

# Wedstrijdreglement Freestyle

American Kenpo Karate



## **Voorwoord**

Het wedstrijdreglement is gebaseerd op het I.K.K.A.-reglement. Echter zijn er door onder andere de scheidsrechtersopleiding en overleg met de schooleigenaren afwijkingen voor het Nederlands Kampioenschap.

Door deelname aan een kampioenschap, gaat een deelnemer akkoord met dit reglement. De organisatie, hoofdscheidsrechters en hoekscheidsrechters dragen er zorg voor dat dit reglement wordt nageleefd.



## Inhoud

Inhoud .....	3
1 Wedstrijdreglement .....	5
1.1 Algemeen .....	5
1.1.1 Aansprakelijkheid en verzekering .....	5
1.1.2 De wedstrijdmat/Het wedstrijdveld .....	5
1.1.3 Niet komen opdagen.....	5
1.1.4 Wedstrijdorganisatie.....	6
1.1.5 Onvoorziene gevallen .....	6
1.1.6 Divisies .....	6
1.1.7 Vrijwilligers.....	6
1.2 Freestyle Point-Fighting .....	7
1.2.1 Uitrusting deelnemers (punt-stop & light-continuous) .....	7
1.2.2 Duur van de wedstrijd en scoretelling .....	9
1.2.3 Aantal scheidsrechters.....	9
1.2.4 Rechten en plichten van de scheidsrechters .....	9
1.2.5 Veiligheid deelnemers .....	10
1.2.6 Start match.....	10
1.2.7 Einde match .....	10
1.2.8 Gebruikte termen.....	10
1.2.9 Stemmen .....	11
1.2.10 Buiten de lijnen komen .....	13
1.2.11 Fouten .....	13
1.2.12 Contact naar het hoofd en gezicht.....	15
1.2.13 Diskwalificatie .....	15
1.2.14 Verloren verklaren van een wedstrijd bij uitvallen deelnemer .....	15
1.2.15 Uitgevallen deelnemers .....	15
1.2.16 Klacht indienen .....	16
1.2.17 Doelen .....	16
1.2.18 Punten bij deelnemer op de grond .....	17
1.2.19 Natuurlijke wapens .....	17



1.3 Freestyle Light-Continuous .....	18
Korte samenvatting:.....	18
1.3.1 Toegestane technieken:.....	18
1.3.2 Niet toegestaan:.....	18
1.3.3 Overige regels .....	19
1.3.4 Puntentelling:.....	19
1.3.5 Scheidsrechters team.....	20
1.3.6 Bestraffingen en punten: .....	20
1.3.7 Wedstrijdduur:.....	21
1.3.8 Beoordeling.....	21
1.3.9 Hoe kan een deelnemer winnen:.....	21
1.3.10 Uitrusting deelnemers .....	22



# 1 Wedstrijdreglement

## 1.1 Algemeen

### 1.1.1 Aansprakelijkheid en verzekering

Iedere deelnemer is geheel zelf verantwoordelijk voor zijn/haar eigendommen. Bij verlies, diefstal of schade aan eigendommen van de deelnemer is de organisatie niet aansprakelijk.

Iedere deelnemer dient lichamelijk in een dusdanige conditie te zijn, dat de kans op blessures bij de deelnemer zelf en bij anderen zo laag mogelijk wordt gehouden. De verantwoordelijkheid hiervoor ligt in eerste instantie bij de deelnemer zelf, in tweede instantie bij de leraar van de deelnemer. De organisatie is op geen enkele wijze aansprakelijk voor opgelopen schade of letsel door onzorgvuldig handelen.

De schooleigenaar is verantwoordelijk voor een deugdelijke verzekering van zijn/haar deelnemende studenten. Ieder K.K.N.-lid is verzekerd.

### 1.1.2 De wedstrijdmat/Het wedstrijdveld

De wedstrijd wordt gehouden op een veld met een vlak oppervlak. De grootte van het veld bedraagt op volgende afmetingen:

Minimale afmeting: 5,0 meter bij 5,0 meter.

Maximale afmeting: 7,0 meter bij 7,0 meter.

Indien de wedstrijd op een mat wordt gehouden, dan markeren de randen de grenzen van het wedstrijdgedeelte. Indien de wedstrijd niet op een mat wordt gehouden, dienen de grenzen duidelijk gemarkeerd te zijn.

