



Milano - Maggio 2013

SPORTS DA RING

Regolamenti

Questo regolamento
è parte integrante di quello relativo alle Norme Generali.



SOMMARIO

CATEGORIE DI PESO: classe D - classe C	4
MASCHILE	4
FEMMINILE	4
CATEGORIE DI PESO: classe B - classe A	5
MASCHILE	5
FEMMINILE	5
REGOLAMENTO FULL CONTACT	7
STATUS DELL'ATLETA	7
ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME	8
REGOLE DEL FULL CONTACT	9
PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE NEL FULL CONTACT	10
REGOLAMENTO KICK BOXING	13
DEFINIZIONE	13
STATUS DELL'ATLETA	13
ATTIVITÀ AGONISTICA E NORME	15
LE REGOLE DELLA KICK BOXING	15
PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE NELLA KICK BOXING	16
REGOLAMENTO K 1	21
DEFINIZIONE	21
DURATA DEGLI INCONTRI	21
ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME	22
PROTEZIONI E BENDAGGI	23
ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI	24
I TORNEI E LE RIUNIONI DI K 1 RULES	24
L'INCONTRO DI K 1 E LE SUE REGOLE	25
PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE NEL K 1	26
Art. 40 REGOLAMENTO FIGHT CODE	29
POTERI DELL'ARBITRO E DIREZIONE DELL'INCONTRO	30
GIUDIZIO DEL COMBATTIMENTO	32



REGOLAMENTO THAI BOXE E MUAY THAI	33
DOVE SI COMBATTE	33
CLASSI DI COMBATTIMENTO	33
DURATA DEL COMBATTIMENTO	33
ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME	34
REGOLAMENTO MMA	39
NORME GENERALI	39
REGOLAMENTO MMA CLASSE D	41
REGOLAMENTO MMA CLASSE C	43
REGOLAMENTO MMA CLASSE B	45
REGOLAMENTO MMA CLASSE A	47
REGOLAMENTO SUBMISSION GRAPPLING	49
NORME GENERALI	49
ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME	50



CATEGORIE DI PESO: classe D - classe C

MASCHILE

• Minimosca	fino a	51 kg
• Mosca	fino a	54 kg
• Piuma	fino a	57 kg
• Leggeri	fino a	60 kg
• Welter Junior	fino a	63 kg
• Welter	fino a	67 kg
• Medio Leggeri	fino a	71 kg
• Medio	fino a	75 kg
• Medio Massimi	fino a	81 kg
• Super Medio Massimi	fino a	86 kg
• Massimi Leggeri	fino a	91 kg
• Massimi	fino a	100 kg
• Super Massimi	oltre	100 kg

FEMMINILE

• Mini Mosca	fino a	45 kg
• Mosca	fino a	48 kg
• Piuma	fino a	52 kg
• Leggeri	fino a	56 kg
• Medi	fino a	60 kg
• Medio Massimi	fino a	65 kg
• Massimi	fino a	70 kg
• Super Massimi	oltre	70 kg

**CATEGORIE DI PESO: classe B - classe A****MASCHILE**

• Minimosca	fino a	52 kg
• Mosca	fino a	54 kg
• Piuma	fino a	56 kg
• Super Piuma	fino a	58 kg
• Leggeri	fino a	60 kg
• Super leggeri	fino a	62 kg
• Welter Junior	fino a	64 kg
• Welter	fino a	66 kg
• Super Welter	fino a	69 kg
• Medio Junior	fino a	72 kg
• Medio	fino a	75 kg
• Super Medio	fino a	78 kg
• Medio Massimi Junior	fino a	81 kg
• Medio Massimi	fino a	85 kg
• Super Medio Massimi	fino a	90 kg
• Massimi leggeri	fino a	95 kg
• Massimi	fino a	100 kg
• Super massimi	oltre	100 kg

FEMMINILE

• Mini Mosca	fino a	45 kg
• Mosca	fino a	48 kg
• Piuma	fino a	52 kg
• Leggeri	fino a	56 kg
• Medi	fino a	60 kg
• Medio Massimi	fino a	65 kg
• Massimi	fino a	70 kg
• Super Massimi	oltre	70 kg





REGOLAMENTO FULL CONTACT

STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti di Full Contact accettano in toto lo Statuto e i Regolamenti della stessa. Essi si impegnano altresì (su richiesta della Federazione) a mettersi a disposizione della stessa per l'effettuazione di gare di interesse Federale a carattere Regionale, Interregionale, Nazionale e Internazionale.

Art. 1 I tesserati possono partecipare a gare di Full Contact solo dai 17 anni compiuti, ai 40 anni d'età. Essi sono divisi non in rapporto all'età, ma sulla base della loro esperienza e validità tecnica. La Commissione Tecnica Nazionale è l'organo preposto alla valutazione degli atleti di Full Contact, e può rilasciare particolari permessi ad atleti al di fuori di questa fascia di età solo dopo attenta valutazione su base sanitaria e tecnica.

Essi si dividono in:

- Classe A
- Classe B
- Classe C
- Classe D

All'inizio di ciascun anno di attività, per riottenere l'affiliazione, essi dovranno sottoporsi a visita medica di controllo effettuata presso un Centro di Medicina Sportiva ed effettuare gli esami previsti dal regolamento sanitario vigente.

Art. 2 A giudizio della Commissione Tecnica saranno declassati quegli atleti di Classe A e Classe B che durante l'anno sportivo non abbiano svolto una adeguata attività, oppure non siano più fisicamente o tecnicamente idonei a svolgere un'apprezzabile attività agonistica. Così pure, la Commissione Tecnica Nazionale valutando i progressi tecnici di un atleta può elevarlo alla categoria superiore.

Art. 3 Nei **Tornei** di Classe A e Classe B sono sulla distanza di 3 riprese da 2 minuti ciascuna, con intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 2 minuti.

Per le **Finali** 3 riprese da 2 minuti e in caso di parità si svolgerà 1 o 2 extraround da 2 minuti.

Nei **Galà** i round possono svolgersi sulla distanza di:

- Classe A: 7 rounds da 2 minuti,
5 rounds da 3 minuti,



3 rounds da 3 min. con 3 min. di extraround o 5 rounds da 2;

- Classe B: 5 rounds da 2 minuti,
3 rounds da 3 minuti con 3 minuti di extraround;
- Classe C: 3 rounds da 2 minuti;
- Classe D: 3 rounds da 1:30 minuti.

Art. 4 La relativa domanda di affiliazione per gli atleti di Full Contact agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo anno di età dovrà essere munita di “autorizzazione” da parte di chi esercita la patria podestà, la quale dovrà essere presentata al momento dell’iscrizione ogni volta che l’atleta parteciperà a gare federali.

Art. 5 L’atleta di Full Contact non può essere ammesso al combattimento se non dopo un periodo di preparazione specifica in palestra che non dovrà essere inferiore ai 12 mesi a partire dalla prima data di affiliazione. Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono, anche disciplinarmente, i Direttori Tecnici di Società e il loro Presidente. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza affinché ciò non avvenga.

Art. 6 L’atleta di Full Contact che subisce un K.O. con perdita di coscienza per colpo al capo deve sospendere l’attività, anche di allenamento e gli è fatto divieto sostenere qualsiasi incontro anche solo a livello dimostrativo, sulla base della seguente tabella:

- 1° K.O. con perdita di coscienza sospensione per mesi due
- 2° K.O. con perdita di coscienza sospensione per mesi quattro
- 3° K.O. con perdita di coscienza sospensione per mesi sei
- 4° K.O. con perdita di coscienza
sospensione definitiva da ogni attività.

Quindici giorni prima della ripresa degli allenamenti, l’atleta che ha subito un K.O. con perdita di coscienza, in qualsiasi tipo di gara, dovrà rifare l’elettroencefalogramma. Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono anche disciplinarmente: l’Atleta, i Direttori Tecnici di Società e i loro Presidenti. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza.

ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME

Art. 7 Pesi - Vedi tabella dedicata.

Art. 8 Prima di ogni incontro è obbligatorio il controllo del peso e una visita medica compiuta da un medico che visionerà le Certificazioni Sanitarie previste. Que-



ste operazioni avverranno all'ora fissata dagli organizzatori (in sintonia con i Comitati Regionali). L'orologio del Commissario al peso farà fede al riguardo.

Art. 9 Si potrà procedere nel torneo o nella riunione solo quando il Commissario del peso e il Medico avranno dichiarato chiuse le rispettive operazioni di controllo del peso e sanitarie.

Art. 10 Il controllo del peso e quello sanitario devono, di norma, avvenire almeno 5 ore prima lo svolgimento di tornei per atleti di 2° Serie e di 1° Serie. Salvo diversa disposizione per esigenze tecniche organizzative.

Art. 11 Alle operazioni di controllo del peso sono ammessi solo l'atleta che dovrà gareggiare e il suo allenatore (o, in sua vece, un rappresentante della società di appartenenza dell'atleta). Egli dovrà presentarsi a tale operazione vestito delle sole mutande. Se egli risultasse fuori peso alla prima operazione, avrà a disposizione massimo 60 minuti per rientrare nella categoria desiderata. Nel caso non vi riuscisse nemmeno dopo quei 60 minuti, sarà inserito nella categoria superiore o dovrà ritirarsi.

Art. 12 Se alle operazioni di peso entrambi gli atleti superano il limite della categoria, nessuno dei due ha facoltà di rifiutare l'incontro.

REGOLE DEL FULL CONTACT

Art. 13 L'arbitro federale o il Commissario di Riunione controllerà negli spogliatoi, o direttamente sul ring in caso di torneo, il bendaggio degli atleti prima dell'incontro, in particolar modo quando è richiesto agli atleti di salire sul ring con le protezioni già indossate.

Art. 14 L'arbitro salirà per primo sul quadrato, poi i contendenti con i rispettivi secondi che dovranno salutarlo. Indi essi occuperanno gli angoli assegnati. Il primo chiamato andrà all'angolo rosso il secondo chiamato occuperà l'angolo blu. Se uno dei combattenti tardasse a salire, lo speaker dovrà chiamarlo sul ring e trascorsi 5 minuti dalla chiamata, egli sarà dato perdente per forfait.

