

KAMP SPORT MUAYTHAI

REGLEMENT FOR KONKURRANSER
Gjeldende per 21.01.2024

Innholdsfortegnelse

§1. ALLMENT	3
§2. ARRANGØRENS PLIKTER	3
2.1. SANKSJON OG SØKNADER.....	4
2.2. REGLEMENT	4
2.3. SPORTDATA.....	5
2.4. ETTERRAPPORTERING.....	5
2.5. MATCHMAKING.....	5
2.6. HOVEDROLLER OG ANSVARSFORDELING	6
§3. KAMPOMRÅDE	7
§4. KONKURRANSEKLASSER	8
4.1. ALDERSGRENSER.....	8
4.2. KONKURRANSEKLASSENES SÆRTREKK	9
4.3. KAMPUTSTYR	11
4.4. VEKTKLASSER OG INNVEIING	12
4.5. KAMPLENGDE.....	13
§5. KLUBBER	14
§6. SEKUNDANT (COACH)	14
§7. UTØVER	15
7.1. PLIKTER	15
7.2. KAMPBOK	15
7.3. HELSEATTEST	16
7.4. KAMPANTREKK.....	16
7.5. WAI KRU RAM MUAY.....	17
§8. ANTIDOPING	17
§9. FUNKSJONÆR ROLLER	17
9.1. SEKRETARIAT	17
9.2. TIDTAKER	18
9.3. KONFERANSIER	18
9.4. UTSTYR/RUNNERE	18
§10. KAMPLEGE	18
§11. SKADEREGISTRERING	19
§12. MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER VED KO	19
§13. DOMMEROLLER	20
13.1. RINGDOMMER (også kalt Kampleder).....	21
13.2. POENGDOMMERE.....	23
§14. KONKURRANSETEKNIKKER	24
14.1. TREFFPUNKTER	24
14.2. TEKNIKKER.....	24
§15. FORBUDTE TEKNIKKER OG REGELBRUDD	25
§16. POENGDØMMING	25

§17. DOMMERA VGJØRELSE	26
§18. AVBRYTE KAMP	28
§19. PROTESTER OG KORRIGERENDE BESLUTNING	28
§20. TOLKNING	29
§21. UTENLANDSKE UTØVERE	29

1. ALLMENT (§1)

Muay Thai er en fullkontaktsport med opprinnelse i Thailand der kampsporten kalles “The Art of Eight Limbs” da det er totalt åtte tillatte kontaktpunkter: never, legger, kne og albue. I Norge kalles det også Thaiboksing og er en av de mest populære kampsportene.

Norges Kampsportforbund (NKF) og dets Muay Thai komité er underlagt International Federation of Muaythai Association (IFMA). NKF forholder seg til deres reglement med noen tilpasninger til de norske knockout-reglene. Det norske reglementet er underlagt forskrifter om knockout og WADA sitt antidopingprogram.

Alle idrettslag og utøvere som deltar i stevner, må være tilsluttet NKF. NKF's medlemmer har i mesterskapssammenheng ikke rett til å delta i stevnet arrangert av andre forbund og/eller organisasjoner uten en særskilt tillatelse fra NKF.

Dette konkurransereglementet gjelder ved alle stevner og eventuelle treningsleir som arrangeres i regi eller med støtte fra NKF, og er ment som en guide som dekker de retningslinjene alle aktører er underlagt for at få holde og delta i arrangement underlagt NKF.

De konkurranseklassene som tillater knockout er regulert av og skal oppfylle krav i 'Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout', med tilhørende forskrift om sikkerhetsbestemmelser (Knockoutforskriften). Dette er innarbeidet i dette reglementet.

De konkurranseklassene som IKKE tillater knockout er ikke underlagt samme lov og forskrift, men vil likevel følge de samme sikkerhetsbestemmelsene med målsetting om maksimal sikkerhet for utøverne.

I reglementet beskrives de kravene som påligger arrangør, dommere, idrettslag, coacher, utøvere og funksjonærer m.m. NKF's sine fellesbestemmelser og barneidrettsbestemmelser er overordnet reglementet. I tillegg benyttes NKF's arrangørmanual som veileder ved gjennomføring av stevner, samt NKF's dommerutdanning for dommere.

Arrangørklubber og idrettslag som er organisert under NKF og stiller med utøvere på arrangement, skal gjøre seg innforstått med reglementet.

2. ARRANGØRENS PLIKTER (§2)

1. Arrangøren skal ha fått sin konkurranse sanksjonert av forbundet.
2. Arrangøren er ansvarlig for å sikre at de påmeldte idrettslagene er organiserte under NKF.
3. Arrangøren skal følge de gjeldende reglene fra NKF for konkurranser samt påse at reglene følges av samtlige parter. Om noen avviker fra eller bryter reglene, skal det rapporteres til NKF.
4. Arrangøren skal sørge for at matchmaking gjøres på en rettferdig måte, basert på innhentet informasjon fra idrettslagene.
5. Arrangøren skal benytte sertifiserte og godkjente ring- og poengdommere som har gjennomført NKF sin dommerutdanning.
6. Arrangøren skal sørge for at alle hovedroller, funksjonær-roller, lege og dommerroller utføres etter standard ihht. reglementet.
7. Arrangøren skal sørge for at arrangementet søkes om, planlegges og utlyses i god tid, samt at etterrapporteringer sendes inn ihht. reglementet.
8. Arrangøren oppfordres i sin utlysning av arrangement å opplyse om frister for påmelding, avgift hvis en utøver ikke stiller/evner å stille til avtalt kamp, samt opplyse om eventuelle avvik fra reglementet gjeldende kampområde, rundetider etc.
9. Arrangøren skal publisere oversikt over fightcard og dommere senest dagen før arrangementet finner sted.

2.1. SANKSJON OG SØKNADER

Alle søknader og rapporteringsmaler ligger vedlagt på NKF sin hjemmeside under Muay Thai.

1. Arrangøren bør søke om sanksjon for å holde fullkontakts- eller mesterskaps-arrangement til NKF senest tre (3) måneder i forveien.
2. For å motta konkurransesanksjon fra NKF må arrangørens klubb være medlem i forbundet NKF gjennom et idrettslag. Alle utøvere som skal konkurrere skal være medlemmer av et idrettslag.
3. For å få avholdt stevner med fullkontaktskamper, der knockout er lovlig, må det søkes godkjenning fra godkjenningsnemda senest to (2) måneder i forveien.
 - Knockout-forskriftens vilkår skal oppfylles i.f.t. krav om lege pr. kampområde, opplæring i kampreglementet, etterrapportering m.m.
4. For arrangement der det kun skal avholdes lettkontakt kamper må det ikke søkes sanksjon fra NKF eller Godkjenningsnemda.

2.2. REGLEMENT

1. Reglementet må følges nøye. Regelbrudd eller uvilje å følge reglene kan lede til utestenging fra forbundet, forbud mot å arrangere konkurranse eller som ytterste konsekvens politianmeldelse.
2. Arrangør må gjøre seg kjent med:
 - Dette reglementet
 - Forskriften om knockout
 - Søknadsskjemaer og etterrapporteringsskjemaer

- NKF fellesbestemmelser
- Særlige bestemmelser for kongepokal ved mesterskapskonkurranser

2.3. SPORTDATA

SportData er NKF sin database for håndtering av arrangementer. Her kan arrangement utlyses og påmelding av utøvere gjøres.

1. Konkurranser i regi av NKF (NM, NC, regionale stevner) skal legges inn i stevnekalenderen i SportData, og alle utøvere som deltar skal legges inn av respektive idrettslag.
2. Oppsett av arrangement i Sportdata besørjes av administrasjonen i NKF straks stevnet er approbert (tildelt/godkjent). Ved tildelingen av et stevne/mesterskap vil stevnelederen også kunne få tildelt en Event Manager-bruker i Sportdata for å kunne opprette og ajourholde det aktuelle stevnet.
3. For stevner av typen klubbmesterskap eller stevner med kun lettkontaktkamper (Diplom, D-klasse) er det ikke nødvendig å legge sitt arrangement inn i stevnekalenderen i SportData. For å synliggjøre sitt stevne kan arrangøren legge inn dette som en event på Facebook og få det publisert på www.kampsport.no.

2.4. ETTERRAPPORTERING

1. Etter hver fullkontakts konkurranse skal det sendes inn en etterrapportering til godkjenningnemnda senest en (1) uke etter avholdt konkurranse. Etterrapporteringen fylles ut på nemndas eget skjema og krever informasjon om bl.a. antidopingarbeide, utøveres fightrecord, kampresultater, vekt, kamplege, ring- og poengdommeres navn og ilagte karantener m.m.
 - Arrangører oppfordres til å kikke på søknaden i forkant, for å sikre at all informasjon som kreves utfyllt innhentes under planlegging og påmelding til arrangementet.
2. Etter hver avholdt konkurranse (også lettkontakt konkurranser) skal dokumentet "stevnerapport" fylles ut og sendes til NKF Muay Thai komite senest en (1) uke etter konkurransen.
 - Rapporten bidrar til å dokumentere Muay Thai idrettens aktivitet, fungerer som et oppfølgingsmateriale og danner grunnlag til videreutvikling av sporten.

