ENGLISH

FIGHT NIGHT OVERVIEW & RULES

Overview

Hanuman FIGHT NIGHTS are organised by Hanuman Thai Boxing and Fitness Centre. They are Kickboxing and Muay Thai matches open to gyms, clubs and organized groups in Hong Kong with professional coaches that regularly and professionally teach Muay Thai and/or Kickboxing.

Notice on style rules

Kickboxing (with restrictions for knees, grabbing and catching)

1. 4 limbs: Strikes, Kicks and Knees
2. No grabbing is allowed. No hard or prolonged clinching is allowed.
3. Only one knee strike is allowed per attack.
4. No tripping, leg catching to sweep, throwing, joint locks

Muay Thai (with elbow restriction)

1. 4 limbs: Strikes, kicks and knees.
2. Hard clinching allowed
3. No elbows

General

1. Knee strikes to the back of the head or spine are prohibited. An accidental knee strike resulting in injury to the head will cause the match to be stopped and “No Contest” declared. If a blatant foul occurs, the opponent automatically wins.
2. All fighters must wear a mouthguard.
3. Weigh-in day is 1 day before competition, and if a fighter is above the prescribed weight, their opponent will be granted the right to wear lighter gloves, or possibly face disqualification.
4. 3 knockdown rule - Any knockdown that causes the referee to begin a count qualifies as one knockdown, whether or not the count reaches ten. If a fighter incurs three such knockdowns in a single round, the referee will declare that fighter to have lost by TKO.
5. Fighters are responsible to understand what illegal moves (e.g. headbutts) and bad conduct (e.g. evasion) they should avoid to not only avoid point deductions, but also to keep fights fair, engaging and safe for all.

Gloves

1. 16oz gloves+ (if you are 60kg or above)
2. 14oz gloves for lower than 60kg

FIGHT NIGHT 賽事簡介及規則

賽事簡介

Hanuman FIGHT NIGHTS 由孫悟空泰拳及健身中心主辦，設有踢拳（Kickboxing）及泰拳賽事。歡迎香港各拳館、體育會及有組織團體參加，惟參加單位須有專業教練，恆常以專業方式教授泰拳及／或踢拳。

各項目規則須知

踢拳（對膝擊、抓抱及接腿設有限制）

1. 使用四肢：拳擊、踢擊及膝擊。
2. 禁止任何抓抱，亦禁止強力或長時間纏抱。
3. 每次進攻只可使用一次膝擊。
4. 禁止絆倒對手、接腿後掃倒對手、摔投及關節鎖技。

泰拳（限制使用肘擊）

1. 使用四肢：拳擊、踢擊及膝擊。
2. 容許強力纏抱。
3. 禁止肘擊。

一般規則

1. 禁止膝擊後腦或脊椎。如意外膝擊導致頭部受傷，賽事將會終止，並判為「無結果」（No Contest）。如出現明顯犯規，則直接判對手勝出。
2. 所有拳手必須佩戴牙膠。
3. 過磅於比賽前一日進行。如拳手超出指定體重，其對手將有權佩戴較輕的拳套，而超重拳手亦有可能被取消參賽資格。
4. 採用「三次擊倒」規則：任何一次因被擊倒而由裁判開始讀秒的情況，均計作一次擊倒，無論讀秒有否到十。如拳手在同一回合內累計三次被擊倒並觸發裁判讀秒，裁判將判定該拳手以技術性擊倒（TKO）落敗。
5. 拳手有責任了解並避免違規動作（例如用頭撞擊）及不當行為（例如消極避戰）。這不單是為了避免被扣分，亦是為了確保比賽公平、有觀賞性，並保障所有參與者的安全。

