



# Regelverk for konkurransen - Norges Thaiboksing Forbund

Norwegian Muay Thai Federation – World Muay Thai Federation

## Introduksjon:

Thaiboksing (Muay Thai) omtales ofte som "The Art of the Eight Limbs" siden bruk av hender, legger/ben, albuer og knær er tillatt. Sporten har sitt opphav i Thailand. Som en grunnregel er angrepsteknikkene basert på bruk av de hardeste punktene på kroppen mot de mykeste punktene på kroppen til motstanderen. Muay Thai har sitt utspring i selvforsvarsgrenen Muay Boran. Det er dokumentert at Muay Boran var en del av den militære treningen så tidlig som i år 1590. Fra starten av 1700-tallet ble Muay Thai ansett som en regulær folkesport. Muay Thai er i dag nasjonalsporten i Thailand. Opprinnelig ble kampene kjempet uten runder, med hamprep om hendende og med et delt kokosnøtt-skall som suspensorium. På 1930-tallet ble sporten standardisert og det ble innført vektklasser, rundetider og bruk av boksehansker. Fra starten av 2000-tallet har interessen for Muay Thai økt kraftig internasjonalt. Det arrangeres nå jevnlig store gallaer og turneringer både på profesjonelt og amatør nivå i Europa og Amerika.

### Dokumenthistorikk

REVISJON	DATO	FORFATTER	ENDRING
<b>Versjon 1</b>	10.12.2015	Bjørn Olsen	1. utkast
<b>Versjon 1.1</b>	15.12.2015	Bjørn Olsen	Godkjent NTF v/ Shahid Rasool
<b>Versjon 1.1</b>	15.12.2015	Bjørn Olsen	Endring i design v/ Ole Johnsen
<b>Versjon</b>	17.04.2016	Bjørn Olsen	Godkjent NTF v/ Shahid Rasool

## Innhold:

Introduksjon: .....	1
Generelt: .....	3
1. Ringen .....	4
2. Obligatorisk Utstyr .....	5
3. Kampantrekk .....	6
4. Vektklasser: .....	6
5. Vektkontroll: .....	6
6. Aldersgrenser: .....	7
7. Konkurransesklasser: .....	7
8. Rundetider: .....	9
9. Organisering og trekning av turneringer: .....	10
10. Organisering av enkeltkamper:.....	10
11. Teknikker: .....	11
12. Poengdømming og metode:.....	12
13. Resultat og avgjørelse: .....	13
14. Helseattest og Legekonsultasjon: .....	14
15. Stevnelegen: .....	14
16. Trener/Sekundant: .....	15
17. Ringdommer:.....	15
18. Kampforløp: .....	17
19. Telling: .....	18
20. Poengdommere:.....	19
21. Tidtager: .....	20
22. Annonsøren: .....	21
23. Stevnearrangør: .....	21
24. Felles bestemmelser for stevnearrangør, dommere og funksjonærer: .....	21
25. Protester:.....	21
26. Antidoping:.....	22
27. Vedlegg: .....	22

## Generelt:

Norges Thaiboksing Forbund (NTF) er medlem av World Muay Thai Federation (WMF) og European Muay Thai Confederation (EMC) og er underlagt de til enhver tid gjeldende lover og bestemmelser fra de respektive forbund. Etter samtykke fra WMF kan NTF tilpasse reglene til norsk lov.

Norges Thaiboksing Forbund tillater pr i dag ikke under noen omstendigheter støt/knockout mot hodet på våre sanksjonerte arrangementer. I klassen «Fullkontakt med begrensinger (C Klasse) er det tillatt med fullkontakt teknikker utført mot kroppen. Teknikker mot hodet skal kun utføres kontrollert i henhold til beskrivelsen i klassen «Fullkontakt med begrensninger».

Klassen «Fullkontakt» (A og B Klasse) vil kun sanksjoneres på det tidspunkt Det Norske Lovverk tillater det.

I klassene Ungdom, Junior, Veteran, samt Lettkontakt (D Klasse) er ikke noen form for fullkontakt teknikker tillatt.

Muay Thai kan til en viss grad sammenlignes Kickboksing og K1, men i motsetning til Kickboksing er bruk av albuer, knær og stående kast tillatte teknikker. For at en teknikk skal være poenggivende må teknikken være kontant og kraftfullt utført. Clinchteknikk som utføres slik motstanderen kommer ut av balanse, bruk av knær og kast, samt at motstanderen blir forhindret i å utføre poenggivende teknikker skal premieres høyt.

Når en utøver ikke følger dommerens anvisninger eller ikke opptrer i god sportsånd fører dette til poengtrekk eller umiddelbar diskvalifikasjon. Alvorlighetsgraden av overtredelsen avgjør hvilke sanksjoner som blir iverksatt.

Det anbefales å bruke Mongkol, samt å utføre Wai Kru/Ram Muay i enkeltkamper uansett klasse. I finalekamper i mesterskap skal det alltid brukes Mongkol og utføres Wai Kru/Ram Muay.

Kampene foregår i boksering og med fullt sikkerhetsutstyr, som blant annet inkluderer hansker, hjelm, legg og albuebeskyttere. Kampen ledes av en ringdommer som ivaretar utøvernes sikkerhet og ser til at reglementet overholdes. Selve dømmingen utføres av tre poengdommere.

Alle kamper utøves på frivillig basis og i samsvar med gjeldende regler. Aktiviteten bygger på gjensidig respekt, ære, ærlighet og tradisjon. Alle involverte parter i sporten må etterstrebe utvikling og skape et godt omdømme. Det overordnede mål er å øke kvaliteten på Muay Thai som sport og Norges Thaiboksing Forbund som organisasjon.

