



## Regolamento Muay Thai Light

### STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti Muay Thai Light con il tesseramento accettano in toto lo statuto ed i regolamenti. È fatto obbligo a tutti gli atleti di presentarsi alle gare con il Passaporto Sportivo debitamente rinnovato, indicante il grado di cintura e con il certificato di idoneità alla pratica sportiva rilasciato da un centro di medicina sportiva, pena l'espulsione dalla competizione.

### LUOGO DI GARA

**ART. 1** - Il luogo di gara dovrà essere una superficie quadrata da un minimo di 6 ad un massimo di 8 metri di lato. La superficie dovrà essere piatta e liscia, costituita di materiale plastico o gommoso, non delimitata da corde.

Se il combattimento avviene su di un ring, esso deve avere tutti i requisiti regolamentari e deve essere del tutto simile per dimensioni e conformità a quello in uso nel pugilato.

### ABBIGLIAMENTO DEI COMBATTENTI

**ART. 1** - Gli atleti Muay Thai Light dovranno presentarsi alle gare, muniti della divisa regolamentare composta da pantaloncini e da una T-shirt. L'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club, dovrà essere pulita, non scucita e non strappata. Su decisione del comitato organizzatore si avrà possibilità di combattere senza T-shirt purché entrambi gli atleti siano d'accordo.

**ART. 2** - Gli atleti dovranno presentarsi al combattimento con tutte le protezioni indossate. Gli atleti indosseranno sotto i pantaloncini una conchiglia di materiale resistente. Il paratibia intero o il paratibia+calzare non può contenere anime dure di plastica o di metallo, deve coprire tutto il piede. Il paratibia ed il calzare o il paratibia intero dovranno essere di pelle, similpelle o plastica, morbida e liscia. Non è consentito l'utilizzo di paratibia o paratibia/calzare in stoffa.

Le donne (dai 15 anni in su) dovranno portare obbligatoriamente il paraseno.

Per tutte le categorie di peso, età e sesso e' obbligatorio indossare : corpetto protettivo, casco con grata di protezione, gomitiere.

È obbligatorio per tutte le categorie indossare il paradenti.

I guantoni dovranno essere a mano chiusa da 10 onces, di pelle, similpelle o plastica, morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso. I guantoni generalmente saldati ai polsi da materiale elastico protetto da pelle liscia, potranno ulteriormente essere assicurati alle mani da un giro di cerotto ma non di scotch o altro materiale plastico. L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre la facoltà di ordinare la sostituzione dei guantoni nel caso risultassero troppo deteriorati o irregolari. Gli atleti hanno la facoltà di provvedere al bendaggio alle mani. Esso potrà essere formato da una garza oppure da una benda elastica della lunghezza di m. 2,50 e larghezza cm. 4,5. Le garze o le bende debbono fasciare leggermente la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescono dai guantoni. E assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o unguenti.

Le protezioni dovranno portare ben visibile il logo della ditta produttrice, e in ogni caso si possono utilizzare in gara solo materiale omologato.

**ART. 3** - Gli atleti avranno cura di tagliarsi le unghie dei piedi ,pena l'allontanamento dalle competizioni È fatto divieto portare alcun oggetto metallico (catenine, orecchini, orologi,occhiali, ecc.) che possono causare ferite a se o all'avversario. Ogni atleta che si presenti sul quadrato non in regola con le norme degli art. 1, 2 e 3 avrà un minuto e mezzo (90 secondi) di tempo per ovviare. Trascorso tale tempo se l'atleta non si ripresenterà sul quadrato in ordine, verrà squalificato.

## **GARA**

**ART. 1** - Il tempo di gara per le categorie baby e speranze è di 2 riprese da 1,5 minuti con un intervallo di 1 minuto, in caso di parità verrà effettuato un tempo supplementare (extraround) di 1 minuto finali comprese. Mentre di 2 riprese da 2 minuti ciascuna, con un intervallo di 1 minuto per tutte le altre categorie, per le finali 3 riprese da 2 minuti ciascuna, con un intervallo di 1 minuto. Se due atleti terminano l'incontro in parità, verrà effettuato un tempo supplementare (extraround) dove previsto di 1 minuto per le finali di 2 minuti. Nel caso gli atleti finissero nuovamente in parità, verrà data la preferenza.

