

# ***Oficiální pravidla Českého svazu kickboxu pro pořádání soutěží v lightcontactu, semicontact, fullcontactu, lowkicku, K1 a freestyle karate (musical forms).***

## **Obecná pravidla:**

Sportovec, účastníci se soutěží a akcí ČSK, musí splňovat tyto podmínky:

- Být zcela zdrav a mít platné potvrzení o lékařské prohlídce (jakýkoli doklad), ne starší 1 roku.
- Musí souhlasit s tím, že se podrobí lékařské prohlídce, nebo dopingovému testu.
- Nepnoletí sportovci musí dodat notářsky ověřený souhlas zákonného zástupce s účastí na soutěži.
- Znat a řídit se pravidly ČSK.

## **Věkové kategorie:**

- Věkové kategorie se řídí dle roku narození.

Mladší žáci/žákyně	(Mžci, Mžky)	6-12 let
Starší žáci/žákyně	(Sžci, Sžky)	13-15 let
Junioři/juniorky	(Jun, Jky)	16-17 let
Muži/ženy	(Muži, Ženy)	18 a let a více
Veteráni	(Vmuži, Vženy)	35 let a více

## **Váhové kategorie:**

- Pořadatel turnaje si může dle svých potřeb váhové kategorie upravovat

Mžci :	-28 -32 -37 -42 -47 +47
Mžky :	-28 -32 -37 -42 -47 +47
Sžci :	-42 -47 -52 -57 -63 -69 +69
Sžky :	-42 -46 -50 -55 -60 -65 +65
Jun :	-57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94
Jky :	-50 -55 -60 -65 -70 +70
Muži :	-57 -63 -69 -74 -79 -84 -89 -94 +94
Muži (plnokontakty) :	-51 -54 -57 -60 -63,5 -67 -71 -75 -81 -86 -91 +91
Ženy :	-50 -55 -60 -65 -70 +70
Ženy (plnokontakty) :	-48 -52 -56 -60 -65 -70 +70

## Semiconduct

### Techniky

Všechny známé údery a kopy na tělo a hlavu soupeře, podmet na nohu soupeře (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená na úroveň kotníku).

### Nedovolené techniky a chování

Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy.

Údery rukou provedené dlaní.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrcení, přehozy a chytání nohou.

Tlačení soupeře nedovolenými technikami.

Útočení na soupeře, který leží, klečí nebo zdviženou rukou žádá o přerušování zápasu.

Pokračování v boji po přerušování, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Opouštění zápasu při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího - například po akci vítězné zvedání ruky a odbíhání od soupeře.

### Exit – opouštění zápasu

Jestliže borec opustí vymezené zápasu, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasu. Penalizace je uvedena v odstavci Bodová ztráta. Jako Exit je posuzováno opouštění zápasu jak při útoku, tak při obraně.

### Síla provedení

Semi kontakt je přerušovanou formou boje. Techniky v této disciplíně musí být vedeny kontrolovaně. Jakákoli technika, byť dokonalá, která soupeře nepřiměřeně tvrdě kontaktuje, nesmí být odměněna bodovým ziskem, ale naopak penalizována.

### Oblečení borců

Tričko s krátkým rukávem a dlouhé sportovní kalhoty. Tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Sportovní kimona a obleky podobného charakteru jsou přípustná, za dodržení výše uvedených podmínek barevného rozlišení.

## **Ochranné prostředky**

Povinné: Helma, chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz nebo otevřené rukavice se zavřenými prsty (tags), suspensor, chrániče holení a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. botičky, u žen chránič prsou.

Nepovinné: Měkké bandáže nebo chrániče prstů a zápěstí a ostatních kloubů, měkký chránič předloktí, plexi chránič na obličej.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém a plně funkčním stavu.

## **Zápasíště**

Standardní zápasíště semicontactu tvoří čtverec minimálně 5 x 5 m, vyznačený barevně-contrastní formou na žíněnce nebo tatami. Regulérní je také boxerský ring.

Není přípustná samotná podlaha – parkety, palubovka, betonový podklad apod.

## **Kouč**

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulérnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k zápasíšti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídit jeho výměnu.

## **Čas**

Pouze doporučené časy, organizátor může dle možností turnaje upravovat.

Zápas semicontactu trvá:

mladší žáci, mladší žákyně	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
starší žáci, starší žákyně	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
junioři, juniorky	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
muži, ženy	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou

Při nerozhodném výsledku navíc jedno minutové kolo prodloužení.

