

Wedstrijdreglement Freestyle

American Kenpo Karate

versie oktober 2024



Dit 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

1	Wedstrijdreglement.....	4
1.1	Algemeen.....	4
1.1.1	Aansprakelijkheid en verzekering	4
1.1.2	De wedstrijdmat/het wedstrijdveld	4
1.1.3	Niet komen opdagen.....	4
1.1.4	Wedstrijdorganisatie.....	4
1.1.5	Onvoorziene gevallen.....	5
1.1.6	Divisies.....	5
1.1.7	Vrijwilligers.....	5
1.2	Freestyle	6
1.2.1	Uitrusting deelnemers.....	6
1.2.2	Duur van de wedstrijd en scoretelling	7
1.2.3	Wedstrijdverloop teamfight.....	8
1.2.4	Aantal scheidsrechters	8
1.2.5	Rechten en plichten van de scheidsrechters.....	8
1.2.6	Veiligheid deelnemers.....	9
1.2.7	Start wedstrijd.....	9
1.2.8	Einde wedstrijd.....	10
1.2.9	Gebruikte termen.....	10
1.2.10	Stemmen	11
1.2.11	Buiten de lijnen komen	12
1.2.12	Fouten	13
1.2.13	Contact naar het hoofd en gezicht.....	14
1.2.14	Diskwalificatie	15
1.2.15	Verloren verklaren van een wedstrijd bij uitvallen deelnemer	15
1.2.16	Uitgevallen deelnemers	15
1.2.17	Klacht indienen.....	16
1.2.19	Punten bij deelnemer op de grond	16
1.2.20	Natuurlijke wapens	17
1.3	Freestyle Light-Continuous.....	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	Bestrafingen 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.....	21
1.3.11	Veiligheid deelnemers.....	21



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 is als volgt:

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 van de mat de grenzen van het wedstrijdgedeelte, onafhankelijk van welke kleur mat er is gebruikt en hoe dit is ingedeeld. Indien de wedstrijd niet op een mat wordt gehouden, dienen de grenzen van het wedstrijdgedeelte 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 oproep wordt drie keer gedaan. 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.

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 de regels altijd eerst de schooleigenaren om advies vragen.

1.1.5 Onvoorziene gevallen

In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, nemen de hoofdscheidsrechters in overleg met de hoekscheidsrechters en het bestuur van K.K.N. of de aangewezen vertegenwoordiger daarvan (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 geslacht, 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 moeten deelnemen in de jeugddivisies. Deelnemers vanaf 17 jaar moeten deelnemen in de volwassenendivisies.

Deelnemers die in de jeugd categorie vallen maar willen deelnemen in een volwassenendivisie in verband met bijvoorbeeld fysieke kenmerken, kunnen daarvoor een verzoek indienen bij het bestuur van K.K.N. of de aangewezen vertegenwoordiger daarvan (Arbiter).

1.1.7 Vrijwilligers

Iedere school wordt dringend verzocht twee scheidsrechters en twee vrijwilligers te leveren. Deze scheidsrechters en vrijwilligers zullen respectievelijk door de wedstrijdorganisatie ingepland worden als hoofd- of hoekscheidsrechter (als het aantal beschikbare gecertificeerde hoofd- en hoekscheidsrechters het toelaat zullen alleen deze worden ingedeeld) en tijd- of scorewaarnemer.

Als een school op de dag van het kampioenschap niet aan deze voorwaarde kan voldoen, kan de school worden uitgesloten van deelname aan het kampioenschap. Indien een schooleigenaar vooraf verwacht niet aan de eis te kunnen voldoen, meld deze dat zo snel mogelijk bij het bestuur van K.K.N. Er wordt overlegd met het bestuur van K.K.N. en deze zal beslissen of er wel/geen deelname aan het kampioenschap zal plaatsvinden.



1.2 Freestyle

1.2.1 Uitrusting deelnemers

Deelnemers dienen een clubtenue of clubshirt in combinatie met een zwarte broek te dragen dat voor elke deelnemer van een school hetzelfde is. Daarbij moet de eigen kleur band gedragen worden.

Indien er geen clubtenue of clubshirt beschikbaar is dient de deelnemer een Kenpo-pak te dragen met de eigen kleur band. Het pak moet schoon zijn en 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 effen kleur hebben zoals hiervoor genoemd.

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 volgt de verplichte bescherming:

- Gebitsbeschermer (verplicht)



- Kruisbeschermer (verplicht)



- Losse voetbeschermers en scheenbeschermers, of scheen/wreefbeschermers (verplicht, alles van zacht materiaal)



- Hoofdbeschermer (verplicht)



- Jeugd: Vuistbeschermers tot 8oz of bokshandschoen 8 of 10oz (verplicht)
- Volwassenen: Vuistbeschermers tot 8oz, bokshandschoenen 10 of 12oz, (verplicht),

Voor beiden geldt: gesloten vingers en de duim vast. Buitenkant moet van glad onbeschadigd materiaal zijn.



