**Тренировка №1**

**Правила кикбоксинга**

**(с 23 по 29 марта)**

**Правила кикбоксинга**



Кикбоксинг состоит из пяти разделов (дисциплин):

Лайт-контакт (light-contact)

Семи-контакт (semi-contact)

Фулл-контакт (full-contact)

Фулл-контакт с лоу-кик или просто лоу кик (low-kick)

**Сольные композиции:**

**1.Лайт-контакт («легкий контакт»)** проводится на ринге 6х6 м или на татами 8х8 м. Здесь удары наносятся легкие, без применения силы. Жесткие удары отмечаются предупреждением и, если они продолжаются, то последующей дисквалификацией спортсмена. Соответственно нет никаких нокаутов и победа присуждается подсчетом количества ударов, достигших цели. Экипировка: длинные кикбоксерские штаны, шлем, футболка с закрытыми плечами, перчатки, капа (назубник), бандаж, щитки на голень, футы (защита голеностопа, подъема стопы).

**Семи-контакт (ограниченный контакт)** проводится на татами 8х8 м. Сильные удары в полный контакт запрещены. После каждого точного попадания рефери останавливает бой для начисления очков. При разнице в 10 баллов присуждается победа с «явным приимуществом». Выступают спортсмены в кимоно с короткими рукавами. В остальном экипировка аналогичная как при лайт-контакте, разница только в перчатках. В семи-контакте используются небольшие перчатки, как в каратэ.

Весовые категории для семи- и лайт-контакта:

Юниоры (16-18 лет) и Мужчины (19 лет и старше): 57, 63, 69, 74, 79, 84, 89, 94, +94 кг.

Юниорки (16-18 лет) и Женщины (19 лет и старше): -50, 55, 60, 65, 70, +70 кг.

Старшие юноши (кадеты) (13-15 лет): 42, 47, 52, 57, 63, 69, +69 кг.

Старшие девушки (кадеты) (13-15 лет): -42, 46, 50, 55, 60, 65, +65 кг.

Младшие юноши и девушки (10-12 лет): 28, 32, 37, 42, 47, +47 кг

**Фулл-контакт (полный контакт)** проводится на ринге 6х6 м. Экипировка такая же, как при лайт-контакте, только спортсмены выходят с голым торсом (мужчины). В этом разделе разрешаются удары в полную силу, а также нокаутирующие действия. Удары руками как в боксе. Все удары ногами выше пояса плюс подсечки. Подсчет очков идет за каждый раунд по системе 10:9. Более техничный боец получает 10 очков, менее – 9.

**Лоу-кик** правила соответствуют правилам фулл-контакта. Отличие в экипировке вместо длинных штанов, короткие тайские шорты. К тому же еще добавляются жесткие удары по ногам лоу-кики. Здесь щитки на голень уже не используются. Поэтому этот раздел самый жесткий в кикбоксинге.

Весовые категории для фулл-контакта и лоу-кик:

Мужчины (19 лет и старше):

Вес легкой мухи – 48-51 кг

Вес мухи – 51-54 кг

Вес пера – 54-57 кг

Легкий вес – 57-60 кг

1 полусредний вес – 60-63,5 кг

2 полусредний вес – 63,5-67 кг

1 средний вес – 67-71 кг

2 средний вес – 71-75 кг

Полутяжелый вес – 75-81 кг

1 тяжелый вес – 81-86 кг

2 тяжелый вес – 86-91 кг

Супер тяжелый вес – свыше 91 кг

Женщины (19 лет и старше):

Вес мухи – 46-48 кг

Вес пера – 48-52 кг

Легкий вес – 52-56 кг

Средний вес – 56-60 кг

Полутяжелый вес – 60-65 кг

Тяжелый вес – 65-70 кг

Супер тяжелый вес – свыше 70 кг

У юниоров (17-18 лет) и юниорок (17-18 лет) весовые категории соответствуют весовым категориям Мужчин.

Старшие юноши (15-16 лет): 42. 45. 48. 51 .54. 57. 60. 63. 66. 70. 74. 79. +79 кг.

Старшие девушки (15-16 лет): 40. 44. 48. 52. 56. 60. 65. +65 кг.

Младшие юноши (13-14 лет): 36. 39. 42. 45. 48. 51 .54. 57. 60. 63. 66. 70. +70 кг.

Младшие девушки (13-14 лет): 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, +60 кг.

Сольные композиции демонстрируют самые зрелищные элементы техники единоборств под музыкальную фонограмму, в форме имитации боя с воображаемым противником продолжительностью от 30 сек. до 1 мин.

Программа соревнований включает в себя три вида сольных композиций:

– «жесткий» стиль (каратэ, таэквон-до и др.)

– «мягкий» стиль (ряд направлений у-шу)

– с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Судьи оценивают чистоту исполнения техники, сложность исполнения элементов, музыкальность, артистичность, разносторонность.

**Продолжительность боя.**

В зависимости от возраста и квалификации кикбоксеров продолжительность боя устанавливается:

юноши 12-14 лет новички и 3-й разряд 2 раунда по 1 мин.

кикбоксеры 1 и 2 разрядов 2 раунда по 1,5 мин.

юноши 15-16 лет новички 3 раунда по 1 мин.

кикбоксеры 2 и 3 разрядов 3 раунда по 1,5 мин.

кикбоксеры 1 разряда и выше 3 раунда по 2 мин.

юниоры и взрослые новички 3 раунда по 1,5 мин.

кикбоксеры 2 и 3 разрядов 3 раунда по 2 мин.

кикбоксеры 1 разряда и выше 3 раунда по 2 мин.

Бои за звание чемпиона мира проходят в 12-ти раундах по 2 мин., перерывы между раундами 1 мин. Часто в Азии и Европе проводятся поединки среди профессионалов состоящие из пяти раундов по 3 минуте каждый.

Запрещенные удары и действия на ринге.

– наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, наотмашь, коленом, а также в спину, по затылку и ниже пояса;

– производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса;

– наступать на ноги соперника и толкать его;

– держаться за канаты, использовать канаты для нападения, отталкиваясь от них;

– нападать на соперника, находящегося в нокдауне;

– захватывать перчатки, ноги, руки, голову соперника, нажимать на лицо, отгибать голову соперника, держать его и одновременно наносить удары, а также бороться и прижиматься к нему туловищем;

– просовывать свою руку под руку соперника;

– поворачиваться спиной или затылком к сопернику;

– разговаривать во время боя, за исключением заявления об отказе от боя или непорядках в защитном снаряжении, перчатках и футах;

– удерживать соперника на дистанции вытянутой рукой;

– вести пассивный или фиктивный бой;

– натирать лицо и руки вазелином или другими подобными средствами, носить бороду или усы ниже линии верхней губы, а также раскрашивать лицо;

– перемещать во рту капу или умышленно ее выбрасывать;

– отказываться от рукопожатия с соперником до боя, а также после объявления результата.