# 1. Ringen

Ringen skal være konstruert på følgende måte:

- 1.1 Ringen skal være kvadratisk med en sidelengde på mellom 4,0m og 7,5m.
- 1.2 Ringgulvet og ringhjørne:  
Ringgulvet skal være av egnet konstruksjon og strekke seg minimum 10 cm utenfor ringtauet. Det anbefales at ringen er noe oppbygd i forhold til eksisterende gulv. Det skal være 4 hjørnestolper. Ringstolpene skal ha en høyde på ca. 150cm og samtlige stolper skal være polstret med dempende og mykt materiale for beskyttelse.
- 1.3 Ringgulvet skal være dekket av filt, gummi eller annet egnet materiale som har samme elastiske egenskaper. Materialet skal ha en tykkelse på minimum 1cm og maks. 2cm. Underlaget skal være fastspent og festet i kanvasen. Filt, gummi eller annet godkjent materiale samt kanvas, skal dekke hele ringgulvet.
- 1.4 Det skal være fire, unntaksvis tre tau på min. 3 cm og maks. 5 cm tykkelse trukket stramt fra hjørne til hjørne i ca. 40 – 70 – 100 – 130 cm høyde. Der det benyttes tre tau skal tauene være i 40 – 80 – 130 cm høyde. Tauene skal trekkes med mykt og beskyttende materiale.
- 1.5 Ringen bør være utstyrt med minimum to trapper hvis ringer er opphøyd i forhold til eksisterende gulv. Trappene skal være plassert i henholdsvis rødt og blått hjørne. Disse benyttes av utøvere og sekundanter. Spyttbakk/bøtte skal finnes i hvert ringhjørne.
- 1.6 Tilbehør:
  - Stol og bord for poengdommer, funksjonærer og lege
  - Dommerkort, perm og penn
  - Stoppeklokke og reserveklokke
  - Elektronisk rundeteller/klokke med signal eller manuell bjelle
  - Førstehjelpsskrin
  - 1 stk. bære
  - 1 stk. stol i hvert hjørne til utøver
  - Mopp eller lignende for å tørke opp vann fra ringgulv

## 2. Obligatorisk Utstyr

- 2.1 **Hjelm:**  
Skal beskytte øyenbryn, tinning, ører, toppen og baksiden av hodet. Hjelmen skal ikke minske synsvinkelen, ikke stenge for hørselen og være justerbar slik at den individuelt kan tilpasses hver enkelt utøver.
- 2.2 **Hansker:**  
Skal være formstøpte med elastisk stopping som verken kan forskyves eller revne. De må passe til hånden, ikke skli og ikke ha skarpe/ujevne flater som kan forårsake skader. Borrelås og snøring skal teipes for å unngå rift og at hansken løsner. Det skal benyttes 10 oz (283 gr.) hansker i alle vektclasser.
- 2.3 **Leggbeskyttere:**  
Leggbeskytteren skal dekke skinnelegg og fotvrist. Må ikke inneholde harde materialer.
- 2.4 **Albuebeskytter:**  
Albuebeskytteren skal dekke hele albuen. Den må ikke inneholde harde materialer. Albuebeskytteren skal ha en festeanordning slik at den holder seg i posisjon og ikke sklir opp eller ned på armen.
- 2.5 **Tannbeskytter**
- 2.6 **Suspensorium:**  
Skal bæres innenfor shortsene og er obligatorisk for både kvinner og menn.
- 2.7 **Håndbandasjer:**  
Håndbandasjer skal være laget av mykt og elastisk materiale. Funksjonen til håndbandasjer er å beskytte håndledd og hånd og det er av den grunn strengt ulovlig å bygge opp med teip eller annet hardt materiale over knokene. Bandasjene kan sikres med tape rundt håndleddet. Kontroll bør utføres av nøytral representant i forkant av at hansken blir tatt på. Stikkprøver kan benyttes ved mistanke om ureglementert bandasjering.
- 2.8 **Kampvest:**  
Egnet kampvest kan benyttes ved juniorkamper og ungdomskamper.
- 2.9 **Utover obligatorisk sikkerhetsutstyr må utøverne ha rent tøy, være ren/stelt og ha kortklipte tånegler. Utøverne må ikke bære på seg noe som kan forårsake skade, slik som ringer, halskjede, armbåndsår, øreringer, piercinger o.l. Tape eller annen form for tildekking av piercing er ikke tillatt. Brillen og harde kontaktlinser er forbudt.**

### 3. Kampantrekk

- 3.1 Som kampantrekk skal kun Muay Thai shorts anvendes. Mannlige utøvere konkurrerer med bar overkropp mens kvinnelige utøvere stiller i nøytral sportstopp eller kroppsnær singlet. Ben kan tildekkes i tetsittende tights ved spesielle anledninger. Forespørsel om tildekking av ben rettes direkte til stevneansvarlig ved innveiing/legesjekk.
- 3.2 Mongkol anvendes ved Wai Kru og Ram Muay.
- 3.3 Prajioud, armbåndet mellom skulder og biceps, er tillatt.

### 4. Vektklasser:

Vektklasse	Minimum Vekt	Maksimum Vekt
Fluevekt	48,0 kg	51,0 kg
Bantamvekt	51,0 kg	54,0 kg
Fjærvekt	54,0 kg	57,0 kg
Lettvekt	57,0 kg	60,0 kg
Lett Weltervekt	60,0 kg	63,5 kg
Weltervekt	63,5 kg	67,0 kg
Lett Mellomvekt	67,0 kg	71,0 kg
Mellomvekt	71,0 kg	75,0 kg
Lett Tungvekt	75,0 kg	81,0 kg
Cruiservekt	81,0 kg	86,0 kg
Tungvekt	86,0 kg	91,0 kg
Super Tungvekt	91,0 kg	Flytende vindu +/- 10 kg

### 5. Vektkontroll:

- 5.1 Alle utøvere skal veies inn og vekten skal dokumenteres av stevneansvarlig. Innveiingen skal foregå på et angitt tidspunkt, minimum 2 timer og maksimum 24 timer før kampstart. På alle stevner skal stevneansvarlig godkjenne vekten. Hvis utøveren veier over tillatt vekt kan vedkommende veie seg inn på nytt innenfor angitt vindu for vektkontroll. Utøveren diskvalifiseres hvis 1. innveiing tilsier en vektreduksjon på over 3% av total kroppsvekt for å oppnå godkjent vekt.
- 5.2 Utøvere som ikke veier innenfor den øvre vektgrensen i den vektklassen de er påmeldt til på 2. forsøk eller ikke er innveid innen innveiingens slutt, får ikke delta på aktuelle stevnet.

