

W.K.F ITALIA MMA

Regolamento Light e Full

Le crews arbitrali per ogni match di MMA saranno formate da n.3 giudici al tavolo i quali dovranno decretare un vincitore secondo i canoni di seguito indicati e n.1 arbitro centrale nella figura di gestore dell'incontro, compreso il compito di sanzionare gli atleti colpevoli di non rispettare il presente regolamento con ammonizioni ,richiami, detrazioni di punto e squalifiche, nonché di decretare la vittoria in caso di pareggio da parte dei giudici di tavolo .

Le decisioni arbitrali non sono in nessun caso sindacabili. Nel caso si verificassero delle fattispecie eventualmente non contemplate nel presente regolamento, la gestione delle stesse sarà ad insindacabile giudizio della crews arbitrale.

Regolamento MMA LIGHT

Ogni tecnica di striking deve essere portata con controllo, tale da non superare l'ostacolo su cui e' portata .
Durata degli incontri: Tre round da 2 minuti con un minuto di recupero. Area di gara: Tutti gli incontri si disputeranno in gabbia, sul ring, o solo in alternativa su tatami 8mtx8mt
Abbigliamento: Gli incontri si disputeranno a torso nudo o, previo accordo tra i coaches, con maglia consona in aderenza al corpo, pantaloncini da MMA/Muay Thai.

Proibito l'utilizzo di qualsiasi altro indumento, compresi kimoni.

Protezioni obbligatorie: Paradenti Sospensorio con conchiglia Guanti da MMA da 6oz. forniti dall'organizzazione o di proprietà dei singoli atleti (previa verifica arbitrale) Paratibie con parapiede (individuali o forniti dall'organizzazione), di tipo a calza Caschetto tipo rugby fornito dall'organizzazione o di proprietà del Team/atleta (previa verifica arbitrale)

Protezioni opzionali: Protezione per ginocchia, cavigliere o fasciature. Le protezioni devono essere approvate da un ufficiale di gara il giorno dell'incontro.

Categorie di peso: Le categorie di peso (in Kg.) seguono i dettami dell'UFC.

Uomini Seniores e juniores 16-17 anni -56, 61, 66, 70, 77, 84, 93, 120.

Se un atleta non rientra nella categoria per la quale è stato iscritto, gli organizzatori saranno liberi di decidere se spostarlo di categoria (più alta o più bassa), oppure di squalificarlo, tolleranza massima sul peso Kg 1 .

Donne Seniores e juniores 16-17 anni -50, -55, -60, -65, +65

Juniores Maschili e Femminili 12-13 anni / 14-15 anni Cat. di peso : -45, 50, 55, 60,+60

Modalità di vittoria: Un incontro si vince per sottomissione (tapout), obbligando l'avversario ad abbandonare la competizione, oppure per superiorità tecnica. Legali sono tutte le tecniche che hanno lo

scopo di portare ad un atterramento dell'avversario. Qualunque tecnica applicata da uno dei contendenti in modo pericoloso comporterà la sua squalifica. Se un contendente non è riuscito a sottomettere l'avversario, l'arbitro dichiarerà la vittoria basandosi sulle abilità dimostrate nella gabbia, sulla dominanza dell'incontro e sui tentativi di sottomissione. Preferenze quindi saranno attribuite in base ai tentativi di sottomissione che hanno comportato una reale minaccia per l'avversario, alle sottomissioni da l'avversario si è dovuto difendere, ai tentativi di takedown, alle aperture della guardia ecc.

Da posizione in piedi: sono valide tutte le tecniche di pugno e di calcio dirette alla testa, al corpo e alle gambe, tutte le ginocchiate al corpo e alle gambe. Sono valide tutte le proiezioni e i takedown.

A terra: sono validi solo i colpi al corpo.

Ripresa dell'incontro o dell'azione: nei casi in cui l'arbitro ha bisogno di riposizionare le protezioni di un contendente, (in questo caso gli atleti saranno fatti ricominciare dalla stessa posizione, però al centro dell'area di gara). L'arbitro deve far riprendere il combattimento a causa di una prolungata assenza di azione fra i due contendenti a terra (in questo caso saranno fatti ricominciare da posizione in piedi). E' vietato l'uso di vasellina e oli.