Při další bodové shodě i po kole prodloužení se zápas prodlužuje do prvního získaného bodu.

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

## **Hodnocení**

Body jsou přidělovány ihned po provedení techniky ringovým (středovým) rozhodčím, při shodném verdiktu alespoň jednoho bodového (postranního) rozhodčího. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, či přistoupí na návrh penalizace některým z bodových rozhodčích. Signalizují-li návrh penalizace oba bodoví rozhodčí, je ringový rozhodčí povinen jejich návrhu vyhovět. Rovněž při signalizaci bodového zisku shodně oběma bodovými rozhodčími, je povinen ringový rozhodčí body přidělit. Ringový rozhodčí signalizuje všechny své verdikty ke stolku časomíry a zápisu - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za kontrolu správného stavu na bodové tabuli.

### **Bodový zisk**

- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **3 body**

Na bodovém zisku se musí vždy shodnout jednoduchá většina, tedy minimálně 2 rozhodčí.

### **Bodová ztráta – současně běžící penalizace :**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. porušení pravidel | <b>1. oficiální varování</b> (minus 1 bod) |
| 2. porušení pravidel | <b>2. oficiální varování</b> (minus 1 bod) |
| 3. porušení pravidel | <b>Oficiální mínus bod</b> (minus 1 bod)   |
| 4. porušení pravidel | <b>Diskvalifikace</b>                      |

- |         |  |
|---------|--|
| 1. exit | <b>1. oficiální varování</b> (minus 1 bod) |
| 2. exit | <b>2. oficiální varování</b> (minus 1 bod) |
| 3. exit | <b>Oficiální mínus bod</b> (minus 1 bod)   |
| 4. exit | <b>Diskvalifikace</b>                      |

Penalizaci vyhlašuje ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 oficiální mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.

### **Bodová shoda**

Při nerozhodném výsledku zápasu v klasickém časovém rozmezí je se přidává jedno kolo prodloužení. Při další bodové shodě i po kole prodloužení se zápas prodlužuje do prvního získaného bodu.

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 120ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 180ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **Přerušeni zápasu borcem**

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče může být akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasště dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Při dosažení bodového vedení jedním z borců o 10 bodů, včetně finálových zápasů.
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (TKO nebo RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců.

Bezprostředně po ukončení zápasu vyhlašuje ringový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému borci.

### **Kategorie týmů :**

- tým tvoří 3 muži a 1 žena – nejčastější varianta, možnost úpravy pořadatelem soutěže
- před zahájením zápasu jsou všichni nastoupeni ve svém rohu
- zápas žen je vždy vybojován jako poslední
- nejsou zde žádné váhové kategorie
- ženy smí zápasit pouze mezi sebou
- každý zápas trvá 1 kolo 2 minuty
- nejsou žádné přestávky mezi koly
- extra zápas po rovnosti bodů po všech zápasech je 1 kolo 2 minuty
- nelze uplatnit výhru při rozdílu 10 bodů
- všechny prohřešky proti pravidlům, včetně opouštění zápasště, jsou převáděny na dalšího člena týmu, žádný borec nemůže být diskvalifikován za exit, při každém dalším exitu se odečítá jeden bod z celkového skóre daného týmu. V případě nulového skóre penalizovaného týmu se přičítá jeden bod ke skóre soupeře.



# Lightcontact

## Techniky

Všechny známé údery a kopy na tělo a hlavu soupeře, podmet na nohu soupeře (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená na úroveň kotníku).

## Nedovolené techniky a chování

Nadměrná nebo nepřiměřená síla provedení jakékoli techniky.

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrčení, přehozy a chytání nohou.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, sedí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušování zápasu.

Pokračování v boji po přerušování, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Opouštění zápasového pásu při ustupování před soupeřem nebo při útoku.

Svévolné přerušování boje bez pokynu rozhodčího.

## Exit – opouštění zápasového pásu

Jestliže borec opustí vymezené zápasové místo, byť pouze jedním chodidlem, aniž by byl soupeřem vytlačován silou nebo technikou, bude toto chování posuzováno jako exit – nedovolené opouštění zápasového pásu. Penalizace je uvedena v odstavci bodová ztráta. Jako exit je posuzováno opouštění zápasového pásu jak při útoku, tak při obraně.