Art. 15 Prima di cominciare la gara di Full Contact l'arbitro dovrà procedere alle seguenti operazioni:

- 15.1** controllo della tenuta degli atleti accertandosi che siano muniti di conchiglia e paradenti e dei rispettivi secondi;
- 15.2** controllo di tutte le protezioni e della regolarità dei bendaggi;
- 15.3** convocare al centro del quadrato i due contendenti che dovranno



- no essere completamente abbigliati per l'incontro (guanti, calzari, paradenti, paratibia e caschetto) e impartire loro gli avvertimenti del caso; soprattutto dovrà informare gli atleti che sarà inflessibile in caso di irregolarità nella condotta della gara;
- 15.4** invitare i contendenti a toccarsi i guanti in segno di saluto e a tornare al proprio angolo;
 - 15.5** accertarsi che il ring sia perfettamente regolare e che, *“al fuori i secondi”* pronunciato dallo speaker, sullo stesso non rimangono bottiglie, sgabelli o altro e che soprattutto i secondi siano effettivamente discesi dal ring;
 - 15.6** a inizio di ripresa invitare gli atleti al centro del ring, richiamare l'attenzione dei giudici e del cronometrista e dare inizio all'incontro con l'ordine di *“fight”*

PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE NEL FULL CONTACT

Art. 16 Nel Full Contact si usano i calci e i pugni. Con gli arti inferiori è valido colpire con l'avampiede, con il taglio del piede, con il collo del piede e con il tallone. Con gli arti superiori è valido colpire con i pugni ben chiusi nella loro parte frontale (ossa metacarpiche).

Art. 17 Con le anzidette parti del corpo, è valido colpire solo la parte frontale e laterale del corpo dalla cintola in su e lo stesso per il capo.

Art. 18 Tecniche consentite:

- 18.1** tutte le tecniche di pugno della boxe (il colpo con dorso della mano in rotazione non è valido);
- 18.2** tutte le tecniche di calcio dalla cintola in su;
- 18.3** la spazzata rasoterra nel senso delle articolazioni: sotto la caviglia (malleolo).

Art. 19 Tecniche proibite:

- 19.1** colpire senza controllo alcuno, di calcio e di pugno;
- 19.2** attaccare con la testa, con i gomiti, con le ginocchia;
- 19.3** attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- 19.4** mordere e graffiare;
- 19.5** colpire al triangolo genitale, la gola, i reni, la nuca, sopra e dietro la testa, la schiena e dietro le spalle, il viso con il ginocchio e con il dorso della mano in rotazione (Spinning back fist);



- 19.6** non si può colpire a mano aperta, sia di palmo che di taglio, ma solo a mano serrata con la parte delle nocche;
- 19.7** afferrare le corde per colpire l'avversario; proiettare l'avversario a terra con le braccia oppure fare sgambetti;
- 19.8** usare tecniche di lotta;
- 19.9** trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico o per colpire;
- 19.10** legare deliberatamente le braccia dell'avversario;
- 19.11** eseguire la presa all'altezza delle vertebre lombari (detta "dell'orso"), eseguire leve articolari;
- 19.12** eseguire spazzate in senso contrario all'articolazione, colpire la tibia;
- 19.13** parlare durante l'incontro, gridare senza ragione, fare gesti irrispettosi verso l'avversario o verso gli arbitri;
- 19.14** venire meno in qualsiasi momento all'etica sportiva;
- 19.15** perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;
- 19.16** lasciare cadere volontariamente il parading;
- 19.17** uscire deliberatamente dal luogo di gara:
 - 1° uscita ammonizione,
 - 2° uscita richiamo,
 - 3° uscita meno un punto,
 - 4° uscita meno un punto,
 - 5° uscita squalifica;
- 19.18** buttarsi a terra senza ragione o cadere per evitare l'attacco avversario;
- 19.19** non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- 19.20** girare la schiena su azione dell'avversario;
- 19.21** lanciare tecniche cieche (si intende per tecnica cieca una tecnica di pugno o di calcio in cui lo sguardo o la fronte non siano diretti contro il bersaglio);
- 19.22** commentare, anche solo con gesti o espressioni del viso, l'operato degli arbitri.

In ciascuno di questi casi, l'arbitro dovrà valutare prontamente la situazione e adottare i provvedimenti del caso (ammonizione semplice, richiamo ufficiale, penalizzazione e squalifica).



Art. 20 Quando i due contendenti sono legati l'uno all'altro e si trovano in fase di "clinch", l'arbitro deve intervenire prontamente e dare l'ordine di "break" - separarsi - Nel caso i contendenti ricorressero al "clinch" troppo frequentemente, dovrà ammonirli, richiamarli o squalificarli.

Art. 21 L'arbitro deve fermare subito l'incontro quando:

- 21.1** uno dei due contendenti trovasi con parte del corpo al di fuori delle corde;
- 21.2** quando uno di essi è aggrappato alle corde per rialzarsi da terra o per rientrare nel quadrato;
- 21.3** quando uno dei due contendenti si volta volontariamente dando la schiena;
- 21.4** quando uno di essi, colpito violentemente, non è in grado di continuare il combattimento;
- 21.5** ogni qualvolta, pur essendo in piedi, uno dei due contendenti mostra segni evidenti di impotenza, o è troppo stanco, o incapace di difendersi;
- 21.6** quando uno di essi è abbandonato sulle corde o appoggiato ad esse incapace di difendersi;
- 21.7** ogni qualvolta riterrà che uno dei contendenti non è in grado di continuare il combattimento, l'arbitro fermerà l'incontro, invierà l'avversario in un angolo neutro, e dovrà procedere immediatamente al conteggio. L'arbitro ha l'obbligo di contare sino a otto secondi. Nel frattempo l'atleta contato gli indicherà di voler continuare sollevando le braccia. È facoltà dell'arbitro arrestare uno dei contendenti se questi, a suo giudizio, non è in grado di continuare a combattere;
- 21.8** quando uno dei due combattenti sanguina troppo o ha delle ferite l'arbitro centrale deve fermare l'incontro e chiedere l'intervento del medico. Solo al medico spetta il diritto di stabilire se un atleta è in grado o meno di continuare l'incontro;
- 21.9** quando un combattente è ferito l'arbitro ferma l'incontro e gli concede 1 minuto di tempo (in modo che il medico e i secondi possano intervenire) per tornare al combattimento. Se il sangue di uno dei due non si può arrestare nel tempo concesso, l'arbitro fermerà definitivamente l'incontro e darà la vittoria all'avversario che sarà dichiarato vincente "per intervento medico".



REGOLAMENTO KICK BOXING

DEFINIZIONE

La Kick Boxing è una forma di combattimento che utilizza tutte le tecniche del Full Contact alle quali si aggiunge la possibilità di usare la tibia nel calciare in ogni parte del corpo consentito e di attaccare le cosce dell'avversario in ogni loro parte. È bene precisare che la coscia dell'avversario può essere colpita in ogni sua parte, ma solo con calci circolari tirati col collo del piede o con la tibia. Ossia è vietato attaccare la coscia con calci frontali o laterali o con qualunque altro tipo di calcio.

STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti di Kickboxing accettano in toto lo Statuto e i Regolamenti Federali. Essi si impegnano altresì (su richiesta della Federazione) a mettersi a disposizione della stessa per l'effettuazione di gare di interesse federale a carattere regionale, interregionale, nazionale e internazionale.

Art. 1 I tesserati possono partecipare a gare solo: dai 17 anni compiuti ai 40 anni d'età. Essi sono divisi non in rapporto all'età, ma sulla base della loro esperienza e validità tecnica. La Commissione Tecnica Nazionale è l'organo preposto alla valutazione degli atleti e può rilasciare particolari permessi ad atleti al di fuori di questa fascia di età solo dopo attenta valutazione su base sanitaria e tecnica.

Essi si dividono in:

- Classe A
- Classe B
- Classe C
- Classe D

All'inizio di ciascun anno di attività, per riottenere l'affiliazione, essi dovranno sottoporsi a visita medica di controllo effettuata presso un Centro di Medicina Sportiva ed effettuare gli esami previsti dal regolamento sanitario vigente.

Art. 2 A giudizio della Commissione Tecnica saranno declassati quegli atleti di Classe A e Classe B che durante l'anno sportivo non abbiano svolto una adeguata attività, oppure non siano più fisicamente o tecnicamente idonei a svolgere un'apprezzabile attività agonistica. Così pure, la Commissione Tecnica Nazionale valutando i progressi tecnici di un atleta può elevarlo alla categoria superiore.



Art. 3 Nei **Tornei** di Classe A e Classe B sono sulla distanza di 3 riprese da 2 minuti ciascuna, con intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 2 minuti.

Per le **Finali** 3 riprese da 2 minuti e in caso di parità si svolgerà 1 o 2 extraround da 2 minuti.

Nei **Galà** i round possono svolgersi sulla distanza di:

- Classe A: 7 rounds da 2 minuti,
5 rounds da 3 minuti,
3 rounds da 3 minuti con 3 minuti di extraround o 5 rounds da 2 minuti;
- Classe B: 5 da 2 minuti,
3 rounds da 3 minuti con 3 minuti di extraround;
- Classe C: 3 rounds da 2 minuti;
- Classe D: 3 rounds da 1:30 minuti.

Art. 4 La relativa domanda di affiliazione per gli atleti di Kickboxing agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo anno di età dovrà essere munita di "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria podestà, la quale dovrà essere presentata al momento dell'iscrizione ogni volta che l'atleta parteciperà a gare federali.

Art. 5 L'atleta di Kickboxing non può essere ammesso al combattimento se non dopo un periodo di preparazione specifica in palestra che non dovrà essere inferiore ai 12 mesi a partire dalla prima data di affiliazione. Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono, anche disciplinarmente: i Direttori Tecnici di Società e il loro Presidente.

I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza affinché ciò non avvenga.

Art. 6 L'atleta di Kickboxing che subisce un K.O. con perdita di coscienza per colpo al capo deve sospendere l'attività, anche di allenamento e gli è fatto divieto sostenere qualsiasi incontro anche solo a livello dimostrativo, sulla base della seguente tabella:

- 1° K.O. con perdita di coscienza sospensione per mesi due
- 2° K.O. con perdita di coscienza sospensione per mesi quattro
- 3° K.O. con perdita di coscienza sospensione per mesi sei
- 4° K.O. con perdita di coscienza
sospensione definitiva da ogni attività.



Quindici giorni prima della ripresa degli allenamenti, l'atleta che ha subito un K.O. con perdita di coscienza, in qualsiasi tipo di gara, dovrà rifare l'elettroencefalogramma.

Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono anche disciplinamente: l'Atleta, i Direttori Tecnici di Società e i loro Presidenti. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza.

ATTIVITÀ AGONISTICA E NORME

Art. 7 Pesi Vedi tabella dedicata.

Art. 8 Prima di ogni incontro è d'obbligo il controllo del peso e una visita medica compiuta da un medico che visionerà le Certificazioni Sanitarie previste. Queste operazioni avverranno all'ora fissata dagli organizzatori (in sintonia con i Comitati Regionali). L'orologio del Commissario al peso farà fede al riguardo.

Art. 9 Si potrà procedere nel torneo o nella riunione solo quando il Commissario del peso e il Medico avranno dichiarato chiuse le rispettive operazioni di controllo del peso e sanitarie.

Art. 10 Il controllo del peso e quello sanitario devono, di norma, avvenire almeno 5 ore prima lo svolgimento di tornei per atleti di Classe A e Classe B. Salvo diversa disposizione per esigenze tecniche organizzative.

Art. 11 Alle operazioni di controllo del peso sono ammessi solo l'atleta che dovrà gareggiare e il suo allenatore (o in sua vece un rappresentante della società di appartenenza dell'atleta). Egli dovrà presentarsi a tale operazione vestito delle sole mutande. Se egli risultasse fuori peso alla prima operazione, avrà a disposizione massimo 60 minuti per rientrare nella categoria desiderata. Nel caso non vi riuscisse nemmeno dopo quei 60 minuti, sarà inserito nella categoria superiore o dovrà ritirarsi.

Art. 12 Se alle operazioni di peso entrambi gli atleti superano il limite della categoria, nessuno dei due ha facoltà di rifiutare l'incontro.

LE REGOLE DELLA KICK BOXING

Art. 13 L'arbitro federale o il Commissario di Riunione controllerà negli spogliatoi o direttamente sul ring in caso di torneo il bendaggio degli atleti prima dell'incontro, in particolare modo allorquando è richiesto agli atleti di salire sul ring con le protezioni già indossate.



Art. 14 L'arbitro salirà per primo sul quadrato, poi i contendenti con i rispettivi secondi che dovranno salutarlo. Indi essi occuperanno gli angoli assegnati. Il primo chiamato andrà all'angolo rosso il secondo chiamato occuperà l'angolo blu. Se uno dei combattenti tardasse a salire, lo speaker dovrà chiamarlo sul ring e trascorsi 5 minuti dalla chiamata, egli sarà dato perdente per forfait.

Art. 15 Prima di cominciare la gara di Kick Boxing l'arbitro dovrà procedere alle seguenti operazioni:

15.1 controllo della tenuta degli atleti accertandosi che siano muniti di conchiglia e paracenti e dei rispettivi secondi;

15.2 controllo di tutte le protezioni e della regolarità dei bendaggi; convocare al centro del quadrato i due contendenti che dovranno essere completamente abbigliati per l'incontro e impartire loro gli avvertimenti del caso; soprattutto dovrà informare gli atleti che sarà inflessibile in caso di irregolarità nella condotta della gara; invitare i contendenti a toccarsi i guanti in segno di saluto e a tornare al proprio angolo; accertarsi che il ring sia perfettamente regolare e che, al "*fuori i secondi*" pronunciato dallo speaker, sullo stesso non rimangono bottiglie, sgabelli o altro e che soprattutto i secondi siano effettivamente discesi dal ring;

15.3 a inizio di ripresa invitare gli atleti al centro del ring, richiamare l'attenzione dei giudici e del cronometrista e dare inizio all'incontro con l'ordine di "**combattimento**" o "**fight**".

PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE NELLA KICK BOXING

Art. 16 Nella Kick Boxing si usano i calci e i pugni. Con gli arti inferiori è valido colpire con l'avampiede, con il taglio del piede, con il collo del piede, con il tallone con la tibia. Si possono tirare calci circolari alla coscia solo con traiettoria circolare. Con gli arti superiori è valido colpire con i pugni ben chiusi nella loro parte frontale (ossa del metacarpo), usando tutte le tecniche della Boxe.

Art. 17 Con le anzidette parti del corpo, è valido colpire solo la parte frontale e laterale del corpo dalla cintola in su e lo stesso per il capo.

**Art. 18**

Tecniche consentite:

- 18.1** tutte le tecniche di pugno della boxe (colpo con dorso della mano in rotazione non è valido);
- 18.2** tutte le tecniche di calcio dalla cintola in su;
- 18.3** tirare calci circolari alla coscia ;
- 18.4** la spazzata rasoterra nel senso delle articolazioni: sotto la caviglia (malleolo).

Art. 19

Sono ritenute proibite le seguenti azioni:

- 19.1** colpire senza controllo alcuno, di calcio e di pugno;
- 19.2** attaccare con la testa, con i gomiti, con le ginocchia;
- 19.3** attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- 19.4** mordere e graffiare;
- 19.5** colpire il triangolo genitale, la gola, i reni, la nuca, sopra e dietro la testa, la schiena e dietro le spalle, il viso con il ginocchio e con il dorso della mano in rotazione (Spinning back fist);
- 19.6** non si può colpire a mano aperta, sia di palmo che di taglio, ma solo a mano serrata con la parte delle nocche;
- 19.7** afferrare le corde per colpire l'avversario;
- 19.8** proiettare l'avversario a terra con le braccia oppure fare sgambetti;
- 19.9** usare tecniche di lotta;
- 19.10** trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico o per colpire;
- 19.11** legare deliberatamente le braccia dell'avversario;
- 19.12** eseguire la presa all'altezza delle vertebre lombari (detta "dell'orso"), eseguire leve articolari;
- 19.13** eseguire spazzate in senso contrario all'articolazione, colpire la tibia;
- 19.14** parlare durante l'incontro, gridare senza ragione, fare gesti irrispettosi verso l'avversario o verso gli arbitri;
- 19.15** venire meno in qualsiasi momento all'etica sportiva;
- 19.16** perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;
- 19.17** lasciare cadere volontariamente il parading;
- 19.18** uscire deliberatamente dal luogo di gara.
- 19.19** buttarsi a terra senza ragione o cadere per evitare l'attacco avversario;



- 19.20** non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- 19.21** girare la schiena su azione dell'avversario;
- 19.22** lanciare tecniche cieche (si intende per tecnica cieca una tecnica di pugno o di calcio in cui lo sguardo o la fronte non siano diretti contro il bersaglio);
- 19.23** commentare, anche solo con gesti o espressioni del viso, l'operato degli arbitri.

In ciascuno di questi casi, l'arbitro dovrà valutare prontamente la situazione e adottare i provvedimenti del caso (ammonizione semplice, richiamo ufficiale, squalifica).

Art. 20 Quando i due contendenti sono legati l'uno all'altro e si trovano in fase di "clinch", l'arbitro deve intervenire prontamente e dare l'ordine di "**break**" - separarsi -. Nel caso i contendenti ricorressero al "clinch" troppo frequentemente, dovrà ammonirli o richiamarli.

Art. 21 L'arbitro deve fermare subito l'incontro quando:

- 21.1** uno dei due contendenti si trova con parte del corpo al di fuori delle corde;
- 21.2** quando uno di essi è aggrappato alle corde per rialzarsi da terra o per rientrare nel quadrato;
- 21.3** quando uno dei due contendenti si volta volontariamente dando la schiena;
- 21.4** quando uno di essi, colpito violentemente, non è in grado di continuare il combattimento;
- 21.5** ogni qualvolta, pur essendo in piedi, uno dei due contendenti mostra segni evidenti di impotenza o è troppo stanco o incapace di difendersi;
- 21.6** quando uno di essi è abbandonato sulle corde o appoggiato a esse incapace di difendersi;
- 21.7** quando riterrà che uno dei contendenti non è in grado di continuare il combattimento, l'arbitro fermerà l'incontro, invierà l'avversario in un angolo neutro e procederà immediatamente al conteggio.

L'arbitro ha l'obbligo di contare sino a otto secondi. Nel frattempo l'atleta contato gli indicherà di voler continuare sollevando le braccia. È facoltà dell'arbitro arrestare uno dei contendenti se questi, a suo giudizio, non è in grado di continuare a combattere;



- 21.8** Quando uno dei due combattenti sanguina troppo o ha delle ferite l'arbitro centrale deve fermare l'incontro e chiedere l'intervento del medico. Solo al medico spetta il diritto di stabilire se un atleta è in grado o meno di continuare l'incontro;
- 21.9** Quando un combattente è ferito, l'arbitro ferma l'incontro e gli concede 1 minuto di tempo (in modo che il medico e i secondi possono intervenire) per tornare al combattimento. Se il sangue di uno dei due non si può arrestare nel tempo concesso, l'arbitro fermerà definitivamente l'incontro e darà la vittoria all'avversario che sarà dichiarato vincente "per intervento medico".





REGOLAMENTO K 1

DEFINIZIONE

Il K 1 è una forma di combattimento che utilizza tutte le tecniche del full contact alle quali si aggiunge la possibilità di usare la tibia nel calciare in ogni parte del corpo consentito e di attaccare le cosce dell'avversario in ogni loro parte. È bene precisare che la coscia dell'avversario può essere colpita in ogni sua parte, ma solo con calci circolari tirati col collo del piede o con la tibia. Ossia è vietato attaccare la coscia con calci frontali o laterali o con qualunque altro tipo di calcio.

La relativa domanda di affiliazione per gli atleti di K 1 agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo anno di età dovrà essere munita di "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria podestà, la quale dovrà essere presentata al momento dell'iscrizione ogni volta che l'atleta parteciperà a gare federali.

L'atleta di K 1 non può essere ammesso al combattimento se non dopo un periodo di preparazione specifica in palestra che non dovrà essere inferiore ai 12 mesi a partire dalla prima data di affiliazione. Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono, anche disciplinarmente: i Direttori Tecnici di Società e il loro Presidente. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza affinché ciò non avvenga.

I tesserati possono partecipare a gare solo dai 17 anni compiuti ai 40 anni d'età. Essi sono divisi non in rapporto all'età, ma sulla base della loro esperienza e validità tecnica. La Commissione Tecnica Nazionale è l'organo preposto alla valutazione degli atleti e può rilasciare particolari permessi ad atleti al di fuori di questa fascia di età solo dopo attenta valutazione su base sanitaria e tecnica.

