

## Contents

§ 1	DEFINISJON.....	2
§ 2	MUSIKK OG RYTME.....	2
§ 3	KLASSEINDELING/OPPRINNELSE.....	2
§ 4	ALDER .....	2
§ 5	SEEDING.....	2
§ 6	LENGDE .....	2
§ 7	ANTREKK.....	3
§ 8	VÅPEN .....	3
§ 9	DOMMERKRITERIER .....	3
§ 10	AKROBATISKE MOMENTER.....	3
§ 11	DANSEBEVEGELSER.....	3
§ 12	KOSTYMER OG MAKE-UPS .....	4
§ 13	SPESIELLE EFFEKTER.....	4
§ 14	POENGGIVNING.....	4

## § 1 DEFINISJON

En Musical Forms er en slags tenkt kamp mot en eller flere motstandere hvor utøveren bruker teknikker fra orientalske kampsporter til en spesielt utvalgt musikk. Valget av musikk og koreografi er personlig.

## § 2 MUSIKK OG RYTME

Alle Musical Forms klasser må utføres til musikk. Kampsportsteknikker må utføres iht rytmen i musikken; selv Soft Style må følge prinsippet om at kampsportsteknikker må utføres iht rytmen i musikken.

## § 3 KLASSEINDELING/OPPRINNELSE

I Musical Forms konkurranser har vi fire klasser for både **herrer og damer**:

1. **Hard styles** (Kommer fra Karate og Taekwondo)
2. **Soft styles** (Kommer fra Kung Fu og Wu-Shu)
3. **Hard styles med våpen** (Bruker våpnene: kama, sai, tonfa, nunchaku, bo, katana)
4. **Soft styles med våpen** (Bruker våpnene: naginata, nunchaku, tai chi chuan sword, chain, wushu long stick, two swords, hook sword and two hook swords, etc)

I WAKO kan utøvere i Musical Forms bare stille i 2 klasser i det enkelte stevne. Utøvere må velge mellom Hard eller Soft (f.eks Hard Style + Hard Style med våpen). Utøvere kan ikke delta i både Hard og Soft Style.

I NKBF konkurreres det i alle 4 klasser og en utøver kan stille både uten/med våpen i både Hard/Soft styles under et stevne (pga få utøvere i Musical Forms). Avhengig av antallet utøvere i det enkelte stevne kan ulike klasser slås sammen.

## § 4 ALDER

Aldersgrense er 13 år for alle klasser. Evt dispensasjon søkes Leder i Dommerkomiteen.

## § 5 SEEDING

For nasjonale stevner kan utøvere bli seedet som f. eks nummer 1, 2 eller 3 etter resultatene fra siste NM eller siste sesongs sammenlagte NC. De som er seedet vil starte til slutt i hver klasse. Hvis ingen av topp 3 er tilstede, samt for resterende utøvere, vil startrekkefølgen bli trukket.

## § 6 LENGDE

Hard Styles kan ikke vare mer en 1 minutt og 30 sekunder, eksklusive presentasjonen som ikke må overstige 30 sekunder.

Soft Styles kan ikke vare mer enn 2 minutter, eksklusive presentasjonen som ikke må overstige 30 sekunder.

Går utøveren over denne tiden skal hoveddommer trekke fra opp til 0,5 poeng fra hver dommer.

Hvis en Musical Forms er under 1 minutt etter presentasjonen skal hoveddommer trekke fra 1,0 poeng fra hver dommer.

Hoveddommer/tidtaker vil ta tiden for både presentasjon og hoveddel av Musical Forms.

Hoveddommer/tidtaker vil starte klokken når utøveren starter å gå sammenhengende frem i mot dommerne, samt når utøveren starter hoveddelen av sin Musical Forms.

## § 7 ANTREKK

Det er ikke noen spesifisert antrekk for utøverne i Musical Forms. De kan bruke all slags godkjente kickboxing, karate eller kampsport antrekk, bare antrekket er rent og helt. I Hard styles må alle utøverne være barfota men i Soft styles kan utøverne bruke kampsportssko.