- Borstbeschermer vrouwen (verplicht vanaf het moment dat er sprake is van borstontwikkeling)



Indien een deelnemer niet voldoet aan de voorschriften voor de uitrusting, krijgt deze 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. Het einde van de twee minuten wordt aangegeven door het gooien van een pittenzak op de wedstrijdmat.

Iedere score is 1 punt waard. Een deelnemer die vijf punten scoort binnen de tijd zal automatisch worden uitgeroepen tot winnaar.

Bij gelijke stand na twee minuten vindt er verlenging plaats van 1 minuut. Tijdens deze verlenging worden de punten doorgeteld en de verlenging wordt in zijn geheel uitgespeeld. De deelnemer met de meeste punten na de verlenging wint de wedstrijd.

Als na de verlenging van 1 minuut de score nog steeds gelijk is, gaat de wedstrijd door. Degene die dan het eerst scoort, wint.

1.2.3 Wedstrijdverloop teamfight

Een team bestaat uit 3 teamleden. Het team komt uit in de divisie waar het hoogstgegradueerde teamlid in past. Ieder teamlid vecht één ronde tenzij er een verlenging nodig is, dan vecht één teamlid de verlenging extra.

Bij het begin van een wedstrijd wordt er geloot welk team (team 1) als eerste een teamlid moet aanwijzen voor de eerste ronde. Daar mag maximaal een minuut over worden gedaan. Vervolgens krijgt het andere team (team 2) een minuut de tijd om te bepalen welk teamlid de eerste ronde gaat doen.

Voor de tweede ronde moet team 2 als eerste een teamlid aanwijzen dat die ronde gaat doen, waar team 1 dan op moet reageren.

In de derde ronde komen vanzelfsprekend de laatste teamleden aan de beurt.

Bij de teamdivisies duurt elke ronde twee minuten, maar worden de scores van elk teamlid bij elkaar opgeteld (over de ronden doorgeteld).

Het einde van de twee minuten wordt ook hier aangegeven door het gooien van een pittenzak tussen de deelnemers.

Bij gelijke stand na de drie rondes vindt er verlenging plaats van 1 minuut. De teams bepalen zelf welk teamlid de verlenging gaat doen. Tijdens deze verlenging worden de punten doorgeteld. Het team met de meeste punten na de verlenging wint de wedstrijd.

Als na de verlenging van 1 minuut de score nog steeds gelijk is, gaat de wedstrijd door. Degene die dan het eerst scoort wint.

1.2.4 Aantal scheidsrechters

Een wedstrijd wordt geleid door een hoofdscheidsrechter en deze wordt geassisteerd door twee hoekscheidsrechters, een tijdwaarnemer en een puntenteller.

1.2.5 Rechten en plichten van de scheidsrechters

De hoofdscheidsrechter is verantwoordelijk voor het verloop van de wedstrijd. Hij/zij draagt het volledige Kenpo-pak inclusief band. 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. Alleen 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;
- dat deze punten worden doorgegeven aan de puntenteller;
- 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 hoekscheidsrechters hebben de mogelijkheid om tijdens de wedstrijd voor zwaar of extreem contact te vlaggen. De hoofdscheidsrechter kan op basis hiervan de wedstrijd onderbreken. Na overleg zal eerst om extreem contact geroepen worden. Indien hiervoor geen meerderheid wordt behaald zal er vervolgens 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.

1.2.6 Veiligheid deelnemers

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

Naast een 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, de hoofdscheidsrechter alsnog kan beslissen om de deelnemer uit te sluiten van verdere deelname aan het kampioenschap.

1.2.7 Start wedstrijd

De hoofdscheidsrechter laat de deelnemers hem/haar groeten en vervolgens elkaar. Zodra de hoekscheidsrechters hun positie hebben ingenomen, zal de hoofdscheidsrechter de wedstrijd starten met 'Fight'.



1.2.8 Einde wedstrijd

De hoofdscheidsrechter laat eerst de deelnemers elkaar groeten en vervolgens de hoofdscheidsrechter.

