassen.
- Hvis kun én utøver er innveid i en vektklasse, har utøveren mulighet til å gå opp en vektklasse.
- Ved internasjonale stevner følges de samme vektklassene som WAKO benytter.
- Nasjonalt benyttes de til enhver tid gjeldende vekt- og aldersklasser vedtatt av NKBF. Disse vil være oppdatert på forbundets nettsider.

§ 15 VEKTKONTROLL/INNVEIING

Alle utøvere skal være på plass ved innveiings start/starttidspunkt.

- Utøvere som ikke veier innenfor den øvre vektgrensen i den vektklassen de er påmeldt til, eller ikke er innveid innen innveiings slutt, får ikke delta i det aktuelle stevnet.
- Utøver som ikke kan framlegge kampbok får ikke godkjent innveiing.
- Utøver som ikke kan framlegge NKBF legeattest får ikke godkjent innveiing.
- Utøver som ikke kan framlegge tannlegeattest for tannregulering, får ikke godkjent innveiing
- Utøver som ikke har kortklipte negler og tånegler, får ikke godkjent innveiing
- Utøvere med skjegg lengere enn 2 centimeter, får ikke godkjent innveiing
- Innveiingen/innsjekk skal foregå på et på forhånd angitt tidspunkt, normalt kun første stevnedag og minimum to timer før kampstart.
- Utøver skal normalt gjennomgå vektkontroll hver kampdag.

Kun godkjente og kontrollerte vekter kan benyttes. På alle stevner skal stevneansvarlig godkjenne vekta.

§ 16 LEGEATTEST/SKADEREGISTRERING

For å kunne delta i konkurranser må utøveren være i god form og uten skade eller sykdom som kan volde ham selv eller andre utøvere skade.

Utøverne skal legge fram legeattest på stevnene. Den skal være utstedt av lege, under ett år gammel og innført i utøverens kampbok. Som legeattest skal benyttes den til enhver tid gjeldende NKBF legeattest.

Legeattesten skal baseres på følgende:

- En fullstendig klinisk undersøkelse
- En nevrologisk undersøkelse
- Opplysninger om tidligere skader og sykdom av betydning for deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout.

Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet, igjen kan delta i organisert kampaktivitet, skal utøveren vurderes av spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi for å avdekke om vedkommende er påført skade av betydning for videre deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en magnetresonanstomografiundersøkelse (MR) eller en computertomografiundersøkelse (CT) av hodet. Spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi kan i tillegg kreve at ytterligere undersøkelser utføres for å kartlegge utøverens helsetilstand. Undersøkelseresultatet og eventuell tillatelse til å fortsette kampaktivitet (f.eks. ny legeattest), skal føres

inn i utøverens startbok (kampboka) eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale og innrapporteres til NKBFs forbundskontor.

Dersom det i forkant, ifb. innsjekk/innveing eller i løpet av stevnet avdekkes symptomer og tegn på alvorlig skade på - eller sykdom i - nervesystemet eller det fremkommer opplysninger i anamnesen (sykehistorien) om alvorlige skader og sykdommer, plikter hoveddommeren/stevneansvarlig å påse at utøveren nektes å delta i kamp.

Trenere og andre ledere er ansvarlige for å registrere og melde fra om utøvere som får skader, alvorlig sykdom, eller som på grunn av andre uhell åpenbart ikke bør delta i konkurranser. De plikter også å få sine utøvere til å gjennomgå legekontroll. Alle skader skal innrapporteres til NKBFs forbundskontor.

§ 17 KAMPBOK

Enhver utøver skal ha egen kampbok. Den skal være utfylt med:

- Navn, signatur, bilde og alder
- Graderinger og kamputfall
- Lisensnummer og gyldig legeattest

I kampboka skal innføres:

- Hver knockout, RSCH og annen skade av betydning for kampaktivitet
- Hver karantene og karantenetiden
- Resultater av pålagte medisinske undersøkelser etter karanteneslutt
- Tillatelse til å fortsette kampaktivitet etter karantene eller skade

Kamplederen har ansvar for at kamputfall, skader og karantene blir registrert, legen for medisinske resultater og tillatelse til å gå kamp igjen. Klubbleder/graderingsansvarlig har ansvaret for at gullmerket er bestått. Alle utøvere skal ha kampboka med på stevnene. Denne vil også fungere som legitimasjon ved innveing. Kan den ikke forevises får ikke utøveren delta. Kampboka leveres sekretariatet og fås igjen etter siste kamp. I tillegg til kampbok henstilles alle utøvere/klubbledere å legge inn og oppdatere stevnepass i web-portalen.

§ 18 SIKKERHETSUTSTYR

I alle ringsportgrenene må utøverne bruke komplett sikkerhetsutstyr som i høy grad reduserer kraften. Dette gjelder både amatør- og proffkamper. Hodebeskytter (unntatt proffkamper) hansker, fotbeskyttere og leggbeskyttere skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen, være av nyere dato, feilfritt og rengjort. Poengdommere skal godkjenne utstyret før kampstart. Dersom utstyret ikke er i orden, kan utøveren bli ekskludert. Dommere kan avvise konkurranseutstyr dersom de ikke finner utstyret tilfredsstillende ift. helse og sikkerhet for utøverne, om det åpenbart har for dårlig kvalitet, er slitt, er skadet eller kan forårsake skader, ikke har rett størrelse eller ikke er godt nok tilpasset utøveren med mer.

NKBF-godkjent kamputstyr finnes til enhver tid på forbundets nett-sider (Utstyrsgodkjenning).

Dersom forbundet stiller med kamphansker, skal engangshansker være tilgjengelig og skal benyttes av utøverne.

Obligatorisk sikkerhetsutstyr:

- Hodebeskytter (unntatt proffkamper): skal beskytte øyenbryn, tinning, ører, toppen og baksiden av hodet. Den skal ikke minske synsvinkelen, ikke stenge for hørselen og skal være individuelt tilpasset utøver.
- Hansker: skal være formstøpte med elastisk stopping som verken kan forskyves eller revne. De må passe til hånden, ikke skli og ikke ha skarpe/ujevne flater som kan forårsake skader. Tommelen skal være fastsydd. Det skal benyttes 10 oz (283 gr.) fight-hansker i alle vektclasser.
- Fotbeskyttere: skal passe foten og sitte på plass hele kampen. De må dekke hele foten, være ekstra beskyttende for vristen og hælen, og må ikke inneholde harde materialer.
- Leggbeskyttere: må ikke inneholde harde materialer, som elementer av tre, metall eller hard plast, dekke størst mulig del av leggen og skal bæres innenfor kampbuksen. De skal festes på leggen med to selvheftende striper. Ingen form for plastikktepe er tillat for å feste de til leggen.