Tecniche vietate: Non sono ammessi tirate di capelli, morsi, tentativi di accecare l'avversario, testate, tirate di orecchie, o afferrare con le dita l'avversario per l'interno della bocca ("fish hooking"). Non sono ammesse gomitate, né in piedi né a terra. Non sono ammesse ginocchiate al viso, né in piedi né a terra. Non è ammessa manipolazione di piccole parti del corpo (microleve). Non sono permessi attacchi diretti alle giunture delle ginocchia. Non è ammesso aggrapparsi ai guanti o ad altre protezioni dell'avversario. Non è ammesso afferrare l'avversario per il tallone ed ogni altra tecnica che comporti una rotazione delle articolazioni delle caviglie o delle ginocchia. Non è ammesso afferrare i vestiti. Non è ammesso colpire direttamente alla colonna vertebrale. Non sono ammessi colpi ai reni. Non sono ammesse leve sul collo come il "Crucifix". Non è ammesso colpire direttamente all'inguine. Non è ammesso colpire l'avversario ormai atterrato, dopo lo stop dell'arbitro. Non è ammessa alcuna tecnica che possa portare uno schiacciamento all'area cervicale dell'avversario. Non sono ammessi strangolamenti che prevedano l'afferrare la trachea. Non sono ammesse prese alla clavicola. Non è ammesso artigliare, dare pizzicotti o torcere la carne. Non è ammessa passività nell'affrontare il combattimento. Non è ammesso eseguire qualsiasi azione di lotta o striking dopo lo stop dell'arbitro o il suono del gong. Non è ammesso colpire l'avversario con calci e ginocchiate se quest'ultimo ha almeno 3 punti a terra.

Regole: Tutti gli incontri sono rimessi al giudizio dell'arbitro e dei giudici. Tutti gli incontri sono a contatto controllato/ leggero e non è, pertanto, contemplato il KO. L'eventuale KO viene, immediatamente, sanzionato con la squalifica dell'esecutore. Qualunque tecnica utilizzata in modo pericoloso comporterà la squalifica del contendente. L'arbitro può ammonire, richiamare o squalificare un atleta per disobbedienza alle regole. Due ammonizioni danno luogo ad un richiamo. Due richiami danno luogo ad una squalifica. Se un combattente riceve un richiamo durante la ripresa, il secondo richiamo comporterà la squalifica anche se il primo è avvenuto nel precedente round. Se un contendente non sta prestando attenzione alla propria incolumità fisica, l'arbitro può fermare l'incontro e l'atleta perderà il round. Le indicazioni dell'arbitro devono essere rispettate, e le sue decisioni sono irrevocabili. Il parading deve restare nella bocca del contendente per tutto il tempo. L'arbitro può mettere in pausa un'azione per rimettere al suo posto il parading caduto dalla bocca di un atleta. Le protezioni devono rimanere adeguatamente in aderenza al corpo del contendente. L'arbitro può mettere in pausa un'azione per permettere aggiustamenti delle protezioni. Un contendente è considerato "atterrato" se una qualsiasi parte del suo corpo – fatta eccezione per le piante dei piedi – viene in contatto con il tappeto. L'arbitro può far rialzare i due contendenti

atterrati se si verifica una prolungata assenza di azione. I coach devono restare fuori dall'area delimitata. Ci si aspetta che tutti i contendenti mantengano un comportamento di sportività consono alla situazione (fair play). Il contendente che desideri in ogni momento ritirarsi dalla competizione deve comunicarlo all'ufficiale di gara. Non possono essere applicati unguenti o sostanze oleose di alcun genere sul corpo (consentita Vasellina su zigomi e sopracciglia). La verifica di peso dell'atleta verrà effettuata il giorno della gara. Se un contendente rifiuta di combattere, perderà l'incontro. L'arbitro può in qualunque momento squalificare un atleta, un coach o un Team per comportamento antisportivo .

MMA-PRO Bendaggi: Tutti i combattenti di MMA sono tenuti a fasciare con garza e nastro le loro mani prima di tutte i match. In tutte le classi di peso, il bendaggio a disposizione di ogni concorrente deve essere limitato ad un tessuto in garza morbido non più di 14 metri di lunghezza e cinque centimetri di larghezza, tenuto da non più di 3 metri di nastro chirurgo, largo non più di 2 centimetri e mezzo, per ogni mano. Il nastro adesivo chirurgo deve essere posizionato direttamente su ogni lato per la protezione vicino al polso. Tuttavia, a differenza dei bendaggi, il nastro può attraversare il dorso della mano due volte ed estendersi a coprire e proteggere le nocche quando la mano è serrata a pugno. Le bende devono essere distribuite uniformemente su tutta la mano. Il bendaggio comprensivo di nastro, deve essere posto sulle mani del fighter nello spogliatoio, alla presenza del commissario e, se necessario, alla presenza di un referente del suo avversario. In nessun caso sono i guanti possono essere indossati prima dell'approvazione del commissario. Sostanze diverse nastro e garza non possono essere utilizzati.