Essi si dividono in:

- Classe A
- Classe B
- Classe C
- Classe D

All'inizio di ciascun anno di attività, per riottenere l'affiliazione, essi dovranno sottoporsi a visita medica di controllo effettuata presso un Centro di Medicina Sportiva ed effettuare gli esami previsti dal regolamento sanitario vigente.

DURATA DEGLI INCONTRI

Nei **Tornei** di Classe A e Classe B sono sulla distanza di 3 riprese da 2 min. ciascuna, con intervallo di 1 min. tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 2 min.



Per le **Finali** 3 riprese da 2 minuti e in caso di parità si svolgerà 1 o 2 extraround da 2 minuti.

Nei **Galà** i round possono svolgersi sulla distanza di:

- Classe A: 7 rounds da 2 minuti,
5 rounds da 3 minuti,
3 rounds da 3 min. con 3 min. di extraround, o 5 rounds da 2 min.;
- Classe B: 5 rounds da 2 minuti,
3 rounds da 3 minuti con 3 minuti di extraround;
- Classe C: 3 rounds da 2 minuti;
- Classe D: 3 rounds da 1:30 minuti.

L'atleta di K 1 che subisce un K.O. con perdita di coscienza per colpo al capo deve sospendere l'attività, anche di allenamento e gli è fatto divieto sostenere qualsiasi incontro anche solo a livello dimostrativo, sulla base della seguente tabella:

- 1°. K.O. - con perdita di coscienza - sospensione per mesi due
- 2°. K.O. - con perdita di coscienza - sospensione per mesi quattro
- 3°. K.O. - con perdita di coscienza - sospensione per mesi sei
- 4°. K.O. - con perdita di coscienza - sospensione definitiva da ogni attività.

Quindici giorni prima della ripresa degli allenamenti, l'atleta che ha subito un K.O. con perdita di coscienza, in qualsiasi tipo di gara, dovrà rifare l'elettroencefalogramma. Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono anche disciplinarmente: l'Atleta, i Direttori Tecnici di Società e i loro Presidenti. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza.

ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME

Art. 1 Pesi Vedi tabella dedicata per le categorie.

Art. 2 Prima di ogni incontro è d'obbligo il controllo del peso e una visita medica compiuta da un medico che visionerà le Certificazioni Sanitarie previste. Queste operazioni avverranno all'ora fissata dagli organizzatori (in sintonia con i Comitati Regionali). L'orologio del Commissario al peso farà fede al riguardo.

Art. 3 Si potrà procedere nel torneo o nella riunione solo quando il Commissario del peso e il Medico avranno dichiarato chiuse le rispettive operazioni di controllo del peso e sanitarie.

Art. 4 Il controllo del peso e quello sanitario devono, di norma, avvenire almeno 2 ore prima lo svolgimento di **Tornei** per atleti di Classe A e Classe B. Salvo diversa disposizione per esigenze tecniche organizzative.



- Art. 5** Alle operazioni di controllo del peso sono ammessi solo l'atleta che dovrà gareggiare e il suo allenatore (o in sua vece un rappresentante della società di appartenenza dell'atleta). Egli dovrà presentarsi a tale operazione vestito delle sole mutande. Se egli risultasse fuori peso alla prima operazione, avrà a disposizione massimo 60 minuti per rientrare nella categoria desiderata. Nel caso non vi riuscisse nemmeno dopo quei 60 minuti, sarà inserito nella categoria superiore o dovrà ritirarsi.
- Art. 6** Se alle operazioni di peso entrambi gli atleti superano il limite della categoria, nessuno dei due ha facoltà di rifiutare l'incontro.

PROTEZIONI E BENDAGGI

- Art. 7** Gli atleti di K 1 useranno tutti guantoni da 10 once omologati. L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre facoltà di ordinare la sostituzione dei guantoni nel caso risultassero troppo deteriorati o irregolari.
- Art. 8** Il bendaggio alle mani per gli atleti di K 1 è **obbligatorio**. Esso potrà essere formato da una garza oppure da una benda elastica della lunghezza di m 2,50 e larghezza cm 4,5.
- Art. 9** Le garze o le bende debbono fasciare leggermente il pugno ed essere fissate con opportuni accorgimenti perchè non fuoriescano dai guantoni. È assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o altri unguenti.
- Art. 10** Il bendaggio sarà applicato negli spogliatoi e dovrà essere controllato dall'arbitro prima che l'atleta infili i guantoni, all'inizio del combattimento.
- Art. 11** Può avvenire in una riunione o torneo che l'organizzatore chieda agli atleti di presentarsi sul quadrato già con i guantoni alle mani. In questo caso dovrà essere nominato un Responsabile che controlli i bendaggi negli spogliatoi.
- Art. 12** L'uso del paratibia è facoltativo nelle gare amatoriali, mentre è **vietato** negli incontri pro. Si raccomanda comunque il suo utilizzo specie nei tornei. Sotto gli shorts deve essere portato una conchiglia o una cintura di protezione, per le donne è obbligatorio il paraseno.
- Art. 13** I paratibia dell'atleta di K 1 non devono contenere alcuna anima di metallo o di plastica. All'inizio di ciascun combattimento, l'arbitro ha l'obbligo di controllare le protezioni indossate dai combattenti. I parapiedi devono presentare coperta almeno la parte superiore del piede. È **obbligatorio** portare il paradenti, che ogni previdente atleta avrà nel frattempo modellato ai suoi denti.



Art. 14 Infine è fatto obbligo agli atleti di K 1 di utilizzare il casco protettivo (per la classe B, C e D). Salvo diversa disposizione degli organizzatori con gli atleti.

Art. 15 L'atleta di K 1 che durante un combattimento sputa il paradenti:

- la prima volta subisce un'ammonizione;
- la seconda volta sarà richiamato;
- la terza verrà fermato l'incontro e l'atleta verrà decretato perdente per squalifica.

ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI

Art. 16 Per l'atleta di K 1 è obbligatorio l'uso degli shorts e delle protezioni regolamentari.

Art. 17 È **vietato** l'uso della cintura di grado.

I TORNEI E LE RIUNIONI DI K 1 RULES

Art. 18 Qualunque società, purché regolarmente affiliata, può organizzare tornei o riunioni di K 1, purché in possesso di regolare NULLA OSTA rilasciato dal Presidente Federale.

Art. 19 La richiesta di NULLA OSTA deve essere inoltrata al Presidente Federale almeno un mese e mezzo prima dell'effettuazione della manifestazione. Ciò vale per qualunque tipo di gara a livello nazionale e interregionale.

Art. 20 Per gare a carattere regionale invece la Società che desidera promuoverle dovrà rivolgersi al Comitato o Commissario di Regione di appartenenza, analogamente, almeno un mese e mezzo prima dell'effettuazione, il quale a sua volta la inoltrerà per conoscenza alla Presidenza Nazionale.

Art. 21 Chi intende promuovere una qualunque gara, dovrà fornire, nella domanda per ottenere il NULLA OSTA, tutte le informazioni riguardanti la manifestazione (rimborsi spese per gli atleti, data e luogo di svolgimento, ora del peso e della visita medica, inizio gare).

A NULLA OSTA concesso, spetterà alla Segreteria Federale il compito di pubblicizzare l'avvenimento a tutti gli associati, di designare il Responsabile della gara. Al Responsabile Nazionale Arbitri spetterà indicare gli arbitri e i giudici da assegnare.

Art. 22 Una volta chiuse le operazioni di peso e di controllo medico, nessun altro atleta potrà essere inserito nei tabelloni di gara.

Art. 23 Al termine delle operazioni di peso, si passerà alla formazione dei tabelloni



mediante sorteggio effettuato dai giurati di quel torneo.

- Art. 24** Ogni eventuale contestazione relativa all'ammissione o alla esclusione di qualunque concorrente deve essere fatta dagli interessati immediatamente con reclamo in forma scritta. Le autorità preposte decideranno inappellabilmente. Una volta chiuse le operazioni di sorteggio, non sono ammessi reclami.
- Art. 25** È concesso all'organizzatore la scelta della successione degli incontri, ma generalmente esse dovranno partire dalle categorie più numerose per dar modo agli atleti di K 1 di avere a disposizione un certo tempo per il recupero.
- Art. 26** I tornei di K 1 devono svolgersi entro la giornata in cui sono indetti. Pertanto tutte le gare sono a eliminazione diretta senza recupero.
- Art. 27** Gli incontri sono giudicati da tre giudici che siedono su tre lati diversi del ring i quali in caso di parità, ma solo in caso di torneo, dovranno obbligatoriamente esprimere la propria preferenza.
- Art. 28** Nei tornei di K 1 dovranno essere presenti almeno due rappresentanti della C.T.N. perchè possano valutare gli atleti partecipanti e promuovere alla categoria superiore quegli atleti meritevoli.
- Art. 29** Le iscrizioni ai tornei devono avvenire almeno tre giorni prima della gara con pagamento via vaglia, presentandosi con il Pass provvisto di fotografia annullato con il timbro della società di appartenenza e debitamente rinnovato. Il passaporto sportivo deve inoltre essere presentato al tavolo della giuria prima di ogni incontro.
- Art. 30** Gli atleti partecipanti possono portare sull'accappatoio o sui pantaloni scritte pubblicitarie unitamente al nome della società di appartenenza.

L'INCONTRO DI K 1 E LE SUE REGOLE

- Art. 31** L'arbitro federale o il Commissario di Riunione controllerà negli spogliatoi o direttamente sul ring in caso di torneo il bendaggio degli atleti prima dell'incontro, in particolar modo quando è richiesto agli atleti di salire sul ring con le protezioni già indossate.
- Art. 32** L'arbitro salirà per primo sul quadrato, poi i contendenti con i rispettivi secondi che dovranno salutarlo. Indi essi occuperanno gli angoli assegnati. Il primo chiamato andrà all'angolo rosso il secondo chiamato occuperà l'angolo blu. Se uno dei combattenti tardasse a salire, lo speaker dovrà chiamarlo sul ring e trascorsi 5 minuti dalla chiamata, egli sarà dato per-



dente per forfait.

