

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

**INNHold**

§ 1	ALLMENT .....	2
§ 2	DELTAGELSE I STEVNER.....	3
§ 3	KAMPTEKNIKKER .....	4
§ 4	TREFFPUNKT .....	4
§ 5	POENG-UTTELLING/POINTS.....	4
§ 6	POENGGIVENDE TREFFERE .....	5
§ 7	FORBUDTE OG UREGLEMENTERTE TREFFPUNKT, TEKNIKKER OG OPPTREDEN .....	5
§ 8	AVGJØRELSER/VINNERKATEGORIER .....	6
§ 9	KAMPLEDELSE OG PROSEDYRER .....	7
§ 10	REGELBRUDD.....	9
§ 11	SKADE .....	10
§ 12	KAMPLEGE/MEDISINSK ANSVARLIG.....	12
§ 13	MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER.....	12
§ 14	ALDERSGRENSER OG KLASSEINDELING .....	13
§ 15	INNVEIING/INNSJEKK OG VEKT/HØYDEKONTROLL.....	14
§ 16	LEGEATTEST OG SKADEREGISTRERING.....	15
§ 17	KAMPBOK.....	15
§ 18	SIKKERHETSUTSTYR.....	15
§ 19	KAMPANTREKK.....	16
§ 20	KAMPLENGDE.....	17
§ 21	TATAMI.....	17
§ 22	POENGGIVING.....	17
§ 23	PROTESTER.....	19
§ 24	COACH/ SEKUNDANT.....	19
§ 25	KAMPLEDERE, DOMMERE OG FUNKSJONÆRER .....	20
§ 26	HOVEDDOMMER.....	20
§ 27	MATTELEDER.....	20
§ 28	KAMPLEDER.....	21
§ 29	POENGDOMMERE .....	21
§ 30	TIDTAKER.....	22
§ 31	SEKRETÆR .....	23
§ 32	STEVNEANSVARLIG .....	23
§ 33	GRAND CHAMP OG TEAM-KONKURRANSE.....	24
§ 35	ANTIDOPING .....	25
§ 36	TILPASNINGER I KAMPREGLEMENTET FOR BARN 6-12 ÅR.....	26
§ 37	SANKSJONER OG STRAFF VED BRUDD PÅ BARNEIDRETTSBESTEMMELSENE .....	27
	VEDLEGG A: TEGNGIVING TATAMI.....	28
	VEDLEGG B: NKBFs RETNINGSLINJER FOR BARNEIDRETT.....	30
	VEDLEGG C: REGLEMENT FORMS.....	35

Reglementet er sist revidert 221222 av NKBF Dommerkomité 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.

Tatamisportene tillater *ikke* knockout. Likevel følges i all hovedsak de samme sikkerhetsbestemmelsene som i ringsportene, med målsetting om maksimal sikkerhet for utøverne. Disse er innarbeidet i reglementet, som omhandler Lettkontakt, Kick Light og Pointfight, med tillegg av Forms (Musical Forms og Creative Forms).

**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 i tatamidisiplinene er å vinne over motstanderen ved å score flest poeng.

**Lettkontakt** (LC) utøves med rene og kontrollerte teknikker, med lett kontakt og fullt fokus på tillatte treffpunkt. (se §4).

Dømmingen utøves av en kampleder, og tre poengdommere som registrerer godkjente treff.

**Kick Light** (KL) skiller seg fra Lettkontakt ved å utvide det poenggivende treffområdet fra hode og kropp til også å gjelde lår.

**Pointfight** (PF) er en teknisk disiplin karakterisert ved kontrollerte teknikker, hurtighet, eksplosivitet og balanse.

Teknikkene utøves som rene og kontrollerte teknikker, med lett kontakt og fullt fokus på tillatte treffpunkt.

Dømmingen utøves av en kampleder og to poengdommere, som alle beveger seg på tatamien. For hver poenggivende treffer stoppes kampen, dommerne markerer for poeng og der et flertall har sett treff, gis poeng. Utøverne går tilbake til sitt utgangspunkt før kampen fortsetter.

Lettkontakt, Kick Light og Pointkampene foregår på en tatami. Utøverne har 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. Utøverne går normalt 3 runder à 2 minutter, ev. 2 à 2 minutter eller 2 à 1.5 minutter.

**Forms** er en tenkt kamp mot en eller flere motstandere hvor utøveren bruker kickboxing-teknikker eller teknikker fra orientalske kampsporter, med eller uten våpen. Forms består av Musical Forms (MF) og Creative Forms (CF).

Bestemmelser om konkurranser og aktiviteter for barn 6-12 år er omhandlet i §35 (Tilpasninger i kampreglementet) og § 36 (Sanksjoner og straff ved brudd), samt i vedlegg B - NKBF retningslinjer for barneidrett.

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'ere, 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.

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

### **Ferdighetskrav**

For deltagelse i terminfestede stevner kreves minimum orange belte.

### **Krav for påmelding**

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

- Bilde
- Legeattest
- Graderingsdiplom for minimum orange belte
- Ren utøver diplom

I tillegg skal oppdatert kampbok medbringes på stevne.

### **Deltagelse i NKBFs norgesmesterskap**

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

### **Norgescupen**

Tatamisportene utøves som cup der man pr. stevne tildeles poeng etter plassering i den aktuelle gren og vektklasse.

For å kunne bli sammenlagt norgescupvinner, kreves at en oppfyller gjeldende kriterier for antall deltakelser og gjeldende stevner. Disse annonseres på forbundets nettsider.

Sammenlagt norgescupvinner utropes under NM.

### **Deltagelse i ulike disipliner på samme stevne**

- En utøver kan delta både i Lettkontakt, Kick Light og Pointfight. Dersom kampene går samtidig, må utøveren imidlertid velge gren.
- En utøver som deltar i ringsportgrenene, kan ikke også delta i tatami-disiplinene samme dag. Unntatt er ungdom, junior og veteran ringsport.
- I tillegg kan alle utøvere delta i Forms.

### **Kampoppsett**

- I en turnering 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.
- Stevneansvarlig kan seede utøverne iht. resultater i siste NM, inneværende sesong eller internasjonale resultater. En bør unngå at klubbene møter hverandre i de innledende kampene.

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

### Utenlandske utøvere

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

- Vedkommende hjemnasjon og utøver er selv ansvarlig for at utøveren er helsemessig skikket til kamp.
- 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/helsepersonell for en kort lege-/helsesjekk før kampstart
- Forbundet er ansvarlig for at eventuelle skader og karantener blir rapportert i utøverens kampbok, til WAKO og utøverens nasjon.

## § 3 KAMPTEKNIKKER

### Armteknikker:

- Alle bokseteknikker (rette slag, hooks og uppercuts).
- **Pointfight:** også Ridge Hand.
- **Pointfight:** også Backfist (ikke spinning backfist/hand) – kun med fremste arm.

### Fotteknikker:

- Front Kick
- Side Kick
- Round Kick – kun med nedre del av leggen og vristen
- Hook Kick – kun med tåballen/fotsålen
- Crescent Kick – både inn og utvendig
- Axe Kick – kun tåballen/fotsålen og treffpunkt i front av hodet/kropp (ikke oppå hodet/skuldrene)
- Turn Kicks
- Spinn Kicks
- 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.

### Spesialmerknad

Det er ekstremt farlig å treffe med baksiden av hælen. Ved utførelse av øksespark, hook kick og alle jump og spinn kicks, må utøveren strekke foten slik at han treffer med tåballen/fotsålen.

## § 4 TREFFPUNKT

- Hode - front og side (Pointfight: også bakhodet)
- Overkropp - front og side (over hoftehøyde)
- Fot - ankel/fot (kun for feing)  
Kick Light også Lår – utside, innside og bakside. Kun tillat med Round Kick.

## § 5 POENG-UTTELLING/POINTS

Alle poenggivende treffere gir følgende uttelling:

- Armteknikker: 1 poeng
- Spark til kroppen: 1 poeng
- Spark til lår 1 poeng (kun Kick Light)
- Feing 1 poeng
- Spark til hodet: 2 poeng
- Hoppspark til kroppen: 2 poeng
- Hoppspark til hodet: 3 poeng

## § 6 POENGGIVENDE TREFFERE

Kun tillatte teknikker mot tillatte treffpunkt kan gi poeng.