### 1.1.3 Niet komen opdagen

Voordat een divisie start wordt omgeroepen dat de deelnemers zich bij het betreffende veld moeten melden. Deze melding wordt drie keer omgeroepen. De deelnemers die zich niet binnen één minuut na de derde melding bij het wedstrijdveld hebben gemeld, worden van deelname aan het betreffende onderdeel uitgesloten.

Bij jeugddivisies hanteert K.K.N. nog een andere regel. Als een jeugdlid zich niet binnen één minuut na de derde melding bij het wedstrijdveld heeft gemeld, wordt zijn/haar naam nog één keer omgeroepen. De betreffende jeugdlid heeft dan alsnog één minuut om zich bij het wedstrijdveld te melden.



### **1.1.4 Wedstrijdorganisatie**

De wedstrijdorganisatie is gerechtigd van de regels af te wijken zolang dit duidelijk en op tijd kenbaar wordt gemaakt. Aangezien K.K.N. in Nederland de Kampioenschappen organiseert, zal zij bij wijzigingen in regels altijd eerst de schooleigenaren om advies vragen.

### **1.1.5 Onvoorziene gevallen**

In alle gevallen waarin dit reglement niet is voorzien, nemen de hoofdscheidsrechters in overleg met de scheidsrechters en K.K.N. (Arbiter) een beslissing. Tijdens een kampioenschap is er altijd iemand van K.K.N. aanwezig.

### **1.1.6 Divisies**

De divisies worden zoveel mogelijk ingedeeld op leeftijd en bandniveau. Als de samenstelling of omvang van een divisie daarom vraagt, kan de organisatie bepalen dat divisies worden samengevoegd of gesplitst.

Deelnemers tot en met 16 jaar oud moeten deelnemen in de jeugddivisies. Deelnemers vanaf 17 jaar oud moeten deelnemen in de volwassenen divisies.

Deelnemers die in de jeugd categorie vallen, maar willen deelnemen in een volwassenen divisie in verband met hun lengte, kunnen daarvoor een verzoek doen bij de vertegenwoordiger van het bestuur van K.K.N. die daarvoor door het bestuur zal zijn of worden aangewezen.

Bij Teamfreestyle zal bij ten minste drie vrouwenteams een aparte divisie voor vrouwen ingedeeld worden. Bij minder dan drie vrouwenteams, kunnen de vrouwelijke deelnemers nog steeds deelnemen, maar dan in gemengde teams. Staan er twee gemengde teams tegenover elkaar, dan zullen de vrouwelijke deelnemers alsnog tegenover elkaar gezet worden. Voor de wedstrijd aanvangt mogen de deelnemers tactisch een tegenstander kiezen ( beschikbare tijd hiervoor is 1 minuut ) bij een gelijke eindstand kiezen de teams zelf 2 deelnemers voor de laatste wedstrijd. Bij het team sparren gelden altijd de regels van het laagste niveau.

### **1.1.7 Vrijwilligers**

Iedere school wordt dringend verzocht twee vrijwilligers te leveren. De vrijwilligers zullen door de organisatie ingepland worden als scheidsrechter (mits gecertificeerd), jurylid en/of tijd-scorewaarnemer. Als een school op de dag van de kampioenschap niet aan deze voorwaarde kan voldoen, kan de school worden uitgesloten van deelname aan het kampioenschap. Indien een schooleigenaar verwacht niet aan de eis te kunnen voldoen,



kan er overlegd worden met het bestuur van K.K.N. Het bestuur zal beslissen of er dan wel/geen deelname aan het kampioenschap zal plaatsvinden.

## 1.2 Freestyle Point-Fighting

### 1.2.1 Uitrusting deelnemers (punt-stop & light-continuous)

Deelnemers dienen een correct kenpo-pak te dragen met de eigen kleur band. Het pak moet schoon en gestreken zijn. Onder de kenpo-jas mag een t-shirt gedragen worden in dezelfde kleur als het pak. Een t-shirt mag enkel een Kenpo-opdruk bevatten of een t-shirt zonder opdruk.

Sieraden en piercings zijn niet toegestaan, deze moeten worden afgedaan en mogen dus ook niet worden afgeplakt middels pleisters etc.

