



KILPAILUOPAS
SUOMEN MUAYTHAI LIITTO RY

Sisällysluettelo

1. Johdanto	4
2. Kilpailuihin valmistautuminen	5
2.1 Thainyrkkeilijän ruokavalio ja henkilökohtainen lihashuolto	5
2.2 Kilpailutekniikoiden harjoittelu	6
2.3 Kilpailua edeltävä harjoitusviikko	6
2.4 Kilpailuihin vaadittavat dokumentit	6
2.4.1 Kilpailukirja eli passi	7
2.4.2 Kilpailuvakuutus	7
2.4.3 Kilpailulisenssi	7
2.6 Kilpailukalenteri ja ilmoittautuminen	8
3. Kilpailupaikalla ennen ottelua	9
3.1 Punnitus ja dokumenttien tarkastus	9
3.2 Henkilökohtainen kilpailuvarustus	10
3.3 Ravinto ja lämmittely ennen ottelua	13
4. Ottelut	15
4.1 Kilpailuluokat	15
4.2 Ottelun kulku	17
4.3 Erätauat	18
4.4 Ottelun päätös	18
5. Ottelun jälkeiset toimenpiteet	19
5.1 Kilpailunjärjestäjä ja tulostiedotus	19
5.2 Ottelija ja henkilökohtainen valmentaja	19
6. Kansalliset kilpailusäännöt	21
6.1 Kilpailijat	21
6.2 Kilpailut, kilpailijat ja kilpailuluvat	21
6.3 Kilpailujen järjestely	22
6.4 Kilpailujen toimihenkilöt	22
6.5 Kilpailijoiden terveydentila	23
6.6 Hyvä käytös	23

6.8 Sallitut iskut ja potkut	23
6.9 Kielletyt iskut, potkut ja virheet	24
6.10 Käyttäytyminen kehässä	24
6.11 Kilpailija kanveesissa	24
6.12 Avustajat	25
6.14 Kehätuomarit ja arvostelutuomarit	26
7. Kehä- ja arvostelutuomareiden tehtävät	27
7.1 Ottelujen tuomiot (ratkaisut) ja pisteiden lasku	29

1. Johdanto

Tämä opas on laadittu Suomen Muaythai liitto ry:n jäsenseurojen kilpailijoille ja valmentajille. Kilpailuoppaan tarkoituksena on auttaa uusia seuroja ja ottelijoita perehtymään liiton kilpailutoimintaan sekä edesauttamaan salikilpailutoiminnan toimivuutta että tarkoituksenmukaisuutta. Tässä oppaassa kerrotaan, mitä salikilpailujen järjestäminen saadaan toimimaan parhaiten ja mitä kilpailujen järjestäjän tulee ottaa huomioon.

Kilpailuoppaassa käydään läpi thainyrkkeilyottelujen pisteytystä ja kerrotaan, kuinka ottelut tuomitaan. Jäsenseurojen toivotaan toimittavan oppaita kaikille kilpailijoilleen.

Oppaassa on myös mainittu parilla sanalla suuntaa-antavasti ravitsemuksesta, harjoittelusta ja lihahuollosta. Suomen Muaythai liitto toivoo riemukkaita hetkiä thainyrkkeilyn parissa!

Urheilullisin terveisin
Suomen Muaythai liitto



Kuva: Porvoo Thaiboxing Club

2. Kilpailuihin valmistautuminen

Kilpailuihin tähtäävä harjoittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen varsinaisia kilpailuja. Aloittelevan thainyrkkeilijän olisi hyvä harjoitella säännöllisesti n. 8 kuukautta ennen ensimmäistä kilpailua. Ensimmäisiin kilpailuihin ei kannata ryhtyä pudottamaan painoa, koska salikilpailuissa painoluokilla ei ole niin suurta merkitystä. Lenkkeily on hyvä lisätä harjoitusohjelmaan 1-3 kertaa viikossa. Harjoituksissa on hyvä välineharjoittelun (ohjatun potkutyyyny- säkkiharjoittelun) lisäksi harjoitella thainyrkkeilyn paritekniikoita ja harjoitusotteluita eli sparrausta. Thainyrkkeilytaitojen kehittyminen on yksilöllistä ja viime kädessä henkilökohtainen valmentaja päättää milloin on sopiva aika osallistua salikilpailuihin.

Kun ensimmäiset kilpailut on käyty ja suurin kynnys ylitetty, on säännöllisen harjoittelun merkitystä korostettava. Toisiin kilpailuihin lähdeittäessä on yhtäjaksoista harjoittelua oltava takana riittävästi. Kunto ei varmasti tule riittämään alussa, mutta ei ole syytä pelästyä, koska kunto nousee harjoittelemalla.

2.1 Thainyrkkeilijän ruokavalio ja henkilökohtainen lihashuolto

Lihakset tarvitsevat kehittyäkseen ja palautuakseen oikeanlaista ravintoa ja lepoa. Ennen harjoittelua ei kannata syödä isoa ateriaa kolmeen tuntiin, jotta vatsa olisi mahdollisimman tyhjä. Ennen ja jälkeen harjoitusten syötävien aterioiden tulisi sisältää hiilihydraattia, jota on runsaasti pastassa ja riisissä. Kana ja kalaa ovat parempi ja kevyempi vaihtoehto punaiselle lihalle, mutta raskaammat ottelijat voivat syödä punaista lihaa kohtuudella. Monipuolinen ravinto antaa hyvän pohjan ravitsemukselle. Urheilijan kannattaa juoda päivän mittaan parikin litraa vettä ja harjoituksen aikanakin on hyvä juoda pieniä suullisia.

Koska urheilu kuluttaa elimistöä aivan toisella tavalla, olisi hyvä panostaa myös urheilulisäravinteisiin. Harjoituksen jälkeen nautittavat palautumisvalmisteet sisältävät runsain mitoin oikeanlaisia ravinteita oikeissa mittasuhteissa, joita tarvitaan lihasten palautumiseen ja kehittymiseen. Harjoitusten jälkeen kannattaa syödä mahdollisimman nopeasti, jotta palautumisprosessi pääsee käyntiin. Jos lihakset eivät saa pariin tuntiin ravintoa ne menevät tilaan, joka pienentää lihasmassaa.

Kun harjoitusten jälkeen on syöty ja levätty n. 3-4 tuntia kannattaa aloittaa venyttely. Venyttelyllä lihasten pituus palautetaan oikeaan mittaan ja näin saadaan jäykistyneet lihakset pois ns. jumista. Venyttelyllä edistetään palautumista ja raajojen liikkuvuutta. Monipuolisessa lajissa kuten muaythai, on venyttelyllä olennainen merkitys lajin kannalta.

Venyttelyä ennen on suositeltavaa lämmittää lihaksia. Palauttava venytys kestää yli 40 sekuntia per lihas, venytyksen on oltava tasaista ja se ei saa aiheuttaa kipua. Kylmiä lihaksia ei saa koskaan venyttää.

Uni on palautumisen kannalta tärkeä asia. Lihakset palautuvat ja kasvavat levossa ja sitä edistää oikeanlainen ravinto ja venyttely. Hieronta auttaa lihaspalautumisessa usein ja kovaa harjoittelevilla.

2.2 Kilpailutekniikoiden harjoittelu

Muaythain perustekniikoiden hallinta on perusedellytys salikilpailuihin osallistumiselle. Potkun torjuminen ja keskivartalon potku pitää osata tehdä unissaankin, jotta otteleminen olisi mielekästä. Asento, liikkuminen, suojaus, potkut, potkutorjunnat, lähiottelu ja suoralyönnit olisi hyvä hallita tyydyttävästi ennen ensimmäisiä kilpailuita. Kynnärpääiskujen, koukkulyöntien ja lähiotteluheittojen harjoittelua ei tässä vaiheessa kannata sen kummemmin panostaa. Niiden merkitys korostuu, vasta myöhemmin.