- Slag og spark må utøves som rene og kontrollerte teknikker med lett kontakt, balanse og fullt fokus på treffpunkt, for at de skal være poenggivende. Teknikkene skal være eksplosive samtidig som de er lette og kontrollerte. Utøveren må se mot kontaktpunktet når han utøver teknikken. Manglende fokus på treffpunkt vil ikke være poenggivende.
- 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 tøtser treffpunkt, eller som skubber, puffer eller skyver motstander, er heller ikke poenggivende.
- Dersom spark blir blokkert/checked (KL), gis det ikke poeng. Men det må være aktiv blokkering av sparket mot låret, ikke bare et stepp med foten.
- Det gis ikke poeng dersom utøveren pga. selvforskyldt ustabilitet etter å ha truffet motstanderen, mister balansen og berører gulvet med annet enn beina. Heller ikke dersom han ved hopptenikker ikke lander på kampflaten.
- Fotfeiling gir bare poeng når motstanderen berører gulvet med annet enn beina.
- 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. Dersom han 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:

- Slå eller sparke 'gjennom' treffpunkt. Angripe med overdreven stor kraft og aggressivitet. Dette gjelder selv om slag eller spark ikke treffer.
- Angripe oppe på hodet, baksiden av hodet (tillatt i Pointfight), nakken, halsen, oppe på skuldrene, rygg, nyrer, underlivet, lysken, bena (lår tillatt i Kick Light) eller ledd.
- Bruke kne, ankler, albue, innside av hansken, håndkant, håndledd, tommel, skulder, hodestøt eller spinning backfist.
- Forlenge rekkevidden ved å la hanskene gli ut på hånden ('slipping the glove'). Automatisk official warning.
- Holde, ta tak i, eller dra motstanderen inn i spark eller slag, dytte, bryte, kaste eller angripe en motstander som faller, eller har falt på gulvet.
- 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 tatamien før kampen er over.
- Unnlate å ta et steg tilbake etter at kommando 'break' er gitt.
- Spytt 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 nesen.
- Smøre inn kropp eller ansikt med olje.
- Usportslig opptreden som å rope, sverge, lage upassende grimaser, eller ureglementerte protester mot en avgjørelse.
- Unnlate å følge kamplederens ordrer, opptre fornærmende, usportslig eller unødige aggressiv på tatamien.

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

## § 8 AVGJØRELSER/VINNERKATEGORIER

### a) Poengavgjørelse (P)

**Lettkontakt og Kick Light:** Vinneren er den utøveren som flertallet av dommerne har som vinner på bakgrunn av antall gitte poeng, eller den som først oppnår 15 poeng overvekt hos to av dommerne.

**Pointfight:** Vinneren er den utøveren som har flest poeng etter at kampen er over, eller den som først oppnår 10 poeng overvekt.

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.

### b) KO og RSCH

KO og RSCH er ikke gyldige avgjørelser i Lettkontakt, Kick Light og Pointfight. Det er ikke mulig å vinne en kamp på disse to avgjørelsene (slik som i ringsportene). Likevel gjelder karantenebestemmelsene iht. § 13 for utslagning (KO) eller hvis kampen stoppes pga. støt mot hodet (RSCH). Seierskategorien vil imidlertid være RSC eller DISQ.

### c) Kampleder stopper kampen - (RSC eller DISQ)

- **DISQ** - Stoppes kampen som følge av at en utøver har gått for hardt, slått ut motstanderen eller utført annet reglementsbrudd, skal utøveren diskvalifiseres og motparten tilkjennes seieren.
- **RSC** – Kan ikke utøveren lastes for utslagningen eller den harde teknikken, skal han tilkjennes seieren.
- **RSC** – Kampen stoppes fordi en utøver ikke kan fortsette, forsvare seg eller fordi motparten er totalt overlegen. Kampleder avgjør vinner.
- **RSC** – Ved tredje telling pga. støt mot hodet eller kroppen, skal kampen stoppes for å beskytte utøveren. For ungdom og juniorer skal kampen stoppes etter andre telling.

### d) 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.

### e) Diskvalifikasjon (DISQ)

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

- Ved 4. official warning eller 4. exit av 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 matteleder, ev. hoveddommer før avgjørelsen annonseres.
- Ved diskvalifikasjon på bakgrunn av oppførsel, mister utøver retten til plassering, medalje, grad og tittel.
- Ved diskvalifikasjon for hard kontakt (enten det er for fjerde gang eller at kun siste OW er for hard kontakt), mister utøveren retten til plassering, medalje, grad og tittel. Utøveren mister også muligheten til å delta på neste NKBFs nasjonale stevne i den aktuelle grenen. Ved andre diskvalifikasjon i løpet av 12 måneder pga. hard kontakt, blir utøveren utestengt for 1 år i tilsvarende gren.

#### f) 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.

#### g) 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 tatamien og kampløperen løfter vinnerens arm i været når seieren annonseres.

#### h) 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.
- I Forms kan en utøver stille alene i sin klasse, fremføre sin forms, bli erklært som vinner og få plassering og medalje.
- De tre beste utøverne i hver vektklasse får medaljer (gull, sølv og bronse).
- Normalt gjennomføres bronsefinale i tatamisport, men to bronsemedaljer kan deles ut dersom det ikke har vært mulig å avvikle bronsefinale.

## § 9 KAMPLEDELSE OG PROSEDYRER

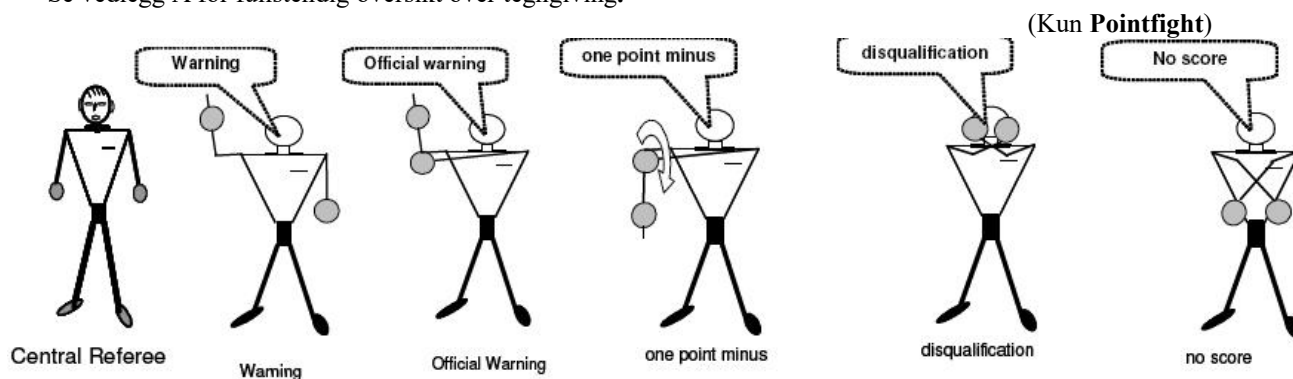
Kampspråket skal være norsk eller engelsk. Internasjonalt kun engelsk.

### 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 kampløperen.
- *Break*: (Kun Lett og Kick Light). Begge utøverne tar minst ett steg tilbake før de fortsetter kampen.
- *Stop-Time*: Kampen avbrytes umiddelbart og tiden stoppes inntil ny kommando 'fight' fra kampløperen blir gitt.
- *Time*: Klokken stoppes eller startes.
- *Seconds out el. tatami/matta 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 tatamien ved opprop og entrer ikke tatamien før de får beskjed fra kamplederen.

Hanskene tas ikke på i Lettkontakt og Kick Light før etter at håndbandasjene er sjekket.

- Kamplederen/poengdommere 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.
- Kampleder beordrer utøverne til midten av tatamien, 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' (kun Lettkontakt og Kick Light).
- Når kommandoen 'stop' blir gitt, skal utøverne med en gang stoppe kampen og avvarte ny ordre fra kamplederen.
- Stoppes kampen for å avgi poeng, gi advarsel eller angi exit, skal utøverne gå tilbake til sin utgangsposisjon.
- Stoppes kampen av andre grunner, f.eks. skade, fall, konferering mellom dommere o.l., skal kampen startes igjen i den posisjon utøverne befant seg i da kampen ble stoppet.
- Dersom utøverne ikke hører stopp-kommando, kan kamplederen varsle dette ved å klappe utøverne på skulderen eller fysisk å skille dem.
- Ved kommandoen 'break' (kun Lettkontakt og Kick Light) tar begge utøverne minst ett steg tilbake og fortsetter kampen.
- I pausen mellom rundene skal utøverne stå/sitte ved sine respektive sider med fronten vendt inn mot tatamien. Etter pausen kommanderer kamplederen utøverne til midten av tatamien før han starter kampen.
- Han beordrer utøverne 'shake hands' kun før første runde.
- Dersom han diskvalifiserer en utøver (ikke exit), eller stopper kampen, må han først gi beskjed til sekretariatet 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.

### Lettkontakt og Kick Light

#### 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 tatamien 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. matteleder/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 tatamien og holde i armen til begge, før han løfter vinnerens arm i været.