Art. 33 Prima di cominciare la gara di K 1 l'arbitro dovrà procedere alle seguenti operazioni:

- 33.1** controllo della tenuta degli atleti accertandosi che siano muniti di conchiglia e paradenti e dei rispettivi secondi;
- 33.2** controllo di tutte le protezioni e della regolarità dei bendaggi;
- 33.3** convocare al centro del quadrato i due contendenti che dovranno essere completamente abbigliati per l'incontro e impartire loro gli avvertimenti del caso; soprattutto dovrà informare gli atleti che sarà inflessibile in caso di irregolarità nella condotta della gara;
- 33.4** invitare i contendenti a toccarsi i guanti in segno di saluto e a tornare al proprio angolo;
- 33.5** accertarsi che il ring sia perfettamente regolare e che, al *"fuori i secondi"* pronunciato dallo speaker, sullo stesso non rimangono bottiglie, sgabelli o altro e che soprattutto i secondi siano effettivamente discesi dal ring;
- 33.6** a inizio di ripresa invitare gli atleti al centro del ring, richiamare l'attenzione dei giudici e del cronometrista e dare inizio all'incontro con l'ordine di **"fight"**.

PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE NEL K 1

Art. 34 Nella K 1 si usano calci, pugni e ginocchia. Con gli arti inferiori è valido colpire con l'avampiede, con il taglio del piede, con il collo del piede, con il tallone con la tibia e le ginocchia. Si possono tirare calci alla coscia solo con traiettoria circolare. Con gli arti superiori è valido colpire con i pugni ben chiusi nella loro parte frontale (ossa metacarpiche), usando tutte le tecniche della Boxe.

Art. 35 Con le anzidette parti del corpo, è valido colpire solo la parte frontale e laterale del corpo dalla cintola in su e lo stesso per il capo.

Art. 36 Tecniche consentite:

- 36.1** tutte le tecniche di pugno della boxe (il colpo con dorso della mano in rotazione non è consentito);
- 36.2** tutte le tecniche di calcio dalla cintola in su; tirare calci alla coscia con traiettoria circolare;
- 36.3** ginocchiate al viso solo come colpo singolo;
- 36.4** ginocchiate al tronco anche in clinch (appoggiando una mano



sulla spalla); le varianti possono essere: presa a due mani con 3 ginocchiate oppure presa a due mani con 5 secondi di clinch attivo e front kick sulla coscia;

36.5 trattenere la gamba calciante dell'avversario per portare un singolo colpo di pugno, di calcio o di ginocchio, poi l'arto deve essere lasciato;

36.6 la spazzata rasoterra nel senso delle articolazioni: sotto la caviglia (malleolo).

Art. 37 Sono ritenute proibite le seguenti azioni:

37.1 colpire senza controllo alcuno, di calcio e di pugno;

37.2 attaccare con la testa, con i gomiti;

37.3 attaccare o simulare un attacco agli occhi;

37.4 mordere e graffiare;

37.5 colpire al triangolo genitale, la gola, i reni, la nuca, sopra e dietro la testa, la schiena e dietro le spalle, il viso con il ginocchio (classe D e classe C) e con il dorso della mano in rotazione (Spinning back fist);

37.6 non si può colpire a mano aperta, sia di palmo che di taglio, ma solo a mano serrata con la parte delle nocche;

37.7 afferrare le corde per colpire l'avversario;

37.8 proiettare l'avversario a terra con le braccia oppure fare sgambetti;

37.9 usare tecniche di lotta;

37.10 abbassare la testa dell'avversario;

37.11 trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico;

37.12 legare deliberatamente le braccia dell'avversario;

37.13 eseguire la presa all'altezza delle vertebre lombari (detta "dell'orso");

37.14 eseguire leve articolari;

37.15 eseguire spazzate in senso contrario all'articolazione;

37.16 colpire la tibia;

37.17 parlare durante l'incontro, gridare senza ragione, fare gesti irrispettosi verso l'avversario o verso gli arbitri;

37.18 venire meno in qualsiasi momento all'etica sportiva;

37.19 perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;

37.20 lasciare cadere volontariamente il parading;

37.21 buttarsi a terra senza ragione o cadere per evitare l'attacco avversario;



- 37.22** non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- 37.23** girare la schiena su azione dell'avversario;
- 37.24** lanciare tecniche cieche (si intende per tecnica cieca una tecnica di pugno o di calcio in cui lo sguardo o la fronte non siano diretti contro il bersaglio);
- 37.25** commentare, anche solo con gesti o espressioni del viso, l'operato degli arbitri.

In ciascuno di questi casi, l'arbitro dovrà valutare prontamente la situazione e adottare i provvedimenti del caso (ammonizione semplice, richiamo ufficiale, penalizzazione, squalifica).

Art. 38 Quando i due contendenti sono legati l'uno all'altro e si trovano in fase di "clinch passivo", l'arbitro deve intervenire prontamente e dare l'ordine di "break" - separarsi -. Nel caso i contendenti ricorressero al "clinch passivo" troppo frequentemente, dovrà richiamarli o addirittura penalizzarli.

Art. 39 L'arbitro deve fermare subito l'incontro quando:

- 39.1** Uno dei due contendenti si trova con parte del corpo al di fuori delle corde;
- 39.2** Quando uno di essi è aggrappato alle corde per rialzarsi da terra o per rientrare nel quadrato;
- 39.3** Quando uno dei due contendenti si volta volontariamente dando la schiena;
- 39.4** Quando uno di essi, colpito violentemente, non è in grado di continuare il combattimento;
- 39.5** Ogni qualvolta, pur essendo in piedi, uno dei due contendenti mostra segni evidenti di impotenza, o è troppo stanco, o incapace di difendersi;
- 39.6** Quando uno di essi è abbandonato sulle corde o appoggiato ad esse incapace di difendersi;
- 39.7** Ogni qualvolta riterrà che uno dei contendenti non è in grado di continuare il combattimento, l'arbitro fermerà l'incontro, invierà l'avversario in un angolo neutro, procederà immediatamente al conteggio. L'arbitro ha l'obbligo di contare sino a otto secondi. Nel frattempo l'atleta contato gli indicherà di voler continuare sollevando le braccia. È facoltà dell'arbitro arrestare uno dei contendenti se questi, a suo giudizio, non è in grado di continuare a combattere;



- 39.8** Quando uno dei due combattenti sanguina troppo o ha delle ferite l'arbitro centrale deve fermare l'incontro e chiedere l'intervento del medico. Solo al medico spetta il diritto di stabilire se un atleta è in grado o meno di continuare l'incontro;
- 39.9** Quando un combattente è ferito, l'arbitro ferma l'incontro e gli concede 1 minuto di tempo (in modo che il medico e i secondi possono intervenire) per tornare al combattimento. Se il sangue di uno dei due non si può arrestare nel tempo concesso, l'arbitro fermerà definitivamente l'incontro e darà la vittoria all'avversario, che sarà dichiarato vincente "per intervento medico".

ART. 40 REGOLAMENTO FIGHT CODE

- 40.1** "Clinch" permesso per un massimo di 5 secondi solo se attivo, cioè solo se in tale periodo si portano ginocchiate .
- 40.2** Vietato eseguire la Wai Khru.
- 40.3** I vari simboli della Muay Thai (Mon Kong, Pratchat) sono vietati se non consentono una veloce esecuzione delle fasi di preparazione del combattimento o dello stesso combattimento.
- 40.4** Vietato accompagnare il combattimento con la musica tipica degli incontri di Muay Thai.
- 40.5** In caso di parità dopo le 3 riprese, si andrà all'extra round dal quale dovrà uscire un vincitore.
- 40.6** È consentito colpire con tutte le parti della gamba, con i pugni diretti, montanti e ganci, back-fist e spinning back-fist e con le ginocchia.
- 40.7** È consentito portare i calci frontali (tip) sul quadricipite dell'avversario.
- 40.8** È consentito nella fase di clinch portare le ginocchiate sia frontalmente che lateralmente aiutandosi con lo stesso clinch per spostare il busto dell'avversario.
- 40.9** È consentito portare, attraverso il clinch chiuso o aperto al collo ad 1 o 2 mani, la testa dell'avversario verso il basso al fine di colpirla con il ginocchio o con il calcio.
- 40.10** È consentito portare, attraverso il clinch chiuso o aperto al collo ad 1 o 2 mani, tecniche di spazzata.
- 40.11** È consentito trattenere la gamba dell'avversario e colpire con un col-



po (calcio o pugno) lasciando **immediatamente** l'arto trattenuto.

- 40.12** Vietata ogni tecnica di sbilanciamento (proiezione, tipica della Muay Thai)
- 40.13** Vietato fare clinch ad una mano per portare un pugno al viso
- 40.14** Vietato l'uso dei gomiti e del pugno portato "di taglio"
- 40.15** Vietata la "presa dell'orso"
- 40.16** Vietate le tallonate sui polpacci portate in clinch tipiche della Muay Thai
- 40.17** Nei combattimenti classe D e C, è vietato il back fist e lo spinning back fist e sono vietate le ginocchiate al viso.

POTERI DELL'ARBITRO E DIREZIONE DELL'INCONTRO

Art. 41 La direzione dell'incontro spetta esclusivamente all'arbitro che in ogni momento deve vigilare affinché siano rispettate le regole dello sport del K 1. Non può tollerare alcuna infrazione al regolamento. Durante lo svolgimento dell'incontro, farà uso degli ordini, break, contact o fight e stop:

- **Break** per far sì che i contendenti si separino;
- **Fight** per far riprendere o cominciare il combattimento;
- **Stop** perchè interrompano, in qualunque momento, la loro azione.

Art. 42 L'arbitro ha facoltà di richiamare o squalificare i contendenti, richiamare o allontanare i secondi dei combattenti. Ha facoltà di sospendere l'incontro quando la condotta del pubblico pregiudichi il regolare svolgimento della gara. Può arrestare il combattimento qualora una benda o una protezione risulti fuori posto.

Art. 43 L'arbitro a ogni infrazione di uno o entrambi gli atleti, può avvertirli verbalmente, ammonirli ufficialmente, penalizzarli di 1 punto o squalificarli, sulla base dell'entità del fallo.

I richiami ufficiali sono al massimo 3. Quando l'arbitro deve fare un richiamo ufficiale ferma l'incontro con la parola stop manda all'angolo neutro l'atleta corretto, richiama l'attenzione dei giudici comunicando con i segnali e verbalmente le parole "richiamo ufficiale" e segnalando l'atleta che ha commesso il fallo. L'intervento dell'arbitro dovrà essere tempestivo.