2.5. MATCHMAKING

Matchmakingen gjøres for å sikre at jevnbyrdige motstandere kan møtes. Det skal ta hensyn til utøveres kjønn, vekt og alder og all tidligere erfaring.

1. Arrangøren er ansvarlig for matchmakingen og at relevant informasjon samles inn. Herunder kjønn, alder, vekt, fight record (W/L/D), konkurranseklasse og tidligere erfaring. Erfaring fra andre kampsporter skal også regnes inn.
2. Arrangøren skal sikre at utøvere deles inn i riktig konkurranseklasse og vekt.
3. Når en kamp mellom to utøvere er godkjent av de to møtende klubbene, regnes påmeldingen som avtalt og bindende.

4. Dersom et idrettslag trekker sin utøver etter at matching/kamp er avtalt med et annet idrettslag sin utøver, så vil arrangørklubben ha mulighet å pålegge en avgift på kr. 500,-. Avgiften skal betales av idrettslaget som trekker sin utøver til idrettslaget som har mistet sin motstander. Dette gjelder ikke hvis utøvere som trekkes kan fremvise legeerklæring som gyldig grunn. Denne fritar idrettslaget fra å betale avgiften.

2.6. HOVEDROLLER OG ANSVARSFORDELING

De viktigste hovedrollene ved et arrangement innehas av **stevneansvarlig, hoveddommer og lege**.

2.6.1. STEVNEANSVARLIG (kalles også Stevneleder)

Stevneansvarlig er juridisk ansvarlig og arrangementets øverste leder for den tekniske og praktiske delen av stevnet i planleggingen, utføringen og etterrapporteringen etter et stevne.

Stevneansvarlig har autoritet at kontakte Antidoping Norges ved mistanke om brudd på antidopingloven.

Stevneansvarlig har autoritet til å stoppe eller diskvalifisere utøver eller idrettslag ved usportslig opptredener.

Stevneansvarlig er avgjørende organ ved manglende passert vektkontroll, og fungerer som mekler mellom utøvere.

PLIKTER

1. Stevneansvarlig skal utnevne en av de fire ring/poeng-dommene som arrangementets hoveddommer. Med det medfører ansvar og rapporteringsplikt ift. beskrivelse i reglementet.
2. Utnevne funksjonær-roller og dommer-roller i samråd med hoveddommer.
3. Gjennomføring av tids- og kjøreplan, både oppsett og gjennomføring, inkludert innveing, lagledermøte, dommermøte, kampoppsett og ajourføring av kamp- og resultatlister.
4. Sikre at riktig kamputstyr benyttes under arrangementet og at kampområdet er forsvarlig før kampstart.
5. Stevnerapportering til NKF Muay Thai komite og Godkjenningnemda, herunder; resultatlister, stevnerapport og skaderapport med ilagte karantener (disse rapporteres årlig til Godkjenningnemda av NKF).
6. Stevneansvarlig skal påse at kamplege har fått opplæring i "Arbeidsbeskrivelse for kamplege" som signeres av begge parter.
7. Avholde et evalueringsmøte i ettertid av arrangementet der arrangørklubben, stevneansvarlig, sekretariatets leder og hoveddommer deltar og stevnerapport fylles ut.

2.6.2. HOVEDDOMMER (kalles også Supervisor, Dommerleder og Kampansvarlig leder)

Hoveddommer har myndighet og er øverste fagperson på arrangementet. Den fungerer også som kontrollfunksjon på konkurransen. Både sekretariatet, dommere, utøvere og deres støtteapparat er underlagt hoveddommerens ordrer. Den arbeider sammen med og konsulterer arrangør og stevneansvarlig, og har hovedansvaret for dommerstaben.

KOMPETANSE

- God kjennskap til reglement for å kunne sikre at det etterleves både før, under og etter et arrangement.
- God kjennskap til "Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout", og særlig § 3.
- God kjennskap til NKF sine fellesbestemmelser.
- God kjennskap til Muay Thai som kampsport.
- God kjennskap til symptomer og konsekvenser ved hodeskader og skaderisiko ved tillatte kampteknikker.

PLIKTER HOVEDDOMMER

1. Tilse at arrangør har fått arrangement sanksjonert av NKF.
2. Tilse at konkurransen følger gjeldende reglement og bestemmelser.
3. Hoveddommeren er overordnet ansvarlig for, og skal tilse at stevne- og kampaktiviteten gjennomføres ihht "Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout".
4. Arbeidsfordeling, fordeling av ring- og poengdommere, samt øvrige dommeroppgaver i forbindelse med stevnet.
5. Kontrollere og godkjenne sikkerheten for kampområdet.
6. Gjennomføre dommermøte med dommere og regelmøte med alle utøvere og klubber før konkurransen starter.
7. Oppsyn og oppfølging av dømmingen og dommere. Hoveddommeren kan velge å bytte ut en ringdommer som ikke etterfølger reglementet. Avvik fra dette skal rapporteres til dommerkomiteen.

Legens kvalifikasjonskrav, plikter og myndighet står beskrevet under punkt 10 (Kamplage)

3. KAMPOMRÅDE (§3)

Samtlige kamper skal utføres i en boksering, og kampområdet skal følge standarden beskrevet her. Unntak for kampområdet kan gjøres, se siste punkt.

1. Kampområdet skal være forsvarlig, og det skal sikres at utøvere ikke kan falle inn i vegger eller annet materiell å skade seg på det.
2. Stevneansvarlig er ansvarlig for å presentere et forsvarlig kampområde før kampstart. Underveis er det hoveddommer og ringdommer sitt ansvar å kontrollere kampområdets tilstand.
3. Ringen skal være kvadratisk der hver side måler mellom 4,9-6,1 meter, målt på innsiden av tauene.
4. Ringgulvet skal være av en sikker konstruksjon. Det skal være helt plant og fritt for materialer eller groper som hindrer en sikker forflytning på ring gulvet. Det skal strekke seg minst 50 cm utenfor tauene. Anbefalt høyde på gulvet er mellom 0,2-1,2 meter fra bakken, men gulvet kan også være i samme høyde som bakken.
5. I mesterskapskonkurranser, både nasjonale og internasjonale, skal hver side av ringen måle 6,1 meter, og ringgulvet være høynet opp mellom 91-122 cm fra gulvet.
6. Ringmatten består av et lag med beskyttende materiale av gummi eller lignende med elastiske egenskaper, som dekkes helt av en kanvas duk. Det beskyttende materialet skal være mellom 1,5-3 cm tykk, og skal hindre skader om en utøver faller. Hvis ringgulvet er i samme høyde som bakken skal ringmatten strekke seg 50 cm utenfor tauene.
7. Ringstolpene skal være mellom 10-13 cm i diameter. De skal være dekket av beskyttende, elastisk materiale slik at utøvere ikke kan skade seg på dem. Sett fra sekretariatet er nærmeste venstre hjørne rødt. Hjørnet lengst borte til høyre er blått. De andre er hvite.
8. Ringtauene skal være 4 stk med 3-5 cm i diameter, som strekkes og lenkes sammen skikkelig mellom de fire hjørnestolpene slik at de ikke slipper under trøkk. Det nederste tauet skal være ca. 40 cm fra gulvet, neste tau ca. 70 cm fra gulvet, det tredje ca. 100 cm fra gulvet og det øverste ca. 130 cm fra gulvet. Alle tau skal dekkes med et beskyttende materiale, som ikke sklir frem og tilbake langs tauet.
9. Bokseringen skal ha to trapper, en for rødt ringhjørne og en for blått. Ved behov kan en tredje trapp settes opp i nøytralt hjørne som kan benyttes av ringdommeren og kamplegen.
10. Unntak fra disse spesifikasjonene kan søkes om ved å sende mail til NKF Muay Thai komite med tekniske spesifikasjoner og beskrivelser på hva avvik det gjelder.

Andre tilbehør:

11. Bord og stoler til kamplegen.
12. Bord og stoler til funksjonærer og poengdommere.
13. To paller som utøvere kan sitte på mellom rundene.
14. Mopp, bøtte eller lignende materiell for å tørke opp vann fra ringgulvet.
15. En ringeklokke som kan høres høyt og tydelig. En annen klokke eller lyd som indikerer 10 sekunder kvar på runden anbefales.
16. To tidtakingsklokker, en klokke og stoppeklokke/ timer
17. NKF's gjeldende "Scorecard for poengbedømming".
18. Høytaler eller musikkanlegg for utøvernes ram-muay musikk.
19. En form for skilt som viser rundenummer anbefales.

4. KONKURRANSEKLASSER (§4)

I Norge konkurrerer utøvere i både lettkontakt og fullkontakt. Rundetider, sikkerhetsutstyr og grad av kontakt varierer mellom de ulike klassene. I konkurranser deles utøvere inn etter kjønn, vekt og alder. Dette gjøres for å sikre så jevnbyrdige kamper som mulig.