## Síla provedení

Lightcontact je kontaktní formou boje a techniky v této disciplíně musí být vedeny pod úplnou kontrolou a s přiměřenou silou provedení. Lightcontact byl vytvořen jako prostřední stupeň mezi semicontactem a fullcontactem. Používají se techniky z fullcontactu, ale síla úderu i kopy by měla být vedena se stejnou a přiměřenou razancí, která náleží střednímu provedení techniky. Stejně tak použití technik úderů a kopů musí být v rovnováze.

## Oblečení borců

Tričko s krátkým rukávem a dlouhé sportovní kalhoty. Tričko je zastrčeno do kalhot, čímž je barevně zdůrazněna úroveň pasu. Má-li oblečení stejnou barvu, musí být doplněno "obi" - tkaninovým páskem jiné, kontrastní barvy. Sportovní kimona a obleky podobného charakteru jsou přípustná, za dodržení výše uvedených podmínek barevného rozlišení.

## Ochranné prostředky

Povinné: Helma, chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. botičky, u žen chránič prsou.

Nepovinné: Měkké bandáže nebo chrániče prstů a zápěstí a ostatních kloubů, měkký chránič předloktí, plexi chránič na obličej.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém a plně funkčním stavu.

## Zápasiště

Zápasiště pro lightcontact může být boxerský ring (strana s provazy min. 4x4m) nebo tatami (zápasiště pro semicontact).

## Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k zápasišti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídít jeho výměnu.

## Čas

Pouze doporučené časy, organizátor může dle možností turnaje upravovat.

Zápas lightcontactu trvá:

mladší žáci, mladší žákyně	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
starší žáci, starší žákyně	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
junioři, juniorky	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou
muži, ženy	– 2 kola na 2 minuty s minutovou pauzou

Při nerozhodném výsledku navíc jedno kolo prodloužení.

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

## Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolkům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků.

Bodový rozhodčí ukazuje svůj verdikt po skončení každého kola.

## Bodový zisk

- převaha ve společném střetu **1 bod**
- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **3 body**

### **Bodová ztráta – současně běžící penalizace :**

1. porušení pravidel	<b>1. oficiální varování</b> (minus 1 pomocný bod)
2. porušení pravidel	<b>2. oficiální varování</b> (minus 1 pomocný bod)
3. porušení pravidel	<b>Oficiální mínus bod</b> (minus 3 pomocné body)
4. porušení pravidel	<b>Diskvalifikace</b>

1. exit	<b>1. oficiální varování</b> (minus 1 pomocný bod)
2. exit	<b>2. oficiální varování</b> (minus 1 pomocný bod)
3. exit	<b>Oficiální mínus bod</b> (minus 3 pomocné body)
4. exit	<b>Diskvalifikace</b>

V lightcontactu jsou tyto penalizace odečítány od pomocného bodového zisku borci, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění.

### **Bodová shoda**

Při nerozhodném výsledku zápasu v klasickém časovém rozmezí je možnost jednoho kola prodloužení. V tomto kole již musí dojít k rozhodnutí výsledku zápasu.

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 120ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 180ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **Přerušení zápasu borcem**

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.) nebo překážkový - vhození do prostoru zápasišťe dohodnutého předmětu (polštářek, rukavice apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutím časového limitu a to v těchto případech:

- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC nebo TKO), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem.

Bezprostředně po ukončení zápasu vyhláší ringový rozhodčí jeho výsledek směrem k divákům a zvedá ruku vítěznému borci.



# Fullcontact

## Techniky

Všechny známé údery a kopy na tělo a hlavu soupeře, podmet na nohu soupeře (pouze kontrolovaná technika-botička na botičku provedená na úroveň kotníku).

## Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na krk, záda a od pasu dolů, vyjma podmetu.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škracení, přehozy a chytání nohou.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, sedí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušení zápasu.

Pokračování v boji po přerušení, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vylivováním zubního chrániče.

Držení se a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušení boje bez pokynu rozhodčího.

## Síla provedení

Fullcontact je plnokontaktní formou boje a proto budou bodovány pouze ty techniky, které jsou vedeny očitou razancí.

## Oblečení borců

Dlouhé sportovní kalhoty. Ženy navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů či tílko - musí však plně zakrývat prsní chránič. Tričko u žen musí splňovat také nároky na barevné rozlišení úrovně pasu.