Op het gebied van beschermers wordt alleen door de organisatie goedgekeurde foam-uitrusting geaccepteerd. Alle bescherming voor het lijf dient onder het pak gedragen te worden (m.u.v. een bodyprotector). Hieronder de verplichte bescherming:

- Gebitsbeschermer (Verplicht)



- Kruisbeschermer (Verplicht)



- Voetbeschermers (Verplicht, eventueel te combineren met scheenbeschermers)



- Scheenbeschermers van zacht materiaal (Verplicht, eventueel te combineren met voetbeschermers)



- Hoofdbeschermer (Verplicht en mag op de bovenzijde niet open zijn)



- Vuistbeschermers (Verplicht):

- Karate Vuistbeschermers tot 8oz of
- Bokshandschoenen (Jeugd 6, 8 of 10oz, Volwassenen 8, 10 of 12oz)

Vingers en duim moeten bedekt zijn aan de buitenkant, binnenkant mag open of dicht zijn). Buitenkant moet van glad onbeschadigd materiaal zijn.



- Borstbeschermer vrouwen (Verplicht vanaf het moment dat er bij een dame sprake is van borstontwikkeling)



Indien een deelnemer niet voldoet aan de voorschriften voor de uitrusting, krijgt hij/zij één minuut de tijd om dit te herstellen. Lukt dat niet, dan wordt de deelnemer gediskwalificeerd voor het betreffende onderdeel.



### **1.2.2 Duur van de wedstrijd en scoretelling**

Een wedstrijd duurt voort totdat één van de deelnemers vijf punten heeft gescoord of totdat twee minuten zijn verstreken. De twee minuten zijn reële minuten. Bij de jeugd wordt door K.K.N. anderhalve minuut gehanteerd. Iedere score is 1 punt waard.

Dit houdt in dat bij onderbrekingen van het gevecht de wedstrijdklok wordt stilgezet door één van de scorekeepers. Een deelnemer die vijf punten scoort zal automatisch worden uitgeroepen tot winnaar.

Bij gelijke stand na twee minuten vindt er verlenging plaats. Bij verlenging beslist het eerste punt wie de winnaar van de wedstrijd is.

Bij de teamdivisies duurt elke match twee minuten, maar worden de scores van elke teamlid bij elkaar opgeteld. Het einde van de twee minuten wordt aangegeven door het gooien van een pittenzak tussen de deelnemers.

### **1.2.3 Aantal scheidsrechters**

Een wedstrijd zal worden bijgewoond door een hoofdscheidsrechter, twee scheidsrechters, een tijdwaarnemer en een puntenteller.

### **1.2.4 Rechten en plichten van de scheidsrechters**

De hoofdscheidsrechter is verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd. Hij/zij zal de regels handhaven in het belang van "fair play", het verloop van de wedstrijd en zal streven naar veiligheid van de deelnemers. Allen de hoofdscheidsrechter laat de deelnemers starten en stoppen, kent de punten toe, verwerkt de stemming en roept de winnaar van de wedstrijd uit.

De hoofdscheidsrechter is de officiële puntenteller. Hij/zij is er verantwoordelijk voor dat duidelijk wordt aangegeven welke deelnemer een punt heeft gekregen, het doorgeven van deze punten aan de puntenteller en dat elke score zowel mondeling als door handgebaren wordt aangegeven.

De hoofdscheidsrechter zal dienen als intermediair tussen de deelnemers, officials en de toeschouwers. Hij/zij kondigt alle beslissingen met luide en duidelijke stem aan en zal elke beslissing aangeven met de bijbehorende handgebaren.

De scheidsrechters hebben de mogelijkheid om tijdens de wedstrijd voor zwaar of overmatig contact te vlaggen. De hoofdscheidsrechter kan basis hiervan de wedstrijd onderbreken. Na overleg zal ten eerste om overmatig contact geroepen worden. Indien hiervoor geen meerderheid wordt behaald zal er worden geroepen om zwaar contact.



Indien hiervoor geen meerderheid wordt behaald, moet er worden geroepen om een punt. Echter kan de hoofdscheidsrechter voor hetgeen dat hij/zij gezien heeft, de deelnemer alsnog een waarschuwing geven.

