

Regras K1 Light

K-1 LIGHT

- A modalidade K1 LIGHT é uma modalidade que visa lutas com golpes leves e controlados.
- **Não busca o KNOCKOUT ou KNOCKDOWN.**
- As lutas são disputadas no tatame, porém é permitido organizar em outra área como ringue ou octógono.



Quando a luta acaba?

Objetivo

- | | |
|----|--|
| 1° | Maior números de GOLPES CONECTADOS |
| 2° | Ser o mais disciplinado (Menor nº de Advertências) |
| 3° | Fugir menos do combate (Menor nº de Saídas) |
| 4° | Fazer mais pontos no último round |

Golpes que valem pontos

- Golpes Aplicados

- Atingem apenas a guarda - **Não contam pontos**

-Golpes Conectados

- Acerta área de pontuação, cabeça, tronco ou coxas
- Mesmo que tenha tocado a guarda do adversário

-Golpes Contundentes

- São deferidos com força - ***Não contam pontos - Podem levar a desclassificação***

Golpes Válidos

	Golpes com os Pés:
Golpes com as Mãos:	
<ul style="list-style-type: none">• Jab• Direto• Cruzado• Gancho• Upper	<ul style="list-style-type: none">• Frontal• Lateral• Circular• Saltado• Low Kicks (interno e externo)• Joelhadas no tronco• Giratórios• Cobertura e Rasteiras

Golpes Irregulares

- Soco giratório
- Joelhada saltada
- Clinch
- Agarrar
- Projeções ou empurrões

Pontuação

No final para que se encontre um vencedor este terá que ter maior número de pontos somando os 3 rounds.

Pontos	Técnica
1	Socos, tronco e cabeça
1	Chutes e joelhada no tronco
1	Rasteira

2	Chutes a cabeça
2	Chutes saltado no tronco
3	Chutes saltado na cabeça

Crêterios de Desempate

- 1  Menor número de advertências.
 - 2  Menor número de saídas.
 - 3  Vencedor do último round.
-

Saídas da área de competição

É considerada uma SAÍDA VOLUNTÁRIA toda vez que o atleta pisa fora da área de competição.

Saída	Desconto de Pontos
1�	0
2�	1
3�	1
4�	Desclassificação

Faltas

Na duração do combate os atletas deverão executar as técnicas com qualidade onde HAVERÁ CONTROLE de força de impacto.

Advertências Oficiais	Desconto de Pontos
1ª	0
2ª	1
3ª	1
4ª	Desclassificação

Faltas que levam a Desclassificação imediata

- Agarrar ou Projetar.
- Cabeçadas intencionais.
- Golpes com o intuito de cegar o adversário.
- Morder.
- Golpes intencionais aos genitais.
- Cotoveladas a qualquer parte do corpo.
- (inclui treinador) Desrespeito ao Árbitro Central, Júris/Juízes e Técnicos.
- (inclui treinador) Linguagem obscena na zona de combate.
- (inclui treinador) Dirigir-se ao adversário para insultá-lo ou provocar.
- Atacar o adversário quando o combate estiver parado.
- Atacar o adversário se estiver no chão.
- Qualquer técnica, legal ou ilegal, que ponha em causa a integridade física do atleta.
- Um atleta poderá ainda ser desqualificado imediatamente, projete fora da boca o protetor bucal intencionalmente ou finja uma falta.

Término do Combate

O combate termina por superioridade técnica, por pontos, por decisão Médica, ou quando:

- Um dos lutadores já não reage nem se defende dos golpes desferidos contra ele;
- Não for possível estancar uma hemorragia num corte de um lutador;
- Existir um KO;
- Existir um KD;

- Um lutador desmaia;
 - Um dos treinadores lança a toalha para o chão;
 - Um lutador viola as regras que levam à desqualificação imediata;
 - Um lutador cometer quatro faltas;
 - Um lutador cometer quatro saídas;
-

Uniforme

Os Atletas devem usar:

- Camiseta de manga curta
- Shorts sem bolso
- (Qualquer outro tipo de vestuário deve ser homologado pela comissão de arbitragem).

Coorners:

- Proibido: Camiseta Cavada.
-

Equipamentos de proteção

- Luvas
 - Capacete
 - Caneleira e Botinha
 - Coquilha (masculina ou feminina)
 - Protetor de seios (feminino)
 - Bandagem de mão (até 5 mts)
 - Protetor bucal.
 - Atletas femininas de qualquer idade podem utilizar o protetor de tórax ao invés do Protetor de Seios.
-

Pesagem

- A pesagem deve ser realizada no dia do evento.
- 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.

DIVISÕES DE PESO E IDADE

MODALIDES E CATEGORIAS INFANTIL

K1 LIGHT – MASCULINO 09 A 11 ANOS
28 / 32 / 37 / 42 / 47 / + 47 Kg

K1 LIGHT – FEMININO 9 A 11 ANOS
28 / 32 / 37 / 42 / 47 / +47 Kg

MODALIDES E CATEGORIAS CADETE

K1 LIGHT – MASCULINO 12 A 14 ANOS
57 / 63 / 69 / 74 / 79 / 84 / 89 / + 89 Kg

K1 LIGHT – FEMININO 12 A 14 ANOS
50 / 55 / 60 / 65 / 70 / +70 Kg

MODALIDES E CATEGORIAS JUVENIL

K1 LIGHT – MASCULINO 15 ANOS S 17 ANOS
57 / 63 / 69 / 74 / 79 / 84 / 89 / + 89 Kg

K1 LIGHT – FEMININO 15 A 17 ANOS
50 / 55 / 60 / 65 / 70 / +70 Kg

MODALIDES E CATEGORIAS ADULTO

K1 LIGHT – MASCULINO 18 A 40 ANOS
57 / 63 / 69 / 74 / 79 / 84 / 89 / +89 Kg

K1 LIGHT – FEMININO 18 A 40 ANOS
50 / 55 / 60 / 65 / 70 / + 70 Kg

DURAÇÃO DO COMBATE

Idade

Rounds

Todas as idades

3 ROUNDS DE 2 MINUTOS POR 1 MINUTO DE DESCANSO