## Ochranné prostředky

Povinné: Helma, chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů s chráněnou patou - tzv. botičky, u žen chránič prsou.

Nepovinné: Měkké bandáže nebo chrániče prstů a zápěstí a ostatních kloubů či předloktí.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém a plně funkčním stavu.

## Zápasště

Zápasště full kontaktu tvoří boxerský ring (strana s provazy min. 4x4m).

## Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k zápasšti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídít jeho výměnu.

## Čas

Pouze doporučené časy, organizátor může dle možností turnaje upravovat.

Zápas fullcontactu trvá:

- junioři, juniorky – 2 kola (finále 3kola) na 2 minuty s minutovou pauzou
- muži, ženy – 2 kola (finále 3kola) na 2 minuty s minutovou pauzou

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

## Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků.

## Bodový zisk

- převaha ve společném střetu **1 bod**
- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **2 body**
- knock down (počítání) soupeře **3 body**

## Bodová ztráta – současně běžící penalizace :

1. porušení pravidel **1. oficiální varování** (minus 1 pomocný bod)
2. porušení pravidel **2. oficiální varování** (minus 1 pomocný bod)
3. porušení pravidel **Oficiální mínus bod** (minus 3 pomocné body)
4. porušení pravidel **Diskvalifikace**

Ve fullcontactu jsou tyto penalizace odečítány od pomocného bodového zisku borci, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Dále pak je určen počet knock down (počítání) na jednoho zápasníka/zápasnice na 3 za zápas. Třetí počítání zápasníka/zápasnice za zápas tedy znamená prohru RSC.

## Bodová shoda

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:

1. Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
2. Větší aktivita a technické provedení během zápasu

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 120ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 180ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **Přerušení zápasu borcem**

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden z borců není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO nebo TKO).
- Jeden z borců byl potřetí během zápasu počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

## Low kick

### Techniky

Všechny známé údery a kopy na tělo, hlavu, stehna a lýtka soupeře, podmet na nohu soupeře (pouze kontrolovaná technika-provedená na úroveň kotníku).

### Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na krk, záda, genitálie, kolena.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Spinning back fist.

Jakékoli útoky hlavou, loktem a kolenem.

Strkání do soupeře, držení, škrčení, přehozy a chytání nohou.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, sedí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušení zápasu.

Pokračování v boji po přerušení, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, zavěšování se na soupeře, obracení se zády a padání.

Svévolné přerušení boje bez pokynu rozhodčího.

### Síla provedení

Lowkick je plnokontaktní formou boje a proto budou bodovány pouze ty techniky, které jsou vedeny očividnou razancí.

### Oblečení borců

Krátké sportovní kalhoty (kraťasy, trenky). Ženy navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů či tílko - musí však plně zakrývat prsní chránič. Tričko u žen musí splňovat také nároky na barevné rozlišení úrovně pasu.

### Ochranné prostředky

Povinné: Helma, chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů (mohou být spojeny), u žen chránič prsou.

Nepovinné: Botičky-chrániče nártů a paty, měkké bandáže nebo chrániče prstů a zápěstí a ostatních kloubů či předloktí.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu a chrániče holenní a nártů. Musí to však předem uvést v propozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém a plně funkčním stavu.

### Zápasiště

Zápasiště lowkicku tvoří boxerský ring (strana s provazy min. 4x4m).



## Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k zápasišti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídit jeho výměnu.

## Čas

Pouze doporučené časy, organizátor může dle možností turnaje upravovat.

Zápas lowkicku trvá:

junioři, juniorky – 2 kola (finále 3kola) na 2 minuty s minutovou pauzou

muži, ženy – 2 kola (finále 3kola) na 2 minuty s minutovou pauzou

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

## Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků.

## Bodový zisk

- převaha ve společném střetu **1 bod**
- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na stehno (lowkick) **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop ve výskoku do těla **2 body**
- kop ve výskoku do hlavy **2 body**
- knock down (počítání) soupeře **3 body**

## Bodová ztráta – současně běžící penalizace :

1. porušení pravidel **1. oficiální varování** (minus 1 pomocný bod)
2. porušení pravidel **2. oficiální varování** (minus 1 pomocný bod)
3. porušení pravidel **Oficiální mínus bod** (minus 3 pomocné body)
4. porušení pravidel **Diskvalifikace**

V lowkicku jsou tyto penalizace odečítány od pomocného bodového zisku borci, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhláší ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Dále pak je určen počet knock down (počítání) na jednoho zápasníka/zápasnici na 3 za zápas. Třetí počítání zápasníka/zápasnice za zápas tedy znamená prohru RSC.