- 5.3 Klubbene kan, i samråd med stevnearrangør, avtale en «catch-weight» der vekten defineres på forhånd. Det bør tilstrebes å begrense ordningen om avtalt vekt til klassen Super Tungvekt der det ved behov etableres et 10-kilos flytende vektvindu.
- 5.4 Kun godkjente og kontrollerte vekter skal benyttes.

## 6. Aldersgrenser:

- 6.1 Utøverne er delt inn i egne herre og dameklasser. Aldersbestemte klasser er inndelt følgende:

Ungdom:	13 år - 16 år
Junior:	16 år – 18 år
Senior:	18 år - 40 år
Veteran:	40 år ->

- 6.2 Aldersinndelingen er lik for både kvinner og menn. Det er mulig å søke om dispensasjon fra aldersgrensen. Dette gjelder fortrinnsvis utøvere i Ungdom og Junior klassene der klassene kan slås sammen dersom det er få utøvere og hensiktsmessig forsvarlig. I tillegg kan utøvere i klassen Veteran søke om dispensasjon til å delta i klassen Senior.

## 7. Konkurransklasser:

- 7.1 Fullkontakt (A og B Klasse): (Sanksjoneres ikke i Norge i henhold til Norsk Lov)

Boksehansker 10 oz, hjelm, albuebeskytter, leggbeskytter, tannbeskytter og suspensorium.

Fullkontakt. Hele kroppen er godkjent treff flate for samtlige tillatte teknikker.

- 7.2 Fullkontakt med begrensinger (C Klasse):

Boksehansker 12/10 oz, hjelm, albuebeskytter, leggbeskytter, tannbeskytter og suspensorium.

Fullkontakt med begrensinger. Ingen fullkontakts teknikker til hodet. Teknikker mot hodet skal utføres kontrollert slik at støt/knockout ikke forekommer. Tilsiktede støt mot hodet fører automatisk til diskvalifikasjon. Kroppen for øvrig er godkjent treff flate for samtlige tillatte teknikker.



### 7.3 Lettkontakt (D Klasse):

Boksehansker 12 oz, hjelm, albuebeskytter, leggbeskytter, tannbeskytter og suspensorium.

Kontaktgraden skal være kontrollert. Alle involverte parter (utøver, trenere, ringdommer, poengdommer) skal være innforstått med at fullkontakts teknikker ikke skal utøves. Ringdommer har ansvar for at kontakts nivået holdes på et akseptabelt nivå og dermed reduserer faren for skader og knockout. Utøvere som ikke følger ringdommerens anvisninger vil få advarsel ved tilsnakk. Ytterligere tilsnakk/advarsel vil føre til diskvalifikasjon. Det er viktig at ringdommer setter klare retningslinjer og kommuniserer med utøverne under hele kampen.

Klassen Lettkontakt er kun for utøvere uten nevneverdig kamperfaring. Klassen skal i all hovedsak fungere som en inngangsport til klassene Fullkontakt med begrensninger og Fullkontakt.

### 7.4 Junior/Ungdom-klasse:

Boksehansker 12 oz, hjelm, albuebeskytter, leggbeskytter, tannbeskytter og suspensorium.

Kontaktgraden skal være kontrollert. Alle involverte parter (utøver, trenere, ringdommer, poengdommer) skal være innforstått med at fullkontakts teknikker ikke skal utøves. Ringdommer har ansvar for at kontakts nivået holdes på et akseptabelt nivå og dermed reduserer faren for skader og knockout. Utøvere som ikke følger ringdommerens anvisninger vil få advarsel ved tilsnakk. Ytterligere tilsnakk/advarsel vil føre til diskvalifikasjon. Det er viktig at ringdommer setter klare retningslinjer og kommuniserer med utøverne under hele kampen.

### 7.5 Inndelingen av aldersbestemte klasser og konkurranseklasser er kategorisert med den hensikt at nivået på utøverne ikke skal fravike i alt for stor grad. Arrangør er pålagt å plassere utøvere i riktig klasse ut i fra erfaringhet, vekt og alder. Det skal også tas hensyn til eventuell erfaring fra andre relevante kampsporter som K1, Kick-Boksing og Boksing. Ved påmelding er klubbene pålagt å oppgi korrekte opplysninger for at arrangør kan oppfylle overnevnte krav og plassere utøveren i riktig klasse.

## 8. Rundetider:

### 8.1 Tabell for rundetider i enkeltkamper.

<b>KLASSE</b>	<b>ANTALL RUNDER</b>	<b>RUNDETID</b>	<b>PAUSER</b>
<b>Fullkontakt</b>	3	3 minutter	1 minutt
<b>Fullkontakt med Begrensinger</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Lettkontakt</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Junior</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Ungdom</b>	3	2 minutter	1 minutt

### 8.2 Tabell for rundetider i turneringer.

<b>KLASSE</b>	<b>ANTALL RUNDER</b>	<b>RUNDETID</b>	<b>PAUSER</b>
<b>Fullkontakt</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Fullkontakt med Begrensninger</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Lettkontakt</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Junior</b>	3	2 minutter	1 minutt
<b>Ungdom</b>	2	2 minutter	1 minutt

## 9. Organisering og trekning av turneringer

### 9.1 Organisering:

En turnering skal alltid begynne med den laveste vektklasse og aldersklasse. Organiseres turneringen over flere dager gjelder de samme kriterier for de påfølgende dager.

