



REGOLAMENTO MMA

LUOGO DI GARA

ART. 1 - Gli incontri di MMA si svolgono in una gabbia apposita per le mma; eccezionalmente, a discrezione del commissario di gara, potrà essere utilizzato un ring conforme a quelli in uso nella kick boxing e pugilato.

ART. 2 - La gabbia utilizzata per incontri ed esibizioni di MMA deve essere montata a regola d'arte e sarà cura e responsabilità dell'organizzatore fare sì che rientri nei parametri di sicurezza e di dimensioni minime di 6 mt di diametro.

CATEGORIE DI PESO

ART. 1 – Suddivisione categorie di peso:

Bantamweight - 61,00 Kg

Featherweight - 66,00 Kg

Leggeri - 71,00 Kg

Welter -78,00 Kg

Medio Massimi - 84,00 Kg

Massimi Leggeri - 93,00 Kg

Massimi - 120,00 kg

Super Massimi +120,00 kg

ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI

ART. 1 - Gli atleti di MMA dovranno indossare pantaloncini da MMA o da VALETUDO, conchiglia, paratibie che coprano il collo del piede, guanti a mano aperta e paradenti; per le donne è obbligatorio il paraseno.

ART. 2 - Il GI (kimono da judo), magliette proibite durante l'incontro, eccezione fatta per gli incontri femminili, le quali devono indossare magliette approvate dalla commissione.

ART. 3 - Scarpe e qualsiasi tipo di imbottitura sono proibite durante la competizione.

ART. 4 - E' fatto divieto di indossare braccialetti, collane, orecchini ed anelli e qualsiasi altro oggetto che possa recare danno durante il combattimento.

ART. 5 - Le protezioni devono essere di tipo omologato e verranno controllate dalla giuria di gara.

Art. 6 - Tutti gli atleti devono indossare guanti del peso minimo di 4 once approvati dalla Commissione. Generalmente i guanti non dovrebbero pesare più di 6 once, senza l'approvazione del C. d. R.

Alcune misure di guanti, es. 2XL, 4XL, possono eventualmente eccedere le 6 once.

SPECIFICHE PER I BENDAGGI

ART. 1 - In tutte le classi di peso, i bendaggi alle mani di ogni atleta deve essere limitato a una garza di tessuto non più lunga di 13mt e non più larga di 5cm, bloccato da non più di 3mt di nastro chirurgico (tape), non più largo di 5cm per ogni mano.

ART. 2 - Il nastro chirurgico può essere posizionato direttamente su ogni mano come protezione vicino al polso. Il nastro può attraversare il dorso della mano 2 volte ed estendersi a coprire e proteggere le nocche quando la mano è chiusa a pugno.

ART. 3 - I bendaggi devono essere distribuiti uniformemente sulla mano.

ART. 5 - bendaggi e il nastro chirurgico devono essere posti sulle mani degli atleti, negli spogliatoi in presenza della commissione e del manager o di un Secondo del suo avversario o controllati da un membro della Giuria.

ART. 6 - In nessun caso si possono indossare i guanti sulle mani degli atleti fino all'approvazione della Commissione.

DURATA DEGLI INCONTRI

ART. 1 - Qualsiasi competizione non di campionato (senza titolo in palio) di MMA si svolge sui 3 round, ogni round della durata di 5 minuti, con un periodo di 1 minuto di riposo tra un round e l'altro.

ART. 2 - Qualsiasi competizione di campionato (con titolo in palio) MMA si svolge sui 5 round, ogni round della durata di 5 minuti, con un periodo di 1 minuto e 30 sec. di riposo tra un round e l'altro.

ART. 3 - Previo accordo tra organizzatore e coaches i rounds potranno essere di numero e durata inferiore.

INTERRUZIONE DELL'INCONTRO


ART. 1 - L'arbitro centrale è l'unico autorizzato a fermare l'incontro. L'arbitro centrale può avvantaggiarsi del consiglio del medico di gara o della R.A. per confermare lo stop dell'incontro.

ART. 2 - L'arbitro centrale e il medico di gara sono gli unici autorizzati ad entrare sul ring/area di combattimento in qualsiasi momento dell'incontro o durante il periodo di riposo o successivo alla fine dell'incontro.

