

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

2.2 Gewichtscategorieën worden bepaald door de organisatie.

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:

- Combat Défense;
- Combat Libre.

4.2 Elke deelnemer doorloopt:

- Ronde 1: gewapende situatie;
- Ronde 2: barehanded situatie;
- eventueel Ronde 3: tweede gewapende situatie;
- Combat Libre.

ARTIKEL 5 — COMBAT DÉFENSE

5.1 Combat Défense vormt het centrale onderdeel van de competitie.

5.2 De verdediger start:

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

5.3 Op startsignaal volgt onmiddellijk een aanval.

5.4 Elke situatie duurt exact:10 seconden

5.5 Enkel de verdediger kan punten scoren.

ARTIKEL 6 — RONDESTRUCTUUR

Ronde	Situatie	Actie 1	Actie 2
Ronde 1	Gewapende situatie	Deelnemer A verdedigt 10 sec tegen gewapende aanval van B	Deelnemer B verdedigt 10 sec tegen gewapende aanval van A
Ronde 2	Barehanded	Deelnemer A verdedigt 10 sec tegen ongewapende aanval van B	Deelnemer B verdedigt 10 sec tegen ongewapende aanval van A
Ronde 3 indien nodig	Tweede gewapende situatie	Deelnemer A verdedigt 10 sec tegen ander wapen van B	Deelnemer B verdedigt 10 sec tegen ander wapen van A

ARTIKEL 7 — TOEGELATEN AANVALLEN

7.1 Gewapende aanvallen:

- mesaanval met rubber mes;
- stokaanval met foam stick.

7.2 Barehanded aanvallen:

- rechte slag;
- haymaker;
- agressieve rush;
- duw;
- clinch;
- trap lichaam.

ARTIKEL 8 — PUNTENSYSTEEM

8.1 Punten worden toegekend voor:

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

8.2 Bij mes- en stokaanvallen geldt:

- meer dan 2 duidelijke contacten = geen punt.

8.3 De jury beoordeelt:

- realistische reactie;
- controle;
- efficiëntie;
- functioneren onder stress.

ARTIKEL 9 — COMBAT LIBRE

9.1 Eliminaties:

2 minuten

9.2 Finales:

2 x 2 minuten

9.3 Toegelaten:

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

9.4 Beperkte gecontroleerde projecties toegelaten.

9.5 Beperkt grondwerk toegelaten.

9.6 Scheidsrechter kan onmiddellijk rechtstaand hervatten.

ARTIKEL 10 — VERBODEN TECHNIEKEN

10.1 Verboden:

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

10.2 Overmatige kracht verboden.

10.3 Knock-out intentie verboden.

ARTIKEL 11 — LIGHT CONTACT

11.1 Light contact betekent:

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

11.2 Controle primeert boven kracht.

ARTIKEL 12 — SPORTIVITEIT

12.1 Respect tegenover:

- tegenstander;
- coaches;
- scheidsrechters;
- publiek

is verplicht.

12.2 Onsportief gedrag kan leiden tot:

- waarschuwing;
 - puntenaf trek;
 - uitsluiting.
-

VOORSTEL 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:

- Combat Défense;
- Combat Libre.

4.2 Elke deelnemer doorloopt:

- Ronde 1: gewapende situatie;
- Ronde 2: barehanded situatie;
- eventueel Ronde 3: tweede gewapende situatie;
- Combat Libre.

ARTIKEL 5 — COMBAT DÉFENSE

5.1 Combat Défense vormt het hoofdonderdeel van de competitie.

5.2 De verdediger start:

- met rug naar aanvaller;
OF
- ogen gesloten.

5.3 Op startsignaal volgt onmiddellijk een aanval.

5.4 Elke situatie duurt exact:10 seconden

5.5 Enkel de verdediger scoort punten.

ARTIKEL 6 — RONDESTRUCTUUR

Ronde	Situatie	Actie 1	Actie 2
Ronde 1	Gewapende situatie	Deelnemer A verdedigt 10 sec tegen gewapende aanval van B	Deelnemer B verdedigt 10 sec tegen gewapende aanval van A
Ronde 2	Barehanded	Deelnemer A verdedigt 10 sec tegen ongewapende aanval van B	Deelnemer B verdedigt 10 sec tegen ongewapende aanval van A
Ronde 3 indien nodig	Tweede gewapende situatie	Deelnemer A verdedigt 10 sec tegen ander wapen van B	Deelnemer B verdedigt 10 sec tegen ander wapen van A

ARTIKEL 7 — TOEGELATEN AANVALLEN

7.1 Gewapende aanvallen:

- mesaanval;
- stokaanval;
- verborgen wapen.

7.2 Barehanded aanvallen:

- boksaanval;
- agressieve rush;
- duw;
- clinch;
- trap lichaam.

ARTIKEL 8 — PUNTENSYSTEEM

8.1 Punten worden toegekend voor:

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

8.2 Bij mes- en stokaanvallen geldt:

- meer dan 2 duidelijke contacten = geen punt.

8.3 De jury beoordeelt:

- realistische reactie;
- controle;
- efficiëntie;
- functioneren onder stress.

ARTIKEL 9 — COMBAT LIBRE

9.1 Eliminaties:2 minuten

9.2 Finales:2 x 2 minuten

9.3 Toegelaten:

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

9.4 Beperkt grondwerk toegelaten.

9.5 Scheidsrechter kan onmiddellijk rechtstaand hervatten.

ARTIKEL 10 — VERBODEN TECHNIEKEN

10.1 Verboden:

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

10.2 Overmatige kracht verboden.

10.3 Knock-out intentie verboden binnen light contact.

ARTIKEL 11 — LIGHT CONTACT

11.1 Light contact betekent:

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

11.2 Controle primeert boven kracht.

ARTIKEL 12 — SPORTIVITEIT

12.1 Respect tegenover:

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

is verplicht.

12.2 Onsportief gedrag kan leiden tot:

- waarschuwing;
- puntenaftrek;
- uitsluiting.