4.1. ALDERSGRENSER

Følgende klasser er godkjente av NKF i Norge:

Konkurransklasse	Kontaktgrad	Alder
Diplom 1, lokalt klubbstevne	Lettkontakt	7-8
Diplom 2, lokalt eller regionalt stevne	Lettkontakt	9-10
Diplom 3, åpen konkurranse	Lettkontakt	11-15
D Junior	Lettkontakt	11-17
C Junior	Semikontakt	15-17
D Senior	Lettkontakt	18-40
D Veteran	Lettkontakt	40+
C Senior	Fullkontakt	18-40
B Senior	Fullkontakt	18-40

*Se egen beskrivelse av IFMA klasse i neste punkt.

1. Den nedre aldersgrensen for å konkurrere i fullkontakt Senior (C- eller B-klasse) er 18 år. Utøveren skal ha fylt 18 år når konkurransen finner sted. Den øvre aldersgrensen for fullkontakt er fylte 40 år. Godkjenningsnemda kan på grunnlag av søknad gi individuell dispensasjon for utøvere over 40 år.
2. Den nedre aldersgrensen for å konkurrere i semikontakt Junior (C-klasse) er 15 år.
3. For å konkurrere i lettkontakt gjelder aldersgrensene i tabellen.
4. For åpne konkurranser gjelder følgende: nedre aldersgrense for å konkurrere i lettkontakt Diplom-klasse er 11 år og øvre aldersgrense er 15 år. Nedre aldersgrense for å konkurrere i lettkontakt Junior D-klasse er 11 år.
5. For utøvere som ikke fylt 18 år når konkurransen finner sted, må det innhentes godkjennelse fra foresatte. Det skal fremvises et signert skjema fra foresatte som leveres stevneansvarlig.
6. For all barneidrett er NIFs Barneidrettsbestemmelser overordnet dette reglementet.
7. Spesielt for mesterskap: Barn til og med det året det fyller 12 år, kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.

4.2. KONKURRANSEKLASSENES SÆRTREKK

	Diplom	D-klasse (Jr/Sr/Veteran)	C-klasse (Jr)	C-klasse (Sr)	B-klasse (Sr)
Kontaktgrad mot hode	Lett (KO ikke tillatt)	Lett (KO ikke tillatt)	Lett (KO ikke tillatt)	Full	Full
Kontaktgrad mot kropp	Lett	Lett	Full	Full	Full
Knær mot hode	Nei	Nei	Nei	Nei	Nei
Knær mot kropp	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Slag	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Sparker	Ja (ikke mot hode)	Ja	Ja	Ja	Ja
Albuer	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja

LETTKONTAKT

Diplom- og D-klasse er **lettkontakt**. Felles for lettkontakt:

1. All kontakt mellom utøvere skal være kontrollert og teknisk, det vil si ingen harde treffer. Fokus i lettkontaktkamper er å vise rene teknikker som gir poeng.
2. KO er ikke tillatt og medfører diskvalifisering.
3. Det er ringdommers ansvar å påse at lettkontaktreglene overholdes. Ringdommer kan stoppe kampen og diskvalifisere utøvere ved for hard kontakt, eller om gitte instruksjoner ikke etterleves.
4. Utøverne, coacher og poengdommere skal være innforstått med at utøverne ikke får benytte fullkontakt mot sin motstander. Alle må bidra til å minimere risikoen for harde treff eller knockout.
5. Om en av utøverne under clinch lykkes med å dra ned motstanderens hode nedenfor brystkassen 3 ganger under en kamp skal ringdommeren stoppe kampen da dette viser manglende evne til å forsvare seg samt overlegen styrke/teknikk fra den andre fighteren sin side.

Spesielt for Diplom-klasse:

Alle foreldre skal kunne føle at det er trygt å la sitt barn delta i en diplomklasse kamp. I diplomklasse konkurrerer en ikke for å vinne, men for egen utvikling og for å lære seg hvordan en bruker Muay Thai mot forskjellige stiler og motstandere.

1. Utøvere fra forskjellige kjønn kan konkurrere mot hverandre.
2. Ingen kraft får forekomme mot noen del av kroppen. Utøverne skal fremvise kontroll, variasjon i teknikker, fotarbeid, balanse, og evne til å beskytte seg selv. Fokus er på selvutvikling og øving.

3. Sparketeknikker over brysthøyde er ikke tillatt. Spark som treffer hodet, resulterer i advarsel.
4. Ringdommeren er ansvarlig for å regulere tempo og å styre kampen i en god retning for begge utøverne, og gi tilrettevisninger når det er behov for det. Hvis en utøver hele tiden går på må den få beskjed om å variere seg slik at den viser evne til forsvarsteknikker også. Dette siden det er vanskelig for motstanderen å forsvare seg når det ikke er lov å bruke kraft i teknikker generelt.
5. I diplomklasse kåres ingen vinnere. Utøverne vurderes og får resultat bestått/ikke bestått.
6. Alle utøvere skal få premie eller medalje.

FULLKONTAKT

C-klasse Senior og B-klasse Senior er **fullkontakt**. Felles for fullkontakt **Senior**:

1. Fullkontakt mot hode og kropp er tillatt, dvs. KO og TKO er lov.
2. Knær mot hodet er ikke tillatt.
3. Seniorutøvere anbefales å gå D-kamp før de går videre til C-kamp, men det viktigste før en utøver vurderer å gå en fullkontaktkamp er at hen fremviser tilstrekkelig ferdighet og bedømmes kapabel å beskytte seg selv i en fullkontaktkamp. Utøvers trener er hovedansvarlig for å ta en endelig avgjørelse på hvilken klasse som passer best for klubbens utøvere.
4. En utøver er kvalifisert til å gå B-klasse kamp når denne har gått minst en (1) kamp i C-klasse Senior eller har oppvist utmerkende ferdighet og bedømmes kapabel til å beskytte seg selv i en fullkontaktskamp over fem runder.

Spesielt for C-klasse Junior semikontakt:

1. Dette er en semikontakts-klasse der KO ikke er tillatt, og medfører diskvalifisering. TKO mot kroppen er tillatt.
2. Kampene går i hovedsak likt en fullkontaktkamp der teknikkene skal være kontante og kraftfulle, men kontakten til hodet skal være kontrollert (mer likt lettkontakt). Tillatte teknikker står beskrevet under paragrafen om konkurranseteknikker.
3. For hard kontakt til hodet skal slås ned på, og kan medføre advarsler, minuspoeng og diskvalifikasjon.
4. For å fremme sikkerhet og god utvikling av yngre utøvere kreves det kamperfaring enten fra D-klasse eller D-klasse og diplomklasse, før en juniorutøver kan stille i Junior C-klasse. Det viktigste er at ungdommen fremviser tilstrekkelig ferdighet og bedømmes kapabel til å beskytte seg selv i en semikontaktkamp.

IFMA

IFMA-klasse er en fullkontaktsklasse som går under internasjonale amatør regler, som skiller seg fra det som er beskrevet i dette reglementet, der bl.a. knær mot hodet er tillatt.

For å avholde IFMA-stevner eller kamper i Norge må det først godkjennes av forbundsstyret, og deretter søkes til Godkjenningsnemda om særskilt dispensasjon fra det norske reglementet. Det henvises videre til IFMA reglementet vedrørende konkurranseklasser, aldersgrenser, kamputstyr etc. som arrangørene må sette seg inn i.

4.3. KAMPUTSTYR

GRUNNLEGGENDE UTSTYRSBESKRIVELSER

Begge utøvere skal benytte utstyr av samme merke. Alt utstyr skal være ihht. denne utstyrsbeskrivelsen:

Suspensorium: Skal bæres innenfor kampshortsen og er obligatorisk for både kvinner og menn.

Tannbeskytter skal alltid benyttes.

Hodebeskytter (hjelmer): Skal beskytte øyenbryn, tinning, ører, toppen og baksiden av hodet. Den skal ikke minske synsvinkelen, ikke stenge for hørselen og være individuelt tilpasset utøver. Den skal være laget av støtabsorberende materialer.

Boksehansker: Vekten skal være minimum 10 oz (283 gr.) i alle vektklasser. Hanskene skal passe hånden slik at de ikke sklir og ha borrelås eller snøring. Benyttes borrelås må borrelåsen teipes med sportsteip for å unngå riper på utøverne. De skal være formstøpte med elastisk stopping som verken kan forskyves eller revne og være laget av støtabsorberende materiale.

Leggbeskytter: Beskyttelsen er et par strømper i ett stykke som dekker hele skinnleggen og foten. De skal være laget av støtabsorberende materiale, i sterk elastisk tekstil, fylt med EVA-skum over leggen og fotbladet.

Albuebeskytter: Beskyttelsen skal sitte godt rundt albuen og være sikret mot å skli ned med en god festeanordning som minimerer risikoen for at den faller av under kamp. Albuebeskytterne er laget av støtabsorberende materiale, i sterk elastisk tekstil, og fylt med EVA skum over albuen.

Håndbandasjer: Det er bare tillatt med bandasjer av mykt stoff. Plastiske og formbare bandasjer er forbudt. Hensikten med bandasjen er å beskytte hånd, ikke sterke knoklene. Håndleddet kan teipes med hensikt å stabilisere.

Brystbeskyttelse: Obligatorisk for kvinner i seniorklassene.