**ART. 2** - I combattenti si fronteggeranno in piedi separati da circa due metri, al centro del quadrato di gara, e si scambieranno il saluto inchinandosi o toccandosi i pugni in segno di stretta di mano. Il combattimento potrà iniziare subito dopo l'annuncio da parte dell'arbitro centrale di "Combattimento!" o "Fight!". Nelle gare a squadre gli atleti si saluteranno allo stesso modo e all'unisono.

**ART. 3** - Nella gara di Muay Thai Light, si può attaccare solo lo parte frontale e laterale del tronco e del viso, con colpi di pugno e di calcio. È consentito attaccare le cosce dell'avversario solo con calci circolari, con traiettoria interna o esterna. Ossia è vietato attaccare la coscia con calci frontali o laterali o con qualunque altro tipo di calcio. È consentito sferrare ginocchiate frontali, circolari, oblique, saltate nella parte frontale e laterale del tronco e del viso (vietato colpire le gambe con qualsiasi tipo di ginocchiata). È consentito afferrare in clinch, con una o due mani, dietro la nuca e dietro le spalle (altezza delle scapole) ma non all'altezza della zona lombare.

È consentito un clinch attivo della durata massima di 10 secondi, un clinch passivo di 5 secondi.

La ginocchiata al viso, effettuata tramite presa in clinch può essere UNA (1) soltanto. Sono vietate le gomitate avvitate/girate e il pugno girato (spinning backfist). Sono consentite le prese della gamba calciante dell'avversario a condizione che lo si colpisca con un solo colpo o lo si proietti a terra entro massimo 3 secondi. Ogni tecnica di pugno e di calcio che tocca il bersaglio deve essere controllata.

**ART. 4** - Le spazzate vanno effettuate a favore dell'articolazione. Le spazzate sono valide solo se non sono al di sopra della caviglia (malleolo) e chi le esegue non tocca terra che con i piedi (non è valido nessun altro tipo di appoggio a terra). Si considera atleta atterrato un atleta che tocchi terra con qualsiasi parte del corpo (fatta eccezione dei piedi).

**ART. 5** - Quando il tempo è terminato l'arbitro centrale dovrà essere avvisato con un segnale acustico o altro mezzo.

## **GIUDIZIO DI GARA**

**ART. 1** - Le decisioni degli arbitri e dei giudici sono definitive e senza possibilità di appello.

**ART. 2** - La direzione dell'incontro spetta esclusivamente all'arbitro che in ogni momento deve vigilare affinché siano rispettate le regole della Muay Thai Light. Egli non può tollerare alcuna infrazione al regolamento.

**ART. 3** - La vittoria è decretata al termine di ogni incontro da 3 giudici che siedono intorno al quadrato e dovranno compilare un'apposita scheda. Al termine di ogni ripresa, ogni giudice dovrà decretare la vittoria (di quel round) assegnando 10 punti al miglior atleta e 9 o 8 all'avversario (a secondo del divario riscontrato in quel round). Al termine delle riprese previste, il giudice annoterà i punti totalizzati dagli atleti. Vincerà l'atleta che avrà totalizzato più punti.

**ART. 4** - L'arbitro ha facoltà di richiamare e 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 protezione risulti fuori posto.

**ART. 5** - Durante lo svolgimento dell'incontro, l'arbitro farà uso dei seguenti comandi:

“**Chok**” (fight) per iniziare o far riprendere il combattimento;

“**Yud**” (stop) per ordinare ai contendenti di interrompere, in qualunque momento, la loro azione;

“**Yak**” (break) per ordinare ai contendenti di separarsi.

Il comando “**Yak**” richiede che entrambi i contendenti facciano un passo indietro prima di riprendere il combattimento. Possibilmente senza il comando “**Chok**”.