#### Pointfight:

- Kamplederen opptrer også som poengdommer og har med seg to andre poengdommere.  
De beveger seg alle fritt på tatamien på en slik måte at kamplederen alltid har kontakt med poengdommerne for å se om de markerer (f.eks. treff, exit, advarsel etc.). Ved markering stopper han kampen med kommandoen 'stop'. Da skal alle dommerne straks markere hva de har sett. Kamplederen kunngjør så avgjørelsen.
- Sekretariatet registrerer fortløpende poengene og eventuelle exit og official warnings på flippover eller elektronisk tavle slik at alle kan se kampens utvikling og poengtildeling til enhver tid.



## § 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 '2<sup>nd</sup> 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 eller fjerde exit, 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 matteleder, ev. hoveddommer.

### 10 b) Følger av official warning og exit

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

1<sup>st</sup> Official warning/ 1<sup>st</sup> exit = Official warning/ Minuspoeng ved exit

2<sup>nd</sup> Official warning/ 2<sup>nd</sup> exit = Minuspoeng

3<sup>rd</sup> Official warning/ 3<sup>rd</sup> exit = Minuspoeng

4<sup>th</sup> Official warning/ 4<sup>th</sup> exit = Disqualification

Direkte minuspoeng tilsvarer 2<sup>nd</sup> official warning.

Exit holdes atskilt fra official warnings for andre forhold.

Pointfight: Ved minuspoeng for official warning eller exit, trekkes 1 poeng fra utøver.

Lettkontakt og Kick Light: Ved minuspoeng for official warning trekkes 3 poeng, mens det trekkes 1 poeng for exit.

### 10 c) Exit

Exit er når utøveren er utenfor kampflaten, om så bare med én fot.

- Å trå på linjen anses ikke som exit. Hele foten må være utenfor.
- Det regnes ikke som exit dersom utøveren blir direkte slått, sparket eller dyttet ut av kampflaten. Kampleder må da vurdere om det var med overdreven kraft og i så tilfelle gi advarsel til angriperen.
- Det regnes heller ikke som exit dersom angriperen kommer utenfor kampflaten som resultat av et offensivt angrep.
- Derimot er det exit om en blir 'presset ut' fordi en ikke klarer å komme seg unna, eller rygger unna for å unngå motstanderen.

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

- Kamplederen annonserer og markerer med hånden exit og minuspoeng, om det er første eller andre osv. og hvilken side.
- Det gis minuspoeng fra og med første exit.
- Exit føres på scorepaper.

#### **10 d) Oppmøte til kamp**

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

- Dersom utøveren ikke til stede ved tatamien 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 e) 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 matteleder
  - 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**

Arm og fotteknikker benyttes gjennom hele kampen. En utøver som kun bruker arm eller kun beinteknikker, skal gis advarsler og eventuelt minuspoeng for ikke å utøve kickboksing.

### **§ 11 SKADE**

#### **11 a) Skade**

- I tilfelle skade skal kampleder/medisinsk ansvarlig personell (heretter kalt legen) øyeblikkelig kalles til tatamien. 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 være på tatamien, 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 tatamien, 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 hard kontakt eller ulovlig teknikk/treffpunkt.
- 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

I Lettkontakt, Kick Light og Pointfight har tellingen primært en sikkerhetsfunksjon.

Hensikten er beskyttelse og omsynet til utøverens helse. Det skal gi utøverne tid til å komme seg og sikre at kampleder får vurdert om utøveren kan fortsette kampen på forsvarlig vis.

Telling har ikke seiersaspektet ved seg slik som i fullkontakt. Blir en talt ut, stoppes kampen og seierskategorien vil være RSC og ikke knockout (som i fullkontakt) – forutsatt ingen blir disket for hard kontakt eller ulovlig teknikk. Uansett gjelder karantenebestemmelsene iht. § 13 for utslagning (KO), eller hvis kampleder stopper kampen pga. støt mot hodet (RSCH).

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

- berører gulvet med annet enn føttene
- eller 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 avvende 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.



For å beskytte utøveren skal

- Kampen stoppes ved tredje telling pga. støt mot hodet eller kroppen
- For juniorer og ungdom stoppes kampen ved andre telling.
- Utøver som har fått tre/to tellinger (junior og ungdom), selv om han ikke har blitt talt ut, får ikke gå videre i det samme stevnet.

Følger ved Knock Down

- Dersom en utøver kan lastes for KD, skal han gis minuspoeng.
- Ved tredje KD (andre for junior og ungdom), blir utøveren som kan lastes for KD, disket og motstanderen tilkjent seieren.
- Kan ikke en utøver lastes for KD, gis ikke minuspoeng.
- Kan utøver heller ikke lastes etter tredje/andre KD, vil han tilkjennes seieren på RSC
- Stoppes kampen som følge av at en utøver har gått for hardt, slått ut motstanderen eller utført annet reglementsbrudd, skal utøveren diskvalifiseres og motparten tilkjennes seieren.
- Kan ikke utøveren lastes for utslagningen eller den harde teknikken, skal han tilkjennes seieren – RSC.

#### **10 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.

#### **10 e) Sikkerhetsvurdering**

Dersom dommeren stopper kampen, eller en utøver fullfører kampen, men er skadet eller har vært utsatt for hard medfart i kampen, bør han umiddelbart etter kampen undersøkes av legen for å sikre utøverens helse. Legens avgjørelse er udiskutabel.

### **§ 12 KAMPLEGE/MEDISINSK ANSVARLIG**

Det skal være kamplege eller medisinsk ansvarlig personell til stede ved kamparealet under hele kampen.

- Legen må være klar for øyeblikkelig handling på kampleders tilkalling.
- Legen kan ikke entre tatamien uten ordre fra kamplederen.
- Kamplegen/medisinsk ansvarlig personell har rett til å få stoppe kampen ved fare for skade.
- Ved skade er det kun legen som kan avgjøre hvorvidt kampen skal stoppes eller ikke.
- Legen skal fastsette karanteneperioden etter gjeldende regelverk og føre det inn i kampboka.
- Legen bør vurdere utøvere som har fått hard medfart eller skade, også uten at kampen har blitt stoppet, for å avgjøre om det er nødvendig med tiltak for å sikre utøverens helse.
- Legen skal fylle ut og underskrive NKBF skadeskjema.

Medisinsk ansvarlig personell kan være sykepleier, legestudent, røde kors, ambulansarbeider, paramedics eller annet godkjent sanitetspersonell.

Det kreves dokumentert opplæring i henhold til 'Arbeidsdokument for stevnelege' (skal signeres av kamplegen eller medisinsk ansvarlig personell) 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 kamplegen/medisinsk ansvarlig personell har stoppet kampen pga. 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 kamplegen/medisinsk ansvarlig personell 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/medisinsk ansvarlig personell 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 skaderapportskjema 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 lege ev. for å avdekke om vedkommende er påført skade av betydning for videre deltakelse i organisert kampaktivitet.  
Til grunn for vurderingen skal det foreligge en magnetresonanstomografiundersøkelse (MR) eller en computertomografiundersøkelse (CT) av hodet. Legen, ev. 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 kampboka 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 skaderapportskjema som sendes NKBFs forbundskontor. Ved skader som gir grunnlag for karantene, vil forbundslegen utstede karantene etter vanlig stevnepraksis.

#### § 14 ALDERSGRENSER OG KLASSEINDELING

Utøverne er delt inn i egne herre- og dameklasser (ikke barn 6-10 år), samt i barne-, ungdom-, junior- og seniorklasser, og veteran.

Aldersinndelingen skjer på bakgrunn av fødselsår:

- **Barn (B6)** – fra det året en fyller 6 år, til og med det året en fyller 8 år. (Kun Pointfight og Forms)
- **Barn (B9)** – fra det året en fyller 9 år, til og med det året en fyller 10 år. (Kun Pointfight og Forms)
- **Barn (B11)** – fra det året en fyller 11 år, til og med det året en fyller 12 år. (Kun Pointfight og Forms)
- **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.
- **Senior (S)** – fra det året en fyller 19 år og oppover.
- Utøvere kan frivillig velge å gå som senior fra fylte 18 år.
- **Veteran (V)** – fra det året en fyller 41 år, kan utøver velge å gå i egen veteranklasse i stedet for seniorklassen.



- Aldersinndelingen er lik for både kvinner og menn.

Barn er inndelt i ulike aldersklasser:

- Barn er inndelt i 6-8 år og 9-10 år aldersklasser, men kan inndeles videre etter alder ved behov, for eksempel ved mange deltagere.
- Barn i aldersklassen 11-12 år er inndelt i en gutte- og en jentekategori i Pointfight og Forms, samt for Pointfight i tillegg høydeklassene -135, -145, +145 (Merk: ikke vektklasser for barn).
- Dersom kun én utøver er påmeldt/ sjekket inn i en høydeklasse har utøveren mulighet til å gå opp en høydeklasse

Voksne (13 år +) er delt inn i ulike vektklasser.

