

# Regras de K1

## K-1 KICKBOXING

- A modalidade K-1 Kickboxing é oficialmente disputada no ringue de medida mínima de 5x5 metros e máxima de 10 x10 metros.
- Oficialmente o canto vermelho deve ficar a esquerda da mesa oficial e o canto direito a direita da mesa oficial.
- Em cada canto deve haver um balde e duas cadeiras para os técnicos.
- Também é permitido organizar em outras áreas de lutas como octógono ou tatame.



## *Quando a luta acaba?*

Métodos	Lutas amadoras	Lutas Profissionais
1° KNOCKOUT (KO)	1 KO	1 KO
2° KNOCKDOWNS (KD) NO ROUND	2 KD	3 KD
3° KNOCKDOWNS (KD) NA LUTA	3 KD	4 KD
4° Se não houver KO ou KD a luta irá para Decisão por Pontos (DP)		

---

## Uniforme

- **Eventos Amadores:** O uniforme pode conter escritas ou dizeres de outros esportes contanto que o KICKBOXING esteja em evidência.
- **Eventos Profissionais:** O uniforme não pode conter escritas ou dizeres de outros esportes.

Atletas		
Uniforme	Amador	Profissional
Shorts sem bolso	OK	OK
Top - Feminino	OK	OK
Camiseta - Masculino	NO	NO
Calça de Compressão	NO	NO

Técnicos		
Uniforme	Amador	Profissional
Camiseta Cavada	NO	NO
Bermuda	OK	NO
Sandália	OK	NO
Chinelo	OK	NO

### ***Equipamentos de Proteção***

Equipamentos	Amador	Semi-Pró	Pró
Luvas	OK	OK	OK
Coquilha Masculina	OK	OK	OK
Coquilha Feminina	OPCIONAL	OPCIONAL	OPCIONAL
Protetor de Seios	OPCIONAL	OPCIONAL	OPCIONAL
Protetor Bucal	OK	OK	OK
Bandagem Amadora até 5mts	OK	OK	NO
Bandagem Profissional (Veja o Vídeo)	NO	NO	OK
Caneleira que cubra a canela e pelo menos o peito do pé	OK	OK	NO
Capacetes	OK	NO	NO

### **Duração dos Rounds**

K-1 RULES (MASCULINO E FEMININO)			
Tipo de Competição	Nº ROUNDS	TEMPO ROUND	INTERVALO
AMADOR	3	2 minutos	1 minuto
SEMI-PROFISSIONAL	3	3 minutos	1 minuto
PROFISSIONAL	3	3 minutos	1 minuto
DISPUTA DE TÍTULO	5	3 minutos	1 minuto

### **Vaselina e óleo**

- A presença de óleos nos corpos dos lutadores é proibida em disputas amadoras.
- O uso de vaselina no rosto é permitido de forma limitada em lutas Profissionais.
- Só pode ser aplicada por alguém da comissão de arbitragem.

### **Pesagem**

- A pesagem deve ser realizada em até 24h antes do evento.
- Em eventos profissionais o atleta que não bater o peso perde um ponto em cada Round da Luta.
- Em eventos amadores o atleta que não bater o peso é desclassificado.
- O Atleta deve apresentar os seguintes documentos:
  - Cópia do atestado médico permitindo a participação em um campeonato de Kickboxing.
  - Termo de responsabilidade
  - Permissão para menor de idade caso menor de 18 anos.



## Categorias de Peso

### MODALIDES E CATEGORIAS ADULTO de 18 a 40 anos

**CATG. 1 – INICIANTE (ATÉ 04 LUTAS) K1 RULES**

**CATG. 2 – AVANÇADO (MAIS DE 05 LUTA) K1 RULES**

*K1 RULES – MASCULINO de 18 a 40 anos*

55 / 60 / 65 / 70 / 75 / 80 / 85 / 90 e + 90 Kg

*K1 RULES – FEMININO de 18 a 40 anos*

52 / 56 / 60 / 65 / 70 e + 70 Kg

### MODALIDES E CATEGORIAS SUB 17

*K1 RULES – MASCULINO 15 A 17 ANOS*

55 / 60 / 65 / 70 / 75 / 80 / 85 / 90 e + 90 Kg

*K1 RULES – FEMININO 15 A 17 ANOS*

50 / 55 / 60 / 65 e + 65 Kg

## **Decisões**



**Decisão Unânime: 3x0** Quando os três juizes apontam o mesmo vencedor



**Decisão Dividida: 2x1** Quando dois juizes apontam um lutador como vencedor e o 3º juiz aponta o outro lutador como vencedor



