

Light continuous

Kledingvoorschriften dames/ heren:

- Hoofdbeschermer, gesloten bovenkant (geen gezichtsbeschermer met gezichtsmasker)
- Mondbescherming (beugeldragend: dubbele mondbescherming of beugelbitje)
- T-shirt mét logo sportschool + lange broek
- Borstbeschermers verplicht voor dames met (groeierende) borsten, onder de kleding gedragen
- Kruisbeschermer, onder de kleding gedragen
- Losse scheenbeschermers, mag niet hoger dan de knie, onder de kleding gedragen
- Safety kicks, hiel en hak gesloten, moet de wreef en tenen bedekken
- 10 oz bokshandschoenen, moet aan te tonen zijn
- Handbandages zijn toegestaan, max. lengte 2.5 meter
- Kort geknipte nagels, zowel vingers als tenen
- Sieraden o.i.d. dragen is niet toegestaan

NB: bovenstaande bescherming moeten in uitstekende staat verkeren en mogen niet beschadigd zijn, hierop wordt controle uitgevoerd.

Mocht er bij controle blijken dat er niet aan één of meerdere regels wordt gehouden, dan heb je 2 minuten de tijd om dit in orde te maken. Lukt dit niet binnen de tijd, dan heb je de partij verloren met 5-0!

Poule indeling (iedere poule minimaal 4 deelnemers)

t/m 15 jaar	op gewicht en leeftijd	2 x 1 minuut
16 jaar +	op gewicht en leeftijd	2 x 1,5 minuut

****Deze partijen worden gevochten met een herkansing. Tussen de 2 rondes, wordt er een ½ minuut pauze ingelast. Per deelnemer max. 2 coaches. Hierbij is er 1 scheidsrechter en zijn er 3 juryleden aanwezig.***

Definitie

In light contact wordt er continu gevochten totdat de scheidsrechter roept STOP of BREAK. Er worden technieken gebruikt vanuit het full contact, maar deze mogen alleen toegepast worden volgens de regels. Light contact is een fase tussen semi en full contact kickboksen.

De deelnemers mogen ieder 2 coaches hebben. Beide coaches moeten op hun stoel blijven zitten tijdens de wedstrijd. Het is niet toegestaan om tijdens een wedstrijd het vechtgebied te betreden, en geen enkele coach mag opmerkingen maken over een beslissing van de scheidsrechter of juryleden. Een coach kan tijdens de wedstrijd uit zijn coachingspositie worden verwijderd als hij de scheidsrechter of de juryleden blijft beledigen.

Een vechter mag de scheidsrechter verzoeken om de tijd stoppen om zijn/ haar bescherming aan te passen of om naar letsel te laten kijken. De vechters moeten, na de korte tijdstop, ongeveer op dezelfde positie het gevecht hervatten. Als de scheidsrechter verneemt dat er onrecht wordt verzocht om de tijd te stoppen, om te kunnen rusten of om te voorkomen dat de tegenstander in het voordeel kan komen, dan volgt er een waarschuwing, wat uiteindelijk kan leiden tot een diskwalificatie vanwege opzettelijk vertragen of het weigeren van de wedstrijd.

Toegestane gebieden

De volgende delen van het lichaam kunnen aangevallen worden met de toegestane vechttechnieken

Hoofd

- Voorkant
- Zijkant

Torso

- Voorkant
- Zijkant

Benen

- Boven de taille
- Onder de enkel/ halverwege de kuit (voetvegen is toegestaan)

Legale technieken

Trappen

- Voorwaartse trap
- Zijwaartse trap
- Zijwaartse trap naar het hoofd
- Draaitrap
- Kap trap
- Gesprongen trappen

Handen

- Alle soorten (kickboks) stoottechnieken

Benen, vegen

- Om te kunnen scoren moet de aanvaller ten alle tijden blijven staan op beide voeten. Als de aanvaller tijdens de handeling de vloer raakt met een deel van het lichaam, dan wordt er geen score gegeven. Een score wordt gegeven als de aanvaller blijft staan en de tegenstander de vloer raakt met een deel van het lichaam, anders dan zijn/ haar voeten.

Hand en voet

- Hand- en voettechnieken moeten tijdens het gevecht gelijkmatig toegepast worden.