Yleisimpiä puolustus- ja hyökkäystilanteita kannattaa harjoitella valmentajan ohjauksessa, jotta suoritukset iskostuvat ”selkärankaan”. Väline-, tekniikka- ja sparrausharjoittelun suhde kannattaa pitää suurin piirtein yhtä suurina.

2.3 Kilpailua edeltävä harjoitusviikko

Salikilpailuita edeltävällä viikolla kannattaa alkuvuikosta harjoitella kovaa, jotta kunto olisi mahdollisimman hyvä kilpailuissa. Viikon keskivaiheilla harjoitukset olisi hyvä olla kovatempoisia, mutta kestoltaan lyhyitä. Loppuviikosta ottelutekniikoita kannattaa harjoitella kevyesti pareittain tai peilin edessä varjonyrkkeilynä. Tässä vaiheessa on tärkeää, että keho palautuu kovasta harjoittelusta, joten harjoittelun on oltava riittävän kevyttä.

Kevyemmän harjoittelun lomassa on hyvä harjoitella rituaalitanssi Ram Muay. Tanssin ”vähimmäisvaatimukseen” voidaan laskea kierros kehän ympäri ja kolme kumarrusta kanveesilla. Tanssi suoritetaan aina ennen ottelua. Salikilpailuissa joissa on paljon otteluja (yli 10 kpl), ei Ram Muay tanssia tehdä ajanpuutteen vuoksi.

2.4 Kilpailuihin vaadittavat dokumentit

Kilpailuissa mukana pidettävät dokumentit ovat kilpailupassi, kilpailulisenssi ja kilpailuvakuutus. Mikäli vakuutus on jokin muu kuin lajiliiton kautta hankittu lajivakuutus

tulee kilpailijan esittää tosite josta ilmenee, että vakuutus kattaa thainyrkkeilyssä kilpailemisen. Jokainen ottelija huolehtii itse viime kädessä, että dokumentit ovat mukana ja eivät jää kilpailupaikalle. Kadonneitten dokumenttien tilalle kilpailija joutuu hankkimaan uudet dokumentit.

2.4.1 Kilpailukirja eli passi.

Passi saadaan kilpailupaikalta tai päätuomarilta maksukuittia ja valokuvaa vastaan. Passi tarvitsee ostaa vain kerran ja sen voimassaolo ei lakkaa. Passin hinta on 10 euroa. Kilpailija maksaa liiton tilille (Danske Bank FI0280001170212899) 10 euroa ja laittaa viestiksi oman nimen ja seuran nimen sekä viitenumeroksi 110945 Passiin merkitään omat henkilötiedot ja kuva, jolloin passiin leimataan liiton leima. Passiin merkitään kilpailupaikalla ottelun tulos ja kilpailuleima. Tulosten passiin kirjaamisesta huolehtii kilpailusihteeri. Passeja saa päätuomarilta ja seurat voivat hankkia niitä ostamalla useamman kerrallaan.

2.4.2 Kilpailuvakuutus.

Suomen Muaythai liitto ry:n kilpailuissa vaaditaan vakuutus, joka korvaa thainyrkkeilyotteluissa mahdollisesti tapahtuvat vammat. Liiton kautta hankittu lajivakuutus on voimassa kilpailukauden (1.9. – 31.8.). Lisätietoja: www.muaythai.fi.

2.4.3 Kilpailulisenssi.

Kilpailulisenssi on voimassa kilpailukauden 1.9. – 31.8. Kilpailulisenssin hinta on 20 euroa. Hinta sisältää sporttirekisterin hallintomaksu. Kilpailulisenssimaksusta on liitettävä maksukuitti passiin. Liiton lajivakuutus sisältää kilpailulisenssin. Mikäli ottelijalla on jokin muu vakuutus kuin liiton lajivakuutus, tulee hänen ostaa vakuutukseton lisenssi.

2.5 Liiton pankkiyhteys

Kilpailukirjaa ostettaessa tulee maksu suorittaa Suomen Muaythai liitto ry:n tilille Danske Bank FI0280001170212899. Tilille maksettaessa on aina laitettava viestiksi:

- kuka maksaa
- mitä maksaa
- mistä seurasta maksaja on

Jokaisesta maksutapahtumasta on säilytettävä kuitti ja ne on liitettävä kilpailukirjaan.

2.6 Kilpailukalenteri ja ilmoittautuminen

Kilpailuihin ilmoittautuminen tapahtuu Suomen Muaythai liiton keskustelusivujen kautta internet-osoitteessa www.muaythai.fi / Salikilpailuihin ilmoittautuminen. Sivuilta löytyy myös kilpailukalenteri, josta voi tarkistaa sopivan kilpailupäivämäärän. Ilmoittautuminen tapahtuu keskustelusivujen kautta, järjestävän tahon sähköpostiosoitteeseen tai tekstiviestitse. Hyvän tavan mukaisesti kilpailuihin olisi hyvä ilmoittautua vähintään 5 päivää ennen kilpailutapahtumaa.

3. Kilpailupaikalla ennen ottelua

Kilpailua ennen ottelijan on huolehdittava, että hänellä on kilpailudokumentit kunnossa, kuten kilpailupassi, kilpailuvakuutus ja kilpailulisenssi. Ilman näitä dokumentteja ottelija *ei pääse kilpailemaan!* Lisäksi ottelijan on täytynyt käydä punnituksessa ja hänellä täytyy olla asianmukaiset otteluvälineet.

3.1 Punnitus ja dokumenttien tarkastus

Salikilpailujen punnitus on yleensä kilpailupäivänä klo 11.00 - 12.00 ellei kilpailukalenterissa tai kilpailukutsussa toisin kerrota (SM-kilpailuissa punnitus on heti aamulla kilpailuohjelman mukaisesti).

Salikilpailut pyritään käymään yleisissä painoluokissa, mutta painoluokkia voidaan myös yhdistellä. Jos kysymyksessä on finaali tai muu 3x3 min ottelu (SM, maajoukkue tms.), paino on saatava siihen sarjaan, jossa hänet on ensimmäisessä punnituksessa hyväksytty tai jossa hän on ottellut karsintaottelut. Mikäli ottelija ei saa painoaan siihen sarjaan, on hänet hylätty. Tällöin vastustaja saa voiton WO-tuomiolla (Walk over).

SM-karsintojen ensimmäisen punnituksen yhteydessä ottelija saa vaihtaa halutessaan painosarjaa. Kilpailunjärjestäjä merkitsee punnituslistaan kilpailijan nimen, painon, seuran, otteluiden lukumäärän ja sukupuolen, jos se ei nimestä selvästi erotu.

Punnituksessa kilpailunjärjestäjä tarkastaa myös passin, kilpailulisenssin ja kilpailuvakuutuksen. Jos joku dokumenteissa on kadoksissa tai sitä ei ole hankittu, kilpailuidenjärjestäjä evää ottelijalta pääsyn kilpailuihin.

3.2 Henkilökohtainen kilpailuvarustus

Kilpailujärjestäjän vastuulla on järjestää kilpailupaikalle otteluvarusteet: kypärä, nyrkkeilyhansikkaat, kyynärpää- ja säärisuojat sekä "rintapanssari". Edellä mainituista varusteista kyynärpää- ja säärisuojat voivat olla myös ottelijan omat. Molemmilla ottelijoilla tulee olla vastaavanlaiset varusteet. Varusteina käytetään yleisesti käytössä olevia varustemerkkejä ja -malleja (SM-kilpailujen varustus sovitaan etukäteen ja se ilmoitetaan kilpailukutsussa).

