

## **WAKO K-1 RULES "karkea" käänös tärkeiden sääntökohtien osalta.**

On tarkoitettu vain selventääkseen sääntöjen pääkohdat 7-8.5.2011 järjestettävien SM-kilpailujen K-1 ottelumuodon osalta, eikä näin ollen ole suora käänös kansainvälisistä säännöistä. Tämän hetken kansainväliset säännöt elävät muutuskautta koko rakenteen osalta ja saattaa sen vuoksi sisältää päällekkäisyyksiä eri säännöistä.

Tuomarivaliokunta päivittää World Association of Kickboxing Organizations:in (WAKO) viralliset säännöt Suomen Potkunyrkkeilyliitto Ry:n sivuille mahdollisimman pikaisesti, mutta niiden käänösten valmistuminen ei valitettavasti ehdi kyseiseen ajankohtaan.

HUOM. Noudatamme WAKO:n tällä hetkellä voimassa olevia K-1 sääntöjä ja tähän olen poiminut ne sääntökohdat, jotka ovat tärkeitä ottelemisen kannalta.

Sääntöjen noudattamisjärjestys on:

1. Suomen Potkunyrkkeilyliitto Ry:n tuomarivaliokunnan laatimat ja hallituksen hyväksymät kansalliset säännöt (pyritään, että olisivat yhteneväiset kansainvälisen potkunyrkkeilyliiton sääntöjen kanssa)
2. WAKO:n laatimat kansainväliset säännöt

- ✓ **Varusteet eroavat full contact ottelusta siten, että jalkapöytäsuojia ei käytetä (niin kutsuttu nilkan tukisukka on sallittu). Asusteena on käytettävä shortseja.**

### **1. Määritelmä**

- Kynnärpää tekniikat kielletty
- "Clinch" saa kestää enintään 5 sek. ja siinä on sallittua pitää niskan takaa molemmilla käsillä sekä hyökätä vain polvella. Vain yksi polvitekniikka per "clinch".
- Ei ole sallittua ottaa jalasta kiinni
- **Kaikki tekniikat ovat samanarvoisia**

### **2. Sallitut kohde alueet**

Seuraaviin kehon osiin saa hyökätä käyttämällä sääntöjen mukaisia ottelutekniikoita:

- Päähän, eteen ja sivuille
- Vartaloon, eteen ja sivuille
- Jalkoihin (nilkasta ylöspäin), mihin tahansa osaan, johon voi hyökätä säärellä
- Jalkateriin (nilkan alapuolelle), vain pyyhkäisyt

### **3. Kielletyt tekniikat ja käytös**

- Hyökkäykset kurkkuun, alavatsaan, munuaisiin, selkään, jalkoihin (muuten kuin kohdassa 2 mainitulla tavalla), niveliin, nivusiin ja pään takaosaan sekä niskaan
- Hyökkäykset kynnärpäällä, kämmensyrjällä, päällä, peukalolla ja olkapäällä
- Jalkapyyhkäisy, jotka suuntautuvat nilkan yläpuolelle

- Kääntää vastustajalle selkä, paeta, mennä maahan, tahallinen sitominen, sokeat tekniikat, painiminen ja kumartuminen vastustajan vyötärön alapuolelle
- Hyökkääminen vastustajaan, joka on köysissä
- Hyökkääminen vastustajaan, joka on kaatumassa lattiaan tai on jo lattiasa, eli toinen käsi tai polvi koskettaa lattiaa
- poistua kehästä
- Jatkaa komennon "stop" tai "break" jälkeen tai sen jälkeen kun erän päättymisen merkki on annettu
- Liiallinen vaseliinin käyttö kasvoin ja vartaloon
- Rikkomukset säännöissä ja ohjeissa saattaa, riippumatta siitä miten vakavia ne ovat, johtaa varoitukseen, miinuspisteeseen tai jopa diskaukseen.

#### 4. Sallitut tekniikat/arvosteluperusteet

Piste tulee antaa kun sallittu tekniikka suoritetaan seuraavin kriteerein sallitulle osu-alueelle.