- 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.
- I Pointfight kan en velge å gå i to vektklasser på samme stevet.
- Dersom utøver er innveid, men ikke får motstander, skal han tilbys kamp i høyere vektklasse, ev. aldersklasse. Han vil da ta med seg plassering og poeng (norgescup og NM), til sin opprinnelige påmeldte 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 INNVEIING/INNSJEKK OG VEKT/HØYDEKONTROLL

Barn 11-12 år på nasjonale stevner skal meldes på i portalen, men kan endre høydeklasse ved behov, samt gjennomfører innsjekk med kontroll av kampbok (ev. stevnepass i web-portalen), alder og høyde.

Barn 6-8 år og barn 9-10 år kan forhåndspåmeldes med liste fra klubb eller melde seg på ved fremmøte ved innsjekk.

Alle voksne (13 år +) utøvere skal være på plass ved innveiingens start/starttidspunkt.

- Utøvere som ikke veier innenfor den øvre vektgrensen i den vektklassen de er påmeldt til, eller ikke er innveid innen innveiingens 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 skal foregå på et på forhånd angitt tidspunkt, normalt kun første stevnedag og minimum to timer før kampstart.
- Hjemmeinnveiing/klubbinnveiing kan tillates etter avtale med stevneansvarlig/hoveddommer.

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

## § 16 LEGEATTEST OG 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.

Dersom det i forkant, ifb. innsjekk/innveiing 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 rett beltegradering.

Alle utøvere skal ha kampboka med på stevnene. Denne vil også fungere som legitimasjon ved innveiing. Kan den ikke forevises risikerer utøveren ikke å få delta.

I tillegg til kampbok henstilles alle utøvere/klubbledere å legge inn og oppdatere stevnepass i web-portalen.

## § 18 SIKKERHETSUTSTYR

I alle kamper må utøverne bruke komplett sikkerhetsutstyr. Dette gjelder både amatør- og proffkamper.

Hodebeskytter, hansker, fotbeskyttere og leggbeskyttere skal være godkjent i henhold til utstyrsgodkjenningen, være av nyere dato, feilfritt og rengjort. Kamplederen/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 forefinnes 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*: 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.
- *Beskyttelsesmaske/Visir*: skal gi ekstra beskyttelse av ansikt og hake utover hjelm. Den skal ikke minske sikt/syn, ikke dugge og skal være individuelt tilpasset utøver og hjelmen. Kun for barn, og valgfritt.
- *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.  
**I Lettkontakt og Kick Light** skal det benyttes 10 oz (283 gr.) fight-hansker i alle vektclasser.  
**I Pointfight** skal det benyttes 8 oz (226 gr.) åpne pointfight-hansker, barn 6-12 år hansker 6-8 oz.
- *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.

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

- **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 stripser. Ingen form for plastikktepe er tillatt for å feste de til leggen. 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, men ikke for barn 6-10 år, og valgfritt for barn 11-12 år ved behov.
- **Håndbandasjer:** 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. Valgfritt i Pointfight.
- **Albubeskyttere:** må ikke inneholde harde materialer og skal dekke overgangen mellom over- og underarm. Obligatorisk i Point, men ikke for barn 6-12 år.
- **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- og leggbeskytter har rød og blå farge etter utøverens hjørne, men dette er foreløpig ikke et krav og nøytrale farger godkjennes.

## § 19 KAMPANTREKK

Følgende bestemmelser gjelder:

- 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.
- Kampantrekket består av lang bukse (shorts i KL), som skal ha bred strikk rundt midjen. Strikken skal ha en annen farge enn resten av buksen/shortsen og overdelen – hvis ikke må det være forskjellig farge på bukse/shorts og overdel.
- Shorts i Kick Light må dekke minst halve, maks. ¾ av låret. Knærne må vises og være bare/utilddekket.
- På overkroppen skal utøverne ha på seg klubb T-skjorte. Singlett er ikke tillatt. T-skjorten skal være innenfor buksen.
- I Pointfight er egen pointfightdrakt å foretrekke. Alternativt kan klubb T-skjorte benyttes. (Karate el. judo-lignende drakter er ikke tillatt).
- 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 kampsport, eller logoer relatert til treningssenter.
- Kun det norske flagget, forbundsmerket, forbundssponsor, klubbmerke, klubbsponsor 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.
- Gradsbelte er tillatt i Pointfight, men ikke i Lettkontakt og Kick Light.
- Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som ringer, halskjede, armbåndsur, øreringer, piercinger o.l.
- Taping 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

Antall runder og normal effektiv kamptid:

- Barn (B6) 6-8 år - 2 runder à 1 min
- Barn (B9) 9-10 år - 2 runder à 1 min
- Barn (B11) 11-12 år - 2 runder à 1.5 min, alternativt 2 runder à 1 min.
- Ungdom (U) - 2 runder à 2 minutter
- Junior (J) - 3 runder à 2 minutter
- Senior (S) - 3 runder à 2 minutter
- Veteran (V) - 2 runder à 2 minutter.
- Det er 1 minutt pause mellom rundene, men kan settes til 30 sek. ved runder på 1.5 og 1 minutt.
  
- Ovenfor gjelder også ved finalekamper.
- Dersom det er hensiktsmessig, kan antall runder og kamptid fravikes, f.eks. 2 x 1.5 min. (U) og 2 x 2 min. (J/S).

I Pointfight vil en ved uavgjort straks forlenge kampen med ett minutt uten pause. Er det da fortsatt uavgjort, vinner den som får første godkjente treff.

## § 21 TATAMI

Kampflaten kalles tatami.

- All konkurranse bør foregå på en tatami - en minimum 2 cm tykk gulvmatte lagd av spesiell plastikk, skumgummi eller syntetisk materiale, som kan settes sammen som et puslespill.
- Tatamien bør være 7x7 meter. Den skal normalt ligge direkte på gulvet, eller på egnet podie (og med krav til sikkerhetsavstand på 2 meter).
- Forms – her bør tatamien være 10x10 meter.
- Tatamien bør ha en sikkerhetssone, i samme materiale, på 1 meter rundt hele/alle kampflaten(e), i en annen farge enn selve kampflaten(e).
- Det er ikke krav til hvilke farger som benyttes på tatamien – men den skal ha minst to farger.
- Det skal markeres en rød og en blå side. Sett fra sekretariatet er venstre side rød, høyre side blå.
- To stoler og bøtte skal finnes ved hver side.

## § 22 POENGGIVING

### Lettkontakt og Kick Light:

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, eller har oppnådd 15 poeng overvekt hos to av dommerne.

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 poenggivningen etter hver runde slik at de vet hvem de ga flest poeng i sisterunden (ved manuell dømming), 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 for official warning og 1 poeng for exit.

### 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 ifra WAKO/NKBF vurderingskriterier.

Ved minuspoeng skal alle 3 poengdommerne klikke 3 ganger i favør av motstanderen for official warning og 1 poeng for exit.

### **Pointfight:**

Det gis fortløpende poeng gjennom alle rundene etter utførelsen av godkjente treffere.

Utøver som har flest poeng etter endt kamp, eller oppnådd 10 poeng overvekt, er vinner.

Dersom uavgjort ved kampslutt, forlenges kampen med 1 minutt uten pause.

Dersom fortsatt uavgjort avgjøres kampen ved at den som får første godkjente treff vinner. (Ingen tidtaking).

Poengbedømmingen blir kunngjort fra kampløper, som peker mot den siden som får poeng samtidig som han kunngjør antall poeng.

Hver gang kampløperen registrerer at minst to av tre dommere markerer for poeng, stopper han kampen og foretar eventuell poenggiving. Alle dommere må da markere hva de har registrert.

Dersom tvil eller ulik markering fra dommerne, kan kampløperen samle dommerne sammen for å avklare hva de så og markerte for.

For å kunne gi poeng, exit, official warning, minuspoeng eller diskvalifikasjon må 2 av 3 dommere ha sett, markere og være enig i avgjørelsen.

### Følgende markeringer benyttes (se § 9b):

Se vedlegg for fullstendig oversikt over tegngiving.