Viime kädessä päätuomari hyväksyy ottelijoiden varusteet. Henkilökohtaiset kilpailuvarustukset ovat:

- Hammassuojat
- Käsisiteet
- Kyynärpääsuojat
- Metalliset thai-alasuojat tai naisille "naisten alasuojat"
- Thainyrkkeilyshortsit
- Sukkamalliset säärisuojat
- Naisilla rintasuojat, mikäli ei käytä rintapanssaria
- Juomapullo ja pyyhe

Kuva 1. Amatööriottelijan otteluvarustus.



Kuva 2. Ammattilaisottelijan otteluvarustus.



3.3 Ravinto ja lämmittely ennen ottelua

Välittömästi punnituksen jälkeen on syötävä jotain nopeasti sulavaa ja hiilihydraattipitoista ravintoa. Tässä vaiheessa väärin syömällä saa eniten haittaa aikaiseksi, joten vältä kaikkea missä on paljon rasvaa, suolaa ja sokeria. Pasta- ja riisipohjaiset ruoat sulavat nopeasti ja ne sisältävät runsaasti lihasten ”polttoainetta”, hiilihydraattia. Rungas nesteen nauttiminen ylläpitää suorituskykyä. Mikäli ottelijalla on mahdollista nukkua, niin nukkuminen saa lihakset rentoutumaan ja ravinto sulaa helpommin kuin hermostuneessa tilassa.

Lämmittely kannattaa aloittaa noin puoli tuntia ennen ottelua. Lämmittelyssä ei kannata rasittaa kehoa, vaan jokainen lihas on saatava lämpimään ja pieni hiki ei ole pahitteeksi. Venyttely tulee suorittaa siten, että venytys kestää vain n. 10 sekuntia. Säkkiin tai välineisiin voi hakea tuntumaa, mutta mitään tekniikkaharjoittelua on tässä vaiheessa aivan turha suorittaa, koska kehässä ei muista kuin ne asiat joita on satoja kertoja harjoituksissa kerrattu. Ennen ottelua on syytä myös käydä wc:ssä. Tämän jälkeen miehet kiinnittävät metalliset alasuojat asianmukaisella tavalla*. Mikäli alasuojien narut ovat vanhat, ne voivat mennä ottelussa poikki. Huolehdi, että vaihdat narut uusiin, jos ne ovat kuluneen näköiset. Kasvoille voi halutessaan levittää ohuen kerroksen vaseliinia ja muulle iholla voi halutessaan laittaa muaythai-linimenttiä.

* Metallisten alasuojien sitominen aloitetaan solmimalla ensiksi ylänarut taakse yhdellä tavallisella solmulla. Tämän jälkeen naruja lähdetään kiertämään yhdeksi, ottamalla molemmista naruista kiinni ja pyörittämällä naruja niin kauan kunnes narut ovat kiertyneet toisiinsa. Juuressa on edelleen se tavallinen solmu. Tämän jälkeen otetaan alanaru haarojen välistä ja solmitaan se yksinkertaisella solmulla yhteen punotun ylänarujen kanssa. Sitominen päätetään vetosolmuun, joka on helppo sitten ottelun jälkeen avata vetämällä yhdestä narusta.

3.4 Kilpailujärjestäjän velvollisuudet

Kilpailujärjestäjän velvollisuuksiin kuuluu järjestää paikalle:

- Kehätuomari
- 3 kpl pistetuomareita
- Ajanottaja, jolla on ajanottokello ja kongi
- Kuuluttaja
- Sihteeri, joka täyttää passit
- Lippujen myyjät (jos paikalla lipunmyyntiä)
- Kehä asianmukaisessa kunnossa (puhdas / ehjä kanveesi, kehänarut tiukalla, kanveesin alla riittävä ja tasainen pehmustus)
- Kahdet nyrkkeilyhanskat 10 unssin (punaiset ja siniset), joissa on paksu toppaus sekä kahdet 14 unssin nyrkkeilyhanskat (punaiset ja siniset), joissa on paksu toppaus.
- Punainen ja sininen nyrkkeilykypärä
- Useita kokoja (S,M,L,XL) olevia punaisia ja sinisiä rintapanssareita
- Ensiapuvalmiuden tai lääkärin
- Toimitsijapöydän, kyniä ja ottelun arvostelulomakkeita (pistekortteja)

Kilpailujärjestäjä vastaa viime kädessä, että kilpailut sujuvat toivotulla tavalla.

4. Ottelut

Muaythain salikilpailuissa, kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa on eri otteluluokkia. Selvin jako on amatööriotteluissa ja ammattilaisotteluissa.

4.1 Kilpailuluokat

Muaythai ottelut jaotellaan kolmeen luokkaan:

- A-luokka (ammattilaiset)
- B-luokka (amatöörit)
- C-luokka (harjoittelijat)

A-luokka eli ammattilaiset ottelevat 5x3 minuuttia kahden minuutin mittaisin erätauoin full muaythai - säännöillä ammattilaissuojin (katso [kuva 2](#)).

B-luokka on amatöörien kokeneempi luokka. Ottelujen kesto on 3x3 minuuttia tai 5x2 minuuttia minuutin mittaisin erätauoin.

Kansainväliset MM-, EM-, WC-, TWG-, PM-kilpailut sekä kansalliset SM-kilpailut käydään tässä luokassa IFMA-säännöillä (International Federation of Muaythai Amateur) ja näiden varustuksena on aina vaihtoehto A ja ottelujen kesto aikuisilla on 3x3 minuuttia.

Kansallisissa B-luokan otteluissa voidaan käyttää varustuksena:

- A) kypärä, kyynärpääsuojat, nyrkkeilyhanskat 10 oz ja säärisukat
- B) kyynärpääsuojat, nyrkkeilyhanskat 10 oz ja säärisukat
- C) kyynärpääsuojat, nyrkkeilyhanskat 10 oz

Ottelijoiden on käytettävä joko A- tai B-variaation varustusta ottelujen keston ollessa 3x3 minuuttia (jos varustuksesta on tarve poiketa, tähän tarvitaan SMTL:n vahvistus ja hyväksyntä). **Kyynärpääsuojat ovat B-luokassa aina pakolliset.** Naisten on pidettävä rintasuojaa, jos otellaan ilman panssaria.

C-luokka on amatöörien aloittelijaluokka, jossa käydyt ottelut ovat ns. harjoitusotteluja. Nämä ottelut on tarkoitettu aloittelijoille ja harrastelijoille, jotka pystyvät ottamaan otteluja kevyellä kontaktilla. Ottelujen kesto on 3x2 minuuttia minuutin mittaisin erätauoin. Ottelijat käyttävät [kuvassa 1](#) esiteltyä täyttä kilpailuvarustusta. Otteluissa käytetään 14 unssin nyrkkeilyhanskoja kaikissa painosarjoissa.

Tyrmäminen ja tyrmäyshakuinen otteleminen on kielletty. **Kehätuomarin tehtävänä on valvoa, ettei ottelun kontakti ole liian kova. Valmentajien vastuulla on ilmoittaa ottelijansa oikeaan kilpailuluokkaan ottelijan kunto ja suorituskyky huomioiden.** Kontaktin kovuus määritellään aina fyysisesti ”heikomman” tai kokemattomamman ottelijan mukaisesti.