- Legg-fotbeskyttere: i K1 bæres legg-fotbeskytter (shins) i ett stykke som dekker hele skinnleggen og foten. Leggbeskytter av stømpetype (sock type) er forbudt.
- Tannbeskytter: Doble tannbeskyttere er å foretrekke. Det er ikke lov med tannbeskytter utenpå tannregulering uten dokumentert tillatelse fra tannlege. Ved regulering både oppe og nede, må det benyttes doble tannbeskyttere.
- Suspensorium: skal bæres innenfor kampbuksen og er obligatorisk for både kvinner og menn.
- Brystbeskyttelse: er obligatorisk for kvinner.
- Håndbandasje: er 2.5 – 5 meter lange og 5 cm brede. De er av bomull og uten skarpe kanter og festes rundt håndleddet med selvheftende bomullsbasert strips.
- Ankelstøtte: er valgfritt. Lagd av bomull-elastisk materiale og/eller neoprenstoff.. Dersom det benyttes fotbandasje, må en bruke ankelstøtte.
- Fotbandasje: er valgfritt. De er 2.5 – 5 meter lange og 5 cm brede. Festes mot ankelen. Dersom en bruker fotbandasje, er det obligatorisk med ankelstøtte over denne.
- Krav til utstyrsfarge: Fra og med 1.august 2023 vil det være krav om at utøver i rødt hjørne skal ha rød hjelm og røde hansker, mens utøver i blått hjørne skal ha blå hjelm og blå hansker. Det oppfordres om at også fot/leggbeskytter og shins har rød og blå farge etter utøverens hjørne, men dette er foreløpig ikke et krav og nøytrale farger godkjennes.

§ 19 KAMPANTREKK

Fullkontakt:

- Lang bukse med bred strikk, ikke knyting, rundt midjen og uten gradsbelte.
- Herrene går med bar overkropp mens damene stiller i nøytral kroppsnær sportstopp.

Low-kick og K1:

- Shorts med bred strikk, ikke knyting, rundt midjen og uten gradsbelte.
- Shorts i low-kick må dekke minst halve, maks. ¾ av låret. Knærne må vises og være bare/utildekket.
- Kvinner kan ikke stille i sportsskjørt.
- Herrene går med bar overkropp mens damene stiller i nøytral kroppsnær sportstopp.
- Sportstoppen skal ha slik lengde at maven over midjebåndet er utildekket, og skulderstroppene bør bære 3 – 5 cm.

For alle ringsportgrener gjelder følgende:

- Utøver obligatorisk sikkerhetsutstyr må utøverne ha rent tøy i god stand og passende størrelse, være ren og stelt, samt ha kortklippede negler og tånegler.
- Utøvere med skjegg kan ha maksimum 2 centimeter skjegg lengde.
- Det er ikke lov med bekledning eller bekledningsdeler fra annen idrett, eller klær merket med logo eller symboler fra andre idretter, eller karakteristisk bekledning fra annen kampidrett, eller logoer relatert til treningssenter.
- Kun det norske flagget, forbundsmerket, forbundssponsorer, klubbmerker, klubb sponsorer og private sponsorer er tillatt på kampantrekket.
- Det er ikke lov å vrenge bekledning for å skjule ulovlige symboler, blodspor eller skitt på klærne.
- Kvinnelige muslimer kan bruke en spesialdrakt som dekker kroppen, bortsett fra hodet. Denne må være elastisk og tettstående slik at den ikke kan bevege seg rundt. De kan også benytte skjerf under hodebeskytteren, som dekker hodet, men ikke ansiktet.
- Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som ringer, halskjede, armbåndsur, øreringer, piercinger o.l.
- Teiping av piercing er ikke tillatt.
- Brillor og harde kontaktlinser er forbudt.
- Ved WAKO-stevner eller kamper i Norge skal antrekket være iht. WAKO kampreglement.

§ 20 KAMPLENGDE

- Kamptid i ringsport er normalt 3 runder à 2 minutter effektiv kamptid, mens det for ungdom og veteran er normalt 2 runder à 2 minutter.
- Det er 1 minutt pause mellom rundene.
- I oppsatte kamper eller lagkamper kan det være 3, 5 eller 6 runder à 2 minutter. Dersom det arrangeres kamper med mer enn 3 runder, skal dette være avtalt på forhånd.
- En utøver kan ha maksimalt 12 minutter effektiv kamptid pr. døgn.
- Dersom en utøver går 2 kamper i løpet av 1 døgn, skal det være minst 3 timer pause mellom kampene.
- En runde kan ha maks. 3 minutter effektiv kamptid.
- For proffkamper gjelder egne regler, jf. WAKO-proffreglement.

§ 21 RINGEN

All konkurranse i ringsportgrenene skal foregå i en boksering.

- Ringen skal være minimum 5.2 x 5.2 og maks. 6.1 x 6.1 meter målt fra innsiden av tauene og må ikke være mer enn 1.20 m over eller mindre enn 90 cm. over gulvet
- Ringgulvet skal være av sikker konstruksjon. Det skal være plant og fritt for hemmende framspring og skal gå minst 50 cm utenfor tauene. Det skal være 4 hjørnestolper som skal være polstret, eller på annen måte konstruert slik at de ikke kan forårsake skade på utøverne. Sett fra sekretariatet er nærmeste venstre hjørne rødt. Hjørnet lengst borte til høyre er blått. De andre er hvite.
- Ringgulvet skal være dekket av filt, gummi eller annet passende godkjent materiale som har samme elastiske egenskaper. Materialet skal ha en tykkelse på minimum 1.5 cm og maks. 2.5 cm. Underlaget skal være fastspent og festet i kanvasen. Filt, gummi eller annet godkjent materiale samt kanvas, skal dekke hele ringgulvet. Kanvasen skal være av et non-slippery materiale kalt Mesh.
- Det skal være 4 separate tau på hver side av ringen, unntaksvis tre tau, på 4 cm tykkelse sett bort fra dekke, trukket stramt fra hjørne til hjørne i 40 – 71 – 102 – 132 cm høyde.
- Der det benyttes tre tau skal tauene være i 40 – 80 – 130 cm høyde. Tauene skal trekkes med bløtt eller glatt materiale. De skal bindes sammen på hver side i samme avstand med 2 stykker tettvevet kanvas i 3 – 4 cm bredde. Disse må ikke gli langs tauene.
- Hvert av repene må være stramt nok til å absorbere utøvernes vekt og kontakt med tauene.
- Ringen skal være utstyrt med minimum 3 trapper. To av trappene skal være plassert i henholdsvis rødt og blått hjørne. Disse benyttes av utøvere og sekundanter. Den tredje trappen skal være plassert i nøytralt hjørne til bruk for kampledere og legen.
- Bøtte skal finnes i hvert ringhjørne.

