



K-1 PRO REGLEMENT 2024





SCOS – Pro Reglement „K-1“ 2024

SINN UND ZWECK	1
GEWICHTSKLASSEN	2
KAMPFZEITEN	2
STÄRKEKLASSEN	3
PUNKTESYSTEM	4
VERWARNUNGEN	5
ANZÄHLEN	6
ENTSCHEIDE	7
RINGARZT	8
WIEGEN	
9	
BEKEIDUNG	10
TECHNIKEN	11
SCHUTZAUSRÜSTUNG	12



Sinn und Zweck

Gemäß diesem Regelwerk werden alle Wettkämpfe durchgeführt. Es fungiert als Leitfaden für sämtliche Instanzen und Teilnehmer des Verbandes.

Alle Bedingungen für den Wettkampf sind klar definiert. Die SCOS-Organisation bietet eine faire Plattform für Amateur-Wettkampfsportler und trägt dazu bei, den Kampfsport, insbesondere Kickboxen und K-1, positiv nach außen zu präsentieren.

Wir streben nach fairen und regulierten Wettkampfbedingungen für die Athleten in der Schweiz. Unsere oberste Priorität liegt auf der Sicherheit innerhalb der Grenzen dieses Sports. Wir legen Wert darauf, dass Technik und Geschicklichkeit im Vordergrund stehen.

Das Reglement wird jährlich an der Planungssitzung besprochen und neu evaluiert. Somit können alle Trainer/Innen der Organisation Einfluss nehmen.

Gewichtsklassen*

in KG	
Männer	Frauen
-60	-50
-63.5	-55
-67	-57
-71	-60
-75	-63.5
-83	-65
-86	-67
-91	-71
+91	-75
	-81
	+81

Kampfzeiten

C-Klasse: 3 x 2min. (1min. Pause)

B-Klasse: Super Fight 3 x 3min. (1min. Pause), Titel Fight 5 x 2min. (1min. Pause)

A-Klasse: Super Fight 3 x 3min. (1min. Pause), Titel Fight 5 x 3min. (1min. Pause)



Stärkeklassen

C-Klasse:

Sind Anfänger, heisst die Kämpfer haben 4-10 Kämpfe.

B-Klasse:

Die Kämpfer verfügen bereits über Wettkampferfahrung und bringen eine beträchtliche Erfahrung mit, die sich in etwa auf 10 bis 20 Kämpfe beläuft.

A-Klasse: Diese Kämpfer haben nationale und internationale Erfahrung gesammelt und stellen sich auf höchstem Niveau ihren Gegnern

Punktevergabe pro Runde:

3 Punkterichter

Leichte Überlegenheit

10 : 9

Grosse Überlegenheit

10 : 8

Ausgeglichen hohes Niveau

10 : 10

Minuspunkte:

- Anzählen **1 Minuspunkt**
- 3x Anzählen gleiche Runde **Kampfende**
- Klar ersichtlicher Tiefschlag* (Absicht oder nicht) **1 Minuspunkt**
- Klares nachschlagen nach Stopp **1 Minuspunkt**
- Schlagen mit Ellbogen oder Kopfstoss, Knie zum Kopf **1 Minuspunkt**
- Mehrere Knie hintereinander **1 Minuspunkt**
- Unsportliches Verhalten von Coach oder Kämpfer **1 Minuspunkt**
- 3. Verwarnung **1 Minuspunkt**
- **3x Mundschutz ausspucken** **1 Minuspunkt**

**Minuspunkt bei Tiefschlag:*

Der Ringrichter ist verpflichtet mit den Punkterichtern Rücksprache zu halten, ob es ein absichtlicher oder ein versehentlicher Tiefschlag war. Die Mehrheit entscheidet, ob es zu einem Minuspunkt kommt oder nicht.

Verwarnungen:

- Clinchen, Klammern, Stossen
- Wegdrehen, zu tief Abtauchen
- Mehr als Ein Knie hintereinander
- Unsaubere Techniken (Innenhandschlag, Low-Kick unterhalb Knie, Blindtechniken etc.)
- **Nach zweitem Mal Mundschutz ausspucken**



Anzählen:

- Nach Schlagwirkung
- **Bei Kampfverweigerung oder Verzögerung**

Entscheide

- Majoritäts-Entscheid (die Meinung oder das Votum der Mehrheit Gewinnt)
- In Super Fights kann eine zusätzliche Runde zur Entscheidungsfindung oder ein Unentschieden in Absprache zwischen dem Supervisor und dem Veranstalter festgelegt werden.
- Titel-Kämpfe müssen in den 5 zu bestreitenden Runden entschieden werden.

Ringarzt

Ringarzt kann den Kampf zu Gunsten der Gesundheit abbrechen.

Wiegen

Gewicht auf der Waage zählt mit oder ohne Kleider! Bei Super Fights 300Gr Toleranz.

Bekleidung

Weibliche und männliche Kämpfer aller Alterskategorien tragen eine handelsübliche Box- oder Thaiboxhose aus Satin oder Baumwolle, die ca. 10cm über dem Knie endet, max. aber bis zum Knie geht. Die Hose darf keine Taschen oder Reissverschlüsse aufweisen. Kordeln müssen sich in der Innenseite der Hose befinden. Weibliche Teilnehmer tragen ein kurz geschnittenes, ärmelloses, anliegendes Top aus Kunstfaser oder Baumwolle. Der Brustschutz muss dabei unter dem Top getragen werden.

Männliche Teilnehmer kämpfen mit nacktem Oberkörper.

Techniken

Boxtechniken:

Gerade Schläge, Seitwärtshacken, Aufwärtshacken

Kicktechniken:

Kicks auf Oberschenkel, Körper front und seitlich, Kopf vorne und seitlich. Kick halten gefolgt von Boxschlägen ist erlaubt. Das Bein muss allerdings nach kurzer Haltung wieder losgelassen werden. Werfen ist nicht erlaubt.

Knietechniken:

Knie zum Kopf erlaubt. Zu beachten ist, dass nur ein Knie geschlagen werden darf gefolgt von Boxschlägen und erst dann erneut das Knie zum Einsatz gebracht werden darf.

Fusstechniken:

Feger sind erlaubt, müssen aber ganz am Boden durchgeführt werden. Auf Wadenhöhe nicht erlaubt.

Spinning Back Fist oder Kick:

erlaubt

Clinchen verbunden mit mehreren Knien, nicht erlaubt



Schutzausrüstung:

C-A Klasse:

- Zahnschutz
- Tiefschutz (auch bei Mädchen Pflicht)
- Für Frauen Brustschutz obligatorisch (je nach Alter noch nicht nötig)
- Bandagen:
 - 1. Elastisches Baumwollgewebe: angemessene Kompression und Unterstützung zu gewährleisten, ohne die Bewegungsfreiheit der Hände einzuschränken.
 - 2. Gaze oder Bandagen: erlaubt ist die Verwendung von medizinischer Gaze oder speziellen Bandagen, um zusätzliche Polsterung und Stabilität zu bieten.
 - 3. Es ist wichtig, dass harte oder unnachgiebige Materialien, wie zum Beispiel Gips oder Tape (gerollt), nicht erlaubt sind, da sie ein Verletzungsrisiko für den Gegner darstellen könnten.
 - Kein Tape über die Handknöchel
 - Keine alten vorgefertigten Handbandagen
 - Für Fussbandagen gilt dasselbe wie bei Punkt 2. + 3.