**ART. 6** - L'arbitro deve arrestare l'incontro in caso di fallo, o quando uno o entrambi i contendenti siano rei di colpi proibiti, in questo caso dovrà:

- richiamare verbalmente il colpevole;
- penalizzarlo di un punto segnalandolo ai giudici;
- squalificarlo.

L'arbitro potrà adottare uno di questi provvedimenti a seconda della gravità del fallo.

**ART. 7** - Per impartire le pene di cui all'art. 17, l'arbitro dovrà interrompere l'incontro con l'ordine di “stop” (**Yud**) e si rivolgerà al tavolo della giuria con l'ordine di “tempo”. Richiamerà ad alta voce il colpevole ricorrendo a segni appropriati in modo che anche il pubblico capisca ciò che sta avvenendo, assegnerà la penalizzazione e se sarà il caso farà riprendere l'incontro con l'ordine di “fight” (**Chok**).L'intervento dell'arbitro dovrà essere tempestivo.

**ART. 8** - Quando i due contendenti sono in fase di “clinch” (il clinch attivo durata massima di 10 secondi, il clinch passivo di 5 secondi) l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di “**Yak**” battendo nel contempo leggermente la spalla degli atleti con una mano. Gli atleti dovranno indietreggiare di un passo a quest'ordine e riprendere a combattere.

L'arbitro non dovrà mai passare tra i contendenti.

**ART. 9** - La gara di Muay Thai Light deve essere arbitrata da un arbitro centrale e tre giudici. L'arbitro centrale non ha diritto di giudizio, a meno che non venga deciso diversamente dal C.di R.

**ART. 10** - L'arbitro, ogni volta che coglie una scorrettezza da parte di un combattente, deve intervenire per reprimere e richiamare il colpevole a parole oppure penalizzandolo di un punto. L'arbitro ha altresì l'autorizzazione ad arrestare il combattimento se attorno al quadrato di gara avvengono assembramenti che impediscano il regolare svolgimento della competizione, oppure se i secondi degli atleti in gara si comportano scorrettamente, parlando o incitando ad alta voce il proprio atleta o peggio se mancano di rispetto all'arbitro e ai giudici. In questo caso l'arbitro ha la facoltà di squalificare l'atleta.

**ART. 11** - L'arbitro può arrestare l'incontro indicando al tavolo della giuria di fermare il tempo quando:

- un atleta è a terra ferito oppure colpito da malore;
- quando il pavimento sia troppo bagnato;
- quando il combattente esce dal luogo di gara;
- quando a un combattente è richiesto di riassetto l'uniforme;
- quando lo ritenga opportuno per qualsiasi ragione.

**ART. 12** - In caso d'incidente, l'arbitro fermerà il tempo e chiamerà il medico di servizio.

Spetterà al medico decidere se l'atleta potrà o non potrà continuare l'incontro nel tempo massimo di due minuti. Se entro tale tempo l'atleta trattato dal Medico non è in condizioni di riprendere il combattimento non potrà più combattere.

**ART.13** - Nel caso in cui un atleta mandi KO il suo avversario, anche involontariamente (colpo d'incontro), l'atleta verrà squalificato. L'atleta che subisce il KO, pur vincendo l'incontro per squalifica dell'avversario, non potrà proseguire il torneo solo se il KO infertogli è alla TESTA.

## AZIONI PROIBITE

**ART.1** - Sono ritenute proibite le seguenti azioni:

- colpire, senza controllo alcuno, di calcio, di pugno e di ginocchio;
- attaccare con la testa;
- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- colpire la gola, la nuca, la parte superiore del capo, la colonna vertebrale;