1. Oikeaoppinen tekniikka (hyvä täysin tasapainoinen tekniikka)
2. Hyvä "spirit" (täydellä voimalla ja nopeudella)
3. Tietoinen suoritus (keskittynyt ja katse vastustajaan tekniikkaa suoritettaessa)
4. Hyvä ajoitus ja oikea etäisyys (milloin tekniikalla on suurin potentiaalinen vaikutus)
5. Urheilullinen asenne (ei vahingoittamistarkoitusta tekniikoita tehtäessä)

#### Käsi- ja jalkatekniikat

- Kaikki nyrkkeilylyönnit
- Rystylyönti ja myös pyörähtämällä
- Sitominen kahdella kädellä niskan takaa enintään 5 sekunnin ajan ja käyttämällä vain polvitekniikoita (huom. sitomisen aikana on sallittua suorittaa vain yksi polvitekniikka)
- Etupotku
- Sivupotku
- Kiertopotku
- Koukkupotku
- Takapotku
- Kirvespotku
- Hyppypotku
- Säärellä mihin tahansa jalan tai vartalon osaan (vain sallitulle kohde alueelle)
- Polvea voi käyttää hyökkäämiseen mihin tahansa vartalon osaan (kts. sallitut kohde alueet) paitsi selkään, myös hyppäämällä.
- Jalka pyyhkäisy, milloin pyyhkäisy suoritetaan nilkan alapuolelle jalkaterällä

#### Heittotekniikat

- Vastustajan heittäminen ei ole sallittua käyttämällä vartaloa, lonkkia, nilkkoja, jalkateriä tai jalkoja. Käsi- ja jalkatekniikoita pitää käyttää yhtäläisesti ottelun aikana.
- Kaikki tekniikat on suoritettava täydellä voimalla. kaikki tekniikat jotka osittain osuvat tai torjutaan, hipaisevat osumat ja työntävät tekniikat eivät ole pisteen arvoisia.

EI OLE TARPEELLISTA KÄYTTÄÄ POTKULASKIJOITA

KÄYTETÄÄN KLIKKEREITÄ JA VANHAA 10-JÄRJESTELMÄÄ

Tasatilanteessa ratkaistaan voittaja seuraavassa järjestyksessä:

1. Viimeisen erän paremmuus
2. Aktiivisuus
3. Potkujen määrä
4. Parempi puolustus
5. Parempi ottelutylyli ja tekniikka

#### 5. Varoituskäytäntö

- **Huomautuksia voi olla useita**
- **Suullinen varoitus** (katkaistaan ottelu ja näytetään selkeästi suoraan vain ottelijalle itselleen niin, että ottelija sen myös ymmärtää)
- **Virallinen varoitus** (keskeytetään ottelu sekä aika ja komennetaan vastustaja puolueettomaan kulmaan, näytetään kaikille arvostelutuomareille erikseen selkeällä käsimerkillä virallinen varoitus ja syy)
- **Miinus piste** (keskeytetään ottelu sekä aika ja komennetaan vastustaja puolueettomaan kulmaan, näytetään kaikille arvostelutuomareille erikseen selkeällä käsimerkillä miinus piste ja syy)
- **Diskaus** (keskeytetään ottelu ja näytetään selkeästi diskaus käsimerkein)

**MUUTOIN NOUDATETAAN SAMOJA SÄÄNTÖJÄ KUIN FULL CONTACT OTTELUMUODOSSA. (kts. vr. 1.6, päivitys 22.1.2007)**

Palaan näihin tärkeisiin kohtiin sääntöseminaarissa 7.5.-11 klo 11.45, jolloin vastaan mielelläni kaikkiin sääntöihin liittyviin kysymyksiin. Minulle voi myös laittaa kysymyksiä sähköpostiin, joka löytyy kilpailukutsusta (HUOMIOITAVAA osion ensimmäisestä kohdasta).

Ystävällisin terveisin,

Tuomarivaliokunnan puheenjohtaja  
Sami Savo