Ottelun päättyessä ”vahingossa tai tahattomasti” tyrmäykseen tai kehätuomari keskeyttää ottelun 3 varoituksen jälkeen liian kovasta kontaktista, ottelua ei arvostella, vaan ottelu päättyy NO CONTEST (=NC) tuomioon. Ottelijan luovuttaessa salikilpailuottelussa hän häviää automaattisesti ottelun.

Tasoiusottelut käydään vain tässä luokassa. Ottelussa on tekniikan pysyttävä ”kasassa”, joten voimaa on rajoitettava. Kehätuomari valvoo, että ottelu pysyy tasaisena ja antaa ottelijoiden ottaa kontaktia reilummin mikäli molemmat ottelijat pystyvät ottelemaan tasaisesti ja ottelutekniikat pysyvät ”kasassa”.

D-luokka on otteluluokka alle 15-vuotiaille lapsille. Otteluiden kesto on 2x2 minuuttia. Otteluissa on rajattu kontakti, liian kovasta kontaktista kehätuomari huomauttaa ensin ja tarvittaessa keskeyttää ottelun. Tuloksena tällöin on NO CONTEST (=NC). Otteluissa ei saa käyttää päähän kohdistuvia polvitekniikoita eikä kyynärpäitekniikoita lainkaan.

Otteluvarustuksena käytetään kuvassa 1 esiteltyä otteluvarustusta, poikkeuksena otteluissa ei käytetä kyynärpääsuojia. Otteluissa käytetään 10 unssin nyrkkeilyhanskoja. Ottelu arvostellaan painopisteenä thainyrkkeilyn tekniikat sekä lajinomaisuus. Voima ei ole arvostelukriteeri ja ottelu voi päättyä tasan, mikäli enemmän osumia tehnyt ottelija on tekniikaltaan sekä lajinomaisuudeltaan heikompi.

Tasoiusottelu on ottelu, joka on tehty sopivan vastustajan puutteen vuoksi. Tällöin ottelijoiden välinen taito-, kokemus- tai painoero on liian suuri, etteivät ottelijat voi otella tasaväkisesti. Kilpailunjärjestäjä merkitsee ottelulistaan ottelun perään ”TASOITUS”, jolloin ottelijat tietävät, että kyseessä on tasoiusottelu. Ottelussa kokeneempi tai painavampi ottelija joutuu ottelemaan siten, ettei toinen ottelija joudu epäedun vuoksi alakynteeseen. Kehätuomari ohjaa kontaktin kovuutta ja voi tarvittaessa keskeyttää ottelun, jos painavampi tai kokeneempi ottelija ei tottele komentoja. Tasoiusottelut päättyvät aina tasapeliin (DRAW).

4.2 Ottelun kulku

Ottelu alkavat yleensä klo 13.00 ellei kilpailukalenterissa tai kilpailukutsussa toisin kerrota. Ennen kilpailun alkua, kilpailujärjestäjä toimittaa tulosten ottelujärjestyksestä kilpailupaikan lämmittelyalueen yhteyteen. Listaa laatiessa kilpailujärjestäjä voi siirtää joitakin ottelupareja alkuun, jos joillakin ottelijoilla on kiire lähtee aikaisemmin ym. Luonnollisesti kaikki eivät voi otella alussa.

Kuuluttaja ilmoittaa seuraavat otteluparit edellisen ottelun ensimmäisellä erätauolla, jolloin seuraava ottelupari valmistautuu (pukee päälleen henkilökohtaisen kilpailuvarustuksen) ja siirtyy huoltajineen kehän lähetyville. Näin otteluiden kulku on jouhevaa ja turhalta odottamiselta vältytään. Kun edellinen ottelupari tulee kehästä, puetaan päälle kilpailuvarustus. Kehään ei saa mennä ellei kehätuomari ole kehässä.

Kuuluttaja ilmoittaa otteluparin kehään, jonne mennään ylimmän kehänarun yli. Avustaja voi pitää kehänarua alempana, jotta ylitys sujuu helpommin. Ottelija voi tervehtiä kohteliaasti halutessaan yleisöä, jonka jälkeen hän palaa omaan kulmaansa. Jos otellaan ilman kypärää, niin kehään mennessä on päässä oltava thainyrkkeilyn perinteiden mukaisesti Mong Kong. Jos salikilpailuissa on alle kymmenen otteluparia, suoritetaan thainyrkkeilyn perinteiden mukaisesti Ram Muay - tanssi ja tällöin päässä pidetään Mong Kongia.

Isommissa kilpailuissa Mong Kong poistetaan vasta, kun ottelijat saavat viimeiset ohjeet kehätuomarilta keskellä kehää. Huoltaja poistaa Mong Kongin siten, että ottelija ja huoltaja asettuvat vastakkain wai-tervehdykseen ja huoltaja poistaa Mong Kongin arvokkaasti molemmin käsin. Wai - tervehdys suoritetaan asettamalla kämmenet vastakkain rinnan ja otsan väliselle alueelle.

Kun kypärä on asetettu päähän, kehätuomari saapuu tarkistamaan, että varusteet on asianmukaisesti kiinnitetty ja ne ovat ehjät. Jos kehätuomari havaitsee puutteita varusteissa, hän määrää ottelijan / huoltajan korjaamaan varusteita.

Kun kehätuomari on havainnut varustuksen olevan kunnossa, hän kutsuu ottelijat keskelle kuulemaan ohjeita. Kehätuomari antaa ohjeet esimerkiksi seuraavalla tavalla: "Otellaan 3x2minuuttia harjoitusottelu. Komennolla BOX ottelette, komennolla STOP lakkaatte ottelemista. Kynärpäiden käyttö on sallittua (molemmat yli18v.). Polvipotkut päähän on kielletty, mutta vartaloon sallittu. Tyrmäminen on kielletty ja kontaktia on rajoitettava. Onko kysyttävää? Onnea ja kulmiin!"

Seuraavaksi ottelijat menevät kulmiinsa ja jos Mong Kong on päässä, se otetaan tässä pois. Sitten kehätuomari tarkastaa, että pistetuomarit ovat valmiina ja komentaa BOX-ottelun alkamisen merkiksi.

Salikilpailuotteluiden tarkoituksena on kehittää ja antaa kokemusta ottelijoille. Ottelijoiden on otettava mahdollisimman teknisesti. Täysi kontakti sallitaan, jos molemmat ottelijat ovat tasaväkisiä ja osaavat otella teknisesti. Kehätuomari voi keskeyttää ottelun, jos ottelija ”tappelee” ja ei kuuntele ohjeita.

4.3 Erätauot

Kun ajanottaja soittaa kongia on erä loppunut ja iskujen perille vieminen on kiellettyä. Kehätuomari varmistaa tämän STOP-komennolla ja menemällä ottelijoiden väliin. Ajanotto katkaistaan joka kerta eränkin aikana, kun kehätuomari antaa STOP-komennon. Ottelijat menevät kulmiinsa ja asettuvat joko istumaan tuolille tai seisovat rintamasuunta kehään päin. Huoltaja saa käyttää erätauolla vain vettä ja vaseliinia. Linimentin käyttö on kiellettyä, koska sitä voi mennä ottelijoiden silmiin. Erätauolla, kehätuomari voi antaa ottelijoille ohjeita kontaktin kovuudesta (etenkin jos kyseessä on tasoitusottelu) ja kehottaa huoltajia korjaamaan varusteita.