ART. 3 - Nel caso in cui si combatta sul ring e gli atleti siano in azione "ground and pound" con il rischio di cadere dal ring, l'arbitro dà lo STOP e fa riprendere al centro del ring nella stessa posizione (o almeno in quella più simile) appena interrotta

ART. 4 - Se un atleta sta "finalizzando" ma l'azione lo porta sotto le corde in posizione di pericolo, l'arbitro dà lo STOP e segnala ai Giudici la penalizzazione di 1 punto ai danni di chi stava subendo la finalizzazione, facendo ripartire il match in piedi al centro del ring

GIUDIZIO DI GARA

ART. 1 - Tutti gli incontri saranno valutati e riceveranno punteggio da tre giudici (con possibilità, su segnalazione del C. d. R di fare Giudice Arbitro unico o Arbitro con possibilità di giudizio) che valuteranno l'incontro da differenti posizioni attorno al ring/area di combattimento. 

ART. 2 - 10 punti verranno assegnati al vincitore del round e 9 punti o meno saranno assegnati al perdente, eccetto in caso di parità a cui sarà assegnato il punteggio 10-10.

ART. 3 - I giudici devono valutare le tecniche di MMA, in base all'EFFICACIA, quali di colpi effettivi (striking), di lotta effettiva (grappling), controllo del ring/area di combattimento e effettiva aggressività e difesa.

ART. 4 - La valutazione viene fatta nell'ordine di come le tecniche appaiono in (come all'ART. 3), assegnando maggior peso di assegnazione dei punti ai colpi effettivi, alla lotta, al controllo del ring/area di combattimento, all'aggressività e alla difesa in fine.

ART. 5 - La lotta effettiva (grappling) viene giudicata considerando il totale delle esecuzioni di atterramenti ammessi e ribaltamenti di fronte. Esempi di fattori da considerare sono atterramenti da posizione in piedi a posizione di monta, il passaggio dalla posizione di bloccaggio a posizione di monta e bloccaggio da posizione posteriore (monta posteriore).

ART. 6 - Il controllo dell'area di combattimento viene giudicato determinando chi detta il ritmo, locazione e posizione del combattimento (attacco). Esempi di fattori da considerare sono il tentativo di atterramento rimanendo in piedi e colpendo in modo regolamentare, l'atterrare l'avversario e forzarlo al combattimento a terra, il creare tentativi di sottomissione, il passare dalla posizione di bloccaggio alla quella di monta e il creare occasioni di portare colpi.

ART. 7 - L'aggressività effettiva significa l'avanzare portando colpi ammessi dal regolamento.

ART. 8 - La difesa effettiva significa evitare di essere colpito, di essere atterrato o di essere ribaltato, rispondendo con tecniche di attacco.

ART. 9 - I seguenti criteri oggettivi di punteggio saranno utilizzati dai giudici durante l'assegnazione di punteggio del round:

- Si assegna al round il punteggio di 10-10 quando entrambi i combattenti combattono equamente e nessuno dei due dimostra la dominanza del round.
- Si assegna al round il punteggio di 10-9 quando un atleta vince con poco margine la ripresa, portando maggior numero di colpi, con la lotta o altre manovre.
- Si assegna al round il punteggio di 10-8 quando un atleta domina in maniera schiacciante l'avversario colpendo o lottando nel round.

ART. 10 - I giudici devono valutare considerando la durata del tempo che gli atleti trascorrono combattendo in piedi o a terra, nei seguenti modi:

- Se i combattenti trascorrono la maggior parte del round al tappeto allora: la fase di lotta acquista maggior peso di valutazione rispetto ai colpi.
- Se i combattenti trascorrono la maggior parte del round in piedi allora: I colpi acquistano maggior peso di valutazione rispetto alla lotta.
- Se il round termina con fasi in piedi e a terra della stessa durata, il peso di valutazione dei colpi e della lotta, hanno lo stesso valore.