Guanti: Tutti gli atleti devono indossare guanti da 4 once approvati dalla commissione. E' vietato portare propri guanti. Uso di vaselina e sostanze similari: E' assolutamente vietato l'uso di oli, vaselina, gel, balsami, creme, lozioni, o qualsiasi altra sostanza che debba essere applicata, su capelli, viso, e corpo. E' anche vietato versare molta acqua sul corpo dell'atleta per far risultare la sua pelle scivolosa. Eccezione è la vaselina che può essere spalmata nelle giuste quantità solo nelle zone del viso alla presenza di un arbitro, di un giudice o di una persona designata dalla commissione. Ogni violazione a ciò può portare alla deduzione di un punto o addirittura alla squalifica.

PRO A: come da regolamento UFC - Nessuna restrizione; - Round 3 x 5 per i match non da titolo; - Round 5 x 5 per i match per il titolo; - Guantini da 4 once;

PRO B: - NO gomiti contro la testa; - Round 3 x 5 per i match non da titolo; - Guantini da 4 once; **SEMI PRO:** - NO colpi al viso contro l'avversario a terra (Vietato il GNP al viso); - NO gomiti contro la testa; - NO ginocchiate alla testa; - NO leve cervicali; - NO heel hook e simili; - Round 3 x 3; - Guantini da 7 once; - Sì ghigliottina dalla monta; - Sì ginocchiate al corpo nel GNP; - Sì compressioni alle braccia e gambe; per tutte le categorie sopra menzionate è comunque fatto divieto di colpire un avversario con calci e ginocchiate qualora quest'ultimo presenti almeno 3 punti a terra.

RICHIAMO/AVVERTIMENTO: 1 richiamo NON comporta la deduzione di punti, mentre al secondo o terzo, anche non della stessa specie, c'è la deduzione di 1 punto, diventando manifesta la volontarietà dell'azione non permessa:

- Afferrare la gabbia;

-Afferrare i pantaloncini o i guantini dell'avversario;

FALLI : deduzione immediata di 1 punto, sia che abbia o che non abbia arrecato danni + 5 minuti di recupero che abbia subito il fallo, in caso di danni subiti:

- Testate;
- Attaccare gli occhi o la gola;
- Mordere o Sputare;
- Tirare i capelli;
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio o taglio/lacerazione o bocca e “tirare/strappare”.
- Colpire l’Inguine, i Testicoli o il Pube;
- Gomitate (da stabilire da torneo a torneo)
- Attaccare le piccole articolazioni (dita);
- Colpire la spina dorsale e la nuca;
- Colpire con calci o ginocchiate la testa di un avversario a terra (si considera a terra l’atleta che abbia almeno 3 punti di appoggio al suolo);
- Passività;
- Colpire i reni con il tallone;
- Pizzichi di ogni tipo;
- Afferrare la clavicola;
- Ogni comportamento anti-sportivo che possa causare un danno all’avversario;
- Attaccare durante il BREAK o subito dopo lo STOP;
- Attaccare l’avversario che sia sotto il controllo dell’arbitro;
- Interferire con l’angolo avversario;
- Applicare ogni sostanza a capelli o corpo che possano dare un vantaggio;

INFORTUNI SUBITI DA COLPI PERMESSI E DA FALLI: 1) Se un infortunio sia stato causato da azioni lecite, ma sia abbastanza grave da non permettere il prosieguo del match, il fighter infortunato avrà perso per TKO. **2)** Se un infortunio sia stato causato da azioni illecite(fallo), e sia abbastanza grave da non permettere il prosieguo del match, il fighter che abbia causato l’infortunio verrà squalificato. **3)** Se un infortunio sia stato causato da azioni illecite(fallo), ma non sia così grave da non permettere il prosieguo del match, il fighter che abbia causato l’infortunio subirà la deduzione immediata di 2 punti. **4)** Se un infortunio sia stato causato da azioni illecite(fallo), ma non sia così grave da non permettere il prosieguo del match immediatamente, ma da causarne l’interruzione successivamente, il fighter che abbia subito il danno verrebbe considerato vincitore per Decisione Tecnica, se fosse in vantaggio nei tabellini dei giudici, mentre se fosse stato in svantaggio, il match verrebbe considerato come un Pari Tecnico. **5)** Se un atleta dovesse infortunarsi durante un’azione fallosa da lui/lei provocata, l’arbitro non farà nulla a suo favore, e l’infortunio verrà considerato come se fosse uno da colpo lecito(sub 1). **6)** Se un infortunio causato da un fallo accidentale(non voluto) sia così grave da costringere l’arbitro ad interrompere il match, questo verrà considerato NO CONTEST qualora sia avvenuto entro il 2° round di un incontro da 3 round, o sia avvenuto

entro il 3° round in un match da 5 round. **7)** Se un infortunio causato da un fallo accidentale(non voluto) sia così grave da costringere l'arbitro ad interrompere il match, qualora sia avvenuto dopo il 2° round di un incontro da 3 round, o sia avvenuto dopo il 3° round in un match da 5 round, sarà considerato vincitore per Decisione Tecnica il fighter che fosse avanti nei tabellini al momento dello stop.