### **1.2.5 Veiligheid deelnemers**

Bij het zien van bloed afkomstig van één van de deelnemers zal de wedstrijd worden beëindigd. In principe zal de tegenstander gediskwalificeerd moeten worden. Na overleg met de scheidsrechters en de aanwezige EHBO-er, kan er besloten worden de tegenstander niet te diskwalificeren en tot winnaar uit te roepen.

Naast de beslissing om een winnaar uit te roepen, kan in eerste instantie de EHBO-er en in tweede instantie de hoofdscheidsrechter de geblesseerde deelnemer uitsluiten van verdere deelname aan het kampioenschap. Dit betekent dat als de EHBO-er beoordeelt dat de deelnemer door kan gaan, kan de hoofdscheidsrechter alsnog beslissen om de deelnemer uit te sluiten van verdere deelname aan het kampioenschap.

### **1.2.6 Start match**

De start van de divisie staan de scheidsrechters naast elkaar met hun gezicht richting de scorekeepers. De hoofdscheidsrechter laat de deelnemers eerst groeten naar de tafel (scorekeepers), vervolgens naar de scheidsrechters en als laatste naar elkaar. Zodra de hoekscheidsrechters hun positie hebben aangenomen, zal de hoofdscheidsrechter de match start met 'Fight'.

### **1.2.7 Einde match**

Aan het einde van elke match staan de scheidsrechters weer naast elkaar met hun gezicht richting de scorekeepers. De hoofdscheidsrechter laat eerst de deelnemers naar elkaar groeten, vervolgens naar de scheidsrechters en als laatste naar de tafel (scorekeepers).

### **1.2.8 Gebruikte termen**

- ☉ Bow to me / Bow to scorekeepers: Groet naar mij / Groet naar de scorekeepers
- ☉ Bow to each other: Groet naar elkaar
- ☉ Positions: Posities
- ☉ Fighting stance: Gevechtsstand
- ☉ Fight: Begin gevecht
- ☉ Break: Stop



- ☉ Judges call: Scheidsrechters roep voor punt
- ☉ Point red/white: Punt rood/wit
- ☉ No conformation, no points: Geen beslissing, geen punt
- ☉ Call for contact: Ik roep voor zwaar contact
- ☉ Call for excessive force: Ik roep voor overmatig contact
- ☉ Excessive force, disqualification red/white: Overmatig contact, diskwalificatie rood/wit
- ☉ Contact, point red/white: Zwaar contact, punt rood/wit
- ☉ Foul, first warning: Fout, 1e waarschuwing
- ☉ Foul, point red/white: Fout, punt rood/wit
- ☉ Timeout: Wedstrijdonderbreking\*
- ☉ No decision, overtime, first point wins: Geen beslissing, over de tijd, eerste punt wint
- ☉ Winner is red/white: Winnaar is rood/wit

\* Bij een Time-out dienen de deelnemers op hun knieën plaats te nemen totdat de hoofdscheidsrechter het signaal geeft dat men weer mag staan

### 1.2.9 Stemmen

De scheidsrechters zullen de enige stemmers zijn. Andere belangrijke beslissingen betreffende het verloop van de wedstrijd zullen worden gedaan door de hoofdscheidsrechter. Als de hoofdscheidsrechter een punt ziet of denkt te zien, is het zijn verantwoordelijkheid de wedstrijd te onderbreken en voor het punt te roepen. De meerderheid beslist. Late vlagsignalen worden niet geaccepteerd.

#### Vlagsignalen/handsignalen (hoofd)scheidsrechters:

	Vlagsignaal	Handsignaal
Startpositie, wachtend op call van scheidsrechters		Beide handen voor je gezicht

Punt rood/wit		Hand ter hoogte van de schouder richting de deelnemer die de punt scoort.
Geen punt (je hebt een techniek gezien, maar deze trof geen doel)		Handen gekruist voor het lichaam naar beneden gericht, afgestreekte armen
Tegelijkertijd gescoord		vuisten wijzen elkaar aan op borsthoogte
Niet gezien		gekruste handen voor het gezicht
Zwaar contact	 <p data-bbox="646 1549 992 1581">De vlag in kleine cirkels draaien</p>	de hand aan de kant van de overtreder in de lucht en kleine cirkels draaien
Overmatig contact/diskwalificatie	 <p data-bbox="646 1808 992 1837">De vlag in grote cirkels draaien</p>	de hand aan de kant van de overtreder in de lucht en grote cirkels draaien.