拳套規定

1. 體重達 60 公斤或以上：須佩戴 16 安士（oz）或以上的拳套。
2. 體重低於 60 公斤：須佩戴 14 安士（oz）拳套。

ภาพรวมและกติกาการแข่งขัน FIGHT NIGHT

ภาพรวม

Hanuman FIGHT NIGHTS จัดโดย Hanuman Thai Boxing and Fitness Centre (孫悟空泰拳及健身中心) เป็นการแข่งขันคิกบ็อกซิ่งและมวยไทย เปิดรับยิม สโมสร และกลุ่มที่มีการจัดตั้งในฮ่องกง ซึ่งมีผู้ฝึกสอนมืออาชีพที่สอนมวยไทยและ/หรือคิกบ็อกซิ่งอย่างสม่ำเสมอและเป็นมืออาชีพ

ข้อกำหนดกติกาของแต่ละประเภท

คิกบ็อกซิ่ง (มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการใช้เข่า การจับ และการจับขา)

1. ใช้แขนและขาทั้งสี่ในการออกอาวุธ ได้แก่ หมัด เท้า และเข่า
2. ห้ามจับคู่ต่อสู้ทุกกรณี และห้ามกอดรัดอย่างแน่นหนาหรือกอดปล้ำค้างไว้เป็นเวลานาน
3. อนุญาตให้ใช้เข่าได้เพียงหนึ่งครั้งต่อการเข้าทำแต่ละครั้ง
4. ห้ามขัดขา จับขาแล้วกวาดให้ล้ม ทุ่ม และใช้ท่าล็อกข้อต่อ

มวยไทย (จำกัดการใช้ศอก)

1. ใช้แขนและขาทั้งสี่ในการออกอาวุธ ได้แก่ หมัด เท้า และเข่า
2. อนุญาตให้กอดรัดและปล้ำในวงในได้อย่างเต็มที่
3. ห้ามใช้ศอก

กติกาทั่วไป

1. ห้ามใช้เข่าโจมตีท้ายทอยหรือกระดูกสันหลัง หากการใช้เข่าโดยอุบัติเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะ การแข่งขันจะถูกยุติและตัดสินเป็น “ไม่มีผลการแข่งขัน” (No Contest) หากมีการทำผิดกติกาอย่างชัดเจน จะตัดสินให้คู่ต่อสู้เป็นผู้ชนะโดยอัตโนมัติ
2. นักกีฬาทุกคนต้องสวมฟันยาง
3. การชั่งน้ำหนักจะจัดขึ้นหนึ่งวันก่อนการแข่งขัน หากนักกีฬามีน้ำหนักเกินพิกัดที่กำหนด คู่ต่อสู้จะได้รับสิทธิ์ให้ใช้นวมที่มีน้ำหนักเบากว่า และนักกีฬาที่น้ำหนักเกินอาจถูกตัดสิทธิ์จากการแข่งขัน
4. ใช้กติกาน็อกดาวน์สามครั้ง: ทุกครั้งที่นักกีฬาถูกน็อกดาวน์จนกรรมการเริ่มนับ จะนับเป็นน็อกดาวน์หนึ่งครั้ง ไม่ว่ากรรมการจะนับถึงสิบหรือไม่ก็ตาม หากนักกีฬาถูกน็อกดาวน์จนกรรมการเริ่มนับรวมสามครั้งภายในยกเดียว กรรมการจะตัดสินให้นักกีฬาผู้นั้นแพ้โดยเทคนิคัลน็อกเอาต์ (TKO)
5. นักกีฬามีหน้าที่ทำความเข้าใจและหลีกเลี่ยงท่าที่ผิดกติกา (เช่น การใช้ศีรษะโขก) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (เช่น การหลบเลี่ยงการต่อสู้) ไม่เพียงเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกหักคะแนน แต่ยังเพื่อให้การแข่งขันเป็นธรรม น่าติดตาม และปลอดภัยสำหรับทุกคน

ข้อกำหนดเรื่องนวม

1. นักกีฬาที่มีน้ำหนักตั้งแต่ 60 กิโลกรัมขึ้นไป: ต้องใช้นวมขนาด 16 ออนซ์ขึ้นไป
2. นักกีฬาที่มีน้ำหนักต่ำกว่า 60 กิโลกรัม: ต้องใช้นวมขนาด 14 ออนซ์