### 9.2 Trekning:

Trekningen skal foregå etter innveiing og legekontroll. Stevnearrangør og representanter fra alle involverte klubber skal være tilstede under trekningen. I en turnering kan de 2 antatt beste utøverne bli plassert (seedet) i hver sin pulje. Dersom det er ulikt antall utøvere i en vektklasse kan den antatt beste utøveren avansere på «walk over» i første kamp. Resten av kampene blir satt opp ved fri trekking der utøvere fra hver pulje møtes. Utslagsmetoden reduserer antallet deltagere til en vinner gjennom deltagelse i kvartfinale, semifinale og finale. En utøver skal maksimalt konkurrere i 3 kamper pr turnering. Ved påmelding av mer enn 8 deltagere i hver enkelt vektklasse vil innledende kvalifiseringsrunder organiseres i forkant av turneringen. Dette gjelder i nasjonale mesterskap.

Stevnearrangør bør begrense antallet utøvere i en ordinær turnering til maksimalt 4 utøvere.

Ved tilfeller i en turnering der det er flere deltagere enn 4 utøvere i samme vektklasse skal det alltid organiseres på en slik måte at en utøver aldri må delta i 2 kamper eller flere uten at en annen utøver ikke har fullført en kamp.

Ved tilfeller der det er 3 utøvere i samme vektklasse skal den utøveren som presterte best i forrige tilsvarende turnering kvalifiseres direkte til finale. Er deltagerne likestilt i forhold til tidligere erfaring møtes de 2 utøverne som blir trukket ut først i semifinale.

## 10. Organisering av enkeltkamper

10.1 Stevnearrangør plikter å innhente opplysninger om utøveren slik at vedkommende havner i rett vektklasse, aldersklasse og konkurranseklasse. Innveiing og registrering med gyldig legitimasjon kontrolleres opp i mot opplysninger gitt av utøvers klubb ved påmelding.

Det skal etterstrebes at utøvere med så likt erfaringsnivå som mulig møtes i kamp. Det ligger et særskilt ansvar på klubbene at opplysninger vedrørende ringerfaring og antall kamper er korrekte.

## 11. Teknikker

### 11.1 Tillatte teknikker:

Teknikker utført ved bruk av slag, albue, knær og spark med skinnelegg er poenggivende teknikker i Muay Thai. For at en teknikk skal være poenggivende må teknikken være kontant og kraftfullt utført. Det skal legges kroppstygde bak teknikken og teknikken skal være ment for å treffe. Kontringer og dominerende av motstander gir ekstra poeng. Fangning/låsing av motstanderens ben og feiing av motstander er tillatte teknikker.

Clinchteknikk som utføres slik motstanderen kommer ut av balanse, bruk av knær og kast, samt at motstanderen blir forhindret i å utføre poenggivende teknikker skal premieres høyt.

### 11.2 Ulovlig teknikker og regelbrudd:

Biting, spytting og skalling av motstander.

Verbale angrep på motstander eller dommer.

Angrep på motstander etter dommeren har beordret stopp.

Tilsiktet spark/kne i skrittet.

Tilsiktet angrep mot bakhode og rygg.

Bruk av Bryting/Judo teknikker der hoften brukes i kast.

Felling/Kast med foten på baksiden av motstanderens sitt ben (Benkrok).

Holde fast i ringtauet uansett anledning.

Angrep når motstanderen vender ryggen til eller har en annen kroppsdel enn føttene på gulvet.

Spytte ut tannbeskytteren med vilje.

### 11.3 Muay Thai har lange tradisjoner og er bygd på Buddhistiske prinsipper.

Gjensidig respekt, selvbeherskelse og godhet er elementer som skal gjenspeiles i sporten. Når en utøver ikke gjenspeiler nevnte elementer, ikke følger dommerens anvisninger, eller ikke opptrer i god sportsånd, skal dette føre til poengtrekk eller umiddelbar diskvalifikasjon. Alvorlighetsgraden av overtredelsen avgjør hvilke sanksjoner som blir iverksatt.

### 11.4 En utøver som blir truffet i skrittet vil automatisk ha rett på inntil 5 minutters hvile

før kampen settes i gang igjen. Hvis den berørte utøveren ikke er i stand til å fortsette kampen etter hvileperioden vil seieren automatisk gå til motstanderen.

Tilsiktet spark mot skrittet skal føre til poengtrekk.

## 12. Poengdømming og metode:

### 12.1 Poenggivende teknikker:

Teknikk utført ved slag, albue, kne eller spark skal gi poeng der kraft, korrekt utførelse og kroppstygde er brukt i angrepet.

Treffsikkerhet og synlig effekt av teknikk som utføres.

Korrekt utførte feiinger og kast.

Kontringer, kontroll og dominans skal belønnes.

Clinchteknikker som utføres slik at motstanderen kommer ut av balanse, kombinert med bruk av poenggivende teknikker (albuer/knær) og kast, skal vektlegges spesielt høyt.

### 12.2 Ikke poenggivende teknikker:

Teknikk utført uten kraft, ukorrekt utførelse og uten kroppstygde

Teknikk utført uten synlig effekt på motstander.

Teknikk som effektivt blokkeres av motstander med skinnelegg eller arm.

Teknikk utført når det samtidig begås et regelbrudd eller en ulovlig teknikk.

### 12.3 Metode for poengdømming:

Maksimal poengsum tildelt pr runde er 10 poeng. Taperen av runden tildeles 9, 8 eller 7 poeng.

En runde som ikke er totalt dominerende av en utøver skal vinneren tildeles 10 poeng og taperen tildeles 9 poeng.

En runde som totalt dominerende av en utøver skal vinneren tildeles 10 poeng og taperen tildeles 8 poeng.

En runde som dømmes uavgjort skal hver av utøverne tildeles 10 poeng.

Ved telling trekkes 1 poeng fra utøveren som blir idømt tellingen.

Ved gjennomgående passivitet og situasjoner der en av utøverne tilsiktet vender ryggen skal 1 poeng trekkes.

En utøver som tilsiktet utfører regelbrudd eller ulovlige teknikker skal trekkes 1 poeng. Alvorlighetsgraden av overtredelsen avgjør hvilke sanksjoner, utover poengtrekk, som blir iverksatt.