Art. 44 L'arbitro potrà adottare uno dei sopraddetti provvedimenti a seconda della gravità del fallo.



- Art. 45** Quando i due contendenti sono in fase di clinch passivo, l'arbitro dovrà portarsi nelle loro vicinanze e dare l'ordine di break battendo nel contempo leggermente una mano sulla spalla di uno dei due o entrambi. Gli atleti dovranno indietreggiare di un passo a questo ordine. L'arbitro non deve mai passare tra i contendenti.
- Art. 46** Appena uno dei contendenti è atterrato per un colpo dell'avversario, l'arbitro, fatto andare in un angolo neutro l'atleta in piedi, dovrà dare inizio al conteggio che comunque dovrà essere cadenzato a intervalli di 1 secondo, sino al conto di 8. Nel caso in cui l'atleta rialzandosi non alzi le braccia, in segno di voler riprendere il combattimento, l'arbitro dovrà interrompere l'incontro e decreterà il fuori combattimento (K.O.T.).
- Art. 47** Se suona il gong (per fine ripresa) durante il conteggio, l'arbitro dovrà continuarlo e non permettere ai secondi del combattente in difficoltà di intervenire.
- Art. 48** Un arbitro può decretare il K.O. anche prima del conteggio definitivo se percepisce che l'atleta ha bisogno di pronte cure.
- Art. 49** Se uno dei due combattenti subisce 3 conteggi nello stesso round viene decretato il K.O.T. Se uno dei due combattenti subisce 4 conteggi nell'intero match viene decretato il K.O.T.
- Art. 50** Se entrambi gli atleti dovessero cadere contemporaneamente al tappeto ed entrambi rimangono al tappeto fino al 10 secondo di conteggio, la vittoria sarà data sulla somma delle precedenti riprese, chi ha realizzato il punteggio superiore sarà il vincitore.
- Art. 51** Terminato l'incontro, l'arbitro invierà i contendenti ai rispettivi angoli, attenderà che i giudici abbiano compilato i loro giudizi sugli appositi cartellini, li raccoglierà da ciascun giudice e, dopo aver controllato che siano debitamente firmati, li consegnerà al tavolo della giuria. Spetterà al Commissario di Riunione controllare che i conteggi siano corretti e decretare la vittoria finale che sarà letta dallo speaker.
- Art. 52** Prima della lettura del verdetto, l'arbitro dovrà portarsi al centro del quadrato rivolto verso il tavolo del Commissario di Riunione tenendo i due contendenti di fianco a se per gli avambracci. Alla lettura del verdetto dovrà alzare il braccio del vincitore e pronunciare la parola vince. quindi far stringere la mano ai due atleti. L'arbitro di K 1 non interviene nell'assegnazione della vittoria a meno che non si realizzi una necessità tecnico - or-



ganizzativa che richiede anche il suo intervento decisionale (Es. penuria di giudici) in tal caso viene sempre autorizzato dal Commissario di Riunione.

GIUDIZIO DEL COMBATTIMENTO

Art. 53 La vittoria è decretata al termine di ogni incontro da 3 giudici che siederanno ognuno al centro del lato del ring. Al termine di ogni ripresa ogni giudice dovrà decretare la vittoria (di quel round) assegnando 10 punti al miglior atleta e 9 o 8 punti all'avversario (a seconda del divario riscontrato in quel round). Se non è stata riscontrata una netta superiorità da parte di uno dei combattenti la ripresa viene considerata pari ed entrambi totalizzeranno 10 punti ciascuno. I giudici dovranno giudicare ogni ripresa sulla base della validità delle tecniche che devono essere centrate a bersaglio, corrette, dinamiche, veloci e precise. Inoltre il giudice deve tenere conto della difesa se attiva o passiva, delle parate, delle schivate e dell'attacco (se composto o scomposto) individuando i casi di superiorità di uno o dell'altro atleta.



REGOLAMENTO THAI BOXE E MUAY THAI

La differenza tra le regole della Thai Boxe e della Muay Thai è l'uso dei gomiti che nella Thai Boxe è vietato. Inoltre nella Thai Boxe non è valido il pugno girato.

Nella Muay Thai ai fini del punteggio ci sono due scuole: quella di Lumpini dove i pugni fanno punteggio e il resto dove i pugni non fanno punteggio, ma sono validi ai fini del K.O.

DOVE SI COMBATTE

Tutti i combattimenti di Muay Thai si svolgono su un ring regolamentare e omologato che corrisponde per dimensioni a quello in uso nel pugilato.

CLASSI DI COMBATTIMENTO

I combattenti di Thai Boxe e Muay Thai vengono suddivisi in 4 diverse classi di appartenenza a seconda del loro livello tecnico e della loro esperienza sul ring.

- Classe A (combattenti che combattono senza protezioni)
- Classe B (combattenti che combattono con protezioni limitate con oltre 15 incontri)
- Classe C (tutti i combattenti con che hanno dai 3 ai 15 incontri)
- Classe D (tutti i combattenti con meno di 3 incontri)

DURATA DEL COMBATTIMENTO

Nei **Tornei** di Classe A e Classe B sono sulla distanza di 3 riprese da 2 minuti ciascuna, con intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 2 minuti.

Per le **Finali** 3 riprese da 2 min. e in caso di parità si svolgerà 1 o 2 extraround da 2 min.

Nei **Galà** i round possono svolgersi sulla distanza di:

- Classe A: 7 rounds da 2 minuti,
5 rounds da 3 minuti,
3 rounds da 3 minuti con 3 minuti di extraround o 5 rounds da 2 minuti;
- Classe B: 5 da 2 minuti,
3 rounds da 3 minuti con 3 minuti di extraround;
- Classe C: 3 rounds da 2 minuti;
- Classe D: 3 rounds da 1:30 minuti.



ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME

Art. 1 Pesi Vedi tabella dedicata.

Art. 2 Protezioni

2.1 Classe A e Classe B:

- bendaggi e cavigliere elastiche;
- guantoni 10 oz;
- paradenti;
- conchiglia.

2.2 Classe C e Classe D:

- bendaggi e cavigliere elastiche;
- caschetto protettivo senza parzigomi;
- guantoni 10 oz;
- paradenti;
- conchiglia;
- paratibie con piede.

Art. 3 Tecniche di pugno

- Diretto;
- Gancio;
- Montante;
- Back fist e Spinning back Fist (solo per la Muay Thai).

Art. 4 Tecniche di calcio

- Calcio frontale (front kick)calcio laterale (side kick);
- Calcio circolare (a tutti i livelli di altezza);
- Basso (low kick), sia interno che esterno;
- Medio (middle kick);
- Alto (high kick);
- Calcio girato (spinning kick) circolare o diretto;
- Calcio ad ascia (axe kick);
- Calcio a uncino (Hook kick);
- È ammesso spazzare la gamba dell'avversario.

**Art. 5 Tecniche di ginocchio**

Sono valide le ginocchiate frontali, oblique, circolari e saltate sia al corpo che al viso (nelle Classi D e c solo al corpo).

Art. 6 Tecniche di gomito

Sono valide le gomitate frontali, oblique, circolari e saltate.

Art. 7 Clinch

Il clinch non ha una durata purché attivo. Durante il clinch le ginocchiate devono essere portate con determinazione con la parte frontale. Le ginocchiate appoggiate con la parte interna non saranno considerate ai fini del punteggio. Sono valide le proiezioni purché non di anca. Non sono ammesse tecniche di lotta tipo judo. Non è valida la presa lombare (presa dell'orso).

Art. 5 Punteggio**5.1** Colpi validi:

In ogni round i giudici devono assegnare punti ai pugili per ogni colpo consentito dalla Thai Boxe e Muay Thai. L'atleta può colpire tutti i bersagli validi sul corpo dell'avversario con ogni tipo di tecnica della Thai Boxe e Muay Thai, se non sono parati e colpiscono l'avversario con forza e determinazione sono validi.

5.2 Colpi che non danno punto:

- i colpi che violano una delle regole.
- i colpi che colpiscono le braccia o le gambe dell'avversario in parata.
- i colpi che non abbiano potenza o efficacia

5.3 Ogni round ha un valore di 10 punti, ma non in frazioni.

5.4 Quando un round termina l'atleta con più colpi a segno, prenderà 10 punti e il suo avversario meno punti in proporzione. (es 10:9). Se i pugili si equivalgono prenderanno entrambi 10 punti (es 10:10).

5.5 Si attribuisce un punto per ogni tecnica correttamente eseguita che colpisca il bersaglio in accordo con i criteri esposti prima.



Art. 6 Giudizio Dell'incontro

Quando l'incontro termina in parità la preferenza nel verdetto deve essere data all'atleta che possiede i seguenti requisiti:

- è più aggressivo o, se sono uguali in questo parametro, l'atleta che ha un migliore stile;
- ha una difesa migliore per evitare gli attacchi dell'avversario (parate, schivate, passi laterali ecc...);
- ci dev'essere un vincitore per ogni incontro, tuttavia negli incontri non a torneo ci può essere il pari.

Art. 7. Falli

7.1 Se un atleta non segue gli ordini dell'arbitro, viola il regolamento con comportamenti antisportivi o commette fallo, l'arbitro ha il potere/dovere di ammonirlo, di ordinare una deduzione di punteggio (richiamo ufficiale) o di squalificarlo a seconda della gravità dell'azione.

7.2 In un incontro si possono dedurre punti solo due volte.

7.3 Il terzo ordine causa l'immediata squalifica dell'atleta. L'atleta è inoltre responsabile delle violazioni dei suoi secondi.

Art. 8 Tipologia Dei Falli

Le seguenti azioni sono considerate fallo:

- 8.1** mordere, premere o colpire gli occhi;
- 8.2** sputare all'avversario;
- 8.3** colpire di testa l'avversario;
- 8.4** gettare l'avversario;
- 8.5** cadere intenzionalmente sull'avversario, premere con gomiti o ginocchia sull'avversario caduto;
- 8.6** usare tecniche di judo o wrestling per far cadere l'avversario
- 8.7** bloccare il collo o il braccio dell'avversario;
- 8.8** aggrapparsi alle corde per colpire;
- 8.9** colpire l'avversario a terra;
- 8.10** simulare di gettarlo a terra o cadere;
- 8.11** parlare durante l'incontro;
- 8.12** trattenere, sgambettare o proiettare l'avversario con tecniche non consentite;



- 8.13** colpire volontariamente la conchiglia protettiva;
- 8.14** colpire l'avversario dopo il comando "Yak" (Break) senza aver fatto un passo indietro;
- 8.15** colpire l'arbitro o tenere un atteggiamento aggressivo nei suoi confronti;
- 8.16** sputare il paradenti intenzionalmente;
- 8.17** i secondi intenzionalmente inducono, supportano o guidano il loro atleta o non stanno seduti ai loro posti;
- 8.18** è proibito bloccare la gamba dell'avversario e spingerlo per più di due passi.