Gedurende een uitwisseling is het mogelijk dat een deelnemer een punt maakt en tegelijkertijd zwaar wordt geraakt door zijn/haar tegenstander. De hoofdscheidsrechter zal eerst voor contact en dan voor punt moeten roepen. Het is voorstelbaar dat een deelnemer twee punten ontvangt, één voor het punt en één voor het contact.

### **1.2.10 Buiten de lijnen komen**

Een deelnemer mag tijdens de wedstrijd alleen buiten de lijnen/mat komen als hij/zij door fysiek contact van een tegenstander naar buiten wordt gedreven of bij het achtervolgen van een zich terugtrekkende tegenstander. De hoofdscheidsrechter zal één waarschuwing geven bij het overtreden van deze regel. Daarna zal elke overtreding van deze regel resulteren in een punt voor de tegenstander.

Als een deelnemer buiten de lijnen stapt zal de scheidsrechter drie seconden wachten, tenzij binnen de drie seconden de tweede deelnemer ook buiten de lijnen komt, voordat de klok wordt gestopt en de deelnemers naar de neutrale zones worden verwezen.

De hoofdscheidsrechter geeft de telling van de seconden aan met de hand duidelijk omhoog.

### **1.2.11 Fouten**

In de volgende situatie is er sprake van een fout:

- ⊗ Een blindelings uitgevoerde techniek, zonder focus en met voldoende kracht om een deelnemer te blessen onafhankelijk of het contact heeft gemaakt.
- ⊗ Open-hand technieken naar het gezicht.
- ⊗ Anti-gewrichtstechnieken (technieken die tegen de richting ingaan die een gewricht normaal maakt).
- ⊗ Judo worpen, exclusief vegen (voet tegen voet, tegen standbeen)
- ⊗ Het grijpen van of trekken aan de haren.
- ⊗ Kopstoot.
- ⊗ Raken van de ruggengraat, keel, achterkant van de nek, de achterkant van het hoofd onder de toppen van de oren en het trappen naar de benen.



- ⊗ Contact met de intentie om blessures te veroorzaken of daarmee geen respect tonend voor de veiligheid van de tegenstander.
- ⊗ Het tegelijkertijd onderuithalen van beide benen van de tegenstander. Voetveeg is toegestaan van buiten naar binnen ( spreidstand veroorzaakt door een voetveeg is verboden. Altijd voet op voet en nooit hoger dan de voet!
- ⊗ Praten in de ring en overdreven juichen van deelnemer na scoren punt
- ⊗ Het opzettelijk belemmeren van de voortgang van de wedstrijd.
- ⊗ Onsportief gedrag.
- ⊗ Bemoeienis van buitenaf.
- ⊗ Geen acrobatische radslagen!
- ⊗ Het negeren van de instructies van de scheidsrechter.
- ⊗ Het toedraaien van de rug om het gevecht te ontlopen of het uitroepen van een eigen punt.

Fouten worden toegekend door de hoofdscheidsrechter. De eerste fout levert een waarschuwing op, vanaf de 2e keer levert dit een punt op voor de tegenstander.

Als een scheidsrechter harder contact constateert dan wenselijk is, dan kan hij dat aan de hoofdscheidsrechter kenbaar maken door kleine rondjes in de lucht te draaien met zijn vlag. De hoofdscheidsrechter stopt dan de wedstrijd en heeft de mogelijkheid bij de betreffende scheidsrechter te informeren naar wat hij gezien heeft. De hoofdscheidsrechter kan ook uit eigen beweging stoppen wegens zwaar contact. Er wordt in alle gevallen gestemd over zwaar contact. Zwaar contact levert direct een punt op voor de tegenstander. Bij een tweede keer zwaar contact in een wedstrijd wordt wederom een punt toegekend aan de tegenstander en wordt de deelnemer gediskwalificeerd.

Als een scheidsrechter overmatig contact constateert, dan kan hij dat aan de hoofdscheidsrechter kenbaar maken door grote rondjes in de lucht te draaien met zijn vlag. De hoofdscheidsrechter stopt dan de wedstrijd en heeft de mogelijkheid bij de betreffende scheidsrechter te informeren naar wat hij gezien heeft. De hoofdscheidsrechter kan ook uit eigen beweging stoppen wegens overmatig contact. Er



wordt in alle gevallen gestemd over overmatig contact. Overmatig contact levert direct diskwalificatie op.