## 13. Resultat og avgjørelse:

- 13.1 Et resultat avgjøres av følgende forhold:
- 13.2 Poengseier:  
Vinneren er den utøveren som flertallet av dommerne har som vinner på bakgrunn av antall gitte poeng. Dersom begge utøverne blir skadet samtidig og ikke kan fortsette kampen vil den utøveren som har fått flest poeng blant dommerne så langt bli tilkjent seieren.
- 13.3 Knockout (KO) Teknisk Knockout (TKO):  
Når en av utøverne blir truffet av en teknikk til hodet (KO) eller kroppen (TKO) slik at vedkommende ikke er kapabel til å fortsette kampen etter ringdommerens telling til 10.
- 13.4 Ringdommer stopper kampen – (RSC eller RSCH)  
RSCH (Referee Stop Contest Head) - seier dersom ringdommeren eller legen stopper kampen etter gjentatte teknikker utført mot hodet.  
RSC (Referee Stop Contest) - seier dersom ringdommer eller lege stopper kampen etter gjentatte teknikker utført til kroppen, herunder uttelling til 10, eller av andre grunner. Det kan være at en utøver ikke kan fortsette, er ute av stand til å forsvare seg eller at motparten er totalt overlegen.
- 13.5 Ved 3. telling i en og samme runde skal kampen stoppes for å beskytte utøveren RSCH dersom utøveren telles ut pga. treffere til hodet.  
RSC dersom tellingen skyldes treffere til kroppen eller andre grunner.
- 13.6 Ringdommer stopper kampen ved skade - (RSC)  
RSC - Dersom en kamp må stoppes på grunn av skade eller ringdommer anser en utøver for ikke å kunne fortsette på grunn av skade eller annen fysisk årsak.  
Motstanderen erklæres som vinner dersom skaden er selvforskyldt eller uforskyldt.  
Ringdommer kan rådføre seg med legen om kampen skal stoppes og skal følge hans råd. Ingen sekundanter har da tilgang til ringen.
- 13.7 Utøver eller trener gir opp:  
Kampen kan frivillig oppgis av utøveren selv ved at han løfter en arm i været og tiltaler ringdommer eller ved at treneren kaster inn håndkleet.  
Om utøveren unnlater å fortsette etter pausen mellom rundene anses også det som oppgivelse.  
Motstanderen erklæres som vinner.
- 13.8 Diskvalifikasjon:  
Ved grove tilfeller av regelbrudd eller ved usportslig opptreden, som f.eks. å fornærme ringdommer, poengdommere, motstanderen eller publikum, kan ringdommer diskvalifisere en utøver uten på forhånd å ha gitt en advarsel.  
En utøver som er diskvalifisert pga. regelbrudd mister retten til medalje og tittel.
- 13.9 Skade:  
En av utøverne signaliserer at han/hun ikke kan fortsette pga. skade.  
Motstanderen erklæres som vinner.
- 13.10 Walkover:  
Når en av utøverne er uteblir fra kampen erklæres den fremmøtte utøver som vinner

- 13.11 Ingen avgjørelse:  
Det erklæres ingen vinner dersom begge utøvere begår gjentatte regelbrudd, viser usportslig opptreden eller fornærmer ringdommer, poengdommere, motstanderen eller publikum.  
Ved skade på ring eller annen ytre påvirkning som gjør at kampen ikke kan fortsette erklæres det ingen vinner.
- 13.12 Uavgjort:  
Når begge utøvere oppnår samme poengsum erklæres resultatet som uavgjort.  
Når begge utøvere får en samtidig uttelling til 10 erklæres resultatet som uavgjort.

## 14. Helseattest og Legekonsultasjon:

- 14.1 Utøver skal legge frem helseattest/legeerklæring for stevnelegen.  
Helseattesten skal være utstedt av lege. Attesten skal ikke være eldre enn 12 måneder og skal være basert 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  
Før en utøver som har fått karantene som følge av støt mot hodet igjen kan delta i kamp, skal utøveren til kontroll hos lege for utstedelse av ny helseattest/legeerklæring.  
Det skal vurderes om det er nødvendig med henvisning til spesialist i nevrologi og/eller CT av hodet.
- 14.2 Alle utøvere må gjennomgå legekonsultasjon av stevnelegen for kontroll og godkjenning før kampstart. Konsultasjonen foretas i forbindelse med innveiing. Standard skjema for legekonsultasjon fra NTF benyttes.

## 15. Stevnelegen:

- 15.1 Stevnelegen har ansvar for å påse at utøveren er konkurransedyktig både fysisk og psykisk før kampstart. Til grunn for vurderingen skal det foreligge en konsultasjon utført av lege samt en helseattest. Dersom deltagelse ikke er medisinsk forsvarlig skal arrangøren informeres. Stevnelegen skal være til stede ved ringen under hele stevnet og skal kun overvære én kamp av gangen. Legen har rett til å stoppe kampen ved fare for eller ved mistanke om skade.
- 15.2 Stevnelegen plikter seg til å avbryte en kamp der det vurderes dithen at utøver ikke lenger bør fortsette kampen
- 15.3 For å opptre som stevnelege, må man være ferdig utdannet lege.
- 15.4 Stevnelegen bør inneha noe kjennskap til reglementet, tillatte teknikker og treffpunkt.
- 15.5 Stevnelegen skal kontrollere utøvere når det anses som nødvendig etter kampslutt.