Kun erätaukoa on jäljellä kymmenen sekuntia, kuuluttaja kuuluttaa ”avustajat kehästä, ottelun x erä.” Tällöin ottelijalle laitetaan hammassuojat suuhun ja hän nousee odottamaan kehätuomarin merkkejä. Kun kehätuomari havaitsee, että ottelijoilla on varusteet kunnossa (esim. hammassuojat suussa) ja avustajat ovat poistuneet kehästä tuoleineen ja pyyhkeineen, antaa kehätuomari ottelulle luvan jatkaa BOX-komennolla. Huoltajia voidaan kehottaa kuivaamaan kulma tai ottelijan rinta/nyrkkeilyhanskat, jos siinä/niissä on liikaa vettä.

4.4 Ottelun päätös

Ottelun viimeisen erän päätyessä kongin soidessa, ottelijat voivat kiittää toisiaan kovasta ottelusta ja tämän jälkeen palata omaan kulmaansa. Huoltajat poistavat varusteet ja tällä välin kehätuomari kerää kaikilta pistetuomareilta ottelun arvostelukaavakkeet ja ojentaa ne kuuluttajalle. Kehätuomari kutsuu ottelijat keskelle ja ottaa heitä ranteista kiinni.

Rintamasuunta on kohti pääkatsomoa. Kuuluttaja ilmoittaa ottelun voittajan esim. ”Ottelun voitti tuomariäänin 3-0, punainen kulma Matti Meikäläinen”. Kehätuomari nostaa voittajan käden ylös ja kääntää ottelijat vastatusten, jotta ottelijoille jäisi ottelusta hyvä tunne. Tämän

jälkeen ottelijat käyvät kättelemässä vastustajan kulman avustajia ja palaavat omaan kulmaansa ja poistuvat alakautta kehästä.

Ottelun päätyttyä, sihteeri kirjaa passeihin tulokset ja leimaa kohdan ”järjestäjän allekirjoitus”. Kun ottelija on riisunut kilpailunjärjestäjän toimittamat otteluvarustuksen (kypärä, ”rintapanssari” ja nyrkkeilyhansikkaat), hän hakee passinsa toimitsijapöydältä. Kilpailuidenjärjestäjä merkitsee ottelun tuloksen ottelulistaan.

5. Ottelun jälkeiset toimenpiteet

5.1 Kilpailunjärjestäjä ja tulostiedotus

Kilpailuidenjärjestäjä toimittaa kilpailulistan SMTL:n www-sivujen ylläpitäjälle sähköisessä muodossa sekä kirjaa tulokset liiton keskustelusivuille. Toimitettavista tiedoista tulee selvittää:

- ottelijoiden nimet
- ottelijoiden edustamat seurat
- ottelun painoluokka (pyöristetään ylöspäin lähimpään sarjaan raskaamman ottelijan mukaan)
- ottelun tulos
- ja lisäksi ottelun paikka ja päivämäärä

SMTL:n www-sivujen ylläpitäjä lisää ottelulistan tulos-sivulle ja lisää ottelut tietokantaan. Jos kilpailutapahtumasta on valokuvia ja niitä halutaan lisättävän uutisointiin, mukaan on liitettävä kuvaajan tiedot. SMTL ottaa mieluusti aina vastaan julkaisukelpoisia valokuvia.

5.2 Ottelija ja henkilökohtainen valmentaja

Ottelun jälkeen on tärkeää käydä läpi ottelussa havaitut pahimmat virheet ja mahdollisesti tappioon vaikuttaneet seikat. Näiden tietojen pohjalta henkilökohtaisen valmentajan ja ottelijan on helpompi sopia tulevasta harjoitusohjelmasta.

Ottelun jälkeen kannattaa nauttia edellä mainittua palauttavaa ravintoa ja nestettä. Jos ottelussa on lihakset maitohapoista kipeinä, pieni verryttely heti ottelun jälkeen saa lihakset palautumaan nopeammin ja ehkäisemään ”lihasjumeja”.

Mikäli ottelussa on tullut turpoamia tulee kolmen K:n hoito aloittaa välittömästi! Kompresio, koho & kylmä. Tee puristussidos (kompresio) turpoaman kohdalle ja aseta jääpussi tms. kylmä pakkaus turvotuksen päälle (varo paleltumia!) ja sido elastisella siteellä kylmäpussi paikoilleen. Aseta raaja koholle. Toimi näin 10 min. ajan ja tarkkaile ettei raajan verenkierto lakkaa ☹ side liian tiukalla tai iho alkaa muuttua valkoiseksi ☹ paleltuma tulossa, lisää eristystä jääpussin ja raajan välissä.

Hoito toimii siten, että kylmä supistaa kudosta ja näin vähentää turvotusta yhdessä kompression kanssa. Koholla oleva raaja ei kerää niin helposti nestettä vauriokohtaan. Toista toimenpidettä niin kauan kunnes turvotus on laskenut, mutta pidä taukoa hoitojen välillä ja varo paleltumia.

Otteleminen palkitaan hyvän mielen lisäksi ranking-pisteillä, joita saa jokaisesta ottelusta lopputuloksesta riippumatta. Pisteiden saamisen määrään vaikuttaa ottelun luokka ja tulos. Ranking-sijoituksesi voit tarkistaa SMTL:n www-sivuilta osoitteesta <http://www.muaythai.fi> Jokaisesta ottelijasta luodaan internet-sivujen tietokantaan ottelijaprofiili, jota täydennetään ottelijan itse toimittamien tietojen perusteella. Tiedot ja mahdolliset korjaukset/päivitykset voi toimittaa suoraan sivujen ylläpitäjälle sähköpostitse katarina.perkkio@muaythai.fi.

6. Kansalliset kilpailusäännöt

6.1 Kilpailijat

Kilpailuihin saavat osallistua vain Suomen Muaythai liiton voimassa olevan kilpailukirjan ja kyseisenä ajankohtana voimassa olevan kilpailulisenssin ja vakuutuksen omistavat thainyrkkeilijät. Thainyrkkeilijällä on oikeus kilpailukauden, joka alkaa syyskuun ensimmäinen päivä ja päättyy elolukuun viimeinen päivä, aikana edustaa vain yhtä Suomen Muaythai liittoon kuuluvaa seuraa.

Siirtyminen edustamaan toista seuraa kesken kilpailukauden voi tapahtua vain, jos seura, jota thainyrkkeilijä on edustanut, lopettaa thainyrkkeilytoimintansa.

Suomen Muaythai liiton hallitus voi kuitenkin, jos thainyrkkeilijän koti-, asuin-, toimi- tai opiskelupaikka muuttuu, myöntää eri vapauden siirtyä edustamaan toista seuraa kesken kilpailukaudenkin kuultuaan ensin thainyrkkeilijän aikaisemmin edustamaa seuraa. Mikäli ottelija haluaa vaihtaa edustamaansa seuraa kesken ottelukauden muusta perustellusta syystä, voi hallitus myöntää tähän luvan tai kieltää siirtymisen kuultuaan ensin ottelijaa ja ottelijan aiemmin edustamaa seuraa.

Suomen thainyrkkeilymestaruuskilpailuihin saavat osallistua vain ne thainyrkkeilijät, joilla on joko Suomen kansalaisuus tai pysyvä oleskelulupa Suomessa.

6.2 Kilpailut, kilpailijat ja kilpailuluvat

Kilpailut ovat:

a) Kansallisia, jotka ovat avoinna liittoon kuuluville seuroille ja jäsenille. Niiden järjestämisoikeudet myöntää hallitus.

b) Suomen mestaruuskilpailuja, jotka ovat avoinna Suomen Muaythai -liittoon kuuluville seuroille ja jäsenille. Kilpailujen ajasta, paikasta ja järjestämisoikeudesta päättää hallitus. Kilpailut käydään kaikissa kansainvälisissä painoluokissa. Mestaruutta ei jaeta, mikäli painosarjassa on vain yksi ottelija.