1.2.9 Gebruikte termen

- Bow to me / Bow to scorekeepers: groet naar mij / groet naar de scorekeepers
- Bow to eachother: groet naar elkaar
- Positions: posities op de mat innemen
- Fighting stance: gevechtsstand
- Fight: begin gevecht
- Break: stop
- Judges call: scheidsrechters roep voor punt
- Point red/white: punt rood/wit
- No confirmation, no points: geen beslissing, geen punt
- Call for contact: ik roep voor zwaar contact
- Call for excessive force: ik roep voor extreem contact
- Excessive force, disqualification red/white: extreem 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, tijd is om, 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



1.2.10 Stemmen

De scheidsrechters zijn de enige stemmers. 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 hoofdscheidsrechter		Beide handen voor je gezicht
Punt rood/wit	 	Hand ter hoogte van de schouder richting de deelnemer die het 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 tegen elkaar aan op borsthoogte

Niet gezien		gekruiste handen voor het gezicht
Zwaar contact	 De vlag in kleine cirkels draaien	de hand aan de kant van de overtreder in de lucht en kleine cirkels draaien
Extreem contact	 De vlag in grote cirkels draaien	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 een punt moeten roepen. Het kan voorkomen dat een deelnemer twee punten ontvangt, één voor het scoren en één voor het contact.

1.2.11 Buiten de lijnen komen

Een deelnemer mag tijdens de wedstrijd alleen buiten de lijnen/mat komen als deze

- door fysiek contact van een tegenstander er buiten wordt gedreven;
- hij/zij door het achtervolgen van een zich terugtrekkende tegenstander er buiten komt.

Als een deelnemer buiten de lijnen stapt zal de scheidsrechter drie seconden wachten. Als binnen de drie seconden de tweede deelnemer ook buiten de lijnen komt, worden beide deelnemers naar de neutrale zones verwezen. De hoofdscheidsrechter geeft de telling van de seconden aan met de hand duidelijk omhoog.

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.

1.2.12 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);
- werpen in alle vormen;
- het grijpen van of trekken aan de haren;
- kopstoot, knieën, ellebogen;
- raken van de ruggengraat, keel, achterkant van de nek, de achterkant en bovenkant van het hoofd en het trappen naar de benen;
- bij jeugd: kruis;
- praten in de ring;
- het opzettelijk belemmeren van de voortgang van de wedstrijd;
- onsportief gedrag;
- bemoeienis van buitenaf;
- het negeren van de instructies van de scheidsrechter;
- het toedraaien van de rug om het gevecht te ontlopen;
- het uitroepen van een eigen punt.

Fouten worden toegekend door de hoofdscheidsrechter. De eerste fout levert een waarschuwing op, de tweede keer levert dit een punt op voor de tegenstander, de derde waarschuwing leidt direct tot diskwalificatie.



Contact

Er zijn drie gradaties van contact mogelijk:

- 1) licht contact: dit is toegestaan
- 2) zwaar contact: dit is niet toegestaan en leidt meteen tot een punt voor de tegenstander
- 3) extreem contact: dit is niet toegestaan en leidt direct tot diskwalificatie

Bij zwaar contact: de hoofdscheidsrechter kan uit eigen beweging de wedstrijd stoppen wegens zwaar contact. Als een hoekscheidsrechter zwaar contact constateert dan kan deze dat aan de hoofdscheidsrechter kenbaar maken door kleine rondjes in de lucht te draaien met zijn vlag of met de vlaggen tegen elkaar te tikken om de aandacht van de hoofdscheidsrechter te trekken mocht deze het draaien niet opmerken. De hoofdscheidsrechter stopt dan de wedstrijd en heeft de mogelijkheid bij de betreffende hoekscheidsrechter te informeren naar wat deze gezien heeft. 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 uitvoerende deelnemer gediskwalificeerd.

Bij extreem contact: de hoofdscheidsrechter kan uit eigen beweging de wedstrijd stoppen wegens extreem contact. Als een hoekscheidsrechter extreem contact constateert, dan kan deze dat aan de hoofdscheidsrechter kenbaar maken door grote rondjes in de lucht te draaien met zijn vlag of met de vlaggen tegen elkaar te tikken om de aandacht van de hoofdscheidsrechter te trekken mocht deze het draaien niet opmerken. De hoofdscheidsrechter stopt dan de wedstrijd en heeft de mogelijkheid bij de betreffende hoekscheidsrechter te informeren naar wat deze gezien heeft. Er wordt in alle gevallen gestemd over overmatig contact. Extreem contact levert direct diskwalificatie op van de uitvoerende deelnemer.

1.2.13 Contact naar het hoofd en gezicht

Alleen in de bruine band en zwarte band divisie is contact naar het gezicht toegestaan. Dit met uitzondering van jeugd-divisies, daar is contact naar het gezicht nooit toegestaan. In de witte t/m groene band divisies moeten de slagen en trappen naar het gezicht ingehouden worden, dit is dus zonder contact. Dit geldt zowel voor jeugd als volwassenen. In de witte t/m groene band divisies is uitsluitend licht contact (stoten en trappen) tegen de hoofdbeschermer toegestaan. Bij een juiste uitvoering van een toegestane 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 extreem contact. In partijen waar deelnemers van verschillende niveaus meedoen, gelden altijd de regels van het laagst deelnemende bandniveau.