- attaccare sotto la cintura (testicoli, pancia, ecc.) ad eccezione delle cosce;
- eseguire leve articolari;
- eseguire spazzate in senso contrario all'articolazione;
- è vietato il pugno girato (Spinning back fist);
- è vietata qualsiasi tipo di gomitata girata;
- non si può colpire a mano aperta, ma solo a mano serrata con la parte delle nocche;
- non è permesso afferrare le corde per colpire l'avversario;
- non si può proiettare l'avversario a terra con le braccia oppure fare sgambetti;
- usare tecniche di lotta;
- non è ammesso trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico, invece è consentita
- la trattenuta della stessa per portare un singolo colpo di pugno, di calcio o di ginocchio;
- gridare senza ragione, fare gesti irrispettosi verso l'avversario o verso gli arbitri;
- venire meno in qualsiasi momento all'etica sportiva;
- perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;
- uscire **deliberatamente** dal luogo di gara: 1° uscita richiamo, 2° uscita richiamo, 3° uscita meno un punto, 4° uscita meno un punto, 5° uscita squalifica;
- mettersi a posto l'uniforme e le protezioni senza autorizzazione dell'arbitro;
- parlare durante l'incontro;
- legare deliberatamente le braccia dell'avversario;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- buttarsi a terra senza ragione o cadere per evitare l'attacco avversario;
- girare la schiena su azione dell'avversario;
- 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);
- commentare, anche solo con gesti o espressioni del viso, l'operato degli arbitri.

Quando l'arbitro coglie una di queste azioni deve intervenire immediatamente.

**ART. 2** - Un atleta può in ogni momento, ritirarsi dalla competizione alzando il braccio in segno di resa. In quel caso, l'arbitro chiamerà vicino a se l'altro atleta e gli leverà il braccio al cielo proclamandolo "Vincitore per Abbandono".

### GIUDIZIO DEL COMBATTIMENTO

**ART. 1** - Quando il combattimento è giudicato da tre giudici, l'arbitro centrale dovrà fermare l'incontro con l'ordine di "stop" o "Yud" al segnale acustico di fine tempo, invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i fogli dei punti stilati dai giudici e dopo aver controllato che siano stati compilati in ogni parte e firmati, li consegnerà al tavolo della giuria. Si porterà al centro del quadrato di gara con a fianco i combattenti, li afferrerà per i polsi, attenderà il verdetto dal tavolo della giuria e alzerà il braccio del vincitore pronunciando la parola "Vince".

**ART. 2** - Nel caso un incontro venga giudicato da due giudici l'arbitro centrale ha diritto di giudizio. Questi, al termine del combattimento, dovrà fermare l'incontro con l'ordine "stop" o "Yud", invierà gli atleti al proprio angolo e compilerà il proprio cartellino quindi raccoglierà i fogli dei punti dai due giudici e dopo averli controllati li consegnerà al tavolo della giuria. Si porterà al centro del quadrato di gara con a fianco gli atleti, attenderà il verdetto della giuria e alzerà il braccio del vincitore pronunciando la parola "Vince".

**ART. 3** - I giudici siederanno ai limiti del quadrato di gara, uno per ogni lato del quadrato e mai davanti al tavolo della giuria, avranno il compito di giudicare l'incontro con la massima imparzialità, correttezza e professionalità.

**ART. 4** - In caso che per un giudice l'incontro finisca in parità prima o dopo l'eventuale extra round, dovrà assegnare la vittoria per preferenza, cioè dovrà segnare il punteggio totale di parità e sotto dovrà segnare con un X il vincente. Nell'assegnare la preferenza, il giudice dovrà tenere conto della qualità tecnica espressa, dello stato psico-fisico generale, delle abilità offensive e difensive, della strategia generale utilizzata dagli atleti.

## AZIONI VALIDE

**ART. 1** - I giudici dovranno giudicare un incontro di Muay Thai Light in base alla validità delle tecniche e cioè:

- quando la tecnica è lanciata con forma corretta;
- quando la tecnica è corretta nelle distanze;
- quando la tecnica è dinamica, contiene cioè decisione, velocità, precisione e richiamo;
- quando la tecnica è controllata a bersaglio.

**ART. 2** - Tecniche di prese e proiezioni

### Prese (Trattenute)

- È autorizzata la trattenuta afferrando con presa dietro il collo o nuca.
- E' consentito trattenere la gamba dell'avversario per colpirlo o proiettarlo entro 3 secondi.

### Proiezioni

- sono ammesse le proiezioni (lanciare o far cadere a terra l'avversario) senza intervento di anche, spalle o con sgambetti.
- Nel valutare l'incontro il giudice deve tener conto della difesa (se attiva o passiva) e dell'attacco (se composto o scomposto).