Art. 9 Conteggio

- 9.1** Nel caso in cui un atleta sia attaccato e messo in K. D., l'arbitro deve ordinare all'altro atleta di recarsi al più vicino angolo neutro, il più velocemente possibile. Contemporaneamente deve iniziare il conteggio. Quando l'atleta caduto si rialza e l'arbitro ordina il "Chok" (fight), l'incontro può riprendere.
- 9.2** Se l'atleta non si reca all'angolo neutro l'arbitro interrompe il conteggio fino a che non viene eseguito il suo ordine. Quindi riprende il conteggio dall'ultimo numero pronunciato.
- 9.3** L'arbitro deve scandire, anche manualmente, il conteggio per far comprendere all'atleta che è sottoposto conteggio. Ogni conteggio detrae un punto all'atleta che lo ha subito.

Art. 10 Interpretazioni e disposizioni supplementari

- 10.1** Prima di entrare nel ring l'atleta deve ringraziare pregando il maestro, il coach o coloro che lo hanno istruito nell'arte della Thai Boxe e Muay Thai Muay.
- 10.2** Dopo essere entrato nel ring l'atleta deve posizionarsi al centro, davanti al presidente di giuria, e salutarlo con rispetto, "Wai"(posizionare i palmi delle mani al petto), posizione che deve ripetere in tutte le direzioni per dimostrare il proprio rispetto agli spettatori in accordo con le regole.
- 10.3** Tutti gli atleti devono rendere omaggio prima di iniziare la gara, per richiamare alla memoria il maestro.



- 10.4** Quando l'arbitro proclama il vincitore, alzandogli la mano, deve ripetere il gesto in tutte e quattro le direzioni.
- 10.5** Dopo che l'arbitro ha finito la proclamazione gli atleti devono recarsi all'angolo opposto e salutare con rispetto i secondi e il maestro avversario.
- 10.6** I secondi di un atleta devono stare sul ring fino a che l'avversario non è venuto a porgere loro il saluto.

Art. 11 Regole aggiuntive per arbitri

- 11.1** Entrare nel ring prima degli atleti e posizionarsi all'angolo neutro opposto al tavolo del Commissario di Riunione
- 11.2** Controllare:
 - guanti,
 - conchiglia,
 - gomitiere,
 - cavigliere,
 - paratibia,
 - ornamenti Sacri.



REGOLAMENTO MMA

NORME GENERALI

Art. 1 Protezioni

Nelle competizioni classi D e C sono obbligatori:

- paradenti,
- guantini,
- caschetto,
- paratibie
- conchiglia.

Nelle classi B e A le protezioni obbligatorie sono:

- guantini,
- paradenti
- conchiglia.

Art. 2 Durata degli incontri

Classe D: 1 round x 4 minuti o 2 rounds x 2 minuti

Classe C: 1 round x 4 minuti o 2 rounds x 3 minuti

Classe A e B: 2 rounds x 5 minuti

Art. 3 Categorie di peso

Vedi tabella categorie di peso generali.

Art. 4 Regole

Nella MMA è consentito colpire con pugni, calci, ginocchiate, fare proiezioni, lottare a terra, fare sottomissioni tramite leve, chiavi articolari e strangolamenti. Il conteggio da parte di un'atleta è consentito solo in piedi.

A terra è consentita la sottomissione per resa dell'avversario.

È vietato colpire con gomiti e avambracci.

A terra è vietato colpire un'avversario a terra con calci e ginocchiate alla testa.



È inoltre vietato:

colpire i genitali, la gola o la colonna vertebrale;

tirare i capelli;

mordere o graffiare;

afferrare o portare in leva le dita di mani e piedi.

Art. 5 Verdetti

K.O. vittoria prima del limite (in piedi)

K.O.T. KO tecnico in caso l'arbitro ritenga un atleta non in grado di continuare l'incontro a seguito di colpi subiti

SUB. sottomissione

SQ. squalifica, a seguito di scorrettezze effettuate da un atleta

DRAW pareggio

N.C. no contest

POINT punti

Art. 6 Arbitraggio

Il team arbitrale sarà composto da un arbitro (senza diritto di voto) e da tre giudici .

Il team arbitrale sarà affiancato da un cronometrista che terrà il conteggio del tempo effettivo di gara.

Il combattimento potrà finire per KO, KOT, sottomissione, intervento medico; getto della spugna e ai punti. Non è previsto il conteggio a terra.

Le competizioni si disputeranno su un ring regolamentare, nella gabbia o sul tatami.



REGOLAMENTO MMA CLASSE D

Art. 6 Tempo di competizione

Le gare si disputeranno sui due round da due minuti o un round da quattro minuti. con un minuto di pausa, più un eventuale extra round di due minuti in caso di pareggio.

Art. 7 Protezioni obbligatorie e abbigliamento

Calzoncini da lotta,
conchiglia,
paradenti,
paratibie tipo calza con parapiede integrato.
È vietato cospargere il corpo con olio

Art. 8 Tecniche e bersagli consentiti

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale.

Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo, tranne quelli diretti all'articolazione del ginocchio.

I colpi di ginocchio sono possibili solo al corpo ed alle gambe, con o senza trazione del capo.

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario sul capo o sul collo o fuori dal ring o tatami.

Art. 9 Tecniche vietate

È severamente vietato:

colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita;

colpire al di fuori dei bersagli consentiti;

colpire con le ginocchiate al viso, colpire con i gomiti o con la testa;

artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso;

Sono vietate le leve di tallone.

Sono vietate le leve al polso o di bicipide

Le microleve (leve sulle dita).



Le leve, compressioni o torsioni cervicali.

Il Back Fist

Il Front o il Side Kick sul ginocchio.

Colpire l'avversario a terra (l'avversario si considera atterrato quando si poggia al suolo con un qualsiasi altro punto oltre ai piedi) o da terra.

Se un combattente è al suolo e l'altro in piedi quest'ultimo deciderà se continuare il combattimento in piedi (invitando l'avversario a rialzarsi) oppure a terra.

È vietato agganciarsi alle corde per evitare una proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde per una proiezione o finalizzazione.

Fuggire o evitare l'incontro. L'arbitro sanzionerà le ripetute uscite dal tatami con richiami verbali, ammonizioni, sottrazioni di punti ed eventuale squalifica.

Art. 10 Regole speciali

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, solo in caso di inattività di entrambi i combattenti al suolo, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, può far ripartire il combattimento da in piedi.

Se un combattente è a terra e l'avversario è in piedi, quest'ultimo potrà chiedere all'arbitro di far rialzare l'altro atleta per poter riprendere l'incontro in piedi

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione.



REGOLAMENTO MMA CLASSE C

Art. 11 Tempo e area di competizione

Le gare si disputeranno sui due round da tre minuti con un minuto di pausa, più un eventuale extra round di due minuti in caso di pareggio

Art. 12 Protezioni obbligatorie e abbigliamento

Calzoncini da lotta,

conchiglia,

paradenti,

guantini omologati,

paratibie tipo calza con parapiede integrato.

È vietato cospargere il corpo con olio (consentito solo sulle sopracciglia).

Art. 13 Tecniche e bersagli consentiti

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale.

Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo, tranne quelli diretti all'articolazione del ginocchio.

I colpi di ginocchio sono possibili solo al corpo ed alle gambe, con o senza trazione del capo.

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario sul capo o sul collo o fuori dal ring o tatami.

Colpire l'avversario a terra (l'avversario si considera atterrato quando si poggia al suolo con un qualsiasi altro punto oltre ai piedi) o da terra.

Sono valide le leve di tallone.

Sono valide le leve al polso o di bicipide.

Sono valide le leve cervicali.

Art. 14 Tecniche vietate

È severamente vietato:

colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita;

colpire al di fuori dei bersagli consentiti;

colpire con i gomiti o con la testa;



artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso;

le microleve (leve sulle dita);

il front o il side kick sul ginocchio.

È vietato agganciarsi alle corde per evitare un proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde per una proiezione o finalizzazione.

Fuggire o evitare l'incontro.

Art. 15 Regole speciali

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, solo in caso di inattività di entrambi i combattenti al suolo, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, può far ripartire il combattimento da in piedi.

Se un combattente è a terra e l'avversario è in piedi, quest'ultimo potrà chiedere all'arbitro di far rialzare l'altro atleta per poter riprendere l'incontro in piedi

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione.



REGOLAMENTO MMA CLASSE B

Art. 16 Tempo e area di competizione

Le gare si disputeranno sui due round da cinque minuti con un minuto e mezzo di pausa, più un eventuale extra round da tre minuti

Art. 17 Protezioni obbligatorie e abbigliamento

Calzoncini da lotta,
conchiglia,
paradenti,
guantini omologati.

Qualsiasi altra protezione o abbigliamento (magliette, scarpe o caschetti da lotta, fasciature ecc.) dovrà essere preventivamente approvato dalla giuria.
È vietato cospargere il corpo con olio .

Art. 18 Tecniche e bersagli consentiti

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale.

Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo, tranne quelli diretti all'articolazione del ginocchio.

I colpi di ginocchio sono possibili al corpo ed alle gambe anche con trazione del capo, al viso senza trazione del capo .

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario sul capo o sul collo o fuori dal ring o tatami.

È valido colpire l'avversario a terra o da terra con pugni calci e ginocchiate sui bersagli validi, tranne che sul capo.

Sono valide le leve di tallone.

Sono valide le leve al polso o di bicipide.

Sono valide le leve cervicali.

È valido il Back Fist

Art. 19 Tecniche vietate

È severamente vietato:

colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita;



colpire al di fuori dei bersagli consentiti;
colpire con i gomiti o con la testa;
artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso;
le microleve (leve sulle dita);
il front o il side kick sul ginocchio.

È vietato agganciarsi alle corde per evitare un proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde per una proiezione o finalizzazione.

Fuggire o evitare l'incontro.