### **1.2.12 Contact naar het hoofd en gezicht**

Alleen in de bruine band en zwarte band divisie m.u.v. jeugd, is contact naar het gezicht toegestaan. In alle andere divisies moeten de slagen en trappen naar het gezicht ingehouden worden. In de lagere divisies is uitsluitend licht contact met de handschoen tegen de hoofdbeschermer toegestaan. Bij een juiste uitvoering van de techniek naar het hoofd kan ook in de lagere divisies een punt worden toegekend aan de uitvoerder.

Contact\*\* op het gezicht in divisies onder bruin en bij jeugd leidt tenminste tot een waarschuwing voor een fout, afhankelijk van de situatie oplopend tot zwaar contact of overmatig contact. In partijen waar deelnemers van verschillende niveaus aan meedoen, gelden altijd de regels van het laagst deelnemende niveau.

\*\* Reiken mag, raken niet

### **1.2.13 Diskwalificatie**

Diskwalificatie betekent uitsluiting van verdere deelname aan dit onderdeel.

De naam van de gediskwalificeerde zal niet opgenomen worden in de uiteindelijke rangschikking. Alle deelnemers die onder de gediskwalificeerde staan genoteerd schuiven een plaats op in de uiteindelijke rangschikking.

Bij bewust overmatig contact om de tegenstander te beschadigen, kan de deelnemer in overleg tussen de hoofdscheidsrechter en (de vertegenwoordiger van) het bestuur van K.K.N. gediskwalificeerd worden voor het gehele NK in plaats van de huidige divisie waarin het is voorgevallen.

### **1.2.14 Verloren verklaren van een wedstrijd bij uitvallen deelnemer**

Als een deelnemer om wat voor reden dan ook niet in staat is om een wedstrijd af te maken, niet als gevolg van een fout van de tegenstander, zal de wedstrijd worden toegekend aan de tegenstander. Als de deelnemer niet verder kan gaan door het toedoen van de tegenstander zal de tegenstander worden gediskwalificeerd.

### **1.2.15 Uitgevallen deelnemers**

Als een deelnemer vanwege diskwalificatie, blessure of enige andere reden niet kan deelnemen aan vervolgwedstrijden zal als volgt worden gehandeld.



In de voorronden zal de daardoor opvallende plaats in nog komende wedstrijden niet worden ingevuld en zullen betreffende wedstrijden aan de overgebleven deelnemer als gewonnen worden toegewezen met een stand van 3-1.

Bij de vaststelling van de deelnemers die uit de voorronden doorgaan naar de knock-out ronden, wordt de opvallende plaats ingenomen door alle daarna komende deelnemers omhoog te schuiven. Als er in de knock-out ronden deelnemers uitvallen, wordt hun plaats niet ingevuld, doch wordt de overgebleven deelnemer als winnaar uitgeroepen.

### **1.2.16 Klacht indienen**

Als een begeleider (deelnemer dient van te voren mede te delen wie hem/haar vertegenwoordigt, de schooleigenaar geeft dit aan op het inschrijfformulier) meent dat er een regel is overtreden dan kan deze de hoofdscheidsrechter vragen de wedstrijd stil te leggen en om een heroverwogen beslissing vragen. De klacht kan alleen ingediend worden tijdens een onderbreking in de wedstrijd. De indiener van de klacht dient de hand op te steken. Het is de plicht van de deelnemende officials om de zaak te onderzoeken en op te lossen naar beste kunnen. Een arbiter zal worden toegevoegd om een juist gebruik en interpretatie van de regels te verzekeren.

De heroverweging zal als volgt plaatsvinden:

1. aanhoren klacht
2. scheidsrechters en arbiter beoordelen buiten de aanwezigheid van andere belanghebbende partijen. Tegen de aldus genomen beslissing is geen hoger beroep mogelijk.

### **1.2.17 Doelen**

- gezicht
- hoofd
- zijkanten van de nek
- maagstreek
- borst
- solar plexus/sternum





- kruis
- nieren
- ribben

De deelnemer mag een punt scoren zolang beide voeten in de ring blijven tijdens het stoten, of één voet tijdens het trappen. De deelnemer kan geen punt maken als enig deel van de voet buiten de grenslijn is.