## 16. Trenerer/Sekundant:

- 16.1 Hver utøver skal ha minimum én, maksimum to trenerer/sekundanter med seg i ringhjørnet. Bare én trener/sekundant kan være innenfor ringtauene av gangen i pausene.
- 16.2 Trenerer/Sekundanter skal ikke oppholde seg på ringens platå under kampen. De skal sitte/stå på sine respektive plasser mens kampen pågår.
- 16.3 Treneren/Sekundanten deler ansvaret for at utøveren fyller de fysiske og tekniske krav for å delta i stevnet.
- 16.4 Treneren/Sekundanten kan når som helst oppgi kampen på vegne av utøveren ved å kaste håndkleet inn i ringen.
- 16.5 Treneren/Sekundanten skal ikke rope til eller kommentere motstanderen under selve kampen.
- 16.6 Treneren/Sekundanten skal ikke blande seg inn i gjennomføring av kampen, kommentere ringdommer eller poengdommere eller kommentere avgjørelser vedrørende poenggiving.
- 16.7 Treneren/Sekundanten må ikke fornærme eller trakassere ringdommer, poengdommere, utøvere, funksjonærer eller andre personer. Utøveren kan bli straffet med advarsler/minuspoeng og eventuelt bli diskvalifisert på grunn av trenerens/sekundantens usportslige opptreden.
- 16.8 Treneren/Sekundanten kan bli pålagt å forlate sin plass ved ringen dersom vedkommende bryter reglene eller opptrer usportslig. Dersom vedkommende blir bortvist kan han ikke returnere under resten av stevnet/turneringen.
- 16.9 Bortviste trenerer/sekundanter kan erstattes.

## 17. Ringdommer:

- 17.1 Hver kamp skal ledes av en ringdommer.
- 17.2 Ringdommer skal til enhver tid ha kjennskap til det gjeldende regelverk.
- 17.3 Ringdommeren er suveren i ringen.
- 17.4 Ringdommeren skal inneha kompetent erfaring fra Muay Thai gjennom å være/ha vært aktiv i sporten selv, konkurrert eller utført trenervirket.
- 17.5 Ringdommeren skal være fysisk og psykisk skikket til å dømme på en slik måte at vedkommende ivaretar utøvernes sikkerhet.
- 17.6 Ringdommer skal med oppførsel, tilsnakk og gester sørge for at reglene overholdes.



- 17.7 Ringdommeren skal påse at utøvernes sikkerhet ivaretas og at den svakere part ikke blir påført unødig skade.
- 17.8 Ringdommeren skal være real og upartisk.
- 17.9 Ringdommeren skal være til stede i ringen når utøverne entrer ringen og ikke forlate den før utøverne har forlatt ringen.
- 17.10 Ringdommeren er ansvarlig for at ingen kamp gjennomføres, eller fortsetter etter telling, med mindre begge utøverne er i stand til det. Dersom det er den minste tvil om en utøver kan fortsette etter en skade eller annet, skal kampen stoppes eller telling startes. Herunder kommer også fysisk overlegenhet. Ved tredje telling skal kampen stoppes for å beskytte utøveren.
- 17.11 Ringdommeren kan på et hvilket som helst tidspunkt stoppe en kamp dersom han mener at en av utøverne ikke er i stand til å fortsette, eller av sikkerhetsmessige grunner ikke bør fortsette, det være seg skade, et ureglementert slag eller spark, at utøveren ikke er i stand til å forsvare seg, eller at han anser kampen for å være for ensidig.
- 17.12 Ringdommer kan stoppe kampen om han mener utøverne opptrer usportslig.
- 17.13 Ringdommeren kan diskvalifisere en utøver ved grove regelbrudd, usportslig opptreden. Dette gjelder også dersom det er utøverens trener/sekundant som opptrer usportslig. Ved diskvalifikasjon uten forutgående advarsel anbefales det at ringdommeren først konfererer med poengdommerne.
- 17.14 Ringdommer kan kreve at trener/sekundant og andre medhjelpere til en utøver forlater hans hjørne eller lokalet.
- 17.15 Ringdommer tolker reglene og tar i spesielle tilfeller avgjørelser som ikke er spesifisert i regelverket.
- 17.16 Ringdommer skal inneha kunnskap om skaderisiko ved tillatte kampteknikker og symptomer og konsekvenser ved hodeskader.
- 17.17 Ringdommer er ansvarlig for at kampaktiviteten gjennomføres iht. «Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til Lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout».

- 17.18 Ringdommerens instruksjoner under kamp:
- Fight:** For å starte kampen eller fortsette etter avbrudd.
  - Stop:** Kampen avbrytes umiddelbart og kan bare startes av instruksjonen «fight» fra ringdommer.
  - Break:** For å separere utøvere. Ringdommer separerer utøverne fysisk og fører dem til senter av ringen.
  - Time:** Klokken stoppes/startes ved brudd i kampen
- 17.19 Ringdommerens bekledning:  
Ringdommeren skal være iført svart eller mørk bukse og hvit skjorte eller pikéskjorte. Skoene skal være mørke og ha en myk såle slik at utøverne ikke påføres skade.

## 18. Kampforløp:

- 18.1 Utøvere entrer ringen ved opprop.
- 18.2 Wai Kru og Ram Muay utføres når musikken starter.
- 18.3 Ringdommer skal etter endt Wai Kru/Ram Muay beordre utøverne til midten av ringen og gir dem sine instruksjoner før de vender tilbake til sine respektive hjørner. Når Mongkol er tatt av skal ringdommer påse at utøverne har det påkrevde sikkerhetsutstyr og påkledning i henhold til klassen de skal konkurrere i.
- 18.4 Etter å ha sjekket at poengdommerne og tidtakeren er klare starter ringdommeren kampen ved først å si «fight» til utøverne.
- 18.5 Ringdommer bruker kommandoene «fight», «stop» og «break». Når kommandoen «stopp» blir gitt, skal utøverne med en gang stoppe kampen og avvente ny ordre fra ringdommer. Dersom utøverne ikke hører stopp-kommando, skal ringdommeren fysisk skille dem.
- 18.6 I pausen mellom rundene skal utøverne stå/sitte i sine respektive hjørner med fronten vendt inn mot ringen.
- 18.7 Etter pausen kommanderer ringdommer utøverne til midten av før han/hun starter kampen.
- 18.8 Ringdommer beordre utøverne til å «shake hands» før siste runde. Etter kampen takker utøverne hverandre og motstanderens trener/sekundant for kampen.
- 18.9 Ringdommer samler eventuelle poengkort. Det er spesielt viktig at eventuelle advarsler og minuspoeng er tatt i betraktning. Ringdommeren må ikke antyde avgjørelsen før den annonseres av ringdommeren selv eller annonsør.