Art. 20 Regole speciali

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, solo in caso di inattività di entrambi i combattenti al suolo, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, può far ripartire il combattimento da in piedi.

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione.



REGOLAMENTO MMA CLASSE A

Art. 21 Tempo e area di competizione

Le gare si disputeranno nella classe A sui due round da cinque minuti con un minuto e mezzo di pausa, più un eventuale extra round da tre minuti.

Art. 22 Protezioni obbligatorie e abbigliamento

Calzoncini da lotta,
conchiglia,
paradenti,
guantini omologati.

Qualsiasi altra protezione o abbigliamento (magliette, scarpe o caschetti da lotta, fasciature ecc.) dovrà essere preventivamente approvato dalla giuria.

È vietato cospargere il corpo con olio

Art. 23 Tecniche e bersagli consentiti

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale.

Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate, nell'Internazionale anche le gomitate al corpo ed alle gambe.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo, tranne, nella Classe A, quelli diretti all'articolazione del ginocchio, che nell'Internazionale sono consentiti

I colpi di ginocchio sono possibili al corpo ed alle gambe ed al viso anche con trazione del capo.

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario fuori dal ring.

È valido colpire l'avversario a terra o da terra con pugni calci e ginocchiate sui bersagli validi.

Nella classe A quando un combattente è in piedi, e l'avversario è a terra, è vietato colpire con calci al viso (Soccer Kick, Stomp Kick) quando la guardia è superata, cioè quando le gambe dell'avversario a terra non siano in linea con quello in piedi. Tutte le altre tecniche di percussione sono valide.

Sono valide le leve di tallone.



Sono valide le leve al polso o di bicipide.

Sono valide le leve cervicali.

È valido il Back Fist

Art. 24 Tecniche vietate

È severamente vietato:

colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita;

colpire al di fuori dei bersagli consentiti;

colpire con i con la testa;

artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso;

le microleve (leve sulle dita).

È vietato agganciarsi alle corde per evitare una proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde per una proiezione o finalizzazione.

Fuggire o evitare l'incontro.

Art. 25 Regole speciali

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo.

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione.



REGOLAMENTO SUBMISSION GRAPPLING

NORME GENERALI

Art. 1 Il combattimento avviene tra due atleti in base alle categorie d'appartenenza stabilite su regolamento in limiti di peso.

Art. 2 Sistema a Torneo, ogni atleta che vince un match accede al match successivo.

Art. 3 L'area di combattimento sarà minimo 5 x 5 e max 8 x 8 metri, su tatami, ring o gabbia.

Art. 4 Se gli atleti escono dall'area di gara l'arbitro li farà ripartire dal centro dell'area di combattimento nella medesima posizione in cui si trovavano fuori dal tatami. Se gli atleti erano in piedi ricominceranno dal centro uno di fronte all'altro in piedi.

La gara è un momento di confronto tecnico agonistico intenso ma pur sempre un momento in cui sportività e lealtà sono fondamentali quindi si ricorda che:

Art. 5 L'atleta partecipante è il protagonista dell'evento e quindi è il primo soggetto a dover mantenere un atteggiamento serio, marziale e dignitoso.

Art. 6 Tutte le tecniche devono essere controllate, sottomettere l'avversario non significa agire con estrema ed ingiustificata violenza. Tutti i comportamenti anti sportivi e violenti saranno puniti.

Art. 7 Il giudizio degli arbitri è insindacabile, si invitano quindi tutti gli atleti e i tecnici a non eccedere in proteste o comportamenti anti sportivi.



ATTIVITÀ AGONISTICA - NORME

Art. 8 Protezioni obbligatorie

- conchiglia
- paradenti

Art. 9 Protezioni facoltative

- ginocchiere
- gomitiere
- paraorecchie
- paragomito o paraginocchio imbottiti e senza parti metalliche o rigide
- scarpette da lotta.

Art. 10 Abbigliamento

- divisa federale
- keikogi o dogi.
- pantaloncini elastici
- divisa da thai boxe.
- All'atleta è permesso l'uso di grasso e/o olio di vasellina moderatamente per ungere il viso. Il corpo dell'atleta può essere unto con oli riscaldanti ecc. ma all'inizio del match deve essere ripulito. L'uso di qualsiasi tipo di olio o crema irritante non è consentito per ungere il collo, le spalle e le protezioni.

Art. 11 Tecniche ammesse

- Strangolamenti (tranne la presa alla trachea con la mano);
- qualsiasi leva alle braccia o chiave articolare a spalla, gomito o polso;
- qualsiasi leva in asse o chiave NON in torsione a caviglia, piede, ginocchio;
- qualsiasi leva o chiave alle gambe.

Art. 12 Tecniche vietate

- Portare colpi di qualsiasi genere;
- infilare le dita negli occhi o nella bocca dell'avversario;
- tirare o afferrare i capelli o le orecchie dell'avversario;



- mordere, graffiare o pizzicare l'avversario;
- applicare prese o leve alle dita di piedi o mani;
- colpire o premere l'area dei genitali;
- agire con mano, ginocchio o gomito sul viso (triangolo occhi, naso, bocca);
- usare sostanze scivolose e oleose sul corpo o sugli indumenti;
- applicare chiavi o leve al collo o alla cervicale (es. full nelson o crucifix lock);
- spingere intenzionalmente l'avversario fuori dal tatami;
- proiettare intenzionalmente l'avversario sulla testa o sul collo;
- proiettare l'avversario afferrando solo la testa o agendo sulla cervicale;
- afferrare intenzionalmente l'abbigliamento dell'avversario per controllarlo;
- leva al tallone in torsione interna ed esterna (heel hook);
- è vietato sbattere l'avversario a terra sulla schiena con violenza (ad es da posizione di guardia rialzandosi in piedi per liberarsi o per difendersi da una sottomissione);
- applicare leve in torsione al collo o alla cervicale;
- chiave articolare in torsione piede, caviglia, ginocchio;
- proiettare l'avversario al suolo afferrando solo la testa o agendo sulla cervicale;

Art. 13 **Esiti di un incontro**

- 13.1** Vittoria ai punti: in caso di nessuna finalizzazione allo scadere del tempo di procederà ad un extra round di due minuti in cui il primo atleta a conseguire una tecnica che assegna punti sarà decretato vincitore.
- 13.2** Vittoria per getto della spugna
- 13.3** Vittoria per fuori combattimento (Sottomissione): sottomissione e resa dell'avversario (battendo sul tatami con braccio, gamba, o manifestando verbalmente la resa).
- 13.4** Vittoria per superiorità sull'avversario
- 13.5** Vittoria per capacità di rimanere sempre in piedi (senza toccare il tappeto con ginocchio)
- 13.6** Vittoria per ferita o intervento medico: nel caso di ferita: si sospende il match e si provvede alla cura del ferito e all'eventuale pulizia del tatami. Il match dovrà riprendere entro 5 minuti pena



la sconfitta per ferita o, se si ritiene che la ferita sia stata causata intenzionalmente, la squalifica dell'avversario.

- 13.7** Vittoria per abbandono
- 13.8** Vittoria per squalifica dell'avversario, dopo che abbia infranto per due volte le regole.
- 13.9** Vittoria per 3 schienate
- 13.10** Vittoria per blocco delle spalle dell'avversario a terra per un periodo di 3 secondi x 3 volte
- 13.11** Vittoria per proiezione dell'avversario senza andare a terra (2 volte)
- 13.12** Pareggio
- 13.13** No decision

Art. 14 Classi

- Juniores – Seniores – Femminile
Principianti – Intermedi – Esperti
 - Juniores – Seniores – Maschile
Principianti – Intermedi – Esperti
- 14.1** L'atleta Principiante può combattere con un altro principiante o con un Intermedio
l'atleta Intermedio può combattere con un altro Intermedio o con un Esperto
- Attenzione:** l'atleta Principiante può combattere con un atleta Esperto solo previo accordo tra le parti.

Art. 15 Criterio di punteggio

- 15.1 3 punti**
- per proiezione dell'avversario senza andare a terra;
 - posizione di monta superiore (Mount position);
 - posizione di monta su schiena con uncini (Back mount);
 - proiezione con atterraggio in posizione dominante (monta, 100 kg, backmount); le posizioni dominanti dovranno essere contate 3 secondi prima di essere assegnate altrimenti verrà contata solo la proiezione (2 punti);
 - per blocco delle spalle dell'avversario a terra per un periodo di 3 secondi



- posizione di monta su schiena back mount
- passaggio della posizione passing the guard

15.2 2 punti

- spazzata o ribaltamento sweep/reversal;
- posizione di ginocchio sullo stomaco (knee on stomach);
- cross side / 100 kg;
- takedown (proiezione) termina senza posizione dominante e in guardia o mezza guardia dell'avversario;
- difesa da sottomissione;
- tecnica;

Ogni posizione deve essere consolidata per almeno tre secondi per ottenere i punti (conteggio a vista effettuato dall'arbitro).

15.3 1 punto

- per difesa e ostruzione
- per proiezione andando a terra con l'avversario
- controllo

Art. 16 Penalità**16.1 Si sottrae 1 punto**

- se si rifiuta la lotta in piedi o a terra, arretrando o rimanendo passivi
- se si blocca l'avversario in una posizione senza cercare un attacco, o finalizzazione, o raggiungimento di una posizione dominante, per pura perdita di tempo.

16.2 Se l'atleta o il suo allenatore offendono l'arbitro, l'avversario o l'allenatore avversario sono soggetti entrambi a immediata squalifica.

Art. 17 Arbitraggio

1 arbitro è posto all'interno dell'area di combattimento. È possibile l'aggiunta di ulteriori 1 o 2 arbitri.

Art. 18 Durata degli incontri

18.1 Le gare singole hanno la durata di 1 o 2 rounds di 5 minuti

18.2 I tornei hanno durata di 1 solo round di 4 o 5 minuti, eventuale extraround di altri 2 minuti in caso di parità.



- 18.3** I titoli hanno durata di 2 rounds di 4 o 5 minuti, eventuale extra-round di altri 2 minuti in caso di parità.
- 18.4** La pausa fra due gare è di almeno 15 min.

Art. 19 **Categorie di peso**

Vedi tabella pesi.





Sede legale: via Grandi, 59 - 20834 Nova Milanese - MB - cell: +39 338 70 59 641
e-mail: francoscorrano@libero.it - www.francoscorrano.it