UTSTYRSKRAV FOR DE ULIKE KLASSENE

I alle klasser skal beskyttelsesutstyr benyttes på de kontaktpunkter som er tillatte i gjeldende klasser.

1. Ringdommeren har ansvar for at utøverne benytter korrekt utrustning under kamp og skal kontrollere at utrustningen sitter på plass før kampstart.
2. Hvis kontroll av håndbandasje ikke utføres før hansker tas på, bør ringdommer utføre minst to stikkprøver pr. 10 kamper. Ringdommer kan ved oppdaget brudd diskvalifisere utøveren det gjelder.

Tabell over utstyrskrav for de ulike klassene:

	Diplom	D-klass (Jr/Sr)	C-klasse (Jr)	C-klasse (Sr)	B-klasse (Sr)
Hjelm	Ja	Ja	Ja	Ja	Nei
Albuebeskytter	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja
Kampvest	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei
Hansker	Ja				
Leggbeskytter	Ja				
Suspensoar	Ja				
Tannbeskytter	Ja				

4.4. VEKTKLASSER OG INNVEIING

Muay Thai komiteen oppfordrer at alle klubber og coacher jobber for en sunn idrett i forbindelse med oppkjøring til kamp og spesielt med tanke på kutting av vekt. Kutting av vekt for barn og ungdommer skal ikke forekomme.

1. Stevneansvarlig er ansvarlig for at innveiing utføres korrekt.
2. Innveiing skal skje senest kampdagen, men kan også gjennomføres dagen før for B-klasse, tidligst 24 timer før kamp.
3. Om en utøver veier over kampvekten kan utøveren veie seg igjen maks innen to timer fra første forsøk. Kun en vektnedgang tilsvarende 3 % av kroppsvekten fra første innveiing til kampvekt er tillatt. Om innveiing skjer 24 timer før kamp tillates en vektnedgang på 5 %.
4. I fullkontakt (C- og B-klasse) får det ikke være større vektdifferanse enn 10 kg på utøverne som skal møtes. Forskriften om knockout gir imidlertid mulighet til å søke til godkjenningnemda om dispensasjon fra denne bestemmelsen.
5. Utøvere kan konkurrere i følgende vektklasser:

	kg	Damer	Herrer
Pin	– 45	X	X
Lett flue	– 48	X	X
Fluevekt	– 51	X	X
Bantamvekt	– 54	X	X
Fjærvekt	– 57	X	X
Lettvekt	– 60	X	X
Lett weltervekt	– 63,5	X	X
Weltervekt	– 67	X	X

Lett middelvekt	- 71	X	X
Middelvekt	- 75	X	X
Middelvekt +	75+	X	
Lett tungvekt	- 81		X
Cruiservekt	- 86		X
Tungvekt	- 91		X
Tungvekt	- 96		X
Tungvekt	96+		X

6. I Diplom-klasser, når utøverne veier under Pin (45 kg), matches utøverne så likt og rettferdig som mulig.

4.5. KAMPLENGDE

ENKELTKAMPER

Konkurransklasse	Antall runder	Rundetid	Pause
B Sr*	5	2 minutter	1 minutt
C Jr og Sr	3	2 minutter	1 minutt
D Jr, Sr og Veteran	3	2 minutter	1 minutt
Diplom	3	1,5 minutter	1 minutt

*B-klasse kan gå 3*3 minutter og 5*3 minutter. Dette skal være kjent for utøverne på forhånd.

VED TURNERINGER

1. Ved turnering får utøveren gå maks 36 minutters kamptid pr. døgn. Det skal være minst en 1 time pause mellom kampene.
2. Legekontroll etter kamp skal sikre at utøveren ikke er skadet og skikket til å konkurrere igjen.
3. I en turnering begrenses clinch til 10 sekunder for å minske fysiske påfrisinger på nakke og hode.

Konkurransklasse	Antall runder	Rundetid	Pause
B Sr*	3	2 minutter	1 minutt
C Jr og Sr	3	2 minutter	1 minutt
D Jr, Sr og Veteran	3	2 minutter	1 minutt

*B-klasse tittelkamper (finaler) kan gå over 5*2 eller 5*3 minutters runder. Dette skal være kjent for utøverne på forhånd. Maks kamptid pr. døgn må overholdes.

5. KLUBBER (§5)

1. Klubbene som skal konkurrere i arrangement skal være organisert under NKF i form av idrettslag.
2. Idrettslaget er den påmeldende parten. Ved påmelding er idrettslaget ansvarlig for at utøveren er medlem i idrettslaget, dvs. godkjent at delta i konkurranser underordnet NKF.
3. Det er idrettslagets ansvar å påse at utøverne møter godt fysisk forberedt og skadefrie til konkurranser, og med kjennskap til gjeldende reglement.
4. Idrettslaget er ansvarlig for å melde på utøveren med riktig informasjon etter arrangørens krav, herunder all tidligere kampsporterfaring, samt evt. påmelding i SportData. Påmelding med manglende informasjon eller etter påmeldingsfrist kan velges å sees bort fra.
5. Idrettslaget er ansvarlig for at hver utøver har en kampbok. Kampbøker kan hentes eller bestilles hos NKF.

6. SEKUNDANT (COACH) (§6)

1. Hver utøver har rett til to sekundanter i sitt ringhjørne. Ved tittelkamp har utøveren rett til tre sekundanter.
2. Siden stevner ofte streames er det ønskelig at sekundanter representerer sporten på best mulig måte. Sekundantene skal derfor bære helt, rent tøy; nøytrale sko; og ikke klær og accessoarer som kan oppfattes som krenkende.
3. Før kampens slutt får sekundanter ikke tiltale ringdommere, poengdommere eller motstandere foruten å hilse.
4. Sekundanter er ansvarlig for å informere ringdommeren om eventuelle skader på deres utøver eller andre hindringer i rundepause. Sjefssekundanten har også som plikt å kaste inn håndkleet slik at kampen avsluttes om han anser at det foreligger skaderisiko for hans utøver.
5. Under kampens gang, med unntak av rundepause, skal alle sekundanter sitte utenfor ringområdet på gulvet ved respektive ringhjørne.
6. Sekundanter får gi råd til sin utøver, dog ikke på en usportslig måte rettet mot motstanderen. Kun sjefssekundanten får gi råd til utøveren under pågående kamp. Om de assisterende sekundantene vil gi råd til sin utøver må de først meddele sjefssekundanten som så tiltaler utøveren.
7. Under rundepause får bare en sekundant befinne seg i ringen. Sekundanten skal da befinne seg i nærheten av sitt ringhjørne.
8. Under rundepause skal sekundantene se til at deres utøver ikke står/sitter med ryggen mot ringens sentrum.
9. Alt materiell som sekundantene benytter skal fjernes fra ringen ved rundepausens slutt. Sekundantene skal også sørge for at gulvet ved ringhjørnet holdes tørt og rent for å forhindre uhell.
10. Grove eller gjentatte overtredelser av reglene fra sekundantene, på tross av advarsel, skal resultere i poengavdrag for utøveren, og i alvorlige tilfeller diskvalifisering.

7. UTØVER (§7)

7.1. PLIKTER

1. Utøverne skal være organisert under NKF og medlem av klubbens idrettslag.
2. Utøveren skal fremvise gyldig legitimasjon ved oppfordring.
3. For stevner med fullkontakt eller fullkontakt OG lettkontakt gjelder følgende: Alle utøvere i alle klasser (lettkontakt og fullkontakt) skal stille til legeundersøkelse på kampdagen for å faststille at de er fysisk egnet til å gå kamp og at de stiller helt friske. Utøverens helseattest skal fremvises til legen.
4. For stevner med kun lettkontakt (D-klasse eller Diplom) gjelder følgende: utøvers coach sikrer at egne utøvere er fysisk egnet å stille i en lettkontaktskamp og at utøverne stiller helt friske.
5. Etter innveiing og legeundersøkelse skal utøveren levere kampbok og helseattest til arrangør og betale kampavgift.
6. Utøveren er til enhver tid klar for å avlegge dopingprøver på forespørsel fra doping kontrollør.
7. For utøvere som ikke fylt 18 år når konkurransen finner sted, må det innhentes godkjennelse fra foresatte. Det skal fremvises et signert skjema fra foresatte som leveres stevneansvarlig.

NB! En utøver som ikke fullfører alle ovenstående punkter, vil ikke kunne stille til kamp.

7.2. KAMPBOK

1. Enhver utøver skal ha en egen kampbok. Dette er utøverens private kampbok, og skal følge med utøveren hver gang den går kamp.
2. Kampboken skal være utfylt med:
 - Navn, fødselsdato signatur, bilde og alder
 - Kamputfall
 - Lisensnummer og gyldig helseattest
3. Kampboken skal leveres til arrangør ved innveiing, og leveres tilbake til utøverne ved stevnets slutt.
4. Hendelser som skal loggføres:
 - Resultat av medisinske undersøkelser med tilknytning til deltakelse i kampaktiviteter
 - Hvert eneste kamputfall fra både lettkontakt- og fullkontaktskamper.
 - Eventuelle skader av betydning for kampaktivitet, herunder hver knockout, RSCH og annen skade.
 - Hver karantene og karantenetiden.
 - Resultater av pålagte medisinske undersøkelser etter karanteneslutt
 - Tillatelse til å fortsette kampaktivitet etter karantene eller skade.
5. Utøvere som ikke fremviser kampbok der dette er påkrevd, blir diskvalifisert.