- 18.10 Når vinneren annonseres oppgis det samtidig resultatpoeng. Ringdommer og begge utøverne står plassert i midten av ringen. Ringdommeren holder i armen til begge utøverne, før han løfter vinnerens arm opp når vinneren annonseres.
- 18.11 Når regelverket brytes kan ringdommer gi veiledning, tilsnakk/advarsel, minuspoeng eller diskvalifisere utøveren. Ringdommer kan gi advarsler, minuspoeng samt diskvalifisere utøveren uten konsultasjon med poengdommere.
- 18.12 Skade:  
I tilfelle skade skal kamplegen øyeblikkelig kalles til ringen. Tiden stoppes til legen har avgjort om utøveren kan fortsette kampen eller ikke. Avbrekket skal ikke vare mer enn 5 minutter.  
Kun ringdommer og legen skal være i ringen ved skade.  
Legen tilkaller hjelp etter behov.  
Legens avgjørelse ubestridelig dersom vedkommende mener at kampen skal stoppes.

## 19 Telling:

- 19.1 Ringdommer skal utføre en telling ved følgende senario.  
En utøver berører gulvet med en annen kroppsdel enn føttene etter å ha blitt utsatt for en eller flere poenggivende teknikker av motstanderen  
En utøver henger/støtter seg i ringrepene tydelig i ubalanse.  
En utøver som er blitt usatt for en teknikk uten å ha blitt slått ned, men likevel befinner seg i en tilstand som oppfattes som uklar/ute av balanse.  
Når ringdommer vurderer at en utøver ikke er i stand til å fortsette kampen eller er ute av stand til å forsvare seg.  
Når en utøver spytter ut tannbeskytteren.
- 19.2 Gjennomføring av telling:  
Når en utøver idømmes telling skal ringdommeren umiddelbart begynne å telle i sekundrytme fra 1 til 10.  
Under tellingen skal ikke ringdommeren berøre utøveren.  
Ringdommer skal vise hvert sekund med fingrene slik at utøveren kan oppfatte tellingen.  
Kampen kan ikke fortsette før en telling til 8 er gjennomført, selv om utøveren er klar til å fortsette før.  
Dersom utøveren ikke holder hendene opp i brysthøyde for å signalisere at han/hun er klar til å fortsette kampen før det er talt til 8 skal tellingen fortsette til 10.  
Ringdommere signaliserer deretter at kampen er over.  
Når en utøveren fortsatt er uklar eller i ubalanse etter at en 8 telling er gjennomført skal tellingen fortsette til 10 selv om utøveren holder hendene oppe og signaliserer at han/hun kan fortsette kampen. Det er ringdommer som bestemmer om utøveren er i stand til å fortsette kampen eller om utøveren bør telles ut.
- Etter en markant utført teknikk kan ringdommeren vurdere situasjonen slik utøveren har behov for tilsyn av lege umiddelbart. Ringdommeren vinker av kampen uten gjennomføring av telling og tilkaller legen inn i ringen slik at utøveren kan undersøkes eller behandles for en eventuell skade øyeblikkelig.

Når en utøver idømmes telling ved rundens slutt skal tellingen fortsette selv om runden er over. Det gjelder også om det er siste runde. Telles utøveren til 10 er utøveren ute.

Er utøveren klar når tellingen til 8 er gjennomført beordrer ringdommer utøverne til pause og at runden er over.

Når en kamp igangsettes etter telling til 8, men utøveren viser tydelige tegn på uklarhet og/eller ubalanse uten nevneverdig kontakt med motstander skal ringdommer gjenoppta tellingen fra 8 og telle ut utøveren.

Etter 3 idømte tellinger i en og samme runde avsluttes kampen.

Dersom begge utøverne idømmes telling samtidig vil tellingen fortsette så lenge en av utøverne ligger nede.

### 19.3 Motstanders plikter ved telling eller skade:

Når en utøver idømmes telling eller ved skade skal motstanderen straks gå til nøytralt hjørne anvist av ringdommer. Dersom en utøver ikke følger ringdommerens instruksjoner idømmes utøveren en advarsel. Kampen gjenopptas etter ringdommerens instruksjoner.

### 19.4 En utøver som er blitt utsatt for knockout, teknisk knockout eller blitt påført skader skal umiddelbart etter kampen undersøkes av stevnelege. Legen tar de nødvendige forholdsregler for å sikre utøverens helse.

### 19.5 Prosedyre ved Knockout:

19.5.1 Hvis en utøver befinner seg i bevisstløs tilstand skal stevnelege tilkalles umiddelbart inn i ringen. Ingen andre personer enn ringdommer og stevnelege skal befinne seg i ringen. Ved behov tilkalles personell med bære/utstyr.

19.5.2 En utøver som har blitt utsatt for knockout, tellet ut, skadet eller på annen måte har vært utsatt for ekstra stor belastning, skal umiddelbart etter kampen undersøkes av legen. Legen skal ta de nødvendige forholdsregler for å sikre utøverens helse. Legens avgjørelse er udiskutabel.

19.5.3 Karensbestemmelser i forskrift «Forskrift om sikkerhetsbestemmelser til lov om organisert kampaktivitet som tillater knockout (Knockoutforskriften) følges.

## 20 Poengdommere:

20.8 Hver kamp skal dømmes av tre poengdommere.

20.9 Poengdommere skal sitte atskilt på hver sin side av ringen.

20.3 Poengdommere skal ikke snakke med noen mens kampen pågår og skal ikke forlate plassen før avgjørelsen er blitt annonsert. De kan imidlertid etter rundeslutt kontakte ringdommer for å gjøre han oppmerksom på et forhold han ikke har registrert.

20.4 Poengdommere må hver for seg og uavhengig av hverandre bedømme utøverne i henhold til reglene.

20.5 Poengdommere skal være upartiske og dømme hver enkelt utøvers prestasjon basert på objektive observasjoner og kunnskap.