- Poeng: Dommeren peker mot den siden som har fått poeng, og markerer antall poeng med en, to eller tre fingrer. Han kan også peke på utøveren og la armen følge med til utøverens side.
- Ikke poeng: Dommeren krysser armene ned i hoftehøyde for å markere at han enten ikke har sett treff eller har sett treff men at den ikke er poenggivende.
- Advarsel: Dommeren snurrer underarmen med pekefingeren i lufta for å markere advarsel.
- Exit: Dommeren fører armen ned med flat hånd frem og tilbake mot utøverens side.
- Minuspoeng: Dommeren dreier armen med pekefingeren ned og peker mot gulvet for å markere minuspoeng.
- Diskvalifikasjon: Dommeren krysser armene opp foran hodet/kroppen for å markere for diskvalifikasjon.
- Dersom minst to dommere signaliserer for samme poenggivende treffer, er det poeng.
- Markerer to dommere for poeng til begge utøverne og den tredje dommeren for bare én av utøverne, gis et poeng til begge utøverne.
- Dersom en dommer markerer to poeng (spark til hodet) og den andre markerer for ett poeng, må kampløperen spørre begge om hva de egentlig så og avgjøre i henhold til det. Dersom den andre markerte for spark, gis ett poeng. Markerte han for slag, gis ingen poeng.
- Det kan ikke gis poeng samtidig som det gis advarsel til samme utøver.
- Det kan gis poeng til en utøver samtidig som det gis advarsel til den andre utøveren.

### § 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 (ML/representant) fra matten på vedkommende tatami.
- 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 tatamien.

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

Dersom de bryter reglene eller opptrer 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 på tatamien, 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 treningssentre eller andre kampsport, bruk av shorts, slippers, jeans eller noe form for hodeplagg er ikke lov. Heller ikke sleeveless shirts el. shorts.
- De skal ha med håndkle og plastvannflaske til tatamien.
- Ingen bag eller ryggsekk – kun en liten belteveske
- De kan ikke entre tatamien verken før eller under kampen. Kun i pausene, og da kun én coach/sekundant på tatamien.
- Dersom de entrer tatamien 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 kampleder 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 matteleder.
- Ytterligere utestengelse for dagen/stevnet, vurderes av egen komité (Appellkomiteen), etter skriftlig klage fra matteleder.
- 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 sorte 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 ordrer.
- 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, dømning og dommere.
- Ansvar for at kamplege/medisinsk ansvarlig 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 MATTELEDER (Chief Referee) ML

Matteleder har hovedansvaret for respektiv matte.

- Dommere, kampledere og sekretariat, utøvere og deres støtteapparat, er underlagt matteleders ordrer.
- Han skal ivareta dommerne og sekretariat på en god måte.
- Fordele dommere og kampledere.
- Oppsyn og oppfølging av dømningen, samt reglement og bestemmelser.
- Beslutninger og tolking av regelverk i forbindelse med, eller under en kamp
- Evaluering og oppfølging av både stevnegjennomføring på respektive matte, dømning og dommere.
- Kontrollere tatami 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 matteleder må en oppfylle kravene spesifisert i NKBFs lisensordning.

## § 28 KAMPLEDER (Center Referee) KL

**Lettkontakt og Kick Light:** Hver kamp skal ledes av en kampleder. Han leder kampen, gir advarsler, minuspoeng, exit og diskvalifikasjon.

**Pointfight:** Kamplederen utgjør sammen med to poengdommere et dommerteam, der han er lederen. Hans avgjørelser må alltid skje på bakgrunn av dommerflertallet.

Generelt gjelder for kampleder:

- 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 på tatamien.
- Han skal ivareta utøveren og utøve telling der det er behov, jf. §11c.
- 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 på tatamien når utøverne entrer og ikke forlate før utøverne har forlatt tatamien.
- Kamplederen tolker reglene og tar i spesielle tilfeller avgjørelser som ikke er spesifisert i regelverket.
- Kun matteleder 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 matteleder eller hoveddommer.
- Kamplederen kan kreve at coach eller sekundanten til en utøver, bortvises fra tatamien 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.

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

## § 29 POENGDOMMERE (Judge) PD

- 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.

**Lettkontakt og Kick Light:**

Lettkontakt og Kick Light-kamper skal dømmes av tre poengdommere.

- Dommerne skal sitte atskilt i hvert sitt hjørne ved sekretariat og på motsatt side av sekretariat.
- 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.
- En for hard treffer gis ikke poeng, selv om kamplederen ikke har markert at det er for hardt.
- Dersom de ser regelbrudd som ikke kampleder registrerer, kan de signalisere dette til kampleder direkte eller eventuelt i pausen

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

- 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.

### **Pointfight:**

Pointfight-kamper skal dømmes av to poengdommere i tillegg til kamplederen. Disse utgjør et dommerteam der alle avgjørelser må ha flertall blant dommerne.

- Kampleder og dommere beveger seg i en triangel for at minst to av dem klart ser utførelsen av teknikken i kampen.
- Dommerne markerer poeng for alle poenggivende treffere. For at de skal kunne markere poeng må dommeren klart se trefferen, og se at den er ren, kontrollert og lett. Dersom en bare hører eller antar det var en treffer, eller er usikker på om den var poenggivende, skal det ikke markeres poeng.
- Dommerne må kun vurdere den første poenggivende teknikken fra utøverne. For eksempel om et slag etterfølges av et spark til hodet, så er det slaget som eventuelt får poeng.
- En for hard treffer gis ikke poeng, selv om kamplederen ikke har markert at det er for hardt. Imidlertid skal dommeren da gi tegn og markere for hard treffer – en advarsel bør da signaliseres.
- Poengdommerne skal foruten å markere for treffere, også markere for exit, official warning, minuspoeng eller diskvalifikasjon. Det er flertallet av dommerne som utgjør grunnlaget for avgjørelsene.
- Poengdommerne beveger seg på tatamien, stopper opp og gir tegn hver gang de registrerer en poenggivende treffer eller et annet forhold. Kamplederen vil da kommandere 'stop', og alle dommerne må da samtidig markere for hva de har registrert.
- Det er viktig at poengdommerne ikke nøler med å signalisere, men straks markerer hva de har sett når kamplederen kommanderer 'stop' fordi en av dommerne har gitt signal.
- Når en av dommerne markerer for treffer, må de andre også markere hvorvidt de så trefferen, ikke så den, eller så den, men ikke anså den som poenggivende.
- Kampleder og dommere bør bestrebe seg på å unngå delte avgjørelser da det er sjeldent at to teknikker treffer på nøyaktig samme tid.

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 på tatamien.
- 10 sekunder før pauseslutt skal han klargjøre matta ved ordren 'tatami/matta 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, minuspoeng og exit.
- 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.
- **I Lettkontakt og Kick Light-turneringer:**  
Elektronisk dømming: sekretær klargjør kampoppsett i NKBF/WAKO-system på tildelt PC og signalisere klar til kampløper og poengdommere. Under kampen legger han inn minuspoeng gitt av kampløper, samt når resultatet av kampen er klart, fører dette inn i NKBF/WAKO stevneprogram på tildelt PC. Sekretær ajourfører manuell kampstige som backup.  
Manuell dømming: scorepaper brukes for å kåre vinneren av hver kamp. Sekretæren registrerer exit og ev. advarsler på flippover. Ved bruk av elektronisk tavle registreres dette av tidtager. 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 Pointfight-turneringer:**  
Elektronisk dømming: Ved bruk av elektronisk tavle registreres tid, poeng, exit, advarsler av tidtager. Ved elektronisk resultatføring rapporterer sekretær kampresultatet direkte inn i stevneprogrammet etter hver kamp. Manuell kampstige ajourføres som backup av sekretær.  
Manuell dømming: sekretæren registrerer poeng og exit på flippover og bruker kampstigene for resultatføring. Poeng for begge utøvere skal føres på kampstigen bak de respektives navn, og kampresultatet rapporteres til stevneansvarlig. Kampstigene ajourføres av sekretær.

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 samråd 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 samråd 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 GRAND CHAMP OG TEAM-KONKURRANSE

#### Grand Champ

Grand Champ kan arrangeres under NC/lokale stevner, men ikke i forbindelse med NM. Dette er konkurranser hvor utøverne møter hverandre i én vektklasse for damer og én for herrer.

Konkurransen kan organiseres slik:

- Tradisjonell Grand Champ: Kun vinnerne av hver vektklasse fra den ordinære konkurransen møter hverandre.
- Åpen Grand Champ: Alle som vil kan delta i én og samme vektklasse
- Kampoppsett avgjøres ved fri trekking eller ved bruk av NKBFs kampprogram (automatisk trekking).
- Kamptiden er 1 runde à 3 eller 2 minutter.
- Det er ingen 'time-out'- muligheter i disse kampene.
- Regler og utstyr er som ved vanlige Pointfight-kamper.
- Ved åpen Grand Champ skal påmelding skje i forkant av turneringen (ev. ifb. innveiing/ innsjekk).

