



## Regolamento Kick Boxing

### STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti di Kick Boxing con il tesseramento accettano in toto lo statuto ed i regolamenti della stessa. 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.

### INQUADRAMENTO DEGLI ATLETI

I tesserati possono partecipare a gare di sport del ring (CONTATTO PIENO) solo dai 16 anni compiuti fino al 40° anno d'età.

Essi sono divisi sulla base della loro esperienza e validità tecnica in quattro serie:

- **DILETTANTI PRIMA SERIE o Classe "A" (oltre il 15° match)**
- **DILETTANTI SECONDA SERIE o Classe "B" (dall' 11° al 15° match compreso)**
- **DILETTANTI TERZA SERIE o Classe "C" (dal 6° al 10° match compreso)**
- **ESORDIENTI o Classe "N" (dall'esordio al 5° match compreso)**

**Precisazioni:** Se l'atleta passa di serie nel corso di un torneo rimarrà nella categoria in cui si è iscritto fino alla fine del torneo. Si intende per torneo quel lasso di tempo che intercorre dal primo peso ufficiale fino alla fine dell'ultima finale.

### CATEGORIE:

- **Junior M/F:** Dalla data del compimento del 16° anno d'età fino al compimento del 19° anno d'età
- **Seniores M/F:** Dai 19 ai 40 anni. Dal giorno in cui l'atleta compie 19 anni fino al giorno in cui ne compie 41.

**Specifiche:** Al compimento del 19° anno l'atleta juniores passa automaticamente tra i seniores.

L'atleta seniores non può più tornare a gareggiare come juniores.

### ATLETI PROVENIENTI DA ALTRI ENTI

Se l'atleta proviene da altri Enti di Promozione Sportiva di sport da combattimento il suo inquadramento agonistico verrà stabilito sulla base del record personale pregresso.

### ATLETI PROVENIENTI DA ALTRI ENTI, SIGLE, FEDERAZIONI

Se l'atleta proviene da altri Enti di Promozione Sportiva, sigle o federazioni di sport da combattimento il suo inquadramento agonistico verrà stabilito sulla base del record personale pregresso.

## LE CATEGORIE DI PESO

### ART. 1 - Le categorie di peso

#### UOMINI SENIORES E JUNIORES

MINIMOSCA	-51 kg
MOSCA	-54 kg
PIUMA	-57 kg
LEGGERI	-60 kg
WELTER JUN	-63.5 kg
WELTER	-67 kg
MEDIO LEGGERI	-71 kg
MEDI	-76 kg
SUPER MEDI	-81 kg
MASSIMI LEGGERI	-86 kg
MEDIO MASSIMI	-91 kg
MASSIMI	-96 kg
SUPER MASSIMI	+96 kg

#### DONNE SENIORES E JUNIORES

MOSCA	-45 kg
PIUMA	-50 kg
LEGGERI	-55 kg
MEDI	-60 kg
MEDIO MASSIMI	-65 kg
MASSIMI	-70 kg
SUPER MASSIMI	+70 kg

#### ATLETI MINORENNI

La relativa domanda di affiliazione, per gli atleti agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo anno di età, dovrà essere integrata dalla "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria potestà. Nell'attività Istituzionale l'autorizzazione dovrà essere presentata, al momento dell'iscrizione alla gara. Nell'attività Promozionale l'autorizzazione va esibita al momento del peso pre gara.

## VISITA MEDICA E PROCEDURE DI PESO

Prima di ogni incontro si deve procedere alla visita medica, da parte del medico di servizio, secondo quanto prescritto dal Regolamento Sanitario e al controllo del peso di tutti gli atleti in gara.

Alle operazioni di controllo del peso sono ammessi soltanto gli atleti riconosciuti preventivamente idonei in sede di visita medica comprensiva di elettroencefalogramma, fondo dell'occhio ecc. (la stessa per l'idoneità al pugilato) previo rilascio di certificato medico sportivo agonistico per discipline a contatto pieno.

Tale certificato medico sportivo dovrà essere in corso di validità (entro anni 1 dal rilascio) e obbligatoriamente esibito al medico di servizio al momento della visita pre gara.

Tutti gli atleti devono essere pesati il giorno prima (non oltre le 24 ore) di combattere o il giorno stesso della gara all'ora fissata dall'organizzatore e comunque, non meno di un'ora prima dell'ora di inizio della manifestazione. Tutti gli atleti devono essere messi in condizione di pesarsi allo stesso momento, salvo diversi accordi tra le parti.

Non è consentito pesare in momenti diversi atleti che combattono tra loro.

Ogni atleta viene pesato ufficialmente una sola volta, il peso registrato in questa occasione è quello ufficiale. E' consentito all'atleta fuori peso ripresentarsi dopo un tempo massimo di un'ora. Se non rientra nuovamente in categoria sarà squalificato. Prima di essere pesato ogni atleta dovrà sottoporsi ad una visita medica effettuata dal medico di servizio.