### **Bodová shoda**

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:

1. Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
2. Větší aktivita a technické provedení během zápasu

### **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časomíře k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 120ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 180ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

### **Přerušení zápasu borcem**

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

### **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměřiče, že daný čas vypršel. Signál časoměřiče je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden z borců není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO nebo TKO).
- Jeden z borců byl potřetí během zápasu počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

## K1 Rules

### Techniky

Všechny známé údery a kopy na tělo a hlavu, kopy na stehna a lýtka, podmet na nohu soupeře (pouze kontrolovaná technika provedená pod úroveň kotníku), kopy kolenem na stehna, tělo i hlavu soupeře. V klinči je povoleno otáčet se soupeřem, za účelem jeho destabilizace a následného provedení techniky.

### Nedovolené techniky a chování

Všechny techniky, které nejsou dostatečně kontrolovány a doprovázeny pohledem.

Všechny techniky na krk, záda, genitálie, kolena.

Všechny techniky prováděné v kleče, v leže, v pádu, či při doteku ruky nebo kolene podlahy.

Údery rukou ze strany dlaně, malíkové hrany a palce.

Jakékoli útoky hlavou a loktem.

Škrčení soupeře.

Tahání nebo strkání soupeře přes jeho zachycenou nohu. (Krok od nebo k soupeři při jeho zachycené noze následovaný bezprostředně technikou je dovozen.)

Boj v klinči delší, než 5 vteřin.

Útočení na soupeře, který leží, klečí, sedí, padá, nebo zdviženou rukou žádá o přerušení zápasu.

Pokračování v boji po přerušení, či ukončení zápasu.

Slovní napadání soupeře, kouče, diváků nebo rozhodčích.

Postoje a gesta, která nejsou nutná pro vedení boje, nesportovní chování.

Zdržování zápasu předstíráním zranění, nutnosti úpravy výstroje, či vyplivováním zubního chrániče.

Držení se a odrážení od provazů ringu.

Utíkání před soupeřem, obrácení se zády a padání.

Svévolné přerušení boje bez pokynu rozhodčího.

### Síla provedení

K1 rules je plnokontaktní formou boje a proto budou bodovány pouze ty techniky, které jsou vedeny očitou razancí.

### Oblečení borců

Krátké sportovní kalhoty (kraťasy, trenky). Ženy navíc tričko s rukávem, nebo elastické tričko bez rukávů či tílko - musí však plně zakrývat prsní chránič. Tričko u žen musí splňovat také nároky na barevné rozlišení úrovně pasu.

### Ochranné prostředky

Povinné: Helma, chránič chrupu, boxerské rukavice 10 oz, suspensor, chrániče holení a chrániče nártů (mohou být spojeny), u žen chránič prsou.

Nepovinné: Botičky-chrániče nártů a paty, měkké bandáže nebo chrániče prstů a zápěstí a ostatních kloubů či předloktí.

Pořadatel exhibičního utkání nebo sportovního gala programu má právo pro potřeby své akce vypustit z předepsaných ochranných prostředků helmu a chrániče holenní a nártů. Musí to však předem uvést v pozicích a nesmí se jednat o borce mladší 18ti let.

Všechny tyto ochranné prostředky musí pocházet od autorizovaných výrobců a musí být v dobrém a plně funkčním stavu.

### Zápasiště

Zápasiště K1 rules tvoří boxerský ring (strana s provazy min. 4x4m).

## Kouč

Borec má právo, ale i povinnost, být doprovázen jedním koučem. Kouč je zodpovědný za technickou vyspělost svého borce k regulárnímu vedení boje. Tento kouč může mít s sebou jednoho asistenta. Kouč doprovází borce k zápasišti, pomáhá mu s úpravami výstroje a během zápasu mu může slušnou formou poskytovat taktické rady. Nevhodné chování kouče může ringový rozhodčí potrestat penalizací jeho borce, nebo i nařídít jeho výměnu.

## Čas

Pouze doporučené časy, organizátor může dle možností turnaje upravovat.