#### Team-konkurranse

Vanlige bestemmelser og retningslinjer ved team-konkurranser:

- Team-konkurranse er en del av norgescup og kan også arrangeres i NM.
- Utøves i Pointfight-stil.
- Kamptid er 1 runde à 2 minutter.
- Det er ingen muligheter for time-out' i disse kampene.
- Det er ingen vektklasser.
- Et team består av: 3 herrer eller 3 damer.  
I tillegg kan man stille med en innbytter i respektive klasser. Denne skal sjekkes inn som vanlig, men sitte med hjelmen av, slik at utøveren er lett å identifisere.
- Er innbytter benyttet, så har man ikke anledning til flere bytter.
- Nasjonalt kan klubber stille med ungdom, junior og senior i samme Tag-team. (Merk: ikke i WAKO).
- Et team kan bare bestå av utøvere fra én nasjon eller nasjonalt fra én klubb (hvis ikke annet er avtalt).
- Kamprekkefølgen avgjøres ved myntkast (kampleder) hvor vinneren av myntkastet bestemmer hvilken utøver vinnerteamet starter med, ev. så kan vinnerteamet bestemme at taperteamet skal velge en utøver først.
- Etter første runde må så det andre teamet sende ut valgfri utøver, og slik skifter det annenhver kamp.
- Alle utøverne skal stå klar med alt utstyr på ved sine respektive sider (rød og blå).
- Teamet med flest poeng vinner. Hvis kampene ender uavgjort, blir det en ekstra runde på 2 min.
- Ekstra runde. Hvem som møtes avgjøres på samme måte som ved start – den som vinner myntkastet bestemmer hvem som får velge først.
- Ender også ekstrakampen uavgjort, fortsetter de samme fighterne og kampen avgjøres ved at den vinner som får første godkjente treff.



**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

- Alle exit og official warnings følger med til neste kamp for teamet. Men et team kan ikke bli diskvalifisert for exit.
- Dersom en utøver blir skadet, blir nektet å fortsette av lege/helsepersonell eller ikke kan/vil fortsette kampen, vil motstanderens team bli gitt 10 poeng som blir lagt til teamets samlede score på det tidspunktet i kampen.
- Skulle teamet med skadet utøver likevel vinne, så kan utøveren starte neste kamp.
- Hilsing gjøres før start av første kamp og ved avgjørelse, ikke ved hver runde/enkeltkamp.
- Etter endt kamp stiller utøverne på respektive sider av midten i påvente av avgjørelse gitt av kampleder.
- I god sportsånd så kan da tapende team hilse på vinnende team.

### Tag-team

Vanlige bestemmelser og retningslinjer:

- Tag-team er ikke del av norgescup og heller ikke NM, men arrangeres på norgescup dersom det er tid, som 'show-events'.
- Utøves normalt i Pointfight-stil, men kan også settes opp i andre tatamigrener.
- Et Tag-team kan ha følgende sammensetning:
  - Menn: normalt 2, ev. 3 mannlige utøvere
  - Damer: normalt 2, ev. 3 kvinnelige utøvere
- Det er ingen vektklasser.
- Nasjonalt kan klubber stille med ungdom, junior og senior i samme Tag-team. (Merk: ikke i WAKO).
- Kamptid: 1 runde à 3 minutter, eller 1 runde à 2 minutter.
- Det er ingen muligheter for 'time-out' i disse kampene.
- Alle utøverne skal være klar med alt utstyr ved sine respektive sider (rød og blå).
- Tagging (bytte) kan skje på rød eller blå side av tatamien, samt en side til, som fordeles av mattelederen.
- Den som skal tagges inn må være på utsiden (begge bena) av tatamien når tagging skjer, og som gjøres ved berøring hanske mot hanske. Dersom utøveren ikke er på utsiden av tatamien eller hanskeberøring ikke skjer, skal kamplederen stoppe kampen og starte kampen fra midten.
- Vinner er Tag-teamet med flest poeng.
- Dersom kampen ender med lik poengsum, forlenges kampen med 1 minutt. Ved fortsatt lik poengsum avgjøres kampen ved at den vinner som får første godkjente treff ved Pointfight-stil, ev. etter 30. sek. i andre disipliner.
- Et Tag-team kan ikke bli diskvalifisert for exit,
- Dersom en utøver blir skadet, blir nektet å fortsette av lege/helsepersonell eller ikke kan/vil fortsette kampen, kan den (de) andre utøveren(e) fortsette kampen. Dersom ingen kan fortsette, taper Tag-teamet kampen.
- Hilsing gjøres før start av kampen og ved avgjørelse, ikke ved tagging/bytte.

Påmelding gjøres normalt på forhånd, og oppsett trekkes da av hoveddommer (uavhengig av klubb).

Etter avtale med hoveddommer kan eventuelt påmelding gjøres under stevnet. Tag-team sammensetning kan da, i tillegg til trekking, også gjøres etter avtale mellom fightere (uavhengig av klubb eller fra samme klubb).

### **§ 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 unnløstelse.

## § 36 TILPASNINGER I KAMPREGLEMENTET FOR BARN 6-12 ÅR

Tilpasningene som er listet i § 35 står over alle reglementsbestemmelser i andre paragrafer i dette reglement når det gjelder barn 6-12 år.

Aldersklassene Barn (B6) 6-8 år, Barn (B9) 9-10 år og Barn (B11) 11 -12 år følger i hovedsak paragrafer i gjeldende kampreglement ved konkurranser, med en del tilpasninger i enkelte paragrafer i tråd med NKBF retningslinjer for Barneidrett (vedlegg B) og NKBF-beslutninger.

- Barn 6-12 år kan kun konkurrere innenfor kampgrenene Pointfight og Forms (Ref. § 1 – NKBF-beslutning).
- Barn 6-12 år kan ikke delta i Grand Champ eller Tag Team/Team (Ref. § 33 – NKBF-beslutning).
- Fra og med det året en fyller 6 år kan en delta i åpne lokale konkurranser (Ref. vedlegg B).
- Fra og med det året en fyller 9 år kan en delta i åpne lokale og regionale konkurranser (Ref. vedlegg B).
- Fra og med det året en fyller 11 år til og med det året en fyller 12 år kan en delta både i åpne lokale, regionale og nasjonale konkurranser, inklusive i Norge, Norden og Barentsregionen. (Ref. vedlegg B).
- Barn kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende, eller norgescup sammenlagt, men barn 11 – 12 år kan delta i enkeltstående nasjonale konkurranser (Ref. vedlegg B og NKBF-beslutning).
- Ved konkurranser i pointfight for barn skal begge utøverne kåres som vinnere uavhengig av oppnådde poeng, samt at alle barneutøvere i både pointfight og forms skal uavhengig av resultat eller plassering tildeles premie (Ref. §§ 8h, 22, vedlegg B og NKBF-beslutning).
- Fra og med det året de fyller 11 år, kan vinner kåres og det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer dersom dette er formålstjenlig (Ref. §§ 1, 22, og vedlegg B).
- Antall runder og normal effektiv kamptid (Ref. § 20 – NKBF beslutning):
  - Barn (B6) 6-8 år           2 runder à 1 min
  - Barn (B9) 9-10 år        2 runder à 1 min
  - Barn (B11) 11-12 år     2 runder à 1.5 min, alternativt 2 runder à 1 min.
  - Det er 1 minutt pause mellom rundene for barn, men kan settes til 30 sek.
- Krav om oppdatert kampbok og stevnepass i web-portalen gjelder kun for Barn (B11) 11-12 år i nasjonale konkurranser. Kampbok er frivillig for barn 6-10 år. (Ref. §§ 2, 17 – NKBF-beslutning).
- For barn 6-12 år er det ingen beltekrav eller krav om ren utøver (Ref. § 2 – NKBF-beslutning).
- For barn 6-12 år er det ingen krav til legeattest (Ref. §§ 2 og 16 – NKBF-beslutning).
- For barn 6-12 år er det ingen krav til kamplisens da barn er forsikret gjennom NIFs Barneidrettsforsikring (Ref. §§ 2, 17 – NIF/NKBF-beslutning)
- For barn 6-12 år gjennomføres det ikke vektkontroll/innveing, men kun registrering/innsjekk (Ref. § 15 – NKBF-beslutning).
- I disiplinen pointfight for barn 6-8 år og 9-10 år kan det inndeles videre etter alder ved behov, og det kan utøves et visst skjønn for å fremme aktivitet dersom utøvere/coach er enige (Ref. § 15 – NKBF-beslutning).
- I disiplinen pointfight for barn 11-12 år på nasjonalt nivå inndeles barn i en gutte- og en jentekategori og i høydeklassene -135, -145, +145. Dersom kun én utøver er påmeldt/ sjekket inn i en høydeklasse har utøveren mulighet til å gå opp en høydeklasse (Ref. §§ 14, 15 – NKBF-beslutning).
- I disiplinen Forms inndeles barn i en åpen klasse for 6-8 år og en for 9-10 år, mens for barn 11-12 år deles det inn i en gutte og en jente klasse (Ref. vedlegg C – Forms, samt NKBF-beslutning).
- Beskyttelsesutstyr i pointfight for barn gjelder følgende:
  - Barn 6-10 år på lokalt/regionalt nivå brukes beskyttelsesutstyr iht § 18 med følgende endring; hansker 6-8 oz, ikke krav til albuebeskytter, ikke krav til brystbeskytter kvinner og visir er valgfritt.
  - Barn 11-12 år på nasjonalt nivå brukes beskyttelsesutstyr iht § 18 med følgende endring; hansker 6-8 oz, ikke krav til albuebeskytter, brystbeskytter kvinner er valgfritt/ved behov og visir er valgfritt. (Ref. § 18 – WAKO/NKBF-beslutning).
- Barn 6-10 år gis ikke advarsel, minuspoeng eller diskvalifikasjon, men skal gis exit og veiledning ved ulovlig teknikk/handling eller treffpunkt, samt tas tilbake til midten for å fortsette kamp.
- Det gjennomføres ikke telling for barn, men Medical time. Dersom kampen må stoppes ved harde støt mot hodet eller kropp, stoppes kampen og begge kåres som vinnere for barn 6-10 år, og for barn 11-12 år skal det vurderes RSC eller Disq. i henhold til regelverket (Ref. §§ 8c, 11b, 11c – NKBF-beslutning).

