

VOORSTEL OFFICIEEL REGLEMENT

LIGHT CONTACT KRAV MAGA

COMPETITIE JEUGD

ARTIKEL 1 — DOEL

1.1 De Light Contact Krav Maga Competitie Jeugd heeft als doel jongeren gecontroleerd te leren omgaan met:

- stress;
- onverwachte agressie;
- realistische zelfverdediging;
- controle onder druk;
- tactisch reageren.

1.2 De competitie is gebaseerd op veiligheid, pedagogie en realisme.

1.3 De competitie is geen knock-outcompetitie.

ARTIKEL 2 — CATEGORIEËN

2.1 Leeftijdscategorieën:

- 10–12 jaar
- 13–15 jaar
- 16–17 jaar

ARTIKEL 3 —

BESCHERMINGSMATERIAAL

3.1 Verplicht:

- hoofdbescherming;
- mondstuk;
- kruisbeschermer;
- scheenbeschermers;
- open-vinger sparringhandschoenen met beschermende padding.

3.2 Onder open-vinger sparringhandschoenen wordt verstaan:
lichte MMA sparringhandschoenen waarbij de vingers vrij blijven voor:

- grijpen;
- clinchwerk;
- controle;
- ontwapeningstechnieken.

3.3 Handschoenen zonder voldoende padding zijn verboden.

ARTIKEL 4 — COMPETITIEVORM

4.1 De competitie bestaat uit:

- Technique
- Combat Défense;
- Combat Libre.

4.2 Elke deelnemer doorloopt per wedstrijd:

- één Combat Défense situatie;
- één Combat Libre wedstrijd.

ARTIKEL 5 — TECHNIQUE

5.1 Technique bestaat uit vooraf afgesproken verdedigingen.

5.2 Verdedigingen kunnen gebeuren tegen:

- slag;
- duw;
- clinch;
- mesdreiging;
- stokdreiging.

5.3 Elke deelnemer krijgt:

30 seconden

5.4 Beoordeling gebeurt op:

- controle;
- realisme;
- eenvoud;

- snelheid;
- efficiëntie.

ARTIKEL 6 — COMBAT DÉFENSE

6.1 Combat Défense vormt het centrale onderdeel van de competitie.

6.2 De verdediger start:

- met rug naar de aanvaller;
OF
- kijkend naar beneden.

6.3 Bij startsignaal volgt onmiddellijk: één onverwachte aanvalssituatie.

6.4 Toegelaten aanvalsvormen:

- rechte slag;
- haymaker;
- duw;
- clinch;
- trap lichaam;
- mesaanval met rubber mes;
- stokaanval met foam stick.

6.5 Elke situatie duurt exact: 10 seconden

6.6 Na 10 seconden:

- onmiddellijk stop;
- einde van de situatie.

6.7 Enkel de verdediger kan punten scoren.

6.8 Punten worden toegekend voor:

- onmiddellijke reactie;
- controle;
- positionering;
- efficiëntie;
- stressbeheer;
- overleving.

6.9 Bij mes- en stokaanvallen geldt:

- meer dan 2 duidelijke contacten = geen punt.

ARTIKEL 7 — COMBAT LIBRE

7.1 Eliminaties: 2 minuten

7.2 Finales: 2 x 2 minuten

7.3 Toegelaten:

- bokstechnieken;
- open hand strikes;
- gecontroleerde low kicks;
- gecontroleerde clinch.

7.4 Beperkte gecontroleerde projecties toegelaten.

7.5 Grondwerk wordt onmiddellijk gestopt.

ARTIKEL 8 — VERBODEN TECHNIEKEN

8.1 Verboden:

- oogaanvallen;
- keelstoten;
- ellebogen;
- knieën naar hoofd;
- submissions;
- breektechnieken;
- harde projecties;
- aanvallen na stopcommando.

8.2 Overmatige kracht verboden.

8.3 Knock-out intentie verboden.

ARTIKEL 9 — LIGHT CONTACT

9.1 Light contact betekent:

- gecontroleerde snelheid;
- gecontroleerde impact;
- gecontroleerde kracht.

9.2 Controle primeert boven kracht.

ARTIKEL 10 — TIE BREAKER

10.1 Bij gelijkstand: één extra Combat Défense situatie van 10 seconden zonder wapens.

10.2 Nog steeds gelijk: 30 seconden Combat Libre.

ARTIKEL 11 — SPORTIVITEIT

11.1 Respect tegenover:

- tegenstander;
- coaches;
- scheidsrechters;
- publiek

is verplicht.

11.2 Onsportief gedrag kan leiden tot:

- waarschuwing;
- puntenaftrek;
- uitsluiting.