SQUALIFICA: Quando si sono succeduti più falli o quando l'arbitro ritenga che ci sia una volontarietà.

CRITERI DI GIUDIZIO: I giudici dovranno valutare le tecniche di MMA come l'Effective Striking, l'Effective Grappling, il controllo dell'area di combattimento.

Le valutazioni dovranno essere fatte in ordine a quali tecniche sembrano aver avuto il maggiore peso nel dare i punti considerando l'Effective Striking, l'Effective Grappling, il controllo dell'area di combattimento.

“Striking e Grappling” hanno lo stesso peso. “Effective Striking” - I colpi più pesanti/consistenti/netti che abbiano avuto un impatto visibile sull'avversario avranno più peso e importanza rispetto al numero dei colpi portati a segno.

“Effective Grappling” - In base al numero di takedown leciti e reversal portati con successo, e tentate submission da cui l'avversario abbia dovuto portare una difesa efficace e visibile. Lo stesso dicasi dalla posizione schiena a terra qualora sia stata usata una guardia efficace, attiva e tramite la quale siano state tentate delle submission tali da costringere l'avversario a portare una difesa efficace e visibile.

“Cage/Ring Control” - Dettare il ritmo, luogo(centro gabbia/ring o a parete) e la posizione(in piedi o a terra). Esempio potrebbe essere il difendere un takedown rimanendo in piedi e rispondendo con dello striking lecito, oppure portare l'avversario a terra e costringerlo a combattere lì, oppure tentare delle submission, o passare la guardia e guadagnare la monta o anche creando situazioni di striking.

COME ASSEGNARE UN ROUND: **1.** Un round è da considerarsi 10-10 quando non risulti un dominio di uno dei due atleti, nemmeno da un piccolo margine. Questo punteggio dovrebbe essere usato raramente. **2.** Un round è da considerarsi 10-9 quando uno dei due atleti vinca per un piccolo margine, portando a segno il maggior di colpi consistenti leciti "effective legal strikes", dimostrando un effective grappling, e utilizzando altre tecniche legali ed efficaci. **3.** Un round è da considerarsi 10-8 quando uno degli atleti vinca con ampio margine, in base all'effective striking e/o all'effective grappling che abbiano avuto un consistente impatto/influenza sull'avversario. **4.** Un round è da considerarsi 10-7 quando uno degli atleti domini totalmente tramite effective striking e/o effective grappling, in modo tale che l'avversario sia in grave pericolo durante il round. Significa quindi che in un round da 10-7 l'arbitro possa interrompere da un momento all'altro. Gli angoli possono “gettare la spugna” all'interno della gabbia o del ring al fine di interrompere un match, qualora ravvisassero che il proprio fighter non sia più in grado di continuare.

E' lo score keeper a tenere il conto dei falli e a dedurli dai cartellini per conteggiare poi l'esatto verdetto del round.

Solo l'arbitro può assegnare un fallo. Nessun giudice può quindi valutare un possibile fallo non assegnato dall'arbitro nella valutazione del round.

PROCEDURA IN CASO DI FALLI: Se è commesso un fallo l'arbitro deve: **1)** Chiamare il “tempo”. **2)** Controllare lo stato di salute del fighter che abbia subito il fallo e... **3)** Assegnare il fallo, dedurre il punto e notificarlo a tutti, agli angoli, ai giudici e allo score keeper. Se a commettere un fallo dovesse essere il fighter schiena a terra o sotto una posizione dominante, l'arbitro può richiamare senza interrompere e a

fine azione o round sanzionare il fallo e dedurre il punto. **4)** L'arbitro dovrà notificare al fighter schiena a terra di aver commesso il fallo. **5)** Finito il round, l'arbitro notificherà l'assegnazione del fallo e dedurrà un punto. **6)** L'arbitro può interrompere l'incontro se reputa che il fallo sia grave. In questo caso ci sarebbe una sconfitta per squalifica.