

K-1 Rulez

Artykuł 1. Definicja.

K1 Rulez to formuła kickboxingu, w której intencją zawodnika jest pokonanie przeciwnika przy użyciu dozwolonych technik zadawanych z pełną siłą, w dozwolone obszary trafień przypelnej koncentracji uderzającego. Można atakować przód i boki głowy oraz przód i boki tułowia. Kopnięcia stopą i podudziem oraz uderzenia kolanami są dozwolone w nogę przeciwnika na całej długości z włączeniem stawów: kolanowego i skokowego. Można też przytrzymać przeciwnika za szyję lub ramiona jedną lub obiema rękami w celu wykonania uderzenia kolanem.

Artykuł 2. Ubiór zawodnika i sprzęt do walki K-1 Rulez.

Artykuł 2.1. Sprzęt do walki K-1 Rulez.

- 1.Kask.
- 2.Ochraniacz na zęby.
- 3.Ochraniacze na piersi (dla zawodniczek).
- 4.Owijki na dłonie (nie mogą być mocowane taśmą klejącą).
- 5.Rękawice o wadze 10 uncji.
- 6.Ochraniacz na krocze (obowiązkowy dla wszystkich).
- 7.Nagolenniki (odpowiednie dla K-1 Rulez); niedozwolone są nagolenniki typu „skarpeta”.
- 8.Owijki na stopy (dozwolone - muszą być zakryte ściągaczem stawu skokowego).
- 9.Ściągacz na staw skokowy (dozwolony).
- 10.Ochraniacz na podbicie stopy (odpowiedni dla K-1 Rulez łączony z nagolennikami).

Artykuł 2.2. Ubiór zawodnika w K-1 Rulez.

- 1.Spodenki dla mężczyzn (bez kieszonek, rzepów i widocznych sznurowadeł, z widocznym pasem).
- 2.Sportowy top lub koszulka „tank top” i spodenki dla kobiet (niedozwolone są spódnico- spodenki).

Artykuł 3. Dozwolone obszary trafień w K-1 Rulez.

- 1.Zawodnik wykonujący prawidłowe techniki K-1 Rulez może atakować następujące części ciała przeciwnika:
 - a)głowę (przód, boki),
 - b)korpus (przód, boki),
 - c)nogi (na całej długości łącznie ze stawami).

Artykuł 4. Dozwolone techniki w K-1 Rulez.

1.Techniki rąk, nóg i kolan muszą być używane równomiernie przez całą walkę. Wszystkie techniki muszą być używane z pełną mocą. Każda technika, która zostanie zablokowana, lub tylko dotyka, ociera czy też popycha przeciwnika, nie będzie punktowana.

Artykuł 4.1. Techniki ręczne (ciosy).

1. Proste.
2. Sierpowe.
3. Haki.
4. Uderzenia grzbietem pięści (tylko po obrocie).
5. Klincz (trwający maksymalnie 5 sekund, przygotowujący zawodnika do zadawania uderzeń – tzw. „aktywny klincz”).

Artykuł 4.2. Techniki nożne.

1. Kopnięcia proste na tułów i głowę (atak na udo nie jest dozwolony).
2. Kopnięcia boczne na tułów i głowę (atak na udo nie jest dozwolony).
3. Kopnięcia okrężne.
4. Kopnięcia zahaczające (atak piętą jest dozwolony).
5. Kopnięcia opadające.
6. Kopnięcia z wyskoku.
7. Kopnięcia obrotowe na tułów i głowę (atak na udo nie jest dozwolony).
8. Dozwolone jest atakowanie przeciwnika podudziem.

Artykuł 4.2.1. Techniki zadawane kolanem.

1. Dozwolone jest atakowanie przeciwnika kolanem w następujące części ciała:

- a) nogi,
- b) korpus,
- c) głowa.