### **1.2.18 Punten bij deelnemer op de grond**

Als een deelnemer als gevolg van een eigen techniek of door toedoen van de tegenstander op de grond komt te liggen, moet de scheidsrechter drie seconden de tijd geven aan de deelnemers om een punt te scoren (zolang de veiligheid van de deelnemers niet in het gedrang komt). Dan moet de wedstrijd onderbroken worden.

Echter, als een deelnemer naar de grond gaat om duidelijk de wedstrijd stil te leggen of een gevecht te ontlopen, zal na 1 waarschuwing, 1 punt worden gegeven aan de tegenstander elke keer dat dit weer gebeurt.

### **1.2.19 Natuurlijke wapens**

- Alle delen van de voet, behalve de tenen
- Alle delen van de gebalde vuist met uitzondering van de palmzijde van de vuist

## 1.3 Freestyle Light-Continuous

### **Korte samenvatting:**

Light-continuous freestyle is een staand sparringsysteem afgeleid uit de punt-stop variant, maar waarbij beide deelnemers niet na elk gemaakte punt hoeven te stoppen. Een staand gevecht met het gebruik van bokshandschoenen i.c.m. voetbeschermers plus losse scheendekker of de scheen- wreefprotectie (klittenband, niet de 'kous' variant). Light-contact stoten en trappen op lichaam en hoofd.

De hoofdscheidsrechter (scheidsrechter op de mat zelf) treedt in dit systeem op als de persoon die de match waarborgt met een hoofd beslissende functie op gebied van veiligheid, waarschuwingen en het wedstrijdverloop. De hoofdscheidsrechter heeft het recht om tussentijds de match te onderbreken als dat nodig dient te zijn conform het onderstaande reglement.

Light-continuous freestyle wordt gespeeld door deelnemers van 17 jaar en vanaf intermediate level (paars t/m zwarte bandniveau). Uiteraard opgedeeld in hun eigen divisies zoals dat staat aangegeven in het algemeen wedstrijdreglement van de K.K.N.

### **1.3.1 Toegestane technieken:**

- Light-contact technieken naar lichaam en hoofd (geen ellebogen, knieën en spinning backfist)
- Terugtrekkende stoten; direct of rond (niet rondwaarts doorhalend)
- Trappen (circulaire en neerwaarts) naar de zijkant van het hoofd
- Draaitrappen met een kort haaks effect of terughalen van het onderbeen op moment van contact.
- Alle trappen naar het lichaam (niet naar de rug en benen)

### **1.3.2 Niet toegestaan:**

- Niet clinchen
- Stoten of trappen naar het kruis zijn niet toegestaan.
- Directe voorwaartse trap (thrusting/snapping front kick) naar het gezicht



- Zijwaartse trap (thrusting side kick) naar het gezicht
- Doorhalen of 'doormaaien' van stoten
- Knieën naar het lichaam, benen en hoofd
- Vasthouden of grijpen
- Duwen
- Trappen naar de bovenbenen, knieholte, knie, kuiten of enkels

### 1.3.3 Overige regels

- Alle technieken moeten duidelijk en 'clean' zijn om te worden geteld als punt. Clean wil zeggen; niet via een arm of been.
- Een deelnemer moet het gevecht aangaan. Ontlopen/weglopen kan leiden tot een waarschuwing. Ontwijken valt niet onder deze regel en is toegestaan.
- Alle technieken moeten boven de band worden uitgevoerd om te worden geteld als punt.
- Gesprongen technieken mag, zolang dat niet full-contact wordt uitgevoerd. Het terugtrekken van de gebruikte technieken vormt altijd het leidraad binnen het light-continuous gevecht.
- Iedere deelnemer moet vergezeld gaan van een coach, die tijdens de wedstrijd plaats neemt op de daarvoor bedoelde stoel. De coach mag die stoel gedurende de wedstrijd niet verlaten (wel tijdens time-outs).
- Als de coach daarvoor aanleiding ziet, kan hij namens zijn pupil opgeven door een handdoek op de mat te werpen.

### 1.3.4 Puntentelling:

- 1 punt**
- Stoten naar lichaam en hoofd
  - Trap naar lichaam



- 2 punten** – Trap naar hoofd  
– Gesprongen trap naar lichaam

- 3 punten** – Gesprongen trap naar het hoofd (vanaf 17 jaar)  
Op het moment van contact moet het standbeen zichtbaar van de grond omhoog zijn.