## 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.

Un combattimento di KICK BOXING 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.

Nel caso in cui lo svolgimento di una competizione preveda l'utilizzo di gabbia (omologata per le M.M.A.), sarà cura del comitato organizzatore verificare l'idoneità della stessa allo svolgimento di combattimenti di KICK BOXING in modo tale da garantire la totale sicurezza degli atleti a riguardo delle strutture utilizzate.

## ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI DEI COMBATTENTI

**ART. 1** - Gli atleti di Kick Boxing dovranno presentarsi alle gare, muniti della divisa regolamentare composta solo da pantaloncino. L'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club, dovrà essere pulita, non scucita e non strappata.

**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 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/calzare dovranno essere di pelle, similpelle o plastica, morbida e liscia. Non è consentito l'utilizzo di paratibia o paratibia/calzare in stoffa.

Le donne (sia J che S) dovranno portare obbligatoriamente il paraseno. Sia i maschi che le femmine dovranno portare obbligatoriamente il casco protettivo da gara (senza parazigomi).

È obbligatorio per tutte le categorie indossare il paradenti. E' vietato l'uso di paradenti di colore rosso.

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.

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.

## **BENDAGGI**

Sarà cura dell'organizzazione comunicare quali tipi di bendaggi sono ammessi alle competizioni. I bendaggi vanno effettuati almeno trenta minuti prima dell'inizio delle competizioni.

I bendaggi verranno verificati e siglati da personale apposito che tramite impianto audio annuncerà il controllo bendaggi.

Presentarsi al controllo bendaggi è obbligatorio per tutti gli atleti.

Il bendaggio potrà essere formato da una garza o benda elastica della lunghezza di m. 2,50 e larghezza cm. 4,5.

Le garze o le bende debbono fasciare la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescono dai guantoni.

E' ammesso il bendaggio artigianale formato solo ed esclusivamente dai seguenti materiali:

- Garze
- Bende orlate
- Nastro/tessuto adesivo
- Bende coesive

Tale bendaggio serve esclusivamente alla protezione di polso e nocche dell'atleta e di conseguenza viene assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o unguenti.

Il personale addetto al controllo bendaggi ha la facoltà di togliere agli atleti bendaggi che non risultino idonei.

I bendaggi artigianali devono essere obbligatoriamente uguali per forma e caratteristiche ai bendaggi omologati per il pugilato.

## **GARA**

**ART. 1** - Tempo di gara e round :

- JUNIORES M/F tre riprese da 1,5 minuti e intervalli da 1 minuti (TUTTE LE CLASSI)
- SENIORES M/F CLASSE "N" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "C" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "B" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "A" tre riprese da 3 minuti e intervalli da 1 minuto

## In match per titoli il tempo di gara applicato sarà il seguente:

- JUNIORES M/F tre riprese da 1,5 minuti e intervalli da 1,5 minuti
- SENIORES M/F CLASSE "N" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1,5 minuti
- SENIORES M/F CLASSE "C" cinque riprese da 2 minuti e intervalli da 1,5 minuti
- SENIORES M/F CLASSE "B" cinque riprese da 2 minuti e intervalli da 1,5 minuti
- SENIORES M/F CLASSE "A" cinque riprese da 3 minuti e intervalli da 2 minuti

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!".

**ART. 3** - Nella gara di Kick Boxing si può attaccare solo la 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. Non è consentito afferrare l'avversario in clinch.

**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 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 Kick Boxing. 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 seconda 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 degli ordini di "stop", "break", "contact" o "fight" e "tempo":

**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" 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" o "contact". L'intervento dell'arbitro dovrà essere tempestivo.

**ART. 8** - Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di "break" battendo nel contempo leggermente la spalla degli atleti con una mano, solo dopo che gli atleti abbiano sferrato una ginocchiata entro tre secondi.

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 Kick Boxing 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.

## AZIONI PROIBITE

### AZIONI PROIBITE

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

- attaccare con la testa, con i gomiti;
- 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;
- per le classi "N" - "C" - "B" è vietato il pugno girato (Spinning back fist), ammesso solo in classe "A"
- 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 o di clinch;
- non è ammesso trattenere la gamba calciante dell'avversario
- 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;

- 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.

## AZIONI VALIDE

**ART. 1** - I giudici dovranno giudicare un incontro 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 ed i colpi hanno efficacia;
- quando la tecnica è dinamica, contiene cioè decisione, velocità, precisione e richiamo;

Nel valutare l'incontro il giudice deve tener conto della difesa (se attiva o passiva) delle parate, delle schivate e dell'attacco (se composto o scomposto).

## 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" 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", 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.

## L'ATLETA - CONTEGNO E TENUTA DI GARA

**ART. 1** - L'atleta di Kick Boxing 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. 1** - 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.

## IL SECONDO 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.