§ 22 POENGGIVING

Utøverne vurderes på bakgrunn av antall treffere, eventuelt også effektiviteten i angrep og forsvar, samt renhet i stil og teknikker. Det gis fortløpende poeng gjennom alle rundene for godkjente treffere.

Vinner er den som har fått flest poeng hos et flertall av dommerne etter endt kamp.

Ved lik poengsum etter endt kamp vurderes utøverne etter følgende kriterier i nevnte rekkefølge/prioritet:

- Best siste runde: Den som fikk flest poeng i sisterunden settes som vinner.
- Vurdering: Dersom ellers likt avgjøres vinneren ut fra følgende kriterier:
 - Eventuelle advarsler og minuspoeng skal vektlegges ift. valg av vinner
 - Aktivitet, forsvar eller renhet i stil og teknikker.Det krysses av på scorepaper (WAKO/NKBF) for hvilke kriterier som er benyttet.

Dommerne må notere seg poenggivingen etter hver runde slik at de vet hvem de ga flest poeng i sisterunden, samt inntrykk av kampen slik at de om nødvendig kan utpeke vinneren ut fra vurderingskriteriene.

Elektronisk dømming

Ved elektronisk dømming avgir dommerne poeng på en elektronisk klikker, og resultatene fra den enkelte dommer vises fortløpende på en elektronisk skjerm slik at alle kan se kampens utvikling og poengstillingen til enhver tid. Også løpende tid, advarsler og minuspoeng, som administreres av tidtakeren, vises på skjermen.

Ved lik poengsum hos en eller flere dommere etter endt kamp, vil det elektroniske systemet sette den utøveren som fikk flest poeng i sisterunden som vinner. Dersom fortsatt likhet må den enkelte poengdommer utpeke vinner ut ifra WAKO/NKBF vurderingskriterier ved å klikke på rød/blå del av den elektroniske klikkeren, på ordre fra sekretariatet. Ved minuspoeng vil sekretariatet sørge for elektronisk å trekke fra 3 poeng fra hver av poengdommerne.

Manuell dømming

Dommerne registrerer poeng med klikkere og noterer advarsler og minuspoeng og endelig resultatet på scorepaper (WAKO/NKBF-scorepaper). De setter ring rundt navnet til vinneren.

Ved lik poengsum hos en eller flere dommere etter endt kamp, må den enkelte dommer sette den utøveren som fikk flest poeng i sisterunden som vinner. Dersom fortsatt likhet må den enkelte poengdommer utpeke vinner ut i fra WAKO/NKBF vurderingskriterier.

Ved minuspoeng skal alle 3 poengdommerne klikke 3 ganger i favør av motstanderen.

§ 23 PROTESTER

Avgjørelse fra dommer er udiskutabel og endelig med mindre det er begått formelle feil, som for eksempel regnefeil, blanding av scorepaper, eller at reglementet ikke er fulgt på tilfredsstillende vis.

- Protester må leveres skriftlig og underbygges med bevisførsel for hvilke regler som er brutt.
- Klagen leveres Hoveddommeren senest 15 minutter etter at avgjørelsen ble tilkjennegjort sammen med et behandlingsgebyr på kr.1000. Tas klagen til følge tilbakebetales gebyret.
- Klagen behandles av Appellkomiteen som består av hoveddommer, repr. fra dommerkomiteen, samt dommer (RL/representant) fra vedkommende ring.
- Avgjørelse etter behandling av protest/klage er endelig.
- Dersom det oppstår problemer med tolking av regler i forbindelse med, eller under en kamp, skal en avgjørelse tas av hoveddommeren.
- Spesielle tilfeller som ikke er nevnt i regelverket bør behandles med sunn dømmekraft og sportslig innstilling.

Video-bevis: Video-opptak kan ikke brukes som bevis i klagesak eller som moment i en tvist eller uoverensstemmelse.

§ 24 COACH/SEKUNDANT

Hver utøver skal ha minimum én, maks. to coacher/ sekundanter med seg ved ringen.

Ingen av dem kan være i ringen i løpet av kampen. De skal sitte på sine respektive plasser mens kampen pågår.

Dersom de bryter reglene eller opptre usportslig, kan de få advarsel, eller bli diskvalifisert og nektet å opptre som coach/sekundant resten av kampen, dagen eller resten av stevnet.

- De deler ansvaret for at utøveren fyller de fysiske og tekniske krav for å delta i stevnet.
- De kan når som helst gi opp kampen på vegne av utøveren ved å kaste håndkleet inn i ringen, bortsett fra når utøveren er under telling eller vurdering av kampleder/lege.
- Dersom de oppdager formelle feil kan de reise seg og vise time-tegnet, be om pause, påpeke feilen og få den rettet, f.eks. oversett tid, manglende/feil registrerte poeng og resultater. Dette kan de gjøre to ganger i løpet av en kamp.
- De har ingen rett til å kreve endring i kampleder eller dommers avgjørelse dersom det ikke dreier seg om en formell feil.
- De skal ha på seg klubbdrakt hvor klubbnavnet skal være trykt. Alternativt nøytral bekledning av type treningsbukse og treningsjakke/klubb t-skjorte. Markedsføring av treningsentre eller andre kampidretter, bruk av shorts, slippers, jeans eller noe form for hodeplagg er ikke lov. Helles ikke slevless shirts el. shorts.
- De skal ha med håndkle og plastvannflaske ved ringen.
- Ingen bag eller ryggsekk – kun en liten belteveske

- De kan ikke entre ringen verken før eller under kampen. Kun i pausene, og da kun én coach/sekundant i ringen.
- Det er forbudt å legge armene på ringplattformen, entre trappen eller reise seg, i løpet av kampen.
- Dersom de entrere ringen i løpet av kampen, vil de bli diskvalifisert for resten av kampen.
- De skal ikke rope til utøveren under selve kampen, og heller ikke oppmuntre publikum hertil. De kan gi korte råd og oppmuntring. Instruering skal foregå i pausen mellom rundene.
- De skal heller ikke kommentere motstanderen.
- De skal ikke blande seg inn i gjennomføring av kampen, kommentere kampleder eller dommere, eller avgjørelser og poenggiving. Verken under eller etter kampen, verken på eller utenfor kamparenaen.
- De må ikke fornærme eller trakassere kampleder, dommere, utøvere, funksjonærer eller andre personer.
- Dersom de klager på eller kommenterer kampleders eller dommers avgjørelse, vil de få advarsel.
- Etter to verbal warnings kan kampleder diskvalifisere coach/sekundant for resten av kampen etter avgjørelse av flertallet av dommerne og ringleder.
- Ytterligere utestengelse for dagen/stevnet, vurderes av egen komité (Appellkomiteen), etter skriftlig klage fra ringleder.
- Stiller utøver med to coacher/sekundanter og den ene blir disket, fortsetter kampen med kun én.
- Dersom også den andre blir disket har en to minutter til å skaffe en erstatter.
- Stiller utøver med én coach/sekundant, og denne blir disket, må han erstattes innen 2 minutter.
- Dersom coach/sekundant ikke erstattes innen 2 minutter, disktes utøveren.