De punten worden door hoekscheidsrechters bijgehouden a.d.h.v. handtellers (clickers).

### 1.3.5 Scheidsrechters team

Hoofdscheidsrechter + 3 hoekscheidsrechters

**Hoekscheidsrechters** : De hoekscheidsrechters registreren, via twee handtellers, alle goedgeplaatste trap/stoot technieken tijdens het gevecht.

De hoofdscheidsrechter beslist en geeft aan of er een punt dient te worden afgetrokken n.a.v. een waarschuwing en hoeveel punten dat dient te zijn. Alle hoekscheidsrechters dienen dit op te volgen.

*NB. alle minpunten worden omgezet in pluspunten voor de tegenstander op de handteller.*

**Hoofdscheidsrechter** : Beoordeelt en waarborgt het gevecht. Grijpt in wanneer een deelnemer is aangeslagen en dus op dat moment zichzelf niet kan verdedigen. Anders dan bij full-contact is K.O. niet toegestaan en dus kan en mag de andere deelnemer niet opvolgen met technieken om het gevecht te beslissen met een K.O. De hoofdscheidsrechter geeft waarschuwingen en bespreekt overtredingen afzijdig met de hoekscheidsrechters als de situatie daarom vraagt. De speeltijd dient bij het laatste te worden stopgezet.

### 1.3.6 Bestraffingen en punten:

- Bij overtredingen kan de hoofdscheidsrechter de volgende bestraffingen geven: Bestrafing bij een waarschuwing:
  - 1<sup>e</sup> waarschuwing = waarschuwing
  - 2<sup>e</sup> waarschuwing = 1 minpunt
  - 3<sup>e</sup> waarschuwing = 3 minpunten
  - 4<sup>e</sup> waarschuwing = diskwalificatie



*NB. alle minpunten worden omgezet in pluspunten voor de tegenstander op de handteller.*

- De hoofdscheidsrechter kan de deelnemer ook direct diskwalificeren bij een grove overtreding of na een 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> waarschuwing, dit alles met toestemming na overleg met de arbiter en/of samen met de hoekscheidsrechters erbij.
- Alleen bestraffingen worden op het scorebord vermeld.

### **1.3.7 Wedstrijdduur:**

1 ronde van 2 minuten. Bij gelijke uitslag verlenging van 1 minuut.

### **1.3.8 Beoordeling**

De hoofdscheidsrechter vraagt, wanneer de tijd is verstreken, aan de 3 hoekscheidsrechters of ze gelijktijdig de winnaar kunnen aanwijzen door de arm omhoog te steken met het kleur polsbandje van de deelnemer die de meeste punten op desbetreffende teller heeft staan. Hierbij mogen de hoekscheidsrechters in hun desbetreffende hoek blijven staan. Op het moment van de beoordeling wordt er niet op de stoel gezeten.

De winnaar is diegene die de meeste stemmen heeft (bijv. 2 of 3 hoekscheidsrechters hebben de zelfde kleur).

Bij een gelijke score kruist de hoekscheidsrechter zijn/haar armen voor het gezicht of borst.

Bij gelijke score (voorbeelden; 1x rood, 1x blauw en 1x gelijk / 1x rood en 2x gelijk / alle 3 scheidsrechters gelijk) volgt een verlenging waarbij er weer met een stand van 0-0 wordt begonnen. Als er hierna nog geen uitslag is wijzen alle hoekscheidsrechters tegelijk en anoniem vanuit hun eigen hoek de winnaar aan op commando van de hoofdscheidsrechter (er moet dan een keuze gemaakt worden op basis van overwicht geen gelijke score meer mogelijk).

### **1.3.9 Hoe kan een deelnemer winnen:**

- Door beslissing op punten
- Door opgave van de tegenstander (kan ook door de coach van de tegenstander)
- Na 2x duidelijk zichtbaar aangeslagen te zijn (10 tellen met de tellende vingers omhoog van de hoofdscheidsrechter)



*NB. Duidelijk zichtbaar aangeslagen te zijn is niet hetzelfde als wanneer de deelnemer zelf in de dichte dekking schiet zonder iets terug te doen.*

### **1.3.10 Uitrusting deelnemers**

Zie artikel 1.2.1.