6.3 Kilpailujen järjestely

Ennen kilpailuluvan anomista on järjestäjän varmistuttava kilpailupaikan saamisesta anottuna ajankohtana. Kansallisten ja kansainvälisten kilpailuiden ja salikilpailuiden kilpailuluvat myöntää hallitus. Hallitus informoi jäsenseuroja kilpailujen hakemisesta. Kilpailuluvan saatuaan on järjestäjän asetettava järjestelytoimikunta, jonka tehtävistä mainittakoon muun muassa:

1. kilpailujen toimihenkilöiden nimeäminen
2. kilpailukutsun julkaiseminen ja osanottoilmoitusten vastaanottaminen tai jos kysymyksessä on kutsukilpailut, henkilön nimeäminen, joka hoitaa osanottajien kutsumisen
3. viranomaislupien hankkiminen
4. kilpailuohjelman ja -ohjeiden laatiminen
5. mainossuunnitelman laatiminen ja toteuttaminen
6. kilpailupöytäkirjojen, tuomaripöytäkirjojen ja palkintojen hankkiminen
7. kehän ja siihen liittyvien välineiden hankkiminen kilpailupaikalle ja kehän pystyttäminen ja huolto
8. majoituksen varaaminen
9. tulostiedotuksen hoitaminen tiedotusvälineille

6.4 Kilpailujen toimihenkilöt

Kilpailujen toimihenkilöitä ovat:

- päätuomari, jonka tehtävänä on valvoa, että kilpailut sujuvat sääntöjen mukaisesti
- muut tuomarit, vähintään yksi kehätuomari ja kolme arvostelutuomaria
- sihteeri ja suuremmissa kilpailuissa myös apulainen
- ajanottajat, joita tulee olla vähintään kaksi
- ylitoimitsija, jonka tehtävänä on valvoa, että kilpailu sujuu nopeassa tahdissa ja moitteettomasti, että kaikki tarvittavat kilpailuvälineet ovat paikallaan ja että kaikki toimitsijat hoitavat tehtävänsä nopeasti
- järjestyspäällikkö, jonka tehtävänä on huolehtia kilpailupaikan yleisestä järjestyksestä yhdessä järjestysmiesten kanssa ja vastata siitä poliisiviranomaisille
- kilpailulääkäri tai hoitohenkilö, jolle on varattava paikka kehän ääreltä
- kuuluttaja, jonka tehtävän voi hoitaa myös kehätuomari
- kehänhuoltaja
- lähetit

6.5 Kilpailijoiden terveydentila

- a) Ottelijalla ei saa olla haavoja eikä tulehduksia iholla, päässä tai vartalossa.
- b) Kaikkien doping-aineiden ja kaikkien sellaisten kemiallisten aineiden käyttö, jotka lisäävät fyysistä suorituskkyä, on kielletty.

Suomen Muaythai liitto ja sen jäsenseurat ovat sitoutuneet kaikessa toiminnassaan noudattamaan Suomen urheilun eettisen keskuksen SUEK:n kulloinkin voimassa olevia sääntöjä ja ohjeita. Liitolla on oikeus ryhtyä kaikkiin testeihin ja lääkärintarkastuksiin, joiden tarkoituksena on selvittää kiellettyjen aineiden käyttö.

Lisätietoja SMTL:n antidopingtyöstä osoitteesta www.muaythai.fi / Kilpailutoiminta / Antidopingtoiminta

6.6 Hyvä käytös

Kilpailijan tulee kaikissa tilanteissa osoittaa vastustajaa, tuomareita, virkailijoita ja yleisöä kohtaan moitteetonta käytöstä ja hyvää urheiluhenkeä. Sama koskee kilpailijan valmentajia ja muita huolto- ja tukijoukkoja.

6.8 Sallitut iskut ja potkut

Pisteitä saa lyönneistä, potkuista, pysäytyspotkuista, polvipotkuista tai vastustajan kaatamisesta thainyrkkeilyn sääntöjen mukaisesti.

Kun sääntöjen mukainen suoritus kädellä, jalalla tai polvella osuu vastustajaan, on tuomariston otettava huomioon iskun teho, osumakohta ja vaikutus ottelijaan. C-luokan otteluissa on suorituksissa huomioitava hyvä thainyrkkeilytekniikka.

Sallitut osuma-alueet ovat:

- Iskujen sallitut osuma-alueet ovat pää ja vartalo.
- Potkujen sallitut osuma-alueet ovat pää, vartalo ja jalat.
- Polvipotkujen sallitut osuma-alueet ovat jalat ja vartalo sekä B-luokan sekä A-luokan otteluissa pää.
- Kyynärpääiskujen sallitut osuma-alueet ovat pää, vartalo ja jalat.

6.9 Kielletyt iskut, potkut ja virheet

Kiellettyjä tekoja ovat seuraavat:

- iskeä tai potkaista kanveesissa olevaa vastustajaa
- potkaiseminen polvella päähän (ei koske otteluita joissa päähän kohdistuvat polvipotkut ovat sallittuja) tai haaroihin
- niskalukot ja käsilukot
- lonkkaheitot, judo
- ottaa iskemistä ja potkaisemista varten kiinni köysistä
- päällä puskeminen, olkapäällä lyöminen, pureminen, sylkeminen, silmään sohausu tai silmän painaminen, hiusten veto.
- painaminen, jossa tarkoituksena kaatua vastustajan päälle, kaatuvan ottelijan survaisu kyynänpäällä tai polvella
- selän kääntäminen vastustajalle
- epäkohtelias käyttäytyminen (esim. sanat) ottelun aikana

Jos ottelija ei toimi kehätuomarin ohjeiden mukaan, tai rikkoo sääntöjä tahallaan, kehätuomari saa keskeyttää ottelun välittömästi. Tahattomasta virheestä sallitaan kaksi varoitusta. Kolmannesta seuraa rangaistus tai ottelun keskeytys. **Lisäksi ottelijat ovat vastuussa avustajiensa virheistä. Rasistiset kommentit voivat johtaa ottelijan diskaamiseen ilman varoitusta.**

Jos ottelija väittää vastustajan syyllistyneen rikkeeseen, joka tekee hänet ottelukyvyttömäksi, kehätuomari harkitsee asiaan vaikuttavat tekijät, ja jos hän havaitsee rikkeentekijän syylliseksi, hän julistaa tämän hävinneeksi. Jos kehätuomari ei katso valitusta aiheelliseksi, hän sallii ottelun jatkaa.

6.10 Käyttäytyminen kehässä

Kilpailijoiden on aloitettava ottelu kehätuomarin annettua BOX-merkin ja heidän on lopetettava se kehätuomarin STOP-kehotukseen.

6.11 Kilpailija kanveesissa

Kun kilpailija ei kykene jatkamaan ottelua, katsotaan, että hän on kanveesissa. Kilpailija on kanveesissa silloin, kun joku osa hänen vartalostaan jalkapohjien lisäksi koskettaa lattiaa, kun hän nojaa puolustuskyvyttömänä köysiin tai pitää kiinni köysistä, kun hän kätkeytyy kilpikonnasuojaukseen eikä ole halukas jatkamaan ottelua.

Kun ottelija joutuu kanveesiin, erotuomarin on laskettava kahdeksaan saakka. Ottelijat eivät saa aloittaa ottelua uudelleen ennen BOX-kehotusta.