7.3. HELSEATTEST

1. Alle utøvere som skal delta i klasser der fullkontakt mot hodet tillates må fremlegge gyldig helseattest på stevnene. Som helseattest skal det benyttes det til enhver tid gjeldende legeskjema. Den skal være utstedt av lege, under ett år gammel og innført i utøverens kampbok.

2. Utøveren må være i god form og uten skade eller sykdom som kan volde hen selv eller andre utøvere skade.
3. Helseattesten skal baseres på følgende:
 - En fullstendig klinisk undersøkelse
 - En nevrologisk undersøkelse
 - Opplysninger om tidligere skader og sykdom av betydning for deltakelse i organisert kampaktivitet som tillater knockout
4. Helseattesten er gyldig i ett år fra utstedt dato. Utøvere må sørge for at helseattesten er gyldig under arrangementsdato.

7.4. KAMPANTREKK

1. Det er krav om å bære Muay Thai shorts med bred strikk rundt midjen.
2. Herrene går med bar overkropp mens damene stiller i kroppsnær sportstopp eller singlet. I klasser for barn og klasser med kampvest skal singlet eller t-skjorte benyttes under vesten.
3. For damer er det tillatt å dekke hode og kropp. Ved tildekking av kropp kan en ankelkort strømpebukse i tights eller spandex materiale benyttes, og en topp som dekker armene til håndleddet. Som hodeplagg må en sport-hijab i elastisk materiale benyttes. Intet materiale får være komprimerende.
4. Utøvere får ikke lov til å benytte elastiske ankelbeskyttere.
5. Hodeplagget Mongkon skal bæres på hodet inn i ringen frem til kampen starter. Prajiad kan bare benyttes rundt armen mellom skulder og biceps.
6. Utøvere må benytte rent tøy.
7. Utøverne er ren/stelt og har kortklippede tånegler.
8. Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som ringer, halskjede, armbåndsur, øreringer, piercing o.l. Taping av piercing er ikke tillatt.
9. Brillor og harde kontaktlinser er forbudt.
10. Overdreven bruk av vaselin og liniment er forbudt.
11. Utøvere får ha skjegg eller bart, så fremt det ikke påvirker sikkerheten. Ringdommer avgjør.

7.5. WAI KRU RAM MUAY

Muay Thai er en kampsport sterkt preget av tradisjoner og ritualer. Wai Kru er en dans som tradisjonelt utføres av utøvere før kamp til bakgrunn av tradisjonell thai musikk. Wai Kru utføres for å vise respekt for sin trener, sin gym, motstanderen, sine foreldre og idretten Muay Thai.

1. Wai Kru skal gjennomføres til tradisjonell thai musikk.
2. Det anbefales å utføre Wai Kru før hver kamp, men det er ikke et krav. Et minimumskrav er å gå rundt ringen langs innsiden av ring tauene. Arrangøren kan bestemme hvorvidt det skal være tillatt med Wai Kru for å tilpasse konkurransen i henhold til arrangørens tidsplan.
3. I B-klasse, tittelkamper og ved finalekamper i mesterskapskonkurranser er det obligatorisk å utføre Wai Kru. Ved turneringer er det ikke obligatorisk, men opp til arrangør å spesifisere tidsbruken.

8. ANTIDOPING (§8)

NKF er underlagt WADA sitt antidopingprogram og forholder seg til den enhver tid gjeldende dopingliste utgitt av Antidoping Norge.

1. Enhver utøver har selv ansvar for å holde seg oppdatert på innholdet på dopinglisten.
2. Enhver utøver plikter å la seg fremstille for dopingtest etter forespørsel fra Antidoping Kontrollen. Dersom en motsetter seg å bli testet, vil en bli diskvalifisert. Utøvere som motsetter seg testing kan også bli suspendert. Det samme gjelder funksjonærer som oppfordrer til slik unnlattelse.

9. FUNKSJONÆR ROLLER (§9)

9.1. SEKRETARIAT

1. Det skal velges en leder for sekretariatet.
2. Sekretariatet bistår med å holde orden på kampoppsett og føre resultatlister.
3. Sekretariatet skal verifisere poengskjema/scorecard slik at riktig vinner blir utropt.
4. Sekretariatet ajourfører utøvernes kampbøker med kamputfall med kommentarer om KO/TKO/RSCH/RSC.
5. Sekretariatet sørger for at kampbøker fylles ut, der evt. skader og karantener baseres på legens skaderapport.
6. Sekretariatet sørger for utlevering av kampbøker samt helseattesten til utøvere gjennom hele stevnet.
7. Sekretariatet sørger for at neste kamps utøvere annonseres i god tid i samråd med konferansier.

9.2. TIDTAKER

1. Tidtakeren skal ta tiden på hver runde. Han må være presis gjennom å følge ringdommerens indikasjoner på start og stopp.
2. Ringdommerens signaliserte avbrudd skal ikke inngå i rundetiden.
3. Tidtaker skal forsikre at tidtakingen er korrekt gjennom å benytte både klokke og stoppeklokke/ timer.

TIDTAKERS SIGNALER

1. 15 sekunder før rundestart oppfordres sekundantene til å forlate ringen.
2. En ringeklokke benyttes for å signalisere start og slutt for hver runde.
3. To treklosser eller lignende til å lage en lyd lignende en "knakking" benyttes for signalisere ringdommeren at det er 10 sekunder kvar av runden.
4. Hvis en utøver får telling under en runde som ikke er den siste, skal telling få gjøres klart før ringeklokken lyder, og utøveren oppfordres til å fortsette kampen.
5. Den siste runden skal ringeklokken lyde da rundetiden har nådd sin slutt selv om evt. telling fortsatt pågår.

9.3. KONFERANSIER

1. Først annonseres utøveren i rødt hjørne, så utøveren i blått hjørne.
2. Konferansieren skal ha tilgang på fightcard med navn, klubbtilhørighet, vektklasse og konkurranseklasse.

9.4. UTSTYR/RUNNERE

1. Runnere sikrer at hver utøver får korrekt utstyr til hver kamp, og er kampklar til kampstart.
2. Runnere kontrollerer handwraps før boksehansker settes på.
3. Boksehansker som er kontrollert av runnere kan teipes med en runde sportsteip, og signeres med initialer for å verifisere at det er kontrollert.
4. Runnere påfører vaselin på utøvere.

10. KAMPLEGE (§10)

KVALIFIKASJONER

1. For å opptre som kamplege på fullkontaktstevner, må man være ferdig utdannet lege med gyldig HPR nummer.
2. Det kreves dokumentert opplæring i "Arbeidsbeskrivelse for kamplege" som signeres av legen, herunder kampteknikker og tillatte treffpunkt i Muay Thai, samt å ha satt seg inn i dette kampreglementet.
3. Kamplegen må kunne utføre oppgavene etter forskrift om knockout og operere selvstendig med egen forsikring for den aktiviteten som skal utføres.

PLIKTER

1. Kamplegen skal i samband med innveilingen vurdere at alle utøvere er konkurransedyktige. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en konsultasjon utført av kamplegen, helseattest og kampbok. Dersom deltagelse ikke er medisinsk forsvarlig, skal hoveddommeren informeres.
2. Kamplegen skal være til stede ved ringen under hele kampen og skal kun overvære én kamp om gangen.
3. Kamplegen skal bryte en kamp om han anser at en utøver er i fare for skade og ikke bør fortsette kampen. Legen skal da umiddelbart gjøre ringdommeren oppmerksom på dette.

MYNDIGHET

- Legen kan stanse en kamp dersom han/hun mener at utøveren ikke er i stand til å fortsette.
- Legen kan også nekte en utøver å stille til kamp dersom vedkommende ikke er i fysisk eller psykisk stand til å gå kamp.
- Legen kan pålegge utøvere karantene etter gjeldende bestemmelser.

11. SKADEREGISTRERING (§11)

1. Dersom det ifm. innveiling, i forkant av kampen eller i løpet av stevnet avdekkes symptomer og tegn på alvorlig skade på, eller sykdom i nervesystemet, eller det fremkommer opplysninger i anamnesen (sykehistorien) om alvorlige skader og sykdommer, plikter hoveddommeren å påse at utøveren nektes å delta i kamp.
2. Trenere og andre ledere er ansvarlige for å registrere og melde fra om utøvere som får skader, alvorlig sykdom, eller som på grunn av andre uhell åpenbart ikke bør delta i konkurranser. De plikter også å få sine utøvere til å gjennomgå legekontroll.
3. Ilagte karantener eller skader som nevnt her skal føres inn i kampboka, protokollføres og innrapporteres på skaderapportskjema.