VOORTSTEL OFFICIEEL REGLEMENT

LIGHT CONTACT KRAV MAGA

COMPETITIE VOLWASSENEN

ARTIKEL 1 — DOEL

1.1 Light Contact Krav Maga Competitie Volwassenen heeft als doel:

- realistische zelfverdediging trainen;
- functioneren onder stress verbeteren;
- tactisch denken ontwikkelen;
- controle onder druk behouden.

1.2 De competitie is gebaseerd op het Combat Défense-systeem van Alain Formaggio.

1.3 De competitie is geen full-contact knock-outcompetitie.

ARTIKEL 2 — CATEGORIEËN

2.1 Leeftijd: +18 jaar

2.2 Gewichtscategorieën worden bepaald door de organisatie.

ARTIKEL 3 —

BESCHERMINGSMATERIAAL

3.1 Verplicht:

- hoofdbescherming;
- mondstuk;
- kruisbeschermer;
- scheenbeschermers;
- open-vinger sparringhandschoenen met extra padding.

3.2 Onder open-vinger sparringhandschoenen wordt verstaan:
lichte MMA sparringhandschoenen met vrije vingers voor:

- grijpen;
- clinchwerk;

- controle;
- ontwapeningstechnieken.

3.3 Professionele MMA competitiehandschoenen zonder voldoende padding zijn verboden.

ARTIKEL 4 — COMPETITIEVORM

4.1 De competitie bestaat uit:

- Technique;
- Combat Défense;
- Combat Libre.

4.2 Elke deelnemer doorloopt per wedstrijd:

- één Combat Défense situatie;
- één Combat Libre wedstrijd.

ARTIKEL 5 — TECHNIQUE

5.1 Technique bestaat uit vooraf afgesproken verdedigingen tegen:

- boksaanvallen;
- clinch;
- mes;
- stok;
- meerdere aanvallers.

5.2 Elke deelnemer krijgt: 45 seconden

5.3 Beoordeling gebeurt op:

- efficiëntie;
- realisme;
- controle;
- snelheid;
- continuïteit.

ARTIKEL 6 — COMBAT DÉFENSE

6.1 Combat Défense vormt het hoofdonderdeel van de competitie.

6.2 De verdediger start:

- met rug naar aanvaller;
OF
- ogen gesloten.

6.3 Bij startsignaal volgt onmiddellijk: één onverwachte aanvalssituatie.

6.4 Toegelaten aanvalsvormen:

- boksaanval;
- agressieve rush;
- clinch;
- mesaanval;
- stokaanval;
- verborgen wapen.

6.5 Elke situatie duurt exact: 10 seconden

6.6 Na 10 seconden:

- onmiddellijk stop;
- einde van de situatie.

6.7 Enkel de verdediger scoort punten.

6.8 Punten worden toegekend voor:

- onmiddellijke reactie;
- controle;
- positionering;
- efficiëntie;
- overleving;
- stressbeheer;
- tactisch denken.

6.9 Bij mes- en stokaanvallen geldt:

- meer dan 2 duidelijke contacten = geen punt.

ARTIKEL 7 — COMBAT LIBRE

7.1 Eliminaties: 2 minuten

7.2 Finales: 2 x 2 minuten

7.3 Toegelaten:

- bokstechnieken;
- low kicks;
- clinch;
- gecontroleerde knie lichaam;
- beperkte projecties.

7.4 Beperkt grondwerk toegelaten.

7.5 Scheidsrechter kan onmiddellijk rechtstaand hervatten.

ARTIKEL 8 — VERBODEN TECHNIEKEN

8.1 Verboden:

- oogaanvallen;
- keelstoten;
- aanvallen achterhoofd;
- aanvallen ruggengraat;
- ellebogen hoofd;
- harde knieën hoofd;
- submissions;
- breektechnieken;
- aanvallen na stop.

8.2 Overmatige kracht verboden.

8.3 Knock-out intentie verboden binnen light contact.

ARTIKEL 9 — LIGHT CONTACT

9.1 Light contact betekent:

- gecontroleerde impact;
- gecontroleerde kracht;
- gecontroleerde snelheid.

9.2 Controle primeert boven kracht.

ARTIKEL 10 — TIE BREAKER

10.1 Bij gelijkstand: één extra Combat Défense situatie van 10 seconden zonder wapens.

10.2 Nog steeds gelijk: 30 seconden Combat Libre.

ARTIKEL 11 — SPORTIVITEIT

11.1 Respect tegenover:

- tegenstander;
- coaches;
- scheidsrechters;
- organisatie;
- publiek

is verplicht.

11.2 Onsportief gedrag kan leiden tot:

- waarschuwing;
- puntenaftrek;
- uitsluiting.