Jos ottelija joutuu kanveesiin, kehätuomari aloittaa luvunlaskun. Sinä aikana vastustajan pitää siirtyä puolueettomaan nurkkaukseen. Jos vastustaja kieltäytyy menemästä vastakkaiseen, puolueettomaan kulmaukseen, kehätuomari voi keskeyttää luvunlaskun, kunnes tämä noudattaa sääntöä. Vastustaja ei saa jatkaa ennen kuin kanveesiin joutunut on noussut ylös ja on tuomarin mukaan valmis jatkamaan. Ottelu jatkuu BOX-käskyllä.

Jos ottelija on kykenemätön jatkamaan ottelua, tuomari laskee luvun 10 ja keskeyttää ottelun. Tuomiona on silloin joko KO tai RSC-tuomio riippuen keskeytyksen syystä. Mikäli ottelija on tajuton, ottelu voi päättyä tyrmäykseen ilman luvunlaskua kymmeneen.

Jos kanveesiin joutunut ottelija nousee ylös ennen lukua 10, mutta kaatuu taas, tuomari jatkaa luvunlaskua siitä mihin hän jäi.

Jos molemmat ottelijat kaatuvat, tuomari aloittaa luvunlaskun. Jos toinen nousee ja toinen jää maahan, tuomari laskee kymmeneen. Se, kumpi nousee ennen lukua 10, on voittaja. Jos kumpikaan ei nouse, ottelu päättyy tasan.

Jos voittanut ottelija pilailee tai temppuilee epäurheilijamaisesti, tuomarilla on oikeus päättää ottelu ratkaisemattomaan tai diskaukseen (esimerkiksi rasistiset kommentit).

Jos ottelija loukkaantuu ottelun aikana, kehätuomari keskeyttää ottelun. Kehätuomarin pitää myös keskustella vamman vakavuudesta ottelun lääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa. Hän voi keskeyttää ottelun tai jatkaa sitä kilpailulääkärin tai hoitohenkilökunnan arvion perusteella.

Jos ottelija joutuu kanveesiin ja hänen tilansa on sellainen, että kehätuomari ei laske lukua tai lopettaa luvun laskun ennen kymmentä, on kyseessä on RSC-tuomio.

6.12 Avustajat

Ottelun aikana valmentajan tehtävänä on avustaa ottelijaa. Valmentajalla voi olla apuri, jolla on myös lupa nousta kehään. Näiden täytyy poistua kehästä vähintään 5 sekuntia ennen erän alkua.

Valmentaja voi keskeyttää milloin tahansa valmennettavansa ottelun. Tätä varten hänen täytyy heittää pyyhe kehään. Avustajat eivät saa nousta kehään ottelun aikana.

6.13 Liiton edustajat

Liiton edustajat edustavat Suomen Muaythai liittoa. Heistä ainakin yhden on suotavaa olla läsnä jokaisessa ottelutapahtumassa. Liiton edustajan tehtävänä voi olla yhdessä kilpailujärjestäjän kanssa:

- tarkastaa kilpailijoiden kilpailudokumentit
- suorittaa punnitustoimitukset
- tarkastaa kilpailuhansikkaat
- määrätä kehä- ja arvostelutuomarit
- tarkastaa, että kaikki sääntöjen mukaiset toimenpiteet on tehty tilaisuuden järjestämiseksi
- varmistua siitä, että kaikilla on omat tehtävät ottelun aikana

6.14 Kehätuomarit ja arvostelutuomarit

SMTL:n kilpailuissa saa työskennellä vain kehä- ja arvostelutuomarikoulutuksen käyneet henkilöt. Kaiken tuomarityön perustana on reilu peli, puolueettomuus ja oikeudenmukaisuus. Kaikkien tuomareiden on käytettävä SMTL:n virallista tuomariasua, eikä otteluja saa tuomaroida minkään yksittäisen jäsenseuran logolla varustetuissa vaatteissa.

Jokaista ottelua johtaa kehätuomari ja arvostelee kansallisissa kilpailuissa kolme arvostelutuomaria (kansainvälisissä kilpailuissa on viisi arvostelutuomaria jokainen eri maasta).

7. Kehä- ja arvostelutuomareiden tehtävät

Kehätuomarin tehtävät:

- tärkein tehtävä on suojella ottelijoita ja huolehtia, että ottelut otellaan sääntöjen mukaisesti
- nousta ensimmäisenä kehään
- tarkastaa kilpailijoiden otteluasut
- tarkastaa hansikkaiden kunto ja suojusten käyttö
- kutsua kilpailijat kehän keskelle ohjeiden antamiseksi ja varmistua siitä, että molemmat kilpailijat ovat valmiita otteluun
- antaa merkki ottelun alkamiseksi
- valvoa, ettei vieraita esineitä joudu kehään
- valvoa, että kehässä noudatetaan hyvän käytöksen normeja
- kun ottelija joutuu kanveesiin, kehätuomari laskee lukua tilanteesta riippuen joko 8 tai 10
- kokoaa kuuluttajan ilmoituksen jälkeen kilpailijat keskelle ja ilmoittaa voittaja nostamalla hänen kätensä ylös
- kontrolloida D-luokan ja C-luokan otteluissa tekniikoiden kovuutta
- keskeyttää ottelu milloin tahansa, jos ottelussa tapahtuu jotakin sääntöjen vastaista
- neuvotella kilpailulääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa sattuneen vamman vakavuudesta
- diskvalifioida kilpailija, joka ei tottele kehätuomarin määräyksiä
- tehdä oma ratkaisu sellaisessakin tilanteessa, jota ei ole säännöissä ennakoitu

Arvostelutuomarin tehtävät:

- pisteyttää jokainen erä sääntöjen mukaisella tavalla 10-9, 10-8, 10-7
- merkitä pistekorttiin pisteet ja mahdolliset muut huomiot kuten
C = caution (huomautus)
KD = Knock Down (lununlasku)
W = Warning (varoitus)
X = (ei ole samaa mieltä kehätuomarin antamasta varoituksesta, eikä vähennä ottelijalta -1 pistettä)
J = arvostelutuomari antaa varoituksen, vaikka kehätuomari ei sitä ole antanut ja vähentää ottelijalta -1 pisteen)
- jos pistekortteihin ei ole merkitty ottelijoiden tai ottelun tietoja, arvostelutuomari merkitsee ne (ottelun numero on tärkeä olla merkittynä)
- allekirjoittaa pistekortti ottelun (erän) päätyttyä
- merkitä selvästi ottelun voittaja (sininen tai punainen)
- luovuttaa ottelun päätyttyä ottelun pistekortti kehätuomarille (SM-kilpailuissa käytetään erä- ja ottelukohtaista pistekorttia ja ne luovutetaan jokaisen erän jälkeen ja ottelun päätyttyä)

Amatöörien kansainvälisissä ja kansallisissa SM-otteluissa (turnausmuotoisissa kilpailuissa) jokaisesta erästä on saatava voittaja ja 10 - 10 pisteytystä on vältettävä. Tästäkin huolimatta ottelun päätyttyä yhteenlasketut pisteet voivat mennä tasan.

Näissä tapauksissa arvostelutuomari päättää, kumpi ottelijoista voittaa koko ottelun. Hänellä on käytettävissään seuraavat kriteerit:

- kumpi ottelijoista hallitsee/johtaa ottelua enemmän tai osoittaa parempaa tyyliä
(For most leading off or showing better style)
- kumpi osoittaa pystyvänsä puolustautumaan paremmin
(For showing better defence)
- muu syy
(Others)

Muissa kansallisissa kilpailuissa ottelun tuomio voi päättyä tasan.