Zápas K1 rules trvá:

junioři, juniorky – 2 kola (finále 3kola) na 2 minuty s minutovou pauzou

muži, ženy – 2 kola (finále 3kola) na 2 minuty s minutovou pauzou

Čas nechává rozhodčí zastavit při úpravě výstroje, ošetření borce, oficiálním varování, v situaci, kdy něco brání pokračování zápasu nebo na pokyn nadřízeného rozhodčího - např. v případě protestu.

## Hodnocení

Body jsou přidělovány třemi bodovými rozhodčími, v průběhu celého zápasu. Penalizaci a její výši určuje ringový rozhodčí sám, v případě pochybností může míru zavinění konzultovat s jedním, nebo i všemi bodovými rozhodčími. Ringový rozhodčí signalizuje všechna svá rozhodnutí ke stolům bodových rozhodčích - jak gesty, tak i slovně a je zodpovědný za následnou kontrolu těchto svých výroků.

## Bodový zisk

- převaha ve společném střetu **1 bod**
- úder rukou na tělo **1 bod**
- úder rukou na hlavu **1 bod**
- kop nohou na stehno (lowkick) **1 bod**
- kop nohou na tělo **1 bod**
- vyvedení soupeře z rovnováhy podmetem **1 bod**
- kop kolenem na stehno **1 bod**
- kop kolenem na tělo **1 bod**
- kop kolenem na hlavu **2 body**
- kop nohou na hlavu **2 body**
- kop nebo koleno ve výskoku do těla **2 body**
- kop nebo koleno ve výskoku do hlavy **2 body**
- knock down (počítání) soupeře **3 body**

## Bodová ztráta – současně běžící penalizace :

1. porušení pravidel **1. oficiální varování** (minus 1 pomocný bod)
2. porušení pravidel **2. oficiální varování** (minus 1 pomocný bod)
3. porušení pravidel **Oficiální mínus bod** (minus 3 pomocné body)
4. porušení pravidel **Diskvalifikace**

V K1 rules jsou tyto penalizace odečítány od pomocného bodového zisku borci, který je penalizován a to na konci kola. Penalizaci vyhlašuje ringový rozhodčí vzápětí po spáchání přestupku a může postupně jednomu borci udělit maximálně 2 oficiální varování a 1 mínus bod. Další penalizace už nutně znamená diskvalifikaci. Není podmínkou, že borec musí být potrestán napřed oficiálním varováním - při závažnějším přestupku může ringový rozhodčí udělit rovnou mínus bod, nebo i borce diskvalifikovat. Udělil-li však rozhodčí borci mínus bod, nemůže už následná penalizace být varování - následovat musí vždy trest vyšší, i kdyby se jednalo o méně závažné provinění. Dále pak je určen počet knock down (počítání) na jednoho zápasníka/zápasnici na 3 za zápas. Třetí počítání zápasníka/zápasnice za zápas tedy znamená prohru RSC.



## **Bodová shoda**

Nastane-li případ, že po vypršení času mají oba borci stejný počet bodů, pak se vítězem stává ten, který:

1. Vyhrál poslední kolo počtem pomocných bodů za toto kolo
2. Větší aktivita a technické provedení během zápasu

## **Nenastoupení k zápasu**

Nenastoupí-li borec k zápasu na výzvu rozhodčího, či komentátora soutěže a není-li rozhodčímu znám důvod jeho zdržení (např. ošetřování lékařem, nebo probíhající zápas téhož borce na jiném zápasišti), dá ringový rozhodčí pokyn časoměři k měření nástupního času. Nedostaví-li se borec do 60ti sekund, obdrží oficiální varování. Po 120ti sekundách obdrží mínus bod a nenastoupí-li ani do 180ti sekund, je diskvalifikován. Má-li ringový rozhodčí informace o tom, že borec nastupovat nebude, nemusí nechat měřit nástupní čas a diskvalifikuje borce hned - zároveň vyhlásí jeho protivníka jako vítěze.

## **Přerušení zápasu borcem**

Potřebuje-li borec přerušit zápas (důvodem může být potřeba ošetření, úpravy výstroje nebo úmysl vzdát zápas), zvedne jednu ruku a vyčká, až ringový rozhodčí zápas přeruší. Pak mu sdělí, nebo ukáže, jaký má problém a ringový rozhodčí následně rozhodne, zda zápas pozastaví. Zneužití tohoto mechanismu borcem pro zdržování, odpočinek, zjištění informací od kouče apod., je rozhodčím trestáno.