Het is extreem gevaarlijk om de achterkant van de hak te gebruiken. Het moet strikt worden benadrukt dat de aanvaller zijn voet moet verlengen op een zodanige wijze dat de zool (onderkant) van de voet wordt gebruikt, dit moet worden toegepast bij de volgende technieken; kap trap, terughaaltrap, voorwaartse trap, alle gesprongen draaitrappen etc.

Het is verboden om:

- Kwaardadig of overdreven
- Vallen zonder reden
- Rug (nieren en ruggengraat)
- Boven op de schouders
- Nek; voorkant, zij- en achterkant
- Onder de gordel (behalve vegen)

- Doorgaan wanneer er STOP of BREAK is geroepen of wanneer het einde ronde signaal is gegaan
- Rug toe keren naar de tegenstander, weglopen en opzettelijk vallen
- Alle onbeheersde technieken in het algemeen
- Achterkant van het hoofd
- Lies/ kruis
- Aanvallen met de knie, elleboog, kopstoten en schouder
- Worstelen en bukken onder de tegenstander's taille
- Gooien
- Een tegenstander aanvallen die valt of al op de vloer ligt, zodra er een hand of knie de grond raakt
- Het vechtgebied verlaten
- Gezicht of lichaam in te smeren met olie
- Bitje uitspugen
- Grond aanvallen; aanvallen wanneer de tegenstander op de grond ligt. De scheidsrechter is verplicht om direct de wedstrijd te stoppen wanneer er een deelnemer op de grond ligt met elk deel van het lichaam, anders dan de voeten. Stoten of trappen naar het hoofd of lichaam, terwijl de tegenstander op de grond ligt, kan leiden tot een minpunten of zelfs diskwalificatie (juryleden beslissen door meerderheid)

Onsportief gedrag. Een vechter zal slechts één waarschuwing krijgen, dan wordt de diskwalificatieprocedure gevolgd. In geval van brutaal onsportief gedrag, kan de vechter worden gediskwalificeerd of één minpunt op het eerste wangedrag, afhankelijk van de ernst van de situatie.

- Coaches/ 2e Coach;
 - Ongepast tegenspreken/ commentaar leveren op de beslissing van de scheidsrechter's/ juryleden of een niet gekregen score
 - Verbale- en lichamelijke aanvallen op de officials binnen of buiten de Tatami
 - Duwen, grijpen zonder enige aanleiding, spugen of zelfs een poging tot deze acties leidt direct naar onmiddellijke verwijdering van de Tatami en waarschijnlijk ook direct van de arena/ evenement

NB: Schending van de regels en voorschriften kan, afhankelijk van hoe ernstig ze zijn, leiden tot waarschuwingen, minpunten of zelfs onbevoegdheid

Score

- Stoot 1 punt/ click
- Trap op het lichaam 1 punt/ click
- Veeg 1 punt/ click
- Trap naar het hoofd 2 punten/ clicks
- Gesprongen trap naar het lichaam 2 punten/clicks
- Gesprongen trap naar het hoofd 3 punten/ clicks

In geval van gelijke stand

Mocht de wedstrijd in een gelijke stand eindigen (na 3 rondes, inclusief extra ronde), dan zullen de juryleden rekening houden met de volgende punten, om tot een winnaar te komen:

- Beter in de laatste ronde
- Meer actief
- More trappen/ stoten
- Betere verdediging
- Betere stijl en technieken

Min punten/ strafpunten

Criteria voor min punten, gegeven door de scheidsrechter voorafgaande waarschuwingen

- Slordige vechstijl
- Continu vasthouden
- Constant en doorlopend duiken, rug toe keren
- Te weinig voettechnieken
- Buitensporig gedrag
- Ruig neerhalen
- Ernstige overtredingen van de regels

Bij opgave de juiste leeftijd en gewicht, op het moment van het toernooi, vermelden! Bij ompoulen worden er € 5,- kosten in rekening gebracht. De deelnemer dient zich te kunnen identificeren met een ID kaart of een sportpaspoort.

Op het evenement zijn alle benodigdheden verkrijgbaar, bij voorkeur vooraf te bestellen op:

www.sherafightstore.com

FIGHT TOUR