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

- I pointfight skal alle barn ha mulighet til å gå flere kamper dersom mulig om det arrangeres konkurranser. For barn 6-8 år og 8-10 år kan dette tilrettelegges f.eks. ved at alle barn møter hverandre i aldersklassen. For barn 11-12 år kan dette gjennomføres ved at vinnere i hver kamp går til høyre i kampstigen i samme høydeklasse, mens tapere går til venstre i kampstigen i samme høydeklasse.
- Dommerne skal opptre vel så mye som veileder som kampleder og poengdommer, og skal ha spesiell fokus på barneutøvernes helse og sikkerhet (Ref. §§ 9c, 10 og 28-29, vedlegg B og NKBF-beslutning).
- Den pedagogiske tilnærmingen til dømming og til barneutøverne skal være preget av trygghet, vennlighet og barnas premisser (Ref. §§ 28-29, vedlegg B og NKBF-beslutning).

Alle konkurranseaktivitet for barn skal gjennomføres iht. NKBF retningslinjer for barneidrett (Vedlegg B)

### **§ 37 SANKSJONER OG STRAFF VED BRUDD PÅ BARNEIDRETTSBESTEMMELSENE**

Det vises til Barneidrettsbestemmelsene og NIFs lov §11.

- Brudd på NIFs Barneidrettsbestemmelser og/eller NKBFs egne regler, kan medføre sanksjoner i henhold til NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, anmeldes saken som straffesak til NIFs domsutvalg.
- Alle NKBFs straffesaker behandles av NIFs domsutvalg og appellutvalg, etter oversendelse fra styret i NKBF. Dommerkomiteen forbereder og innstiller saker for behandling i styret. Styret i NKBF kan også beslutte å åpne sak uten innstilling fra underliggende organisasjonsledd.

Organisasjonsledd/klubber må sørge for at deltakere i støtteapparatet som ikke er medlem av NKBF, inngår avtale om å underlegge seg bestemmelsene i denne paragraf.

**VEDLEGG A: TEGNGIVING TATAMI**

**Hand signals - Tatami disciplines 1**

			
<i>Fight</i>	<i>Time</i>	<i>Verbal warning</i>	<i>1<sup>st</sup> Official Warning</i>
			
<i>2<sup>nd</sup> Official Warning</i>	<i>3<sup>rd</sup> Official Warning</i>	<i>Minus point</i>	<i>Disqualification</i>

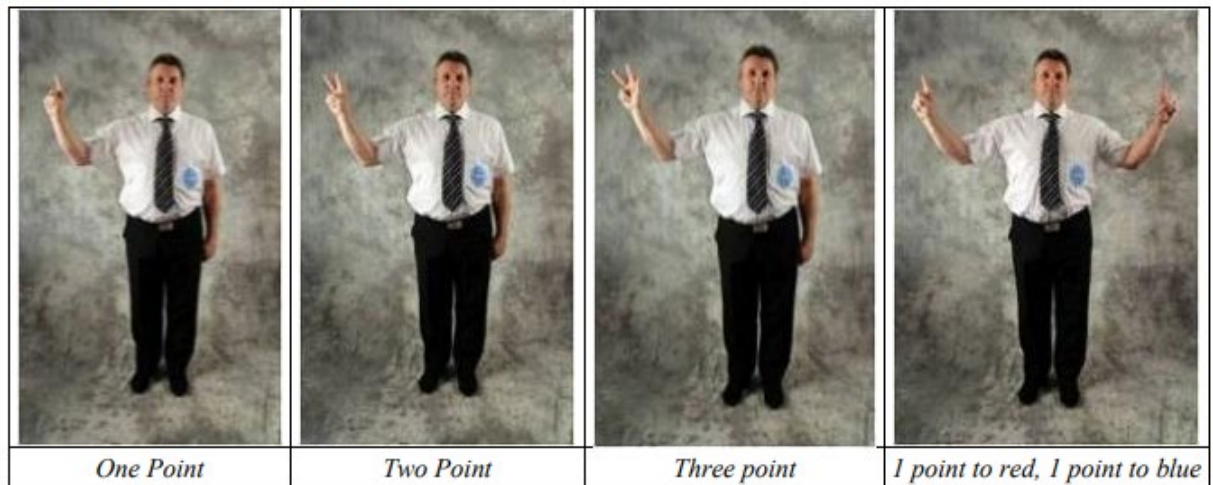
**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

**Awarding points in point fighting**



**Hand signals - Tatami disciplines 2**



# KICKBOXING OG BARN



## **NKBFs retningslinjer for BARNEIDRETT**

*Basert på Norges Idrettsforbunds «Bestemmelser om Barneidrett» og «Idrettens Barnerettigheter»;  
Vedtatt på Idrettstinget 2007. Revidert på Idrettstinget 2015 og 2019.*

Godkjent NIF 4 mars 2022

Alle som driver barneidrett, bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utviklingsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

#### **OPP TIL 6 ÅR**

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

#### **7–9 ÅR**

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor én eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

#### **10–12 ÅR**

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i én eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

### **UTVIKLINGSPLAN - KICKBOXING**

*NKBFs barneaktiviteter skal ivareta barns rettigheter, fremme rekruttering, motivere for videre deltagelse og gi muligheter til fysisk, psykisk og sosial utvikling. NKBF skal gjøre dette ved at:*

- *NIFs utviklingsplan skal være basis for all trening og aktiviteter for barn i NKBF*
- *Alle involverte ledere, trenere og dommere skal før barneaktiviteter gjennomføres kjenne til Bestemmelser om barneidrett, Idrettens barnrettigheter og NKBFs retningslinjer for barneidrett*
- *NKBF oppfordrer alle trenere og andre involverte i barneaktiviteter om å ta Barnetrener kurs, Trener 1 og Hjelpetrenerkurs i forbundsregi, samt e-læring Barneidrettens verdigrunnlag (<https://ekurs.nif.no/>) og Trenerattesten for Barn i NIF regi*
- *Videre oppfordres alle barnetrener og klubber til å be om hjelp til treningssamlinger for barn og til gjennomføring av barneaktivitet på lokale stevneaktiviteter eller konkurranser*
- *Forbundet og utdanningsansvarlig har en egen liste med ressurspersoner som har spisskompetanse og kan støtte klubbene innenfor aktuelle disipliner og kickboxing for barn*
- *Forbundet har også en «Revidert veiledning for barnekickboksing» (2012) med treningstips, leker, idebank for aktiviteter og praksis, samt har utviklet en aktivitetsbok («Verdens beste kickboksingbok») rettet mot barn til hjelp og motivasjon for både barn og trenere*
- *Graderingskomiteen kan veilede og yte støtte ved forberedelser til klubbgraderinger for barn og klubber oppfordres til å bruke NKBFs «Veiledning for Barnegraderinger» (2020).*

### **KICKBOXING HOVEDAKTIVITETER**

#### **LEK**

*Lek og aktivitet som fremmer og styrker gode bevegelsesmønstre som er relevant for kickboxing, samt fremmer barns utvikling og idrettsglede.*

#### **TRENING**

*Grunnleggende trening, fysiske aktiviteter og idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre som gir bredere bevegelseserfaring og fremmer videre utvikling innen kickboxing, samt som fremmer treningsmotivasjon, samhold og inkludering.*

#### **KAMPLEK**

*Aktivitet som fremmer, simulerer eller øver på elementer, deler av eller hele kamp- eller forms situasjonen. Kampformene for barn i NKBF er Pointfighting og Forms.*

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

### **STEVNEAKTIVITET**

Aktivitet som viser frem det barn har lært på trening. Aktivitet som kan organiseres som del av treningsøkten eller som et lokalt, regionalt eller sentralt stevne. Ved behov for inndeling benyttes alderstrinnene 0-5 år, 6-8 år, 9-10 år eller 11-12 år. Dette er ikke konkurranse, men oppvisning av lek, ferdigheter, trenings- og komplek øvelser eller kampsituasjon (Pointfighting eller Forms).

