



www.mestremarciomachado.com.br

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

THAI KICK BOXING – K1 RULES

Marcio Machado • 03/05/2018



A mais contundente das disciplinas do Kick Boxing chama-se Thai Kick Boxing ou K1 Rules. Trata-se de uma modalidade de luta onde podem ser aplicados os golpes do Full Contact e do Low Kick's, incluindo-se as temerosas joelhadas e socos giratórios. A aplicação dos chutes pode atingir o atleta acima da linha do tornozelo, ou seja, nas pernas, articulações dos joelhos (proibido contra articular), coxas, tronco e a cabeça.

Devido estas permissões o K1 Rules é mais completa disciplina do Kick Boxing.

O nome original da modalidade é Thai Kick Boxing adquiriu o pseudônimo de K1 Rules devido ao maior evento competitivo de Kick Boxing surgido no Japão em

1993, constituído por dois torneios distintos o K-1 World Max para lutadores com peso corporal até 70 Kg, e o K-1 World Grand Prix, sem limites de peso. Foi durante décadas a maior competição de trocação (Striker) no mundo, onde projetou grandes atletas como Peter Aerts, Ernesto Hoost, Andy Hug, Semmy Schilt e tantos outros talentosos lutadores.



Conforme mencionado acima o praticante de Thai Kick Boxing pode golpear praticamente todo o corpo de seu oponente, como:

- Tronco, nas partes frontal e lateral;
- Cabeça, face frontal e parte lateral;
- Coxas e pernas, partes externas e internas;
- Pés, somente para aplicação das rasteiras

Quanto aos golpes permitidos o Kick Boxer poderá fazer uso das técnicas de mão, isto inclui todos os socos provenientes do boxe inglês, somado ao soco com as costas da mão podendo ele ser giratório.

Em relação as técnicas de membros inferiores temos os chutes com o pé, canela e a utilização do joelho. Uma variedade de chutes pode ser desferida como: frontal, lateral, semicircular, em gancho, coberturas, circular, saltado e rasteiras. O joelho também pode ser utilizado para golpear as coxas, abdômen ou cabeça, nesta situação especificamente o atleta poderá fazer o clinch segurando com as mãos o adversário pelo pescoço ou no ombro do oponente na intenção de aplicar a joelhada que pode ser empregada com salto. As rasteiras devem ser encaixadas no tornozelo ou na metade inferior da perna do oponente.



Em alguns torneios habitualmente é permitido segurar a perna do adversário por um tempo máximo de 3", para chutar, socar ou aplicar joelhada. Neste caso especificamente é consentido apenas uma técnica devendo o lutador soltar imediatamente a perna do adversário, se permanecer agarrado, será contemplado com a falta.

Os clinches podem ser executados afim de atacar o oponente com joelhadas ou Low Kick's, num período máximo de 5", findado este tempo, mesmo com a ação de golpes, o árbitro interrompe o combate com a palavra "Stop" - Pare, pedindo aos competidores se afastem dando continuidade ao combate mediante a palavra "Fight" - Lutem.

É vedado ao lutador de Thai Kick - K1 Rules derrubar o oponente utilizando-se de seu corpo ou quadril, técnicas de mão e chutes devem ser empregadas igualmente no transcorrer de toda a luta. Técnicas de chute só serão validadas quando dirigidas com força. Técnicas bloqueadas ou evadidas, ou que tocarem o oponente levemente não serão computadas como pontos.

O combate de Thai Kick Boxing em geral é composto por 5 rounds de 3 minutos por 1 de descanso, em qualquer disputa de título.



Existem algumas formas de se declarar um vencedor:

- Por Pontos: aquele que obtiver a maior pontuação atribuída pelos juízes da competição;
- Por Paralização: existem três formas, nocaute (Knock Out – Technical Knock Out – TKO), por golpe forte na cabeça impossibilitando seu retorno ao combate e por ordem do árbitro;
- Por abandono: caso um kick boxer voluntariamente desistir da luta, em decorrência de uma lesão ou outro motivo qualquer, ou se ele for incapaz de prosseguir na luta após o intervalo de 1 minuto entre os rounds, seu concorrente será considerado vencedor;
- Por Relegação: em caso de um atleta ser banido por conselho do árbitro, ou caso receba penalizações demasiadas;
- Por Lesão: se o árbitro julgar que o atleta é incapaz de prosseguir na luta, devido a uma lesão ou qualquer motivo físico, a luta será paralisada e o oponente será declarado vencedor;
- Por Desclassificação: quando um atleta é desclassificado o outro será o vencedor.
- Por W.O.: isto acontece quando um lutador está presente no ringue e seu oponente não comparece após ser anunciado, o tempo estipulado é de 2 minutos, após este período o árbitro declara o vencedor por “walkover” (W.O.).

Quando um atleta recebe a contagem protetora por três vezes (3 Knock Downs – K. D.) na mesma luta, caberá ao árbitro suspender a luta aferindo ao oponente a vitória.



No decorrer de cada round, os júris irão anotar no placar o número de golpes que cada atleta pontuou, a quantidade de golpes registrados será somada ao final de cada round e concedido ao melhor competidor a vitória.

