



REGOLAMENTO MMA LIGHT

LUOGO DI GARA

ART. 1 - Gli incontri di MMA Light si svolgono su di un quadrato di tatami di metri 6 di lato più un margine di sicurezza, possibilmente di colore diverso e comunque delineato, di metri 2 per totali metri 10 x 10; eccezionalmente, a discrezione del commissario di gara, potrà essere utilizzato un ring conforme a quelli in uso nella kick boxing e pugilato oppure una gabbia da MMA.

ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI

ART. 1 - Gli atleti di MMA Light dovranno indossare pantaloncini corti, T-Shirt (in deroga è consentito l'uso del gi previo accordo di entrambi i coach), conchiglia, paratibie senza anima rigida che coprano il collo del piede, guanti a mano aperta e paradenti; per le donne e' obbligatorio il paraseno.

ART. 2 - E' fatto divieto di indossare braccialetti, collane, orecchini ed anelli e qualsiasi altro oggetto che possa recare danno durante il combattimento.

ART. 3 - Le protezioni devono essere di tipo omologato e verranno controllate dalla giuria di gara.

ART. 4 - Nelle classi Speranze, Cadetti e Junior è obbligatorio il caschetto. In tal caso il margine di sicurezza dell'area di gara può essere di un solo metro.

ART. 5 - I guanti per la MMA Light devono avere il pollice coperto, l'imbottitura sul dorso deve essere almeno 4 cm. E coprire le nocche di mezzo. Lo spessore dell'imbottitura della copertura del pollice deve essere almeno 5 mm.

DURATA DEGLI INCONTRI

ART. 1 - Le gare di MMA Light si svolgeranno, salvo diverse decisioni del commissario di gara, sulla distanza di due round da due minuti con un minuto di riposo. Tre round per quanto riguarda le finali.

ART. 2 - Categoria Speranze 10-12 anni: qualificazioni e finali due round da 1'30" con un minuto di pausa.

BERSAGLI UTILI

ART. 1 - Nella MMA Light è ammesso colpire con controllo tutte le parti del corpo con esclusione di genitali, gola, nuca e schiena, con tecniche di pugno anche ruotato, ginocchio (solo al corpo) e calcio.

ART. 2 - Sono considerate "senza controllo" tutte le tecniche passanti il bersaglio.

ART. 3 - E' ammesso colpire mentre si afferra o si è afferrati.

ART. 4 - Non è ammesso colpire al suolo o dal suolo.

ART. 5- Non è ammesso colpire sopra la testa.

ART. 6 - Nella classe Speranze non è consentito colpire mentre si afferra o si è afferrati ed è vietato finalizzare.

ART. 7 - Nella classe Cadetti non è consentito colpire mentre si afferra o si è afferrati. E' possibile invece prendere posizioni tecniche di finalizzazione ma senza finalizzare.

PROIEZIONI E ATTERAMENTI

Art. 1 - Nella MMA Light é ammesso afferrare e proiettare l'avversario in qualsiasi modo eccetto durante una finalizzazione.

Art. 2 - Non è ammesso proiettare l'avversario sul collo o facendolo cadere sul proprio ginocchio. E' invece considerato atterramento qualsiasi modo in cui si riesca a portare a terra l'avversario finendoci sopra o restando in piedi (anche nel caso che l'avversario "faccia tutto da solo").

ART. 3 - Le proiezioni iniziate nell'area interna del quadrato sono valide anche se terminano fuori.

IMMOBILIZZAZIONI

ART. 1 - Nella MMA Light é ammesso bloccare a terra l'avversario in qualsiasi modo fermo restando che il punteggio sarà assegnato a chi si troverà in posizione di vantaggio.

ART. 2 - Sono considerate posizioni di vantaggio tutte quelle posizioni al di sopra dell'avversario, eccezion fatta per la "montada" posteriore che è comunque considerata posizione di vantaggio.

ART. 3 - L'arbitro centrale, appurata la stabilità della posizione (circa 5" di clinch), segnala con il braccio disteso sopra i combattenti l'eventuale bloccaggio e conta ad alta voce, in modo da farsi udire dagli atleti, fino a 5 (il 5 coincide con lo stop e quindi non si pronuncia) dopodiché fa rialzare gli atleti e assegna il punteggio.

ART. 4 - Se durante il conteggio la situazione si sblocca o si ribalta l'arbitro interrompe comunque il combattimento e fa rialzare gli atleti. Viceversa, se durante il conteggio cambia il tipo di bloccaggio da parte di chi lo sta già effettuando, il conteggio prosegue.

ART. 5 - Se l'atleta immobilizzato esce completamente dall'area interna di combattimento si interrompe il conteggio. In tal caso il combattimento riprende in piedi.

FINALIZZAZIONI

ART. 1 - Nella MMA Light è ammessa la finalizzazione attraverso soffocamento, strangolamento, compressione e leva articolare.

ART. 2 - Non si possono mettere le mani sul viso dell'avversario.

ART. 3 - L'arbitro centrale può interrompere una finalizzazione in corso se la ritiene pericolosa per l'atleta che la sta subendo. Ciò comporterà la detrazione di 1 punto sul cartellino all'atleta che subiva la finalizzazione.

ART. 4 - Nel caso di perdita del paradenti o del caschetto durante il combattimento al suolo non si interrompe l'incontro. L'arbitro farà rimettere il paradenti al termine della fase al suolo.

ART. 5 - Non è ammesso "strappare" le leve articolari. Esse dovranno sempre essere tirate in progressione.

ART. 6 - Non sono ammesse le micro-leve.

ART. 7 - La finalizzazione pone fine all'incontro.