Mannlige utøvere kan også være i bar overkropp under deres fremførelse. Utøvere kan nytte svettebånd rundt arm/håndledd, men det er ikke tillatt med smykker, øredobber eller piercing av noe slag.

## § 8 VÅPEN

Enhver utøver er ansvarlig for at eget/egne våpen er i perfekt tilstand. Utøvere kan ikke skifte våpen under en konkurranse. Hoveddommer kan inspisere og godkjenne/underkjenne alle våpen som skal brukes under en konkurranse hvis han ønsker dette. Ingen skarpe eller skarpslipte våpen kan brukes under noen omstendigheter i konkurranse.

## § 9 DOMMERKRITERIER

Dommer må vurdere følgende kriterier før de treffer sin beslutning:

### 1. Grunnleggende teknikker

- Stillinger, slag, spark og blokker iht basisteknikker fra den originale stilarten(antall/utførelse).

### 2. Balanse

- Bevegelser med styrke, energi, fokus og i perfekt balanse

### 3. Vanskelighetsgrad

- Vanskelighetsgrad på spark, spinneteknikker, kombinasjoner, hopp, gymnastiske bevegelser mm.

### 4. Synkronisering

- I hard style; perfekt timing i forholdet mellom bevegelser og musikk
- I soft style; forholdet mellom bevegelser og musikk

### 5. Fremførelse (showmanship)

- Utøverens tilstedeværelse og skuespillerevne, samt koreografi.

### 6. Våpenbehandling

- Utøveren må vise perfekt kontroll og evne til å mestre våpenet(-ene) ift forsvar, angrep og all bruk
- Kriteriet gjelder kun våpenklassene
- Våpenbehandlingskriteriet skal være det overordnede kriteriet og telle mest i våpenklassene

### Andre kriterier og momenter

- Utøvere kan berøre gulvet med våpenet (-ene) under trikk, hopp, ruller, akrobatiske momenter etc.
- Utøvere kan spinne/rulle våpenet (-ene) rundt kroppen, nakken, armen, håndleddet etc.
- Det er lov å slippe tak i våpenet (-ene) inntil 2 ganger (f.eks kaste våpen opp i luften).

## § 10 AKROBATISKE MOMENTER

Både i Hard og Soft styles, er det ikke lov med flere enn **TRE (3) RENE AKROBATISKE MOMENTER**. Overholdes ikke denne reglen kan utøveren trekkes med 0,5 poeng fra **HVER** av dommerne for **HVERT** ekstra akrobatisk moment.

Et akrobatisk moment er et moment uten kampsportshensikt (uten slag/spark). Enkelte akrobatiske momenter kan bli modifisert ved å legge til et slag eller spark i bevegelsen. I slike tilfeller vil ikke dette telle som et akrobatisk moment. **Se vedlagt liste over turn/akrobatiske momenter, spark/triks og dans.**

## § 11 DANSEBEVEGELSER

Det er ikke tillatt med dansebevegelser som f.eks. break, jazz eller klassiske trinn. Gjøres dette vil utøveren få laveste karakter – 7,0 fra samtlige dommere.

## § 12 KOSTYMER OG MAKE-UPS

Det er ikke tillatt med kostymer, make-up, masker eller andre typer antrekk som ikke er anerkjent som godkjent kickboxing, karate eller kampsport antrekk. Se § 6 Antrekk. Avvik fra overnevnte regel vil føre til umiddelbar diskvalifikasjon.

## § 13 SPESIELLE EFFEKTER

Det er ikke tillatt med "spesielle effekter", som eksempelvis laser, røyk, flammer, eksplosjoner etc. Dette vil føre til umiddelbar diskvalifikasjon.