12. MEDISINSKE KARANTENEBESTEMMELSER VED KO (§12)

KARANTENE

1. Det pålegges karantene for alle utøvere som:
 - blir slått ut til hodet under kamp eller på trening (KO).
 - hvis ringdommer eller legen har stoppet kampen pga. støt mot hodet (RSCH)
2. Om det var et rent treff, en ulovlig teknikk eller et uhell, har ingen betydning for karantenen.
3. Hvis en utøver blir truffet av teknikker som gjør at den ikke kan fortsette kampen (KO/TKO/RSC/RSCH) skal kamplege gjøre en første kontroll. Hvis skaden vurderes som alvorlig eller av risiko for utøverens helse, skal utøveren umiddelbart transporteres til legevakten.
4. I karantenetiden skal ikke utøveren delta verken i sparring eller annen kamptrening.

KARANTENETIDER

5. Karantenen starter samme dag som tildragelsen fant sted.
6. I karantenetiden skal ikke utøveren delta verken i sparring eller annen kamptrening.
7. Ved knockout (KO) skal utøveren ha karantene i minst 8 uker.
8. Stoppes kampen pga. støt mot hodet (RSCH) skal utøveren ha karantene i minst 4 uker. Kamplegen kan og bør imidlertid vurdere lengre karantene.
9. Ved andre gang (KO eller RSCH) i løpet av 12 måneder, er karantenen på 4 måneder.
10. Ved tredje gang (KO eller RSCH) i løpet av 12 måneder er karantenen på 12 måneder.

LEGENS VURDERING

11. Kamplegen kan ut fra en medisinsk begrunnelse fastsette lengre karantene enn bestemt ovenfor.
12. Han kan også gi karantene selv om ikke kampen har blitt stoppet, men utøveren har fått hard medfart mot hodet, eller på bakgrunn av annen skade.
13. Sykehuslegen kan på bakgrunn av undersøkelser eller skanning av hodet utvide karantenen ytterligere.
14. Karantenetiden er en minimumsperiode og kan ikke overprøves, selv om hodeskanning ikke skulle vise noen synlige skader.

RESTITUSJONSPERIODE

15. En utøver skal mellom hver kamp hvile i minst 7 dager før den kan konkurrere på nytt. Unntak for dette i turneringer.
16. Når lege undersøkt utøver etter kamp, kan den foreskrive en lenger restitusjonsperiode ved følgende tilfeller:
 - Utøveren har tapt gjennom KO, TKO eller RSC grunnet teknikker mot kropp. Karantene kan vurderes etter samme karantenetid som KO/RSC mot hodet.
 - Der utøveren ikke har tapt gjennom KO, TKO eller RSC, men legen vurderer det nødvendig med en karanteneperiode.
17. Ved beslutning om en slik forskrivning føres dette inn i utøverens kampbok av kamplegen.

RETURNERE TIL KAMPAKTIVITET

18. Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet igjen kan delta i kampaktivitet, skal utøveren vurderes av spesialist i nevrologi eller nevrokirurgi. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en magnetresonanstomografi undersøkelse (MR) eller en computertomografi undersøkelse (CT) av hodet. Legen kan imidlertid kreve ytterligere undersøkelser for å kartlegge utøverens helsetilstand.
19. Undersøkelseresultat for eventuell tillatelse til å fortsette kampaktivitet (f.eks. ny legeattest), skal føres inn i kampbok.
20. På trening eller aktiviteter utenfor NKF stevner, er det lege eller trener som skal ilegge karantene i henhold til reglementets karantenebestemmelser.
21. Skader i internasjonale aktiviteter som kan gi karantene iht. ovennevnte definisjon, skal føres i kampboka av kamplegen. Hvis dette ikke gjøres, skal coach kommentere dette i kampboka. Coach/reiseleder forplikter seg uansett til å fylle ut et eget skaderapportskjema som sendes NKF.

13. DOMMEROLLER (§13)

Alle dommerfunksjonærer skal være utdannede og sertifiserte gjennom NKF eller IFMA sin gjeldende dommerutdanning. Sertifiseringen gjør dommeren godkjent til å dømme som ring og/eller poengdommere under konkurranser. Det kreves blant annet inngående kjennskap til Muay Thai, reglementet, poengdømming, symptomer og konsekvenser ved hodeskader og skaderisikoer ved tillatte kampteknikker.

Det er hoveddommerens ansvar å velge ut dommerstab i samråd med arrangøren.

13.1. RINGDOMMER (også kalt Kampleder)

1. Hver kamp skal ha en ringdommer. Ringdommerens primære oppgave er å sørge for utøvernes sikkerhet i ringen.
2. Ringdommerens uniform skal bestå av lange, mørkeblå eller sorte bukser (ikke jeans), samt skjorte eller pikét-genser. Klærne skal være nøytrale med tanke på klubbtilhørighet. Ingen metalliske gjenstander som belte og ringer får bæres synlig.
3. Ringdommerens sko skal være myke slik at skader eller ubehag ikke kan påføres en utøver når dommeren aktivt kommanderer ”stopp”.
4. Ringdommeren skal agere høflig i møte med utøvere, sekundanter, publikum og øvrige involverte parter.
5. Ringdommeren skal tilse at begge utøvere hilser respektfullt på hverandre før første og siste runden.

KOMPETANSE

- Ringdommer skal ha gjennomført den gjeldende dommerutdanningen fra NKF eller IFMA.
- Ringdommeren skal ha god erfaring med Muay Thai og ha vært aktiv mange år i sporten, gjerne som utøver eller coach.

- Ringdommeren skal være vurdert rettferdig, samt fysisk og mentalt skikket for å tilgodese andres sikkerhet.

PLIKTER OG ANSVAR

1. Ringdommerens **primær oppgave** er å sørge for utøvernes sikkerhet i ringen.
2. Ringdommeren har plikt til å sørge for at kampaktiviteten foregår i henhold til paragraf 3 i forskrifter om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktiviteten som tillater knockout.
3. Ringdommeren skal sørge for at alle poengdommere er til stede på sin plass før kampen starter.
4. Etter kampslutt samler ringdommeren inn kampresultatet fra poengdommerne og sender disse videre til sekretær eller annen som forkynner kampresultatet.
5. Stoppe kampen om det er åpenbart at den ene part er så teknisk overlegen at den andre risikerer å bli skadet, for å beskytte den svakere fighter fra alvorlige skader. Dommeren bryter da kampen og observerer kamplegens signaler for å stoppe kampen om kamplegen så signaliserer.
6. Stoppe kampen om en utøver har havnet i en risikabel situasjon eller er skadet.
7. Stoppe kampen om han anser at utøverne på noen måte gjør seg til eller ikke gjør sitt beste.
8. Stoppe kampen om en utøver gjør ulovlige teknikker eller bryter reglene.
9. Stoppe kampen om ringdommeren bedømmer en utøver til ikke å være kapabel til å fortsette kampen etter telling.
10. Diskvalifisere en utøver som med vilje, alvorlig eller gjentatt bryter reglene. Dette gjelder også sekundantene. Om en utøver skader ringdommeren eller oppviser aggressiv oppførsel mot den samme skal utøveren diskvalifiseres.
11. Sørge for at ulovlige teknikker ikke gir en utøver fordel.
12. Gi advarsler ved regelbrudd.
 - Før advarsel gis stopper dommeren kampen, anvender korrekt advarselstegn slik at utøveren forstår og indikerer hvilken utøver som advarselen gjelder for til poengdommerne.
 - Advarselens hensikt er å tydeliggjøre for en utøver at han brutt regler og at om de gjentas kan dette lede til diskvalifisering.
 - En utøver som har fått 3 advarsler blir diskvalifisert.
13. Ringdommeren skal være alert og holde seg nær utøverne for å kunne gjøre inn gripen ved behov for å holde sikkerheten for utøverne på maksimalt nivå. I den grad det er mulig, skal den fange en utøvers hode før det treffer gulvet ved et fall.
14. Ringdommeren skal på en rettferdig måte overvåke at alle retningslinjer følges av alle parter involverte i kampen.
15. Ringdommeren skal tilse at utøverne benytter korrekt utrustning ihht konkurranseklasse og skal kontrollere at utrustningen sitter på plass før og under kamp.
16. Hvis kontroll av håndbandasje ikke utføres før hansker tas på, bør ringdommer utføre minst to stikkprøver pr. 10 kamper. Ringdommer kan ved brudd på dette diskvalifisere utøvere.

RINGDOMMERENS KOMMANDOER

Ringdommerens 3 kommandoer under fight:

- ”STOP”/”YUDT” Signaliserer til utøverne å avvente «FIGHT» før kamp gjenopptas. Kommandoen benyttes om en kamp har havnet i en låst situasjon, f.eks. i en clinch uten teknikker.
- ”BREAK”/”YEEK” etterfølger ”STOPP” for å skille utøverne fra hverandre. Kommandoen gjentas flere ganger om nødvendig. Dommeren kan også skille utøverne fysisk og sørge for at de havner tilbake i midten av ringen.
- ”FIGHT”/”CHOK” angir for utøverne at kampen er i gang. Benyttes ved start, etter stopp/break og etter rundepausen. Kan også benyttes ved inaktivitet fra utøverne.