**Decisão Majoritária: 2x0** Quando dois juizes apontam um lutador como vencedor e o 3º juiz aponta empate.



**Empate Unânime: 0x0x0** Quando os três juizes indicam empate



**Empate Dividido: 1x1x0** Quando todos os três juízes indicam resultados diferentes, que somam empate



**Empate Majoritário: 0x0x1** Quando dois juízes indicam empate e 3º juiz aponta um vencedor

*Exemplos :*

*Uma decisão Unanime não significa que o atleta perdeu todos os rounds*

Fight Dragon Edição 11		Masculino 65,5KG		Luta N° 1
Cidade: Assis/SP		Árbitro Wilson Acácio		
Juiz		Fabricao Zakarias	Matheus Beni	
Anderson de Oliveira Martins		29	28	
Henrique Vilas Boas Rosa		30	27	
Marcos Vinicius Amaral		29	28	
<b>Decisão</b>				
KO	TKO	Desclassificação	Interrupção Médica	Vitória Unanime
Vitória Dividida	Vitória Majoritária	Empate Unanime	Empate Dividida	Empate Majoritária
<b>Observações:</b>				
Fim da Luta		Round: _____	Tempo: _____ :	

Fight Dragon Edição 11  
 Categoria: Masculino 67,500kg



Luta N° 1

Fabricio Zakarias					Matheus Beni			
Pontos	Adv	KO	Total	Round	Total	KO	Adv	Pontos
9	/	/	9	1	10	/	/	10
10	-	-	10	2	9	/	/	9
10	-	-	10	3	9	/	/	9
				4				
			29	Total	28			

Árbitro : Wilson Acácio

Juiz: Marcos Vinicius Amaral  
 Fight Dragon Edição 11  
 Categoria: Masculino 67,500kg



Luta N° 1

Fabricio Zakarias					Matheus Beni			
Pontos	Adv	KO	Total	Round	Total	KO	Adv	Pontos
10	/	/	10	1	9	/	/	9
10	-	-	10	2	9	/	/	9
9	-	-	9	3	10	/	/	10
				4				
			29	Total	28			

Árbitro : Wilson Acácio

Juiz: Anderson de Oliveira Martins  
 Fight Dragon Edição 11  
 Categoria: Masculino 67,500kg



Luta N° 1

Fabricio Zakarias					Matheus Beni			
Pontos	Adv	KO	Total	Round	Total	KO	Adv	Pontos
10	-	-	10	1	09	-	-	09
10	-	-	10	2	09	-	-	09
10	-	-	10	3	09	-	-	09
				4				
			(30)	Total	(27)			

Árbitro : Wilson Acácio

Juiz: Henrique Vilas Boas Rosa

Fight Dragon Edição 11		Masculino 82KG		Luta N° 8	
Cidade: Assis/SP		Árbitro Wilson Acácio			
Juiz		Vinivios Dinizio		Rodrigo Pereira	
Anderson de Oliveira Martins		50		44	
Henrique Vilas Boas Rosa		46		48	
Marcos Vinicius Amaral		49		45	
Decisão					
KO	TKO	Desclassificação	Interrupção Médica	Vitória Unanime	
Vitória Dividida	Vitória Majoritária	Empate Unanime	Empate Dividida	Empate Majoritária	
Observações:					
Fim da Luta		Round: _____		Tempo: _____ :	

Fight Dragon Edição 11 Luta N° 8  
 Categoria: Masculino 82KG



Vinicius Dionizio				Rodrigo Pereira				
Pontos	Adv	KO	Total	Round	Total	KO	Adv	Pontos
10	/	/	10	1	9	/	/	9
10	/	/	10	2	8	1	/	8
10	/	/	10	3	9	/	/	9
10	/	/	10	4	9	/	/	9
10	/	/	10	5	9	/	/	9
			50	Total	44			

Árbitro : Wilson Acácio  
 Juiz: Anderson de Oliveira Martins

Fight Dragon Edição 11 Luta N° 8  
 Categoria: Masculino 82KG



Vinicius Dionizio				Rodrigo Pereira				
Pontos	Adv	KO	Total	Round	Total	KO	Adv	Pontos
09	-	-	09	1	10	-	-	10
10	-	-	10	2	08	1	-	08
09	-	-	09	3	10	-	-	10
09	-	-	09	4	10	-	-	10
09	-	-	09	5	10	-	-	10
			46	Total	48			

Árbitro : Wilson Acácio  
 Juiz: Henrique Vilas Boas Rosa

Fight Dragon Edição 11 Luta N° 8  
 Categoria: Masculino 82KG



Vinicius Dionizio				Rodrigo Pereira				
Pontos	Adv	KO	Total	Round	Total	KO	Adv	Pontos
9	/	/	9	1	10	/	/	10
10	/	/	10	2	8	1	/	9
10	/	/	10	3	9	/	/	9
10	/	/	10	4	9	/	/	9
10	/	/	10	5	9	/	/	9
			49	Total	45			

Árbitro : Wilson Acácio  
 Juiz: Marcos Vinicius Amaral

### Empates

Em lutas de 3 rounds:

Haverá o 4º Round (round extra)

Quem ganhar o round extra ganha a luta independente do resultado dos outros rounds.