As categorias de peso na modalidade de Thai Kick Boxing costumam variar de acordo com a conveniência e a entidade que está promovendo a competição, ou seja, não há um consenso geral em relação as definições de peso e faixa.

Na WAKO adota-se normalmente a seguinte ordem:

Masculino - 51 / 54 / 57 / 60 / 63,500 / 67 / 71 / 75 / 81 / 86 / 91 e + 91 Kg

Feminino - 48 / 52 / 56 / 60 / 65 / 70 e + 70 Kg



Existem algumas ações que são consideradas como falta em uma competição, contudo cabe ao atleta participante se atentar para o regulamento do torneio, uma vez que cada entidade estabelece sua própria regra, porém, abaixo segue algumas atitudes condenatórias por grande parte destas organizações desportivas de lutas:

- Deferir palavras agressivas e insultos durante o combate;
- Atacar com chute frontal, lateral ou circular a parte frontal das coxas e joelhos promovendo um movimento contra articular;
- Boxear abaixo da cintura, prender, derrubar ou golpear com os cotovelos;
- Golpear as costas do oponente, principalmente a cabeça, o pescoço e rins;
- Injuriar ou ameaçar o árbitro;
- Cuspir o protetor bucal intencionamente;
- Agarrar o adversário pelo tronco, deitar-se no ringue ou parar de lutar;
- Promover clinche de maneira demasiada e desnecessária;
- Atacar o oponente enquanto o mesmo estiver caído no chão ou se levantando;
- Prender o braço do adversário impossibilitando suas ações de luta;
- Cair intencionalmente afim de fugir de um golpe;
- Acertar cabeçadas, atacar com cotovelos, antebraços ou ombros, estrangular o adversário, empurrar a cabeça do oponente para fora das cordas do ringue e comprimir o rosto do lutador com os braços ou cotovelos;
- Atacar com golpes enquanto segura as cordas ou utilizá-las indevidamente;
- Levantar, torcer ou rodar o adversário lateralmente de um lado para outro;
- Golpear puxando ou prendendo o oponente, ou puxá-lo para cima do golpe, com exceção na aplicação da joelhada única;
- Abaixar a cabeça do oponente bruscamente abaixo da cintura expondo-o de forma perigosa;
- Golpear com o interior das luvas ou abertas ou com os pulsos.



A luta de Thai Kick Boxing ou K1 Rules não acontece no chão sendo assim, qualquer parte do corpo que tocar no solo com exceção dos pés é considerado falta ou perda de ponto. Incumbirá ao árbitro a decisão mediante ao fato acontecido, como exemplo:

- Se o lutador ficar pendurado nas cordas desorientado depois de um ou mais golpes;
- Caso o kick boxer ficar para fora das cordas parcial ou completamente, após ter sido atingido por um ou mais golpes;
- Se logo após um golpe forte ele não adveio ao chão ou nas cordas, mas encontra-se em estado de semiconsciência e no julgamento do árbitro, não tem condições psicofísicas de continuar combatendo;
- Numa condição de queda por nocaute (K.D.), o árbitro deverá abrir a contagem protetiva imediatamente. Quando um lutador está no chão, seu oponente deve dirigir-se ao corner neutro, indicado pelo árbitro, que também decidirá pela continuidade da luta ou não, mediante o estado do lutador nocauteado. Com o kick boxer no solo, o árbitro irá contar de 1 até 10 com intervalo de 1 segundo entre os números, indicando com os dedos das mãos cada segundo, o começo da contagem se dará um segundo depois de o lutador tocar ao chão;
- Quando um competidor cai ao chão por receber um golpe, a luta não irá prosseguir até que o árbitro tenha contado até 8, mesmo que o kick boxer esteja recomposto antes deste tempo. Se o mesmo não levantar as mãos ao alto o árbitro continuará a contagem até 10, o round será encerrado pondo fim ao combate com vitória por nocaute (K.O.). A mesma regra é aplicada quando o mesmo não se levantar com as mãos para o alto, e o round encerrar no decorrer da contagem. Se o mesmo se recuperar e levantar dentro do prazo e cair novamente sem ter recebido um novo golpe uma nova contagem será iniciada, iniciando do número 8.
- Fato difícil, porém não impossível de acontecer, é quando os dois lutadores caem ao solo ao mesmo tempo, a contagem permanece enquanto um deles ainda estiver no chão, se ambos lá permanecerem após os 10 segundos, a luta será encerrada e a decisão de vitória será concedida ao atleta que tiver a melhor pontuação até o nocaute (K.O.). Um competidor de Kick Boxing que não retorna a luta após um intervalo ou após um Knock

Down (K.D.) perde o combate.



Devido a veemência dos golpes na modalidade de Thai Kick Boxing - K1 Rules, um médico e uma ambulância obrigatoriamente deverá estar de prontidão assegurando a integridade física dos atletas.

As graduações de faixa na equipe fundada pelo Mestre Marcio Alberto Machado - B. M. A. T. obedecem aos mesmos critérios das demais disciplinas do Kick Boxing, porém as lutas nesta modalidade especificamente só acontecem com alunos com graduação no nível intermediário afim de garantir a sanidade dos associados.