## § 14 POENGGIVNING

### § 14.1 Generelt

Det skal vanligvis være 4 dommere og 1 hoveddommer under Musical Forms. Alternativt kan 6 dommere og 1 hoveddommer nyttes i NM, slik det gjøres under WAKO EM/VM. For nasjonale konkurranser nytter følgende karakterskala (for øvrig vises til WAKO reglementet):

- Senior (13 år +). 7,0 – 9,0

### §14.2 Minus poeng

- 1,0 minus poeng
  - Hvis utøveren mister eller forlater våpenet(-ene) på gulvet
  - Hvis hoveddelen er under 1 minutt
- Opp til 0,5 poeng minus
  - Hvis utøveren mister synkroniseringen med musikken
  - Hvis utøveren mister balansen
  - Overstiger maksimumstid for presentasjon og/eller hoveddel (ref § 6)
- 0,5 poeng minus
  - Hvis utøveren utfører en ulovlig teknikk eller bevegelse
  - For hver ekstra akrobatisk moment (ref § 8)
- 0,3 – 0,5 poeng minus
  - Ved bruk av smykker eller piercing (f.eks øredobber, ringer, nåler etc)
- Laveste poeng (nasjonalt 7,0)
  - Hvis utøveren avbryter fremførelsen
  - Hvis utøveren slipper tak i våpenet (-ene) mer enn 2 ganger
  - Ved bruk av dansebevegelser (ref § 12)
  - Ved banning eller ulovlig ordbruk i musikken (f.eks diskriminering, rasisme etc)

### §14.3 Summering og avgjørelse

Etter hver Musical Forms vil dommerne treffe sin beslutning og gi karakterer iht gjeldende kriterier. Hoveddommer kan bestemme å først vise poeng etter 2 utøvere. Da skal første utøver komme frem og gis poeng først deretter andre utøvere. For øvrig gjelder følgende prosedyre og system:

- Hoveddommer vil bestemme og veilede de andre dommerne om fratrekk av poeng ift ulovlige teknikker eller andre brudd på bestemmelsene etter at utøveren er ferdig med fremvisningen.
- På kommando av hoveddommer vil dommerne heve poengtavlene og vise poengene til både utøver og publikum, samt holde de i oppe inntil speaker og/eller skribent har annonsert og notert alle poengene.
- Høyeste og laveste poengsum vil bli trukket i fra, og de tre gjenværende vil utgjøre sluttsummen.
- Er lik poengsum for første, andre eller tredje plass, skal både høyeste og laveste poengsum legges til slik at alle 5 poengsummene blir tellende. Den utøveren med den høyeste totalsummen vinner plassen.
- Hvis det fortsatt er lik poengsum skal poengsummene for de aktuelle utøverne fra hver dommer sammenlignes. Den utøveren vinner plassen som har flest høyeste poengsummer hos dommerne.