§ 25 KAMPLEDERE, DOMMERE OG FUNKSJONÆRER

Kampledere, dommere og funksjonærer skal opptre korrekt og upartisk slik at ingen utøvere eller team skal ha grunn til å føle at de blir eller kan bli forskjellsbehandlet. De må ikke i løpet av en turnering, verken i eller utenfor tjeneste, på noen måte engasjere seg til fordel for sitt eget lag, eller opptre på en partisk måte, verken som coach eller støttespiller. Det bør ikke tillates å bytte rolle fra kampleder, dommer eller funksjonær, til lagleder eller sekundant i løpet av det samme stevnet.

En bør unngå at kampleder eller poengdommere kommer fra samme klubb som utøverne, i alle fall at ikke to av dem representerer én av utøverne i en og samme kamp. Hoveddommer kan i spesielle tilfelle gjøre unntak fra reglene.

Antrekk

Kampledere og dommere skal være iført:

- Hvit NKBF-skjorte (WAKO-skjorte ved internasjonale stevner), sort WAKO-sløyfe, sorte bukser, sorte el. mørkeblå sokker og sko uten hæl eller harde spenner o.l. – fortrinnsvis helsorte treningssko.
- Hoveddommer, matteleder og stevneansvarlig kan benytte WAKO-slips.
- Dommerne kan bruke godkjente NKBF-blazere.

§ 26 HOVEDDOMMER (Chief Supervisor) HD

Hoveddommer er øverste fagperson ift. stevne- og kampreglementer, samt dommere under stevnet, herunder:

- Myndighet - både sekretariatet, dommere, ring/matteledere, kampledere, utøvere og deres støtteapparat, er underlagt hoveddommerens ordre.
- Arbeidsfordeling - fordele matte/ringledere, kampledere og poengdommere, samt øvrige dommeroppgaver i forbindelse med stevnet. Dette gjøres i samarbeid med stevneansvarlig og ift. de dommerne som stevneansvarlig har tatt ut på forhånd.
- Oppsyn og oppfølging av dømningen, samt gjeldende reglement og bestemmelser. Han kan også selv hjelpe til med dømningen ved behov.
- Beslutninger og tolking av regelverk i forbindelse med, eller under en kamp.
- Kan omgjøre en dommeravgjørelse dersom det er begått en formell feil.
- Mottak og behandling av protester, herunder lede Appellkomiteen (Jf. § 23).
- Kontrollere stevnearena og oppsett, ring/kampflater, stevneutstyr, samt opplæring/bruk av dette.

- Gjennomføre dommerseminar/dommermøte koordinert med stevneansvarlig.
- Evaluering og oppfølging av både stevnegjennomføring, dømming og dommere.
- Ansvar for at kamplegen signerer for opplæring i henhold til 'Arbeidsdokument for stevnelege', samt at skaderapportskjema blir ført og signert av legen.
- Ansvar for at skaderapport blir registrert.

Normalt oppnevnes det ring- og matteledere, som hoveddommer bruker som delansvarlige på sin ring/matte under gjennomføringen av stevnet.

Dommerkomiteen utnevner hoveddommer for alle terminfestede stevner.

For å opptre som hoveddommer må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning

§ 27 RINGLEDER (Chief Referee) RL

Ringleder har hovedansvaret for respektiv ring.

- Dommere, kampledere og sekretariat, utøvere og deres støtteapparat, er underlagt ringleders ordre.
- Han skal ivareta dommerne og sekretariat på en god måte.
- Fordele dommere og kampledere.
- Oppsyn og oppfølging av dømmingen, samt reglement og bestemmelser.
- Beslutninger og tolking av regelverk i forbindelse med, eller under en kamp.
- Evaluering og oppfølging av både stevnegjennomføring på respektive ring, dømming og dommere.
- Kontrollere ring og oppsett, stevneutstyr, samt opplæring/bruk av dette.
- Kan omgjøre kampleders avgjørelse, men bare dersom det er begått en formell feil.

For å opptre som ringleder må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

§ 28 KAMPLEDER (Center Referee) KL

Hver kamp skal ledes av en kampleder. Han er suveren i ringen, leder kampen, gir advarsler, minuspoeng og diskvalifikasjon.

- Han skal med oppførsel, tilsnakk og gester sørge for at reglene overholdes, at utøvernes sikkerhet ivaretas og at den svakere part ikke blir påført unødige hard medfart.
- Han skal være real og upartisk, og sørge for at det hersker god sportsånd i ringen.
- Han skal ivareta utøveren og utøve telling der det er behov, jf. § 11 c.
- Kamplederen er ansvarlig for at ingen kamp gjennomføres med mindre begge utøverne er i stand til det. Dersom det er den minste tvil om en utøver kan fortsette etter et slag eller spark, en skade eller annet, skal kampen stoppes. Herunder kommer også fysisk overlegenhet.
- Kamplederen kan på et hvilket som helst tidspunkt stoppe en kamp dersom han mener at en av utøverne ikke er i stand til å fortsette, eller av sikkerhetsmessige grunner ikke bør fortsette, det være seg skade, et ureglementert slag eller spark, at utøveren ikke er i stand til å forsvare seg, eller at han anser kampen for å være for ensidig.
- Kamplederen skal være til stede i ringen når utøverne entrer og ikke forlate før utøverne har forlatt ringen.
- Kamplederen tolker reglene og tar i spesielle tilfeller avgjørelser som ikke er spesifisert i regelverket.
- Kun ringleder eller hoveddommer kan endre kampleders avgjørelse, men kun dersom det er begått formell feil.
- Kamplederen kan diskvalifisere en utøver ved grove regelbrudd, aggressiv eller usportslig opptreden.
- Ved diskvalifikasjon uten forutgående advarsel skal han først konferere med ringleder eller hoveddommer.
- Kamplederen kan kreve at coach eller sekundanten til en utøver, bortvises fra ringen eller lokalet for resten av kampen, dagen eller stevnet. (Jf. § 24 for prosedyrer).
- Kampledere skal ikke bære gjenstander som kan forårsake skade på utøverne dersom han må gå imellom dem, f.eks. armbåndsur, beltespenne etc. Brillen er forbudt.
- Kampledere skal bruke engangshansker, som byttes ut etter kamper der det forekommer blod.