RINGDOMMERS TELLING

1. 10 sekunders telling kan gis i følgende situasjoner:
 - Dommere bedømmer at den ene utøveren er betydelig svakere, eller har blitt truffet og risikerer å bli skadet grunnet utmattelse eller andre hinder.
 - Utøveren er ute av stand til å forsvare seg
 - Utøveren treffer gulvet med en del av kroppen som ikke er føttene.
 - Utøveren lener seg mot tauene uten å kunne beholde balansen.
2. Utøveren havner utenfor ringen. Her gis 20 sekunders telling, som stopper når utøvere er tilbake i ringen. Hvis utøveren ikke er tilbake før tellingen er avsluttet, taper den kampen.
3. Under en telling på 10 sekunder skal ringdommeren bedømme om kampen skal stoppes eller fortsette.
4. Under en telling skal ringdommer henvise motstanderen til nøytralt ringhjørne og ikke starte å telle før utøveren har ankommet hjørnet. Kampen gjenopptas igjen på ringdommerens kommando.
5. Telling skjer i sekund intervaller fra 1 til 10. Dommeren skal tydelig signalisere tellingen med fingrene.
6. En utøver gis godkjenning til å fortsette kampen først etter 8 sekunder.
7. Hvis tellingen går til 10 er kampen tapt. Den som fikk telling, taper kampen gjennom KO. Stopper dommeren føre tellingen blir det RSC.
8. I tilfeller der både utøverne får telling retter ringdommeren tellingen til den utøvere som sist havnet i tellingssituasjon. Hvis tellingen når 10 blir kampen uavgjort. Hvis utøverne hindrer hverandre til å återhente seg opphører tellingen til utøverne er separert.
9. Hvis en utøvere ikke kan fortsette kampen etter rundepause gis det telling såfremt det ikke er utstyr som hindrer utøvere til å starte.

13.2. POENGDOMMERE

1. Det skal være tre poengdommere under hver kamp.
2. Poengdommere skal være plassert adskilt hverandre og publikum, nærmest bokseringen langs med sidene.
3. Poengdommer skal være tilgjengelig under hele kampforløpet. En kamp får ikke starte før samtlige poengdommere er nærværende ved sine plasser. Det er ringdommerens ansvar å se til at disse er på plass og klare før kampen får starte.

KOMPETANSE

- Poengdommer skal ha gjennomført den gjeldende dommerutdanningen fra NKF eller IFMA. Dette krav gjelder ikke for Diplom-klasse konkurranser, men det oppfordres allikevel.

- Poengdommer skal ha god erfaring med Muay Thai.

PLIKTER

1. Poengdommerne skal gi poeng i henhold til regler og praksis.
2. Poengdommerne skal holde seg nøytrale under kampen foruten når regelbrudd oppdages, da skal han orientere ringdommeren om dette under rundepausen.
3. Ved rundens slutt skal poengdommeren fylle i poengskjemaet for runden og gi dette til ringdommeren.
4. Poengdommeren kan ikke forlate sin plass før kampen er slutt og resultatet forkynt/opplest.
5. Poengdommere kan bli kontaktet av ringdommeren om han ønsker å få et bedre bilde av en hendelse i ringen.
6. En bør unngå at kampleder eller poengdommere kommer fra samme klubb som utøverne, i alle fall at ikke to av dem representerer én av utøverne i en og samme kamp. Hoveddommer kan i spesielle tilfelle gjøre unntak fra reglene.

14. KONKURRANSETEKNIKKER (§14)

14.1. TREFFPUNKTER

I Muay Thai er hele kroppen godkjent som treffpunkt. Slag, spark, knær og albuer får brukes for å treffe motstanderen. Det er dog forbudt å treffe motstander i skrittet med vilje, utføre knær mot hodet eller angripe motstandere som står med ryggen til eller har en annen kroppsdel enn føttene i gulvet. Dette bedømmer ringdommeren - bokserens sikkerhet skal alltid komme først.

14.2. TEKNIKKER

Her beskrives de spesifikke teknikkene som er tillatte i de ulike klassene. Utover teknikkene beskrevet her, gjelder de andre bestemmelsene for hver klasse i paragrafen om konkurranseklassenes særtrekk.

1. **Lettkontakt-teknikker** (Diplom, D-klasse Junior, D-klasse Senior, D-klasse Veteran)
 - Bokseteknikker: Rette slag, hooks og uppercuts. Spinning teknikker og backfists er ikke tillatt.
 - Albueteknikker: Ingen albuer er tillatt.
 - Sparketeknikker: Front/Side/Roundhouse Kick, Frontkick, Turn Kicks (ikke til hode), Spinn Kicks (ikke til hode), Jump Kicks, Low kick (innside og utside lår/legg).
 - Kneteknikker: Rette knær, knær fra siden. Kneteknikker med innsiden av kneet. Knær til hodet er ikke tillatt.
 - Clinchteknikker: Det er tillatt å holde motstander og bruke hånd og kne-teknikker. Det er tillatt å dytte/dra motstander ut av balanse og samtidig sette teknikker. 3-punkts sweep (holde motstanderen med to hender og samtidig sweepe) er ikke tillatt. Alle sweeps skal utføres med fremsiden av fot/vrist/legg.
2. **Semikontakt-teknikker** (C-klasse Junior)
 - Bokseteknikker: Rette slag, hooks og uppercuts. Spinning teknikker og backfists er ikke tillatt.
 - Albueteknikker: Rette, ovenfra, nedenfra. Spinning teknikker er ikke tillatt.

- Sparketeknikker: Front/Side/Roundhouse Kick, Frontkick, Turn Kicks (ikke til hode), Spinn Kicks (ikke til hode), Jump Kicks, Low kick (innside og utside lår/legg).
 - Kneteknikker: Rette knær, knær fra siden. Kneteknikker med innsiden av kneet. Knær til hodet er ikke tillatt.
 - Clinchteknikker: Det er tillatt å holde motstander og bruke hånd, kne- og albueteknikker. Det er tillatt å dytte/ dra motstander ut av balanse og samtidig sette teknikker. 3-punkts sweep (holde motstanderen med to hender og samtidig sweepe) er ikke tillatt. Alle sweeps skal utføres med fremsiden av fot/vrist/legg.
3. **Fullkontakt-teknikker** (C-klasse Senior, B-klasse-Senior)
- Bokseteknikker: Rette slag, hooks, uppercuts og backfist.
 - Albueteknikker: Alle albuer, rette, ovenfra, nedenfra og spinning back-albue.
 - Sparketeknikker: Front/Side/Roundhouse Kick, Frontkick, Hook Kick, Crescent Kick (både inn og utvendig), Axe Kick, Turn Kicks, Spinn Kicks, Jump Kicks, Low kick (innside og utside lår/legg).
 - Kneteknikker: Rette knær, knær fra siden. Kneteknikker med innsiden av kneet. Knær til hodet er ikke tillatt.
 - Clinchteknikker: Det er tillatt å holde motstander og bruke hånd, kne- og albueteknikker. Det er tillatt å dytte/ dra motstander ut av balanse og samtidig sette teknikker. 3-punkts sweep (holde motstanderen med to hender og samtidig sweepe) er ikke tillatt. Alle sweeps skal utføres med fremsiden av fot/vrist/legg.

15. FORBUDTE TEKNIKKER OG REGELBRUDD (§15)

Her beskrives ulovlige teknikker (fouls) som medfører advarsel, poengtrekk eller diskvalifisering.

1. Å bite, spytte eller skalle sin motstander.
2. Kne teknikker mot hodet.
3. Bryting, rygg- eller armlås og lignende judo- eller brytegrep. Å løfte motstanderen er forbudt.
4. Med vilje å falle på sin motstander
5. Holde tak i tauene uansett anledning.
6. Banning og andre verbale angrep.
7. Angripe sin motstander etter at ringdommeren har brukt kommandoen "stopp".
8. Med vilje og forsøke å treffe skrittet på sin motstander.
9. Å forflytte seg mer enn to (2) skritt fremover mens man samtidig holder fast motstanderens bein uten å utføre en teknikk.
10. 3-punkt sweeps (holde motstanderen med to hender og samtidig sweepe).
11. Å hekte motstanderens ben ved bruk av baksiden av leggen, ankel eller hæl.
12. Med vilje å spytte ut tannbeskyttelsen.
13. Angripe sin motstander når den har en annen kroppsdel enn føttene i gulvet.
14. Med vilje å angripe direkte mot ryggraden, nakke og bakhodet.
15. Grep i clinch under brysthøyde. Dommeren skal bryte clinchen hvis en angriper mot korsrygg.
16. Usportslig oppførsel i og utenfor ringen.
17. Ved brudd på ovenstående punkter gis advarsel eller 1 poengs avdrag for hver gang overtredelse skjer. Ved gjentatte brudd kan ringdommer diskvalifisere utøver.

18. En utøver som treffes i skrittet, har rett til å få 2 minutters hvile før kampen fortsetter. Hvis utøveren ikke kan fortsette etter hvilen taper den kampen. Hvis dommeren dømmer at det var med vilje, diskvalifiseres utøveren som utførte teknikken.

16. POENGDØMMING (§16)

Her beskrives de teknikker som gir poeng og ikke.