Contact tegen zij- en voorkant van de helm is, mits niet te hard, toegestaan in alle divisies.

** Reiken mag, raken niet

1.2.14 Diskwalificatie

Diskwalificatie betekent uitsluiting van verdere deelname aan de betreffende divisie.

De naam van de gediskwalificeerde deelnemer zal niet opgenomen worden in de uiteindelijke rangschikking. Alle deelnemers die onder de gediskwalificeerde deelnemer 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 het bestuur van K.K.N. of de aangewezen vertegenwoordiger daarvan (Arbiter), gediskwalificeerd worden voor het gehele NK in plaats van alleen de divisie waarin het is voorgevallen.

1.2.15 Verloren verklaren van een wedstrijd bij uitvallen deelnemer

Als een deelnemer om wat voor reden dan ook, maar niet als gevolg van een fout van de tegenstander, niet in staat is om een wedstrijd af te maken, zal de wedstrijd worden toegekend aan de tegenstander.

Als een deelnemer niet verder kan gaan door een fout of zwaar of extreem contact van de tegenstander, zal de tegenstander worden gediskwalificeerd.

1.2.16 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 maar wordt de overgebleven deelnemer als winnaar uitgeroepen.



1.2.17 Klacht indienen

Als een vertegenwoordiger (deelnemer dient van te voren mede te delen wie hem/haar vertegenwoordigt) 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 scheidsrechters 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 en nemen een beslissing

Tegen de aldus genomen beslissing is geen hoger beroep mogelijk.

1.2.18 Doelen waarop gescoord kan worden

- hoofd (zie uitzonderingen onder 1.2.11)
- gezicht (zie uitzonderingen onder 1.2.12)
- zijkanten van de nek
- voor- en zijkant torso
- kruis (uitgezonderd jeugd, zie ook 1.2.11))
- nieren

De deelnemer kan alleen een punt maken als enig deel van een voet binnen de grenslijn staat.

1.2.19 Punten bij deelnemer op de grond

Als een deelnemer op de grond komt te liggen, moet de hoofdscheidsrechter drie seconden de tijd geven aan beide deelnemers om nog punten te scoren (zolang de veiligheid van de deelnemers niet in het gedrang komt). Daarna 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.

1.2.20 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 handschoenen i.c.m. voetbeschermers plus losse scheenbeschermers of de scheen/wreefprotectie (met klittenband, niet de 'kous' variant). Lightcontact 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 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 15 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 (circulair 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:

- clinchen, vasthouden en grijpen;
- stoten of trappen naar het kruis;
- opstoten;
- 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
- 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 de 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. 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

Hoofscheidsrechter + 3 hoekscheidsrechters

Hoekscheidsrechters: registreren via twee handtellers alle goedgeplaatste en toegestane trap/stoot technieken tijdens het gevecht. De hoofscheidsrechter beslist en geeft aan of er punten dienen te worden afgetrokken n.a.v. (een) waarschuwing(en) en hoeveel punten dat dienen te zijn. Alle hoekscheidsrechters dienen dit op te volgen.

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

Hoofscheidsrechter : 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 hoofscheidsrechter geeft waarschuwingen en bespreekt overtredingen apart met de hoekscheidsrechters als de situatie daarom vraagt. De speeltijd dient bij het laatste te worden stopgezet (time-out).

1.3.6 Bestraffingen en punten:

Bij overtredingen kan de hoofscheidsrechter de volgende bestraffingen geven bij een waarschuwing:

1e waarschuwing = waarschuwing

2e waarschuwing = 1 minpunt

3e waarschuwing = 3 minpunten

4e waarschuwing = diskwalificatie

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

De hoofscheidsrechter kan de deelnemer ook direct diskwalificeren bij een grove overtreding of na een 1e of 2e waarschuwing, dit alles met toestemming van en na overleg met de arbiter en eventueel met de hoekscheidsrechters erbij.

Alleen waarschuwingen 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 gaan de hoekscheidsrechters staan in hun eigen hoek. De winnaar is diegene die de meeste stemmen heeft (minimaal 2 hoekscheidsrechters houden dezelfde kleur omhoog).

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

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

1.3.9 Hoe kan een deelnemer winnen:

- Door beslissing op punten (zie hierboven)
- Door opgave van de tegenstander (kan ook door de coach van de tegenstander)
- Nadat de tegenstander 2x duidelijk zichtbaar aangeslagen is (10 tellen met de tellende vingers omhoog van de hoofdscheidsrechter)
- Door beslissing van de hoofdscheidsrechter dat een deelnemer niet meer geschikt is om verder te vechten

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.

1.3.11 Veiligheid deelnemers

Zie artikel 1.2.6