Em lutas de 5 rounds:

Em caso de empate o cinturão permanece com o atual detentor.

---

### *Golpes Válidos*

- Socos – golpear com a parte acolchoada da luva em um alvo legal: ou seja, socos retos, ganchos, uppercuts, girar para trás do punho (somente se executado com o acolchoado, parte de trás da luva);
  - Chutes – golpear com o pé ou parte inferior da perna em um alvo legal: ou seja, chutes frontais, chutes baixos dentro e fora da perna, chutes médios, chutes altos, sidekicks, chutes para trás, chutes de machado, chutes giratórios, chutes saltadores;
  - Joelhos – golpeando com o joelho em um alvo legal: ou seja, joelho da frente, joelho redondo, joelho saltador na perna por dentro e por fora (observe as limitações de clinch explicadas abaixo em relação ao uso de golpes de joelho).
  - *Segurar a Perna + 1 Golpe*
  - *Clinch + 1 Golpe*
- 

### *Golpes Irregulares*

- Projeções e quedas
- Empurrar
- Agarrar braços e pernas
- Golpes contra articular
- Golpear o adversário caído
- Cotoveladas
- Cabeçadas

- Golpear as costas do adversário
- Golpear as genitais do adversário
- Golpes após o comando Stop

---

### Contusões obtidas durante a luta

Contusão sofrida por:	Pode Lutar ?	Ação
Golpe legal	Não	O competidor machucado perde por knockout técnico (TKO)
Golpe ilegal acidental	Sim	Desconta um ponto do infrator, segue a luta
Golpe ilegal proposital	Não	O competidor que causou a contusão perde por desclassificação (DESC)
Golpe ilegal proposital	Sim	Desconta um ponto do infrator, segue a luta ou O competidor que causou a contusão perde por desclassificação (DESC)
Golpe ilegal acidental	Não	No contest se for antes terminar o 2º round (em lutas de 3 rounds) No contest se for antes terminar o 3º round (em lutas de 5 rounds) Após este limite, o placar dos juízes até o momento definirá o vencedor
Em eventos amadores de chave não existe <i>no contest</i> A luta será determinada pela pontuação do momento que foi encerrada.		

**Em eventos amadores de chave não existe *no contest***

**A luta será determinada pela pontuação do momento que foi encerrada.**

---

### ***KNOCKDOWN***

- No caso de KNOCKDOWN, o árbitro abrirá uma contagem protetora de 8 segundos para o atleta que foi ao chão.
- Se o lutador toca o solo com qualquer parte do corpo que não os seus pés como o resultado de um golpe ou uma série de golpes válidos.
- Se o lutador segura impotente nas cordas como o resultado de um golpe ou uma série de golpes.
- Se o lutador está totalmente ou parcialmente fora das cordas, como resultado de um golpe ou uma série de golpes.
- Se, após um golpe forte o lutador não caiu, mas, demonstra estar em um estado semiconsciente e não pode, na opinião do Árbitro, continuar a luta.

---

### ***Advertências***

- Advertência não oficial: pode ser aplicada sem parar a luta, não há desconto de pontos.
- Advertência Oficial: Todas as advertências descontam 1 ponto diretamente no placar do Round.
- Na quarta Advertência Oficial o atleta é desclassificado.

### Sistema de pontuação 10-10

- |         |  |
|---------|--|
| 10 X 10 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pontuação inicial</li><li>• Um Round nunca deve terminar 10 X 10</li></ul>                 |
| 10 X 9  | <ul style="list-style-type: none"><li>• O atleta ganha o round</li></ul>   |
| 10 X 8  | <ul style="list-style-type: none"><li>• O Atleta aplica 01 KNOCKDOWN</li><li>• Recebe o ponto do Round e do KNOCKDOWN</li></ul>    |
| 10 X 7  | <ul style="list-style-type: none"><li>• O Atleta aplica 02 KNOCKDOWNS</li><li>• Recebe o ponto do Round e dos KNOCKDOWNS</li></ul> |

### Julgamento do Round

- Durante um round os três juízes irão julgar cada golpe dos atletas para determinar um vencedor do round caso não tenha KD ou KO.
- O Kickboxing é um esporte de AGRESSIVIDADE sendo assim técnicas de defesa não são relevantes para o julgamento do round.
- *Critérios utilizados pelos juízes para julgar os golpes:*

---

#### *- Golpe Aplicado*

Toca o adversário mesmo que na guarda.

Possui um valor pequeno no julgamento.

#### *-Golpe Conectado*

É um Golpe Aplicado acerta área de pontuação.

Possui um valor médio no julgamento.

#### *-Golpe Contudente*

É um Golpe Conectado que causa dano ao adversário.

Possui um valor alto no julgamento.

Outros critérios podem ajudar o árbitro a julgar a luta como por exemplo golpes efetivos de difícil aplicação.