- 20.6 Poengdommerne registrerer fortløpende alle poenggivende teknikker. For at teknikken skal registreres må dommeren klart se den utførte teknikken.
- 20.7 Dersom en poengdommer bare hører, antar eller er usikker på om den var poenggivende teknikk skal den ikke registreres.
- 20.8 Resultat, advarsler og eventuelle kommentarer skal skrives ned på dommerkortet for hver runde.
- 20.9 Resultatet skal tydelig markeres på dommerkortet med en ring rundt resultatet «Rød», «Blå» eller «Uavgjort».
- 20.10 Poengdommere skal forholde seg nøytrale under hele kampen med unntak når det skjer et opplagt regelbrudd som ikke registreres av ringdommer. Poengdommer skal gjøre ringdommer oppmerksom på regelbruddet i pausen.
- 20.11 Poengdommere kan bistå ringdommer hvis ringdommer etterspør en konsultasjon vedrørende en avgjørelse
- 20.12 Dommerkort skal være utstedt og godkjent av NTF.
- 20.11 Poengdommere skal være iført svart eller mørk bukse og hvit skjorte eller pikéskjorte. Skoene skal være mørke.

## 21 Tidtager:

- 21.1 Tidtakeren skal tilse at hver rundetid og pausetid er av korrekt varighet i henhold til konkurranseklassen.
- 21.2 Tidtager skal stoppe tiden midlertidig når ringdommeren signaliserer stop i tiden.
- 21.3 Tidtageren skal ringe med klokken ved begynnelsen og slutten av hver runde. Dersom ringdommer ikke hører klokken ved slutten av runden skal tidtager signalisere dette ved å rope «Tid» til ringdommeren.
- 21.4 Tidtager skal signalisere til ringdommer og trenere/sekundanter når det gjenstår 10 sekunder av pausen slik at ringdommer forbereder igangsetting av kampen og at trenere/sekundanter går til sine respektive plasser.
- 21.5 Dersom en utøver er idømt telling skal tidtager ikke ringe med klokken selv om runden er slutt. Når tellingen er over og ringdommer starter kampen igjen ringer tidtager umiddelbart med klokken og signaliserer at runden er slutt.

## 22 Annonseren:

- 22.1 Annonseren skal presentere utøverne med navn, klubbnavn, ringhjørne, vektklasse og konkurranseklasse
- 22.2 Annonseren skal oppfordre trenere/sekundanter til å forlate når tidtager annonserer at det er igjen 10 sekunder av pausen.
- 22.3 Annonserer skal informere om hvilket rundenummer det er i starten på hver runde
- 22.4 Annonseren skal presentere vinneren når ringdommeren hever vinnerens arm.

## 23 Stevnearrangør:

- 23.1 Stevnearrangør er ansvarlig for planlegging, gjennomføring og etterarbeid i forbindelse med gjennomføringen av stevnet.
- 23.2 Dommeruttak i samråd med klubbene.
- 23.3 Påmelding og kampoppsett.
- 23.4 Organisere samråd og dekke behovet for personell til sekretariat, annonsør/speaker, kafé /kioskdrift og mat/forfriskninger til dommere, samt sted for salgsboder/stands/sponsorer etc.
- 23.5 Stevneutstyr
- 23.6 Tidsplan og oppsett på gjennomføring av stevnet, inkludert innveiing, helseundersøkelse/legekonsultasjon, dommermøte og kampoppsett.

## 24 Felles bestemmelser for stevnearrangør, dommere og funksjonærer:

- 24.1 Stevnearrangør, dommere og funksjonærer skal opptre korrekt og upartisk slik at ingen utøver eller klubb skal føle seg forskjellsbehandlet. Det bør etterstrebes at ringdommer ikke representerer samme klubb som en av utøverne. Poengdommere skal representeres av forskjellige klubber og fordeles slik at kampene dømmes så nøytralt som mulig. Det skal ikke under noen omstendigheter tillates at 2 poengdommere som tilhører samme klubb dømmer en kamp med en utøver tilhørende samme klubb.

## 25 Protester:

- 25.1 Avgjørelse fra dommer er udiskutabel og endelig med mindre det er begått formelle feil. Formelle feil er regnefeil, blanding av poengkort, eller at reglementet ikke er fulgt på tilfredsstillende vis.
- 25.2 Protester må leveres skriftlig og underbygges med bevisførsel for hvilke regler som er brutt.
- 25.3 Klagen leveres til Norges Thaiboksing Forbund sin hoveddommer senest 30 minutter etter opprinnelig avgjørelse

- 25.4 Klagen behandles av hoveddommer og 2 nøytrale poengdommere. Er videobevis tilgjengelig brukes dette aktivt i behandlingen av protesten/klagen.
- 25.5 Avgjørelse etter behandling av protest/klage er endelig.
- 25.6 Dersom det er uenighet angående tolking av regler i forbindelse med en protest/klage skal den endelige avgjørelsen fattes av hoveddommer. Spesielle tilfeller som ikke er avklart i gjeldende regelverk bør behandles med sunn dømmekraft og sportslig innstilling.

## 26 Antidoping:

- 26.1 Norges Thaiboksing Forbund forholder seg til enhver tid gjeldende doping lover og doping liste utgitt av Antidoping Norge. Enhver utøver har selv ansvar for å holde seg oppdatert på innholdet av dopinglisten. Han plikter å la seg fremstille for dopingtest etter forespørsel fra Antidopingkontrollen. Dersom en motsetter seg å bli testet, vil en bli diskvalifisert, samt at en kan bli suspendert. Det samme gjelder funksjonærer som oppfordrer til slik unnløtelse.
- 26.2 Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF)s til enhver tid gjeldende bestemmelser om doping skal følges (se NIFs lov kapittel 11 og 12).

## 27 Vedlegg:

- 27.1 LOV OM ORGANISERT KAMPAKTIVITET SOM TILLATER KNOCKOUT
- 27.2 KNOCKOUTFORSKRIFTEN
- 27.3 POENGMORT
- 27.4 HELSEUNDERSØKELSE/LEGEATTEST
- 27.5 RULES AND REGULATIONS W.M.F