## **Ukončení zápasu**

Zápas ukončuje ringový rozhodčí na pokyn časoměři, že daný čas vypršel. Signál časoměři je akustický (gong, zvon, píšťalka apod.). Zápas může být ukončen i před uplynutí časového limitu a to v těchto případech:

- Jeden z borců není schopen, po zásahu protivníkem, pokračovat v boji (KO nebo TKO).
- Jeden z borců byl potřetí během zápasu počítán (RSC)
- Rozhodnutím ringového rozhodčího o naprosté převaze jednoho z borců (RSC), kdy další pokračování zápasu už nemůže přinést změnu výsledku, ale hrozí nebezpečí ze zranění.
- Diskvalifikací jednoho, či obou borců.
- Pro zranění - borec není schopen pokračovat v zápase ani po ošetření.
- Z rozhodnutí lékaře, který má právo nechat zápas přerušit i ukončit, má-li dojem, že zdraví některého z borců je ohroženo.
- Vzdáním jednoho z borců - ručník vhozený do ringu koučem, nebo nenastoupení do dalšího kola.

Bezprostředně po ukončení zápasu vybere ringový rozhodčí bodovací lístky a odvodí z nich výsledek utkání. Povolá pak borce do středu a vyhlásí výsledek směrem k divákům - zvedá ruku vítěznému borci.

## Freestyle karate (Musical forms)

### Obecné zásady:

Při soutěžním předvádění jakýchkoliv forem (sestav), předvádí borec sestavu technik, znázorňující boj s jedním a více protivníky. Oblečení borce, tvrdost provedení, délka cvičení sestavy, použité techniky a bojový styl - to vše záleží na typu školy bojového umění (sportu), kterou borec reprezentuje. Vždy však musí být zřejmé, že se jedná o bojové techniky. Všechny druhy forem(sestav) musí být doprovázeny hudbou.

### Druhy forem (sestav):

Základní dělení je pouze na formy se zbraní a beze zbraně.

### Hodnocení forem

Hlavními hodnocenými faktory u forem jsou:

- Technické provedení
- Energie, síla, rychlost a přesnost provedených technik
- Stabilita
- Obtížnost technik
- Hudební doprovod
- Další... (dýchání, výraz,...)

Formy hodnotí panel 3 nebo 5 bodových rozhodčích, kteří hned po docvičení formy ukazují udělený počet bodů. Body se vyjadřují jedním celým a jedním desetinným číslem, v rozpětí daném hlavním rozhodčím - v závislosti na typu a průběhu soutěže. Například:

- soutěž dětí - 6,0 – 8,0
- soutěž dospělých - 7,0 – 9,0
- mezinárodní soutěže - 8,0 – 10,0

Z pěti známek, udělených bodovými rozhodčími, zapisovatel vyškrtne nejvyšší a nejnižší známku a zbylé tři sečte. U panelu tří rozhodčích se žádná ze známek neškrtá. Tento součet je pak výslednou známkou za předvedenou formu. Dojde-li k bodové shodě u více závodníků, pak o pořadí rozhoduje:

1. nejvyšší udělená známka bodovým rozhodčím
2. nejnižší udělená známka bodovým rozhodčím
3. nejvyšší udělená známka bodovým rozhodčím - včetně vyškrtnutých
4. nejnižší udělená známka bodovým rozhodčím - včetně vyškrtnutých
5. přímé rozhodnutí rozhodčích o vítězi mezi dvěma závodníky
6. opakování cvičení forem borců se shodným bodovým ziskem

Dojde-li během cvičení formy k závažnému pochybení (ztráta rovnováhy, pád, zastavení apod.), ale forma je posléze docvičena, přidělují bodoví rozhodčí známku o 0,1 až 0,3 (dle instrukce hlavního rozhodčího) nižší, než kdyby k tomuto pochybení nedošlo. Není-li forma dokončena vůbec, přidělují 0,0 bodů.

### Nástup k cvičení forem

Borec nebo skupina borců nastupují k cvičení forem na pokyn hlavního rozhodčího forem (sedí vždy uprostřed panelu rozhodčích) a představují mu sebe, svou školu a formu, kterou budou předvádět. Představování by mělo probíhat česky nebo anglicky a smí již samotné probíhat na doprovodnou hudbu.

### Délka trvání:

Hudební doprovod sestavy by měl trvat nejméně 60 vteřin, maximálně však 120 vteřin.