POENGGIVENDE TEKNIKKER

1. Poeng gis for teknikker gjennom slag, spark, kne eller albue.
2. Teknikker skal treffe rent og være kontante, kraftfulle og kontrollerte, og skal utføres med balanse og fullt fokus på treffpunkt, for at de skal være poenggivende.
3. Fordel gis til utøveren som starter angrep og aktivt dominerer sin motstander.
4. Ved clinch gis det poeng når en utøver oppviser evne til å bryte motstanderens balanse, forhindre motstanderens angrep og selv angripe med poenggivende teknikker.
5. Ved sweeps (fot-feiings) og armkast gis det bare poeng når utøveren bryter motstanderens balanse og samtidig treffer med en poenggivende teknikk.
6. Poeng gis for tekniske kontringer.
7. Poeng gis for bra forsvar.
8. Utførelse av tradisjonell Ram Muay eller Wai Kru før kamp gir stilpoeng.

IKKE POENGGIVENDE TEKNIKKER

9. Teknikker som blokkeres, helt eller delvis, som slås av eller pareres, eller teknikker som sneier, streifer eller sklir over treffpunktet gir ikke fordel.
10. En teknikk som bare streifer treffpunkt, eller som skubber, puffer eller skyver motstander uten at den havner ut av balanse eller tar skade gir ikke poeng.
11. Teknikker som utføres samtidig som en foul begås, gir ikke poeng.
12. Kraftløse teknikker gir ikke poeng.
13. 2-punkts sweep gir ikke poeng.
14. Det gis advarsel eller 1 poengs avdrag for en utøver som utfører forbudte teknikker eller bryter mot andre regler, for hver gang overtredelse skjer. Ringdommeren indikerer advarsler. Forbudte teknikker beskrives nærmere i egen paragraf.
15. Om poengdommeren oppdager en ulovlig teknikk kan han trekke poeng selv om ringdommeren ikke har observert den.
16. En utøver som benytter ulovlige teknikker eller andre regelbrudd kan få poengtrekk.

METODE FOR RUNDEDØMMING

17. Maksimal poengsum for hver runde er 10 poeng. Taperen tildeles 9, 8 eller 7 poeng.
18. En uavgjort runde ("draw") skal resultere i 10 poeng for begge utøvere (10:10).
19. For en ikke markant dominert runde skal vinneren gis 10 poeng og taperen 9 poeng (10:9).
(Normal tilfelle).
20. For en markant dominert runde (10 treffer eller mer) skal vinneren gis 10 poeng og taperen 8 poeng (10:8)
21. For en ikke markant dominert runde med en enkelt telling kan vinneren gis 10 poeng og taperen 8 poeng (10:8) men ikke nødvendigvis.

22. For en markant dominert runde med en enkelt telling kan vinneren gis 10 poeng og taperen 7 poeng (10:7) men ikke nødvendigvis.
23. I en runde der taperen får 2 tellinger kan vinneren bli tildelt 10 poeng og taperen 7 poeng (10:7) men ikke nødvendigvis.

17. DOMMERAVGJØRELSE (§17)

Dommeravgjørelse er bundet ved følgende forhold:

1. Seier gjennom poeng.
2. KO (Knock Out)
 - Seier gjennom KO når en utøver er blitt slått ned, og ikke kan fortsette før dommerens telling når 10.

Seier gjennom TKO (Teknisk Knock Out) eller RSC (Referee Stop Contest) gis av dommeren hvis denne bedømmer at en utøver ikke kan fortsette på en forsvarlig måte ved følgende tilfeller:

3. **TKO**
 - Om en utøver får en tredje (3) telling under samme runde, eller fjerde (4) tellingen totalt i kampen resulterer dette i at kampen stoppes.
4. **RSC-H (hode)/RSC-B (kropp)**
 - Når en utøver har blitt så svekket, eller har pådratt seg så mye skade av teknikker mot hode, kropp eller ben at det etter dommerens bedømming ikke er forsvarlig å fortsette.
5. **RSC**
 - Når en utøver ikke kan fortsette etter rundepause (oppgivelse).
 - Om utøvers sekundant kaster inn håndkleet og dermed avbryter kampen (oppgivelse).
6. **RSC-I (Injury)**
 - På legens anbefaling. Dette gjelder når ringdommeren er usikker på hvorvidt utøveren er kapabel til å fortsette kampen, pga. skade eller annen årsak.
 - Gjennom at motstanderen trekker seg pga. skade.
 - Om en skade skulle oppstå ved et uhell tildeles vinsten til den uskadde utøveren.
7. **RSC-O (Outclass)**
 - Om en utøver er totalt dominerende og leder stort. Ved RSC-O fra ringdommeren er det viktig å tiltale samtlige poengdommere så de vet om dommeravgjørelsen.
8. **RSC-D (Draw)**
 - Om begge utøverne er skadet og ikke kan fortsette og kampen har passert 3 runder tildømmes RSC (dommeren stopper kampen). Seier tildeles den som så langt har flest poeng i henhold til poengdommerens protokoll. Har kampen ikke passert 3 runder, skal resultatet dømmes til uavgjort.
9. **Uavgjort "Draw" gis:**
 - Når utøverne har samme poengsum.

- Når begge utøverne får en 10-telling samtidig og ingen av dem er kapable til å fortsette kampen før dommeren har regnet til 10.

Annet:

10. "No decision" dømmes om begge utøverne fusker eller ikke kjemper for å vinne.
11. "No contest" dømmes om ringen skades eller annen ytre omstendighet gjør at kampen ikke kan fullføres.
12. DQ (Disqualified): Gjennom at motstanderen diskvalifiseres ved regelbrudd.

18. AVBRYTE KAMP (§18)

Fire personer har mulighet å avbryte en kamp:

- Ringdommeren. Ringdommeren skal stoppe kampen om det er åpenbart at den ene parten er så overlegen at den andre risikerer å bli skadet.
- Kamplegen. Legen skal bryte en kamp om han anser at en utøver ikke bør fortsette og han skal da umiddelbart gjøre ringdommeren oppmerksom på dette.
- Den aktuelle utøvers sekundant. Utøverens sekundant skal, om han anser at risiko for skade på hans utøver foreligger, kaste inn håndkle og dermed avslutte kampen.
- Utøveren selv.

NKF vil i denne sammenheng særskilt peke på viktigheten av en jevn matching av utøverne. Dermed vil man sikre at en utøver ikke møter en betydelig mer slagferdig og erfaren utøver.

19. PROTESTER OG KORRIGERENDE BESLUTNING (§19)

19.1 PROTEST

1. Coacher og utøvere har kun mulighet å legge inn en protest mot dommeravgjørelsen i en mesterskapskonkurranse.
2. Protestene må da skje senest 6 timer etter kampens slutt.
3. Protester skal sendes inn skriftlig til hoveddommeren, med begrunnelse og bevis for protesten.
4. Det er den klagende parten som må bevise sin rett. For at en protest skal vurderes må kampen kunne ses igjen av en konkurransekomité som består av en gruppe poeng- og ringdommere utpekt av dommerkomiteen.
5. Alle videoopptak skal være av god kvalitet og det skal klart og tydelig kunne oppfattes hva som skjer ved et eventuelt regelbrudd. Korte sekvenser med dårlig kvalitet er ikke aktuelle for en slik vurdering.
6. Gjelder det et regelbrudd som er så grovt at det kan lede til diskvalifisering, holder det med en videosekvens med det aktuelle regelbruddet.
7. Konkurransekomiteen offentliggjør sitt vedtak senest en uke etter at protesten har blitt levert inn. Konkurransekomiteens beslutning er endelig.
8. Ved turnering gjelder de reglementet som arrangøren bestemte.

19.2. KORRIGERENDE BESLUTTNING

9. Avgjørelser fra ringdommeren er udiskutabel og endelig med mindre det er begått formelle feil.
10. Hoveddommeren kan støtte en korrigerende av domslutt ved spesielle tilfeller:
 - Ved en meget diskutabel poengdommeravgjørelse.
 - Om ringdommeren tar en beslutning som tydelig strider mot regler og praksis.
 - Om det oppdages at poengdommere har notert feil på poengskjemaet, eksempelvis forvekslet utøvernes poeng eller ikke ført inn en advarsel.
11. I en korrigerende beslutning kan ikke videoopptak benyttes.

20. TOLKNING (§20)

1. Hoveddommer eller ringdommer har beslutningsrett under kamp, angående tolkning av reglene eller av noe som ikke dekkes av disse regler og forordninger

21. UTENLANDSKE UTØVERE (§21)

1. Kun utøvere som bor og virker i Norge kan konkurrere i norgesmesterskap. Disse må representere en norsk klubb, ha trent der i minimum 6 måneder og må ha gått minst en kamp for denne klubben i forkant av mesterskapet.
2. Utøveren kan ikke ha deltatt i et annet lands nasjonale mesterskap samme år.
3. Kun norske statsborgere kan representere Norge ved internasjonale mesterskapskonkurranser (VM, EM mfl.).
4. Regler for kampbok, helseattest og legeundersøkelse før kamp gjelder også utenlandske utøvere, enten de er bosatt i Norge eller er i Norge for å konkurrere.