## LE CATEGORIE DI PESO

**ART. 1** - Le categorie di peso per la Muay Thai Light si suddividono in:

**Baby Maschili** (da 10 a 12 anni) KG. -30 -35 -40 -45 -50 -55 -60 -65 -70 -75 -80 -85 +85

**Baby Femminili** (da 10 a 12 anni) KG. -30 -35 -40 -45 -50 -55 -60 -65 -70 +70

**Speranze Maschili** (da 13 a 15 anni) KG. -30 -35 -40 -45 -50 -55 -60 -65 -70 -75 -80 -85 +85

**Speranze Femminili** (da 13 a 15 anni) KG. -30 -35 -40 -45 -50 -55 -60 -65 -70 +70

**Juniore Donne** (dai 16 ai 18 anni):: KG. -50 -55 -60 -65 -70 +70

**Juniore** (dai 16 ai 18 anni): KG. -55 -60 -65 -70 -75 -80 -85 -90 +90

**Donne** (dai 19 ai 40 anni):: KG. -50 -55 -60 -65 -70 +70

**Seniore** (dai 19 ai 40 anni): KG. -55 -60 -65 -70 -75 -80 -85 -90 +90

## L'ATLETA - CONTEGNO E TENUTA DI GARA

**ART. 1** - L'atleta di Muay Thai Light è tenuto al massimo rispetto verso il C. di R. e gli ufficiali di gara. Deve astenersi da commenti e da discussioni, osservando sempre le regole del più corretto comportamento anche nei riguardi degli spettatori. Una volta sul quadrato, gli è consentito di conferire soltanto con i suoi secondi a bassa voce durante gli intervalli. Per nessuna ragione potrà parlare con l'arbitro.

**ART. 2** - Durante lo svolgimento delle riprese deve osservare il silenzio più assoluto, essendogli solo consentito, quando lo intenda, pronunciare solo la parola "abbandono".

Deve eseguire con prontezza gli ordini impartiti dall'arbitro e ascoltare rispettosamente le sue osservazioni.

Userà il contegno più cavalleresco nei confronti dell'avversario e dei suoi secondi, astenendosi da qualsiasi gesto o parola che possano apparire irrispettosi nei loro confronti e nei confronti del pubblico.

Invitato dall'arbitro, immediatamente prima e subito dopo la proclamazione del verdetto, stringerà la mano all'avversario.

## I SECONDI DEL COMBATTENTE

**ART. 1** - I combattenti hanno il diritto di farsi seguire all'angolo da un secondo (es. coach).

Il secondo all'angolo di un combattente deve obbligatoriamente vestire una tuta ginnica e scarpe da tennis, pena l'allontanamento dall'area di gara (tatami o ring).

Può parlare all'atleta assistito solo durante gli intervalli tra una ripresa e l'altra.

**ART. 2** - Il secondo è tenuto a rispettare ed applicare rigorosamente le norme e le disposizioni impartite dagli ufficiali di gara e dal C. di R.

**ART. 3** - È d'obbligo per i secondi assistere il loro atleta negli spogliatoi prima e dopo l'incontro. Sono responsabili del suo comportamento dentro e fuori del quadrato. Debbono vigilare perché ai combattenti non vengano somministrate bevande alcoliche o eccitanti di qualsiasi specie.

Astenersi da ogni commento circa l'operato dell'arbitro e dei giudici, evitando ogni discussione al riguardo.

**ART. 4** - Durante lo svolgimento delle riprese, i secondi sono tenuti a seguire il combattimento in silenzio. I secondi che contravvengono alle predette norme, possono essere richiamati dall'arbitro centrale o dal C. di R., ammoniti o allontanati dall'angolo anche per tutta la durata del torneo. L'arbitro può inoltre pronunciare la squalifica del combattente per infrazioni compiute dai suoi secondi.

**ART. 5** - Il secondo è autorizzato a gettare la spugna all'interno del ring o tatami qualora si accorga che il suo combattente non è in grado di continuare il combattimento. Ciò arresta immediatamente l'incontro.