Det kåres ikke vinnere eller settes opp resultatlister (evt. kun deltagerlister) og dersom premiering så skal alle ha likt. Stevneaktivitet kan gjennomføres av lokal trener, veileder, dommer eller med støtte fra nasjonale ressurser.

### **KONKURRANSE**

Konkurranseaktivitet i NKBF kan tilrettelegges for barna i alle aldersgrupper. Deltagelse skal være frivillig og utøverne skal være motiverte. Kampformene i NKBF-konkurranser for barn er Forms og Pointfighting og gjennomføres iht NKBF Kampreglement for Tatamisporter. Konkurranseaktiviteten skal gjennomføres av NKBF godkjente dommere/veiledere.

Ved konkurranseaktivitet inndeles barn i alderskategoriene 6-8 år, 9-10 år, samt 11-12 år.

I alderskategoriene 6-8 år og 9-10 år kan deltagerne inndeles videre etter alder ved behov.

For barn 11-12 år på åpne nasjonale konkurranser i disiplinen pointfight inndeles det i en gutte og en jente kategori og i høydeklassene -135, -145, +145. I disiplinen Forms inndeles barn i en åpen klasse for 6-8 år og i en åpen klasse for 9-10 år, mens for barn 11-12 år deles det inn i en gutte og en jente klasse (se Kampreglement for Tatamisporter).

**MERKNAD:** Det er ingen geografisk begrensning på aktivitetene lek, trening, komplek eller stevneaktivitet, kun på konkurranse. For eksempel forbundets årlige sommerleir som kun har lek, trening, stevneaktiviteter og sosial omgang kan ha deltagere i alle aldersgrupper og alle regioner for de som ønsker dette. For barn 11-12 år begrenses aktiviteten til maksimalt 4 åpne nasjonale konkurranser per år.

### **BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT – NIF**

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
  - a. Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
  - b. Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
  - c. Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
  - d. Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
  - e. Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
  - f. Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
  - g. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

#### **NKBFs utdypende retningslinjer:**

- a. NKBF definert lokalt og regionalt nivå for kickboxing i pkt. 5.
- b. NKBF klubber kan gjennomføre lokale, regionale og nasjonale stevneaktiviteter og konkurranser innen Pointfighting og Forms iht NKBFs retningslinjer for Barneidrett slik:
  - fra det året de fyller 6 år til og med det året de fyller 8 år, først og fremst i egen klubb og maksimalt innenfor lokalt nivå iht pkt. 5
  - fra det året de fyller 9 år til og med det året de fyller 10 år på regionalt nivå iht pkt. 5
  - fra det året de fyller 11 år til og med det året de fyller 12 år på nasjonalt nivå (inkl. Norden og Barentsregionen).



**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

- c. *Konkurransklassen 11-12 år er innført med åpne konkurranser i pointfight og forms på nasjonale stevner (ikke sammenlagt Norgescup eller mesterskap).*
  - d. *Fra det året de fyller 11 år kan det gjennomføres påmelding til konkurranser og det kan benyttes resultatlistene, tabeller og rangeringer dersom dette er formålstjenlig, samt at alle skal ha premie.*
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig.

**NKBFs utdypende retningslinjer:**

- *Alle klubber i NKBF som organiserer kickboxing, trening og partier for barn skal oppnevnte barneidrettsansvarlig i klubben.*
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av Idrettsstyret eller den Idrettsstyret gir fullmakt.

**NKBFs utdypende retningslinjer:**

- a. NKBF har klubber spredt over hele landet, men det er en utfordring at enkelte kretser/ nye fylker og regioner har stor konsentrasjon av klubber/utøvere, mens andre har liten.
  - b. NKBF har vektlagt bestemmelser om reisevei til konkurranser og aktiviteter. Tre faktorer er lagt til grunn, herunder at reisetid skal minimeres, kostnader bør holdes så lave som mulig, samt barns rettigheter og muligheter for deltagelse i stevne- og konkurranseaktiviteter.
  - c. For å kunne gi like muligheter for et tilfredsstillende aktivitets-, stevne- og konkurranseaktiviteter.
  - d. konkurranse tilbud til alle medlemmer, utøvere og klubber har NKBF definert lokalt og regionalt nivå slik:
    - **Hovedregel - Lokalt nivå:** er lik de 11 nye Idrettskretsene/Fylkene slik (NKBF-klubber):
      - Viken (8), Oslo (4), Innlandet (2), Vestfold og Telemark (5), Agder (6), Rogaland (4), Vestland (6), Møre og Romsdal (2), Trøndelag (6), Nordland (1), Troms og Finnmark (4)
      - Lokalt nivå kan også omfatte arrangementer i andre idrettskretser nasjonalt dersom reisevei hit er lik/kortere enn til arrangementer i egen idrettskrets.
    - **Hovedregel - Regionalt nivå:** er delt i 5 regioner slik:
      - **Region NORD:** Nordland, Troms og Finnmark
      - **Region MIDT:** Møre og Romsdal og Trøndelag
      - **Region VEST:** Rogaland og Vestland
      - **Region SØR:** Agder og Vestfold og Telemark
      - **Region ØST:** Viken, Oslo og Innlandet
      - Regionalt nivå kan også omfatte arrangementer i andre regioner nasjonalt dersom reisevei hit er lik/kortere enn til arrangementer i egen region.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte/ alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

**NKBFs utdypende retningslinjer:**

- *NKBF viser til Kampreglement for Tatamisporter § 36.*
7. Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.



***NKBFs utdypende retningslinjer:***

- *Alle NKBFs klubber plikter å gjøre seg kjent med NIFs Barneidrettsbestemmelsene og Barnerettigheter, samt etterleve NKBFs retningslinjer for barneidrett.*

## **HVA BETYR DET Å VÆRE BARNEIDRETTSANSVARLIG I KLUBBEN – NIF/NKBF?**

### **Barneidrettsansvarlig skal:**

1. Sikre at klubben har gode rutiner for å spre informasjon om bestemmelser og rettigheter til trenere, frivillige og foreldre.
2. Sikre forankring av rettigheter og bestemmelser i klubbens styre og undergrupper.
3. Sørge for at klubben gjennomfører foreldremøter etter oppstart av aktivitet, bli kjent med foreldrene og sikre at det blir gitt nødvendig informasjon om hva det innebærer å være medlem i klubben.
4. I fleridrettslag: Sørge for at idretter og grupper samarbeider, koordinerer og videreutvikler et mangfoldig aktivitetstilbud for barna i idrettslaget.
5. I særvidrettslag: Sikre god variasjon i barneidrettsaktiviteten for å stimulere til allsidighet og helhetlig utvikling.
6. Arbeide for at klubbens kostnader blir holdt på et rimelig nivå for å sikre bred deltakelse, også fra grupper med lav betalingsevne og der foreldre ikke har mulighet til å delta i dugnadsarbeid.
7. Bidra til at alle barn blir inkludert i idretten uavhengig av bakgrunn.

Barneidrettsansvarlig har mulighet til å øke sin kompetanse om barneidrettsbestemmelsene og rettighetene gjennom å:

- Delta på idrettskretsens ulike tiltak hvor barneidrettsbestemmelser og rettigheter tas opp, eks. temakvelder, samlinger og fagseminarer.
- Gjennomføre e-læringsmodulen «Barneidrettens verdigrunnlag» som ligger på [www.ekurs.nif.no](http://www.ekurs.nif.no)

### **Politiattest**

Alle idrettslag i Norge er pålagt å kreve inn politiattest fra alle som utfører oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller mennesker med utviklingshemning.

Les mer på: [www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest](http://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest)

### **IDRETTSFORSIKRING FOR BARN (NIF/NKBF)**

Alle barn som er medlem av lag tilsluttet Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF), eller som deltar i organisert aktivitet i klubbens/lagets regi, er forsikret gjennom Gjensidige barneidrettsforsikring.

For mer informasjon: [www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/](http://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/forsikring/)

**NORGES KICKBOXING FORBUND**  
**KAMPREGLEMENT FOR TATAMISPORTER**  
**LETTKONTAKT, KICK LIGHT, POINTFIGHT OG FORMS**



pbj/tos – v10

Gjeldende fra sesongen 2023

**VEDLEGG C: REGLEMENT FORMS (Under utarbeidelse)**