- Kamplederen forutsettes å ha kunnskap om skaderisiko ved tillatte kampteknikker og symptomer og konsekvenser ved hodeskader.
- Kamplederen er ansvarlig for at kampaktiviteten gjennomføres iht. Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout (vedlagt reglementet).
- For å opptre som kampleder må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

§ 29 POENGDOMMERE (Judge) PD

Hver kamp skal dømmes av tre poengdommere.

- Poengdommerne skal hjelpe kampleder å ivareta sikkerheten for utøverne.
- Dommerne må hver for seg og uavhengig av hverandre, bedømme utøverne i henhold til reglene, være upartiske og dømme hver utøvers prestasjon så godt de kan ifølge sine kunnskaper og sin samvittighet.
- Judge 1, rødt hjørne og judge 3, blått hjørne, sjekker klesdrakt og utstyr på utøverne før kampen.
- Dommerne skal sitte atskilt på hver sin side av ringen.
- De skal ikke snakke med noen mens kampen pågår og skal ikke forlate plassen før avgjørelsen er blitt annonsert
- Dommerne registrerer fortløpende alle poenggivende treffere. For at de skal registreres må dommeren klart se trefferen og se at den er ren, kontant og kraftfull. Dersom en bare hører eller antar det var en treffer, eller er usikker på om den var poenggivende, skal den ikke registreres.
- Dersom de ser regelbrudd som ikke kampleder registrerer, kan de signalisere dette til kampleder direkte eller eventuelt i pausen.
- Kun matteleder eller hoveddommer kan endre poengdommers avgjørelse, derom han har vedgått å ha byttet om på scorene.
- Ved registrering av poeng skal dommerne bruke elektroniske klikkere, ev. manuelle klikkere.
- Dersom scorepaper benyttes må resultatene nedskrives for hver runde. Official warnings og minuspoeng må noteres. Resultatene fra hver runde skal summeres, og dommeren setter ring rundt vinnerens navn.
- I turneringer kan ingen kamp ende uavgjort. Det er kun tillatt i oppsatte kamper, lagkonkurranser og vennskapskamper/landskamper.
- Benyttes scorepaper, skal ikke disse vises til uvedkommende. Utøvere/trenere kan ikke kreve tilgang til disse.
- Kun skjemaer fra NKBF/WAKO kan benyttes.

For å opptre som poengdommer må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

§ 30 TIDTAKER

Tidtakeren skal passe tiden under en kamp – rundetider, pauser medical time og 'walk over' time.

- Han skal stoppe tiden midlertidig når han blir bedt om det av kamplederen ved ordren og tegnet for 'stop-time', og passe på at avbruddet legges til rundetiden.
- Han skal ringe med klokken ved begynnelsen og slutten av hver runde. Dersom utøverne og kamplederen ikke hører klokken ved slutten av runden, skal han rope 'time' og eventuelt kaste en liten sandpose inn i ringen.
- 10 sekunder før pauseslutt skal han klargjøre ringen ved ordren 'ringen er klar' eller 'seconds out' og annonsere hvilken runde som starter.
- Tidtager signaliserer med hånden i været til kampleder, når det er 10 sekunder igjen av runden, og når det er 10 sekunder igjen av pausen.
- Dersom en utøver er nede for telling, skal det ikke ringes med klokken, selv om runden er slutt, før umiddelbart etter at tellingen er over og kampleder setter i gang kampen igjen.
- Ved elektronisk dømming skal han administrere den elektroniske tavla, som fortløpende viser kampens gang og resultater, herunder runde, tid, poeng, advarsler og minuspoeng.
- Tidtager er den eneste som kan avgjøre om tiden var ute eller ikke dersom det skulle oppstå tvil.

§ 31 SEKRETÆR

- Sekretæren bistår med å holde orden på kampoppsett, kampstiger, resultatføring og eventuell føring av kampbøker.
- Sekretæren sørger for at neste kamps utøvere annonseres i god tid.
- Først annonseres utøveren i rødt hjørne, så utøver i blått hjørne.
- Sekretæren ajourfører utøvernes kampbøker og sørger for utlevering av disse gjennom hele stevnet.
- **Elektronisk domming:** sekretær klargjør kampoppsett i NKBF/WAKO-systemet på tildelt PC og signalisere klar til kampleder og poengdommere. Under kampen legger han inn minuspoeng gitt av kampleder, samt når resultatet av kampen er klart, fører dette inn i NKBF/WAKO stevneprogram på tildelt PC. Sekretær ajourfører manuell kampstige som backup.
- **Manuell domming:** scorepaper brukes for å kåre vinneren av hver kamp. Resultatet av kampen skal føres på kampstigen bak de respektive utøvers navn (3-0, 2-1 etc.) og kampresultatet rapporteres til stevneansvarlig. Sekretær ajourfører kampstigene og fyller ut scorepaper for videre kamper.

I turneringer skal det bare benyttes skjemaer fra NKBF/WAKO.

§ 32 STEVNEANSVARLIG (Tournament Director) SA

Stevneansvarlig er ansvarlig for planlegging, gjennomføring og etterarbeid ifb. stevnet, herunder:

- Budsjett og regnskap - både oppsett og oppfølging, herunder å avklare reise og opphold for dommere, kontroll av reiseregninger, honorarskjema og andre forbundsfinansierte utgifter. Han samrår seg med leder av dommerkomiteen og generalsekretæren.
- Dommeruttak i samråd med leder av dommerkomiteen.
- Påmelding og kampoppsett.
- I samråd med promotor/arrangørklubb avklarer behov for personell til sekretariat, annonsør/speaker, kafé /kioskdrift og mat/forfriskninger til dommere, samt sted for salgsboder/stands/sponsorer etc.
- Koordinert med generalsekretær og arrangørklubb sørge for forsendelse, mottak og klargjøring av stevneutstyr
- Koordinere med og støtte arrangørklubb ift. sjekklister NC/NM, herunder forbundskrav til arrangør, lokale med mer.
- Tids- og kjøreplan – både oppsett og gjennomføring, inkludert innveiing, lagledermøte, dommermøte, kampoppsett og stiger, samt ajourføring av kamp- og resultatlister.
- Gjennomføre lagledermøter koordinert med hoveddommer. Han samrår seg med leder av dommerkomiteen og arrangør.
- Stevnerapportering - resultatlister, stevnerapport, dommerrapport, skaderapport og regnskapsrapport, som sendes NKBFs forbundskontor ved generalsekretæren, samt registreres på nett-sidene.

Normalt oppnevnes det en/flere assisterende stevneansvarlige, samt ev. en annonsør/speaker for å støtte stevneansvarlig med administrative og tekniske oppgaver før, under og etter stevnet.