7.1 Ottelujen tuomiot (ratkaisut) ja pisteiden lasku

Jokainen ottelu merkitään SMTL:n ottelukohtaiseen pistekorttiin.

Suomenmestaruuskilpailuissa käytetään ottelukohtaisen pistekortin lisäksi eräkohtaista pistekorttia, jossa tulos ilmoitetaan heti jokaisen erän päätyttyä.

PUNAINEN					SININEN	
Merkinnät	Tulos	Erä nro	Tulos	Merkinnät		
		1				
		2				
		3				
		4				
		5				
		Yhteensä				

PUN		OTTELUN VOITTAJA					SIN			
H B		R.S.C								
W.P	K.O	Disq.	Ret	H	B	INJURY	Out Class	CCt.L	W.O N.C	
	Erä	1	2	3	4	5				

Pistekortin lyhenteiden selitykset

- WP = Win on points (voitto pisteillä)
- K.O(H) = Knock out (head) (tyrmäys päähän kohdistuvasta osumasta)
- K.O(B) = Knock out (body) (tyrmäys vartaloon kohdistuvasta osumasta)

RSC = Referee Stop Contest

- Disq. = Disqualification (diskaus)
- Ret: = Retirement (luovutus)
- H (head) (osuma/loukkaantuminen päähän)
- B (body) (osuma/loukkaantuminen vartaloon)
- Injury (loukkaantuminen)
- Out Class (liian suuri tasoero, ottelua ei voida jatkaa turvallisesti)
- CCL = Compulsory Count Limits (liian monta luvunlaskua erä/ottelu)
- W.O = Walk over (vastustaja ei tule kehään, voitto ilman ottelua)
- N.O = No contest (ottelua ei voida arvostella, Suomessa harjoitusottelu ei voi päättyä tyrmäykseen)

Kun ottelu voitetaan pisteillä (WP), ottelun voittaja ratkaistaan arvostelutuomareiden antamien kokonaispisteiden perusteella arvostelujärjestelmän mukaan joko yksimielisellä päätöksellä tai hajaäänin.

Ottelut voivat päättyä ennen täyttä aikaa joko tyrmäyksen johdosta tai kehätuomarin toimesta.

Kehätuomari voi keskeyttää ottelun ennen täynnä aikaa (RSC-tuomio):

- jos ottelija on loukkaantunut
- jos ottelijoiden tasoero on niin suuri, ettei sitä voida turvallisesti jatkaa
- jos ottelija diskvalifioidaan vakavan virheen vuoksi
- jos ottelija luopuu vapaaehtoisesti ottelemasta
- jos ottelija valmentaja heittää pyyheliinan kehään

Pisteiden jako:

Jokaisen erän päätteeksi tuomarit antavat pisteet molemmille ottelijoille sovitun arvostelujärjestelmän mukaisesti. Jokainen erä pisteytetään ns. 10 pisteytyksen mukaisesti ja erävoitto riippuu kummankin ottelijan saamista osumista. Huomioon otetaan vain sääntöjen mukaiset osumat. Huomioon ei oteta torjuttuja iskuja eikä niitä, joita annettaessa ei käytetä vartalon painoa tai hartioiden voimaa (=vahva tekninen suoritus).

Pisteitä saa lyönneistä, potkuista, pysäytyspotkuista, polvipotkuista, kyynärpäälyönneistä tai vastustajan kaatamisesta thainyrkkeilyn sääntöjen mukaisesti.

Jokaisesta thainyrkkeilyn pääperiaatteisiin kuuluvasta suorituksesta tulee antaa piste, jos se selvästi väsyttää vastustajaa. Ottelujen kaikki erät arvostellaan ja pisteytetään.

Pisteitä annetaan seuraavien normien mukaan:

Selkeät vahvat osumat sallituilla tekniikoilla = arvosteluperusteet

- Kun sääntöjen mukainen suoritus nyrkillä, jalalla, polvella tai kyynärpäällä osuu vastustajaan, on tuomariston otettava huomioon iskun teho, osumakohta ja vaikutus ottelijaan. C- ja D-luokissa iskun tehoa ei oteta huomioon.
- Vastustajan hyökkäyksen torjunta.
- Hyökkäysaktiivisuus, puolustuskyky ja thainyrkkeilyesiintyminen.
- Jos erä/ ottelu päättyy tasan, aktiivisempi ottelija yleensä voittaa.
- Jos tuomari joutuu tilapäisesti keskeyttämään ottelun ottelijan tahattoman rikkeen takia, arvostelutuomarit voi poistaa tältä pisteen kehätuomarin ohjeen perusteella.
- Ottelun loputtua kehätuomari antaa tuomariston pisteluettelon päätuomarille todisteeksi ottelun tuloksesta.

Arvostelujärjestelmä, jonka mukaisesti pisteet annetaan amatööriotteluissa:

- **Erän voittaja**, joka on aiheuttanut vastustajalleen luvunlaskun erän aikana, saa kymmenen (10) pistettä, häviäjä saa yhdeksän (9) tai kahdeksan (8) pistettä.
- **Erän selvä voittaja**, joka hallitsee ottelua saa kymmenen (10) pistettä ja häviäjä saa ilman luvunlaskua kahdeksan (8) pistettä.
- **Erän selvä voittaja**, joka on aiheuttanut vastustajalleen luvunlaskun erän aikana, saa kymmenen (10) pistettä, häviäjä saa seitsemän (7) pistettä (Ottelussa on liian suuri tasoero ja sitä ei voida todennäköisesti turvallisesti jatkaa)
- **Erän voittaja**, joka on aiheuttanut vastustajalleen kaksi luvunlaskua erän aikana, saa kymmenen (10) pistettä, häviäjä saa seitsemän (7) pistettä.
- Jos kehätuomari antaa ottelijalle varoituksen (Warning) ja pistetuomarit hyväksyvät tämän, ottelijalta vähennetään -1 piste. Pistetuomari merkitsee pistekorttiin varoituksen saaneelle ottelijalle merkinnän W.
- Jos pistetuomarit eivät hyväksy kehätuomarin antamaa varoitusta, he merkitsevät pistekorttiin (X), eivätkä vähennä ottelijalta -1 pistettä. Jos tässä tapauksessa varoituksen saanut ottelija on erän selvä voittaja, merkitään pistekorttiin molemmille ottelijoille 10 pistettä.
- Myös arvostelutuomari voi antaa ottelijalle varoituksen ja vähentää -1 pisteen, vaikka kehätuomari ei varoitusta antaisi. Pistekorttiin merkitään tuolloin J (To give a warning as Judge)

Arvosteluperusteiden painopisteet amatööri- ja ammattilaisotteluissa:

<u>Amatööriottelut</u>	<u>Ammattilaisottelut</u>
Selkeät osumat	Tekniikan vaikutus
Tehokkuus/Voima	Tehokkuus/Voima
Tekniikan vaikutus	Selkeät osumat
Hyökkäysaktiivisuus	Hyökkäysaktiivisuus
Hyvä puolustautuminen	Hyvä puolustautuminen
Muu	Muu

Huom!

Virallisia ammattilaissääntöjä ei ole tällä hetkellä saatavana suomenkielisinä.

IFMA:n (International Federation of Muaythai Amateur) kilpailusäännöt löytyvät:

www.ifmamuaythai.org / Codes and Rules / Rules & Regulations tai voit ladata [pdf:n tästä](#).

Palautteet ja kehitysehdotukset tästä kilpailuoppaasta hallitus@muaythai.fi.