2. Dozwolone jest chwytnie szyi przeciwnika jedną lub obiema rękami, aby natychmiast wykonać uderzenie kolanem.

3. W trakcie ataku kolanem można wykonać tylko jedno uderzenie w dozwoloną część ciała, jeśli technika jest wspomagana chwytem za szyję lub ramiona przeciwnika.

Artykuł 4.3. Podcięcia.

1. Dozwolone są podcięcia stopą (tylko na poziomie stawu skokowego, z zewnątrz do wewnątrz lub odwrotnie) w celu wytrącenia przeciwnika z równowagi i kontynuowania zadawania technik ręcznych lub nożnych lub w celu sprowadzenia przeciwnika na podłogę ringu.

Artykuł 4.4. Rzuty.

1. Niedozwolone są rzuty przeciwnika; zawodnik nie może rzucać przeciwnika wykorzystując tułów, biodra lub ramiona.

Artykuł 5. Techniki i akcje niedozwolone w K-1 Rulez.

1. Następujące techniki i zachowanie nie są dozwolone:

- a) uderzenia poniżej pasa, łokciami, barkami lub przedramionami,
- b) uderzanie w plecy przeciwnika, w szyję, kark, gardło, tył głowy, z góry w obojczyki i okolice nerek,
- c) chwytnie nóg przeciwnika w celu wykonania technik ręcznych lub nożnych,
- d) wykonywanie kopnięć prostych lub bocznych na przód uda, kolana lub podudzia (dotyczy to również ataków kolanem),
- e) wykonywanie więcej niż jednego ataku kolanem, po chwyceniu szyi lub ramion przeciwnika dwoma lub jedną ręką,
- f) wykonywanie technik nożnych po obrocie w tył, w przód lub w bok uda,
- g) atakowanie technikami ręcznymi nóg przeciwnika,
- h) wykonywanie technik nożnych bez utrzymania równowagi po ich wykonaniu,
- i) przepychanie, podnoszenie, obracanie przeciwnika,
- j) obracanie się plecami do przeciwnika, uciekanie, upadanie na ring, celowe klinczowanie w celu unikania walki, stosowanie technik "ślepych", zapasów i rzutów,
- k) celowe uderzanie głową, duszenie przeciwnika, wypychanie jego głowy poza liny,
- l) atakowanie przeciwnika zaplątanego w liny ringu,
- m) atakowanie przeciwnika, który upada na ring lub już leży na ringu czyli w momencie, gdy jedna ręka lub kolano dotyka podłogi ringu,
- n) opuszczanie ringu bez polecenia sędziego prowadzącego walkę,
- o) brak reakcji zawodnika na komendę „Break” wydaną przez Sędziego prowadzącego pojedynek,
- p) próba zadania ciosu przeciwnikowi natychmiast po wydaniu komendy „BREAK” przed wykonaniem kroku w tył,
- q) używanie wazeliny lub innych środków do natłuszczenia ciała lub rękawic,
- r) celowe wypluwanie ochraniacza na zęby (jeśli zawodnik wypluje ochraniacz na zęby, sędzia prowadzący pojedynek musi przerwać walkę i ukarać zawodnika zgodnie z systemem kar zaczynając od ostrzeżenia; w przypadku ponownego wyplucia sędzia postępuje analogicznie),
- s) używanie obraźliwego i agresywnego słownictwa podczas pojedynku,
- t) zahaczanie lub przytrzymanie ramienia przeciwnika lub wkładanie ręki pod ramię przeciwnika,
- u) atakowanie lub obrażanie sędziego.

Artykuł 6. Czas walki w K-1 Rulez

- a) Walki eliminacyjne 3 rundy 2 minuty plus ewentualna dogrywka 2 minuty.
- b) Finały 3 rundy po 3 minuty plus ewentualna dogrywka 2 minuty.
- c) Przerwa między rundami 1 minuta.

2. Naruszenia zasad wymienionych w Artykule 5 pkt.1 mogą prowadzić do ostrzeżeń, odebrania punktów, a nawet zdyskwalifikowania zawodnika.