Ifb. gjennomføring av stevner oppnevnes det en Stevnekomité (3 medlemmer) som ledes av stevneansvarlig. I tillegg deltar normalt leder av dommerkomiteen (ev. hoveddommer), samt høyest rangerte fra styret eller assisterende stevneansvarlig. Stevnekomiteen behandler og beslutter i saker innenfor stevneansvarliges ansvarsområde.

For å opptre som stevneansvarlig må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning

§ 33 RINGSPORTKAMPER FOR UNGDOM, JUNIOR OG VETERAN

Det kan det arrangeres vanlig ringsportkamper (Fullkontakt, Low-kick og K1-style) for ungdom, junior og veteran. Disse kampene tillater **ikke knock-out**, men gjennomføres som øvrig i henhold til Ringsportreglementet.

Kampene går i hovedsak lik en vanlig ringsportkamp der teknikkene skal være kontante og kraftfulle. Kontakten til kroppen kan være hardere, mens kontakten til hodet skal være kontrollert. For ungdom skal det gås lettere enn for junior og veteran (mer likt lettkontakt).

For hard kontakt til hodet skal det slås ned på, og kan medføre advarsler, minuspoeng og diskvalifikasjon.

Aldersgrenser:

- Ungdom – fra og med det året en fyller 13år tom året en fyller 15 år.
- Junior – fra og med det året en fyller 16 år tom året en fyller 18 år.
- Veteran – fra og med det året en fyller 41 år.

Ringsportkamper for ungdom, junior og veteran, kan arrangeres lokalt med dommere godkjent av NKBF.

§ 34 PROFFKAMPER

Proffkamper følger WAKO-proffreglement.

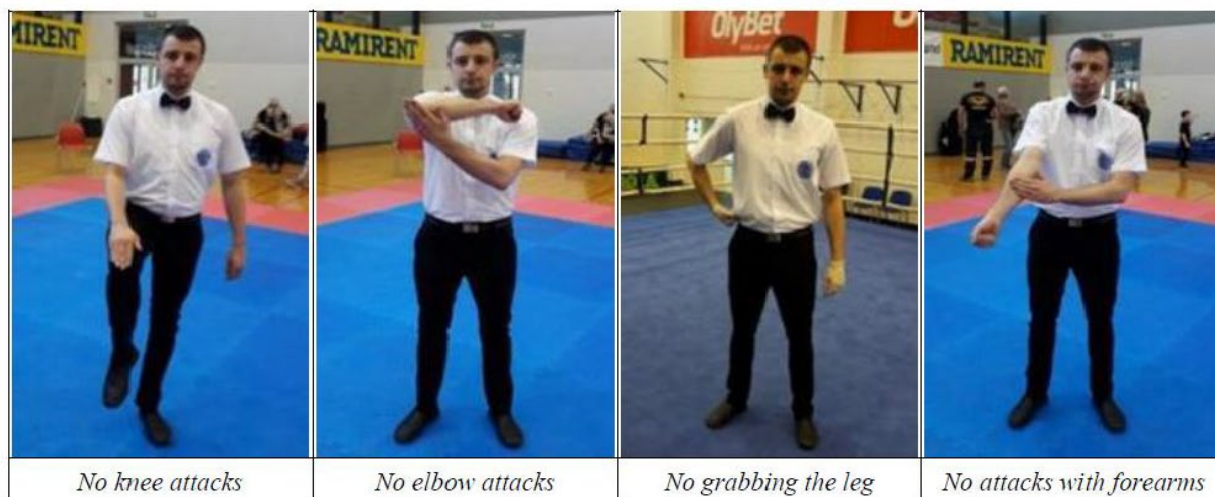
§ 35 ANTIDOPING

NKBF forholder seg til enhver tid gjeldende dopingliste utgitt av Antidoping Norge. Enhver utøver har selv ansvar for å holde seg oppdatert på innholdet av dopinglisten. Han plikter å la seg fremstille for dopingtest etter forespørsel fra Antidopingkontrollen.

Dersom en motsetter seg å bli testet, vil en bli diskvalifisert, samt at en kan bli suspendert. Det samme gjelder funksjonærer som oppfordrer til slik unnlattelse.

VEDLEGG A: TEGNGIVING RINGSPORT

Hand signals - Ring disciplines

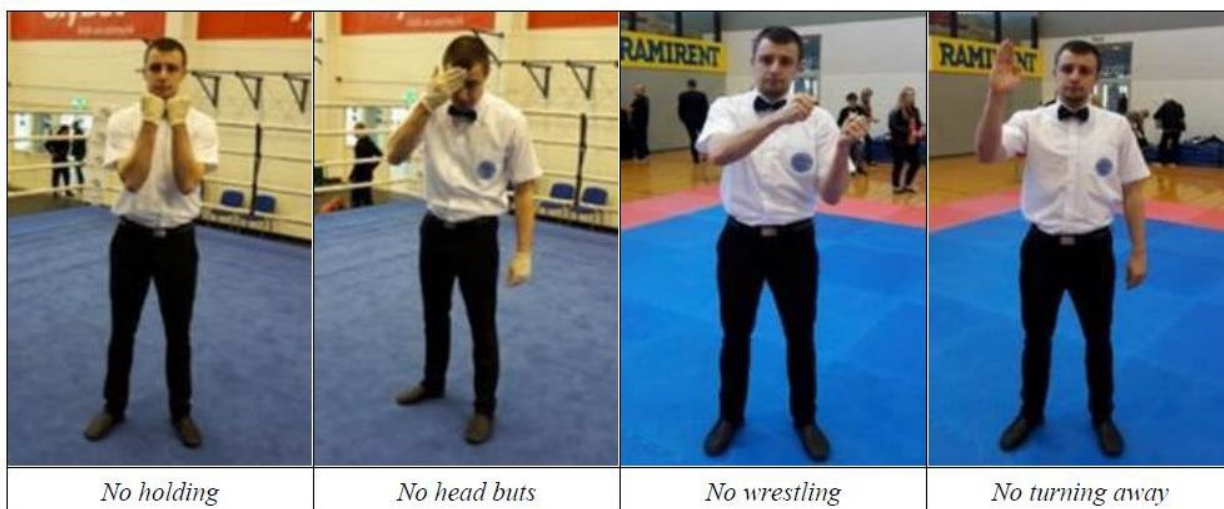


NORGES KICKBOXING FORBUND
KAMPREGLEMENT FOR RINGSPORTER
FULLKONTAKT, LOW-KICK OG K1-STYLE



pbj/tos – v11

Gjeldende fra sesongen 2023



VEDLEGG B

Senior Ringsport er underlagt 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout' med tilhørende 'forskrift om sikkerhetsbestemmelser'. Disse er i all hovedsak innarbeidet i reglementet, men gjengis likevel her i sin helhet.

Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout [knockoutloven].

§ 1. Organisert konkurranse, oppvisning eller treningskamp der knockout er tillatt, kan bare finne sted etter godkjenning av Kongen. Med knockout menes at en deltaker må avbryte kampen på grunn av støt mot hodet.

I vurderingen av om godkjenning skal gis, skal det blant annet legges vekt på om kampaktiviteten i tilstrekkelig grad tar hensyn til utøverens helse og sikkerhet.

Kongen kan fastsette nærmere sikkerhetsbestemmelser som en godkjent kampaktivitet må følge.

§ 2. Med bøter eller fengsel i inntil tre måneder straffes den som uten å ha innhentet godkjenning:

1. arrangerer, deltar, gir økonomisk støtte til eller stiller lokaler til rådighet for kampaktivitet som nevnt i § 1 første ledd,
2. inngår avtale om kampaktivitet som nevnt i § 1 første ledd, eller
3. gjør tjeneste som dommer eller sekundant ved kampaktivitet som nevnt i § 1 første ledd.

0 Endret ved lov 19 juni 2015 nr. 65 (ikr. 1 okt 2015).

§ 3. Loven gjelder her i riket, herunder Svalbard.

§ 4. Loven trer i kraft fra den tid Kongen bestemmer.¹

1 Fra 1 jan 2002 iflg. res. 15 juni 2001 nr. 667.

VEDLEGG C

Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout. (Knockoutforskriften).

Hjemmel: Fastsatt ved kgl.res. 31. august 2001 med hjemmel i lov av 15. juni 2001 nr. 73 om organisert kampaktivitet som tillater knockout § 1. Fremmet av Kulturdepartementet.

Endringer: Endret ved forskrifter 7 feb 2003 nr. 130, 24 sep 2004 nr. 1281, 3 okt 2014 nr. 1254, 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 1. Godkjenning og krav til søker

Kulturdepartementet oppnevner en godkjenningnemnd til å behandle søknader om godkjenning, jf. lov 15. juni 2001 nr. 73 om organisert kampaktivitet som tillater knockout § 1 første ledd. Nemnda kan på bakgrunn av søknad gi godkjenning til organisert kampaktivitet som tillater knockout, dersom kampaktiviteten utøves i overensstemmelse med sikkerhetsbestemmelse i § 3 til § 14. Som godkjente kampaktiviteter etter denne forskrift regnes organiserte kampaktiviteter som er oppført på særskilt liste (kampaktivitetslisten).

Kampaktivitetslisten fastsettes av godkjenningnemnda.

Formelle sammenslutninger kan søke om godkjenning av organisert kampaktivitet som tillater knockout.

Søker må kunne iverksette tilstrekkelige tiltak for å håndheve det konkurransereglementet og de sikkerhetsbestemmelsene som det søkes om godkjenning av. Søker må også kunne dokumentere at eventuelle brudd på konkurransereglementet og sikkerhetsbestemmelsene vil bli sanksjonert.

0 Endret ved forskrifter 24 sep 2004 nr. 1281, 16 sep 2016 nr. 1068.

2. Godkjenningnemnda

Godkjenningnemnda skal bestå av leder og to medlemmer med personlige varamedlemmer. Medlemmene oppnevnes for fire år av gangen og kan gjenoppnevnes én gang. Nemndas medlemmer skal samlet ha kompetanse om medisinske og kamptekniske forhold. Nemndas leder skal være jurist.

Alle nemndas medlemmer skal delta i avgjørelser om godkjenning. Ved uenighet treffes avgjørelsen med alminnelig flertall.

Godkjenningnemnda kan gi godkjenning til organisert kampaktivitet som tillater knockout, dersom kampaktiviteten utøves i overensstemmelse med bestemmelsene i denne forskrift.

Godkjenningnemnda kan innhente fagkyndig bistand for vurdering av søknader om godkjenning av organisert kampaktivitet som tillater knockout.

Godkjenningnemnda kan føre tilsyn med kampaktiviteter som står oppført på kampaktivitetslisten.

Lov 10. februar 1967 om behandlingsmåten i forvaltningssaker skal gjelde for godkjenningnemndas virksomhet.

Godkjenningnemnda skal meddele søker og Kulturdepartementet sitt vedtak. Alle vedtak som fattes av nemnda, skal offentliggjøres på Kulturdepartementets nettsider. Kulturdepartementet skal holde kampaktivitetslisten oppdatert.

Godkjenningnemnda skal føre protokoll over sine vedtak. Protokollen skal oversendes Kulturdepartementet til orientering.

Godkjenningnemndas medlemmer godtgjøres etter satser for statlige utvalg fastsatt i statens personalhåndbok.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 3. Kampansvarlig leder

Enhver organisert kampaktivitet skal ledes av en kampansvarlig leder som skal påse:

- a. at den organiserte kampaktivitet foregår i tråd med denne forskrift
- b. at den organiserte kampaktiviteten stoppes dersom en utøver anses som så underlegen at fortsettelse av den organiserte kampaktiviteten kan medføre fare for skade
- c. at kamputfall og eventuell skade og karantene føres inn i utøverens startbok.

For å opptre som kampansvarlig leder kreves dokumentert kunnskap om:

- a. den enkelte kampaktivitet
- b. symptomer og konsekvenser ved hodeskader
- c. skaderisiko ved tillatte kampteknikker.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 4 . Kamplege

Ved utøvelse av organisert kampaktivitet etter denne forskrift skal det være kamplege til stede. Kamplegen skal kun overvære en organisert kampaktivitet av gangen. Kamplegen skal være til stede ved kamparealet når organisert kampaktivitet utøves. Godkjenningnemnda kan gi samtykke til at kamplegen overværer flere organiserte kampaktiviteter samtidig.

Ansvar for å påse at utøveren før kampstart er konkurransedyktig påhviler kamplegen. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en legekonsultasjon av kamplege før kampaktivitet utøves, helseattest og startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale. Kamplegen skal informere kampansvarlig leder dersom deltakelse ikke er medisinsk forsvarlig.

Kamplege har rett til å stoppe organisert kampaktivitet ved fare for skade.

For å opptre som kamplege, kreves dokumentert opplæring i det aktuelle kampreglement, kampteknikker og tillatte treffpunkt.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 5. Helseattest

Utøver skal legge frem helseattest for kamplege. Helseattesten skal være utstedt av lege, være under ett år gammel og innført i utøverens startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale. Helseattesten skal baseres på følgende:

- a. en fullstendig klinisk undersøkelse

- b. en nevrologisk undersøkelse
- c. opplysninger om tidligere skader og sykdom av betydning for deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout.

Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet, igjen kan delta i organisert kampaktivitet, skal utøveren vurderes av spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi for å avdekke om vedkommende er påført skade av betydning for videre deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en magnetresonanstomografiundersøkelse (MR) eller en computertomografiundersøkelse (CT) av hodet. Spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi kan i tillegg kreve at ytterligere undersøkelser utføres for å kartlegge utøverens helsetilstand. Undersøkelseresultatet skal føres inn i utøverens startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale. Dersom det avdekkes symptomer og tegn på alvorlig skade på - eller sykdom i - nervesystemet eller fremkommer opplysninger i anamnesen (sykehistorien) om alvorlige skader og sykdommer, plikter kampansvarlig leder å påse at utøveren nektes å delta i kamp.

Godkjenningnemnda kan fastsette nærmere retningslinjer for hva som bør inngå i medisinske undersøkelser.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 6. Startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale

Enhver utøver skal ha egen startbok eller tilsvarende dokumentasjonsmateriale. Dokumentasjonen skal oppgi resultatet av medisinske undersøkelser med tilknytning til deltakelse i kampaktivitet. Også kamputfall og eventuelle skader og karantener skal dokumenteres.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 7. Karantenebestemmelser

En utøver som må gi opp kampen som følge av støt mot hodet, eller hvor kampansvarlig leder har stanset kampen pga. støt mot hodet, kan ikke delta i organisert kampaktivitet i en periode på minst fire uker.

En utøver som må gi opp kampen som følge av støt mot hodet to ganger i løpet av tolv måneder, kan ikke delta i organisert kampaktivitet i de påfølgende fire måneder.

En utøver som må gi opp kampen som følge av støt mot hodet tre ganger i løpet av tolv måneder, kan ikke delta i organisert kampaktivitet i de påfølgende tolv måneder.

En utøver som deltar i en kamp med effektiv kamptid på over 24 minutter, kan ikke delta i ny kamp i en periode på minst fire uker.

Kampløper kan ut fra en medisinsk begrunnelse fastsette lenger karantenetid enn bestemt ovenfor.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 8. Kamplengde

Utøvelse av kamper som består av runder, skal maksimalt utgjøre 36 minutter effektiv kamptid pr. døgn pr. utøver. En sammenhengende runde skal maksimalt utgjøre tre minutter effektiv kamptid. Det skal være minst ett minuts pause mellom hver runde. Dersom en utøver deltar i flere kamper på ett døgn, kan samlet effektiv kamptid pr. døgn ikke overstige 36 minutter. I tilfelle en utøver deltar i mer enn én kamp pr. døgn, skal det være minst én times pause mellom kampene.

Godkjenningnemnda kan gi samtykke til unntak fra første ledd for kampaktiviteter med lav til moderat skaderisiko. Det kan likevel ikke gjøres unntak fra første ledd første og fjerde punktum.

Utøvere som går kamper med effektiv kamptid på over 24 minutter, kan ha en maksimal kamptid på 120 minutter pr. år.

0 Endret ved forskrifter 3 okt 2014 nr. 1254, 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 9. Vektclasser

Utøvere skal deles inn i vektclasser med maksimal vekt differanse mellom utøvere i samme kamp på 10 kg. Godkjenningnemnda kan gi sitt samtykke til unntak fra denne bestemmelsen.

0 Endret ved forskrift 7 feb 2003 nr. 130.

§ 10. Aldersgrense

Utøvere skal ikke være under 18 år eller over 40 år. Godkjenningnemnda kan på grunnlag av søknad gi individuell dispensasjon for utøvere over 40 år.

0 Endret ved forskrifter 3 okt 2014 nr. 1254, 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 11. Beskyttelsesutstyr

Utøverne skal benytte individuelt tilpasset beskyttelsesutstyr som reduserer risikoen for skade. Godkjenningnemnda kan fastsette krav til beskyttelsesutstyret som skal benyttes for den enkelte kampaktivitet. Hjelmer er ikke obligatorisk beskyttelsesutstyr.

0 Endret ved forskrifter 3 okt 2014 nr. 1254, 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 12. Kampareal

Kamparealet med tilhørende utstyr skal dekkes av mykt og støtdempende materiale som reduserer risikoen for skade. Godkjenningnemnda kan fastsette nærmere vilkår til den enkelte kampaktivitets kampareal.

§ 13. Antidopingbestemmelser

Godkjenning kan bare gis når det dokumenteres at søker driver et antidopingarbeid i overensstemmelse med World Anti-Doping Code.

0 Endret ved forskrift 3 okt 2014 nr. 1254.

§ 14. Godkjenningens varighet

Det kan gis godkjenning for inntil tre år for utøvelse av organisert kampaktivitet som tillater knockout. Godkjenningnemnda kan gi en søker som i tre år sammenhengende har hatt godkjenning til å utøve organisert kampaktivitet som tillater knockout, godkjenning inntil videre. Godkjenningnemnda kan til enhver tid trekke godkjenningen tilbake dersom søkeren ikke etterkommer vilkårene i forskriften eller forskriften endres. Formelle sammenslutninger som har godkjenning til å drive organisert kampaktivitet som tillater knockout, skal rapportere årlig til godkjenningnemnda. Nemnda kan fastsette en frist for rapporteringen.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 15. Klageadgang og klagenemnd

Godkjenningnemndas vedtak kan påklages til klagenemnda for organisert kampaktivitet som tillater knockout. Klagenemnda skal bestå av leder og to medlemmer med personlige varamedlemmer oppnevnt av Kulturdepartementet. Medlemmene oppnevnes for fire år av gangen og kan gjenoppnevnes én gang. Klagenemndas medlemmer skal samlet ha kompetanse om medisinske og kamptekniske forhold. Nemndas leder skal være jurist. Alle klagenemndas medlemmer skal delta i avgjørelser om klager på vedtak fattet av godkjenningnemnda. Ved uenighet treffes avgjørelsen med alminnelig flertall. Klagenemnda kan innhente fagkyndig bistand ved behandlingen av klager. Lov 10. februar 1967 om behandlingsmåten i forvaltningssaker gjelder for klagenemndas virksomhet. Klagenemnda skal føre protokoll over sine vedtak. Protokollen skal oversendes godkjenningnemnda og Kulturdepartementet til orientering. Alle vedtak som fattes av klagenemnda, skal offentliggjøres på Kulturdepartementets nettsider.

0 Endret ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 16. (Opphevet)

0 Opphevet ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 17. (Opphevet)

0 Opphevet ved forskrift 16 sep 2016 nr. 1068.

§ 18. Ikrafttreden

Denne forskrift trer i kraft 1. januar 2002.