# NORGES KICKBOXING FORBUND

## VEDLEGG – GYMNASTIC MOVES AND TRICKS



Gjeldende fra: Sesongstart 2008/2009

### Vedlegg – Gymnastic Moves and Tricks

NAVN	BESKRIVELSE	TURN	DANS	TRIKS
FORWARD ROLL	FORWARD MOVEMENT WHERE MOST OF BODY COMES INTO CONTACT WITH THE FLOOR	X		
BACKWARD ROLL	BACKWARD MOVEMENT WHERE MOST OF BODY COMES INTO CONTACT WITH THE FLOOR	X		
HAND STAND	BODY IN VERTICAL POSITION WITH HANDS ON THE FLOOR	X		
CARTWHEEL	SIDE MOVEMENT WHERE BOTH HANDS COME INTO CONTACT WITH THE FLOOR	X		
ONE HANDED CARTWHEEL	SIDE MOVEMENT WHERE ONE HANDS COME INTO CONTACT WITH THE FLOOR	X		
KIP-UP	FROM YOUR BACK FLIPPING UP ON YOUR FEET	X(H)		X(S)
BOX SPLITS	POSITION IN WHICH BOTH LEGS ARE IN CONTACT WITH THE FLOOR ON EITHER SIDE OF THE BODY			X
FRONT SPLITS	POSITION IN WHICH BOTH LEGS ARE IN CONTACT WITH THE FLOOR TO THE FRONT AND BACK			X
JUMP SPLIT KICK	A VERTICAL JUMP AND LEGS KICK OUTWARDS TO THE SIDE SIMULTANEOUSLY			X
FLARES	MOVEMENT USUALLY DONE ON PUMMEL HORSE WHERE LEGS SPLIT AND TRAVEL ROUND THE BODY NOT TOUCHING THE FLOOR	X		
BACK CRAB	BACKWARD MOVEMENT WHERE HANDS LAND ON FLOOR	X		
ROUND OFF	SIMILAR TO A CARTWHEEL BUT LANDING ON TWO FEET	X		
AERIAL	NO HANDED CARTWHEEL (BARANI/GYMNASTICS)			X
BACK FLIP	BACKWARD MOVEMENT IN THE AIR WHERE THE HANDS TOUCH THE FLOOR AND THEN THE PERSON LANDS ON THEIR FEET	X		
BACK SOMERSAULT	BACKWARD MOVEMENT IN THE AIR THEN LANDING ON THEIR FEET OR INTO A PAUSE/STANCE	X		
GAINER	BACK SOMERSAULT TAKING OFF ON ONE LEG, CAN BE TUCKED OR SPLIT			X
CORKSCREW	SIMILAR TO ABOVE BUT WITH A FULL TWIST SPINNING ON A HORIZONTAL ANGLE			X
BUTTERFLY KICK	MOVEMENT WHERE BODY IS HORIZONTAL TO THE FLOOR AND LEGS ARE SLIT			X
ILLUSION TWIST	SAME AS BUTTERFLY KICK ONLY WITH A HOOK KICK OUT OF IT			X
BUTTERFLY TWIST	SAME AS BUTTERFLY KICK ONLY WITH A FULL TWIST			X
HYPER TWIST	SAME AS ABOVE WITH AN EXTRA HALF ROTATION LANDING ON THE OPPOSITE LEG			X
FLASH KICK	BACKWARD SOMERSAULT WHERE LEGS SPLIT AT LAST MINUTE			X
X-OUT	BACKWARD SOMERSAULT WHERE LEGS ARE SPLIT SIDEWAYS IN A BOX SPLIT POSITION WHERE BOTH LEGS SIDE KICK OUTWARDS AT THE SAME TIME)			X
WEBSTER	FORWARD MOVEMENT IN THE AIR WHERE LEGS SPLIT	X		
FRONT SOMERSAULT	FORWARD MOVEMENT IN THE AIR LANDING ON FEET OR TO PAUSE	X		
RAIZ	A BASIC VERSION OF THE 540 WITHOUT LANDING ON THE KICKING LEG ONLY THE BODY IS UPSIDE DOWN WITH THE LEGS COMING OVER THE TOP			X
540	JUMP SPINNING CRESCENT KICK JUMPING, KICKING AND LANDING ON THE SAME LEG			X
540 HOOK	JUMPING ONE AND A HALF TWISTING HOOK KICK			X
JACK KNIFE	A MIXTURE OF 540 AND A 540 HOOK (TOGETHER WITH 2 KICKS IN THE AIR)			X
SIDE SWIPE	SAME AS A RAIZ BUT LANDING ON THE KICKING LEG			X
720 HOOK	JUMPING DOUBLE TWISTING HOOK KICK			X
900	JUMPING TWO AND A HALF TWISTING ROUNDHOUSE/CRESCENT KICK			X
1080 HOOK	JUMPING TRIPLE TWISTING HOOK			X
DOUBLE LEG	SIDE SOMERSAULT OFF TWO FEET WITH LEGS STRAIGHT AND TOGETHER			X
MISTY	SIDE SOMERSAULT OFF TWO FEET LANDING ON ONE LEG			X
GORDO	CARTWHEEL TO FLASH KICK			X
GORDO FULL	CARTWHEEL TO BACK SOMMERSAULT WITH A FULL TWIST (CAN ALSO BE PERFORMED WITH SPIT LEGS UPON LANDING)	X (2)		
L-KICK/AU BAT IDO	HALF A CARTWHEEL WHERE BODY PAUSES AND THEN RETURNS BACK IN THE SAME PATH			X
BODY PIPPING	BREAK DANCE/STREET DANCING MOVES		X	
MOON WALKING	FEET TRAVEL ALONG FLOOR AS THOUGH ON AIR		X	
ROBOTICS	MIME TYPE ACTIONS		X	
DANCE	ANY OTHER FORM OF DANCING		X	
<b>NOTE ON DANCE:</b>	<b>THE EXCEPTION TO THIS RULE IS THE JINGA (AS PER CAPOEIRA)</b>			