GIUDIZIO DI GARA

ART. 1 - Al termine di ogni round i giudici laterali (che sono 3) attribuiscono sugli appositi cartellini il punteggio di 10 pp. all'atleta che è stato migliore e 9 all'altro; 8 se il divario è stato notevole, quindi sottraggono i punti per eventuali falli riportando il totale nell'apposita casella.

ART. 2 - Al termine dei round previsti ogni giudice fa il totale dei punti attribuiti; se si verifica la parità in caso di torneo ad eliminazione il giudice dovrà assegnare la preferenza.

ART. 3 - Il vincitore è individuato per maggioranza di verdetti ed il giudizio degli arbitri è inappellabile.

ARBITRO CENTRALE

ART. 1 - Dirige l'incontro, sale per primo sul tatami, invita i giudici laterali al controllo delle protezioni, comanda il saluto.

ART. 2 - Avvia il combattimento con il termine "combattere" oppure "fight", e lo blocca ogni qualvolta lo ritenga opportuno con la parola "stop", oppure "break" (al quale i contendenti fanno un passo indietro e ripartono)

ART. 3 . Può richiamare, penalizzare e squalificare gli atleti

ART. 4 - Segnala con un braccio alzato le possibili proiezioni, e segnala con il braccio teso orizzontalmente l'immobilizzazione contando ad alta voce, in posizione che lo renda udibile dagli atleti, fino a 4"; quindi da lo stop.

ART. 5 - E' facoltà dell'arbitro centrale fermare il conteggio prima dei 5" se ritiene che sussista una situazione di pericolo. Chiede la sospensione del tempo al tavolo della giuria, segnala le uscite.

ART. 6 - Divide i combattenti che sono entrati in presa senza tentare prontamente una proiezione.

ART. 7 - Ferma il combattimento se dopo aver iniziato il conteggio per una immobilizzazione avviene un ribaltamento e comunque se dopo l'atterramento non segue prontamente una immobilizzazione e/o tentativo di finalizzazione.

ART. 8 - Assegna la vittoria al termine dell'incontro.

GIUDICE LATERALE

ART. 1 - Valuta la tecnica, il controllo, le combinazioni, la resistenza degli atleti per l'assegnazione del punteggio, valuta più o meno valide le proiezioni e le immobilizzazioni segnalati dall'arbitro centrale.

ART. 2 - Può assegnare punti di penalità, può chiedere il consulto dell'arbitro centrale, controlla le protezioni su invito dell'arbitro centrale, compila il cartellino in ogni sua parte.

AZIONI PROIBITE

ART. 1 – Nella MMA Light non si possono affondare i colpi, parlare durante l'incontro, mordere o graffiare, o perdere tempo evitando l'incontro.

ART. 2 – E' proibito colpire con la tibia la testa, le spalle e i gomiti, oppure colpire senza guardare il bersaglio.

ART. 3 – E' fatto divieto agli atleti di girare le spalle all'avversario se non con chiara tecnica, ed avere un comportamento poco sportivo verso l'avversario, l'arbitro e i giudici.

ART. 4 - Il coach non deve gridare, rivolgersi all'avversario o agli ufficiali di gara.

ART. 5 - Non ci si può afferrare al bordo del tatami.

ART. 6 – E' vietato afferrare la t-shirt o i pantaloncini dell'avversario.

PUNTEGGIO

ART. 1 - I punteggi sono così ripartiti:

- Proiezione Punti 2
- Proiezione con stacco di entrambi i piedi da terra Punti 3
- atterramento Punti 1
- immobilizzazione Punti 1
- immobilizzazione laterale Punti 2
- immobilizzazione in montada Punti 3
- Qualsiasi colpo andato a segno Punti 1
- terza uscita volontaria Punti -1 sul cartellino
- quarta uscita volontaria Squalifica
- penalità Punti -1

ART. 2 - Nella categoria Speranze ogni atterramento e ogni immobilizzazione portano 2 punti.

ART. 3 - Nella categoria Cadetti ogni posizione tecnica di finalizzazione mantenuta per almeno 5" porta 2 punti.

CATEGORIE DI PESO

ART. 1 – Suddivisione categorie di peso per età:

Senior 19 – 40 anni

Uomini Kg. 56, 60, 65 , 71, 78, 86, 95, 105, over 105

Donne Kg. 50, 55, 61, 68, 76, over 76

Junior 16-18 anni

Ragazzi: kg. 56 – 60 – 65 – 71 - 78 - 86 - + 86

Ragazze: kg. 50 - 55 - 61 - 68 - + 68

Cadetti 13 – 15 anni

Ragazzi: kg. 28 – 32 – 37 – 42 – 47 - over

Ragazze: kg. 28 – 32 – 37 – 42 – 47 – over

Speranze 10 – 12 anni

Ragazzi: kg. 42 – 47 – 52 – 57 – 63 – 69 - over

Ragazze: kg. 42 – 46 – 50 – 55 – 60 – 65 – over)

CLINCH

ART. 1 - Si considera “clinch” una situazione di stallo, sia in piedi che a terra, durante la quale, per circa 5”, nessuno dei contendenti attua azioni tese a volgere il combattimento a proprio vantaggio. N.B. lo è anche un tentativo prolungato di finalizzazione che non porta alla resa dell'avversario.

RICHIAMI UFFICIALI

ART. 1 – I richiami ufficiali sono 3 e portano alla squalifica dell'atleta.

I° richiamo ufficiale comporta un avviso sul cartellino

II° richiamo ufficiale comporta -1 sul cartellino

III° richiamo ufficiale porta alla squalifica