AZIONI PROIBITE

ART. 1 - Le seguenti azioni sono proibite durante un incontro o esibizione di MMA e saranno sanzionate, a discrezione dell'arbitro centrale, se commesse:

- Colpire con la testa
- Cercare di lesionare gli occhi in qualsiasi modo
- Mordere, sputare all'avversario, tirare i capelli o Fish hooking (infilare le dita in bocca all'avversario tirando la guancia)
- Colpire i genitali
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio, taglio o lacerazione dell'avversario
- Micro leve (es. alle dita della mano)
- Colpire verso il basso utilizzando la punta del gomito
- Colpire la nuca o la schiena

- Colpire ai reni con il tallone
- Colpire alla gola in qualsiasi modo, incluso, senza limitazioni, afferrare la trachea
- Pizzicare o torcere la pelle dell'avversario
- Afferrare la clavicola
- Calciare, colpire di ginocchio, o con stomping kick (tallonata verso il basso) alla testa un avversario a terra
- Afferrare la rete o le corde
- Trattenere i pantaloncini o i guanti dell'avversario
- Usare un linguaggio violento, offensivo
- Intraprendere azioni anti-sportive che causino danno all'avversario o attaccare l'avversario durante la pausa tra rounds
- Attaccare l'avversario che si trova sotto le cure dell'arbitro/medico di gara
- Evitare il contatto con l'avversario per paura, sputando il paradenti o fingendo un incidente
- Gettare l'avversario fuori dal ring o oltre la recinzione della gabbia
- Disobbedire agli ordini impartiti dall'arbitro
- Proiettare l'avversario facendolo cadere di testa o di collo
- Interferenze da parte dell'angolo
- Applicare qualsiasi sostanza su capelli o corpo che possa avvantaggiare

ART. 2 - La squalifica avviene dopo una serie di azioni scorrette o dopo una scorrettezza flagrante, a discrezione dell'arbitro centrale.

ART. 3- La scorrettezza (tramite richiamo ufficiale), comporta la detrazione di 1 punto dal punteggio su cartellino. Il Giudice è responsabile del calcolo del punteggio dopo la detrazione del punto.

ART. 4 - Solo l'arbitro centrale può assegnare richiami ufficiali. Se l'arbitro centrale non richiama ufficialmente, il giudice non può togliere punti dal suo cartellino.

ART. 5 - Se viene commessa una scorrettezza:

- L'arbitro centrale chiama il timeout (tempo)
- L'arbitro centrale manda l'atleta che ha commesso la scorrettezza nell'angolo neutro
- L'arbitro centrale controlla le condizioni dell'atleta che ha subito la scorrettezza
- L'arbitro centrale informa l'atleta che ha commesso il fallo della scorrettezza e toglie il punto (facendo richiamo ufficiale) se ritiene sia il caso, informa la commissione, gli angoli, lo scorekeeper della sua decisione, se il fallo era accidentale o volontario e se il punto venga tolto dal punteggio

ART. 6 - Se, in caso di atleti a terra, quello che sta sotto commette una scorrettezza, senza che l'atleta che sta sopra rimanga ferito, l'incontro deve continuare e:

- L'arbitro centrale informa l'atleta che sta sotto della scorrettezza
- Alla fine del round, l'arbitro centrale valuta la scorrettezza e informa la commissione, gli angoli, i giudici e lo scorekeeper

- L'arbitro centrale può decretare la fine dell'incontro in base alla gravità della scorrettezza. L'atleta che commette falli gravi può perdere per squalifica

ART. 7 - Low blow foul (scorrettezze da colpo basso) (colpo accidentale):

- L'atleta colpito da un colpo basso ha 5 minuti di tempo per recuperarsi dal fallo subito, durante i quali il medico di gara valuta se l'atleta può continuare il combattimento.
- Se l'atleta può riprendere l'incontro prima che i 5 minuti siano trascorsi, l'arbitro centrale può far riprendere l'incontro.
- Se l'intervento medico va oltre i 5 minuti, e il combattimento non può ripartire, l'incontro finisce con il risultato determinato del round al momento in cui viene fermato l'incontro.

ART. 8 - Combattente colpito da low blow (colpo accidentale):

- Se un incontro di MMA viene fermato a causa di un fallo accidentale, l'arbitro centrale determina se l'atleta colpito può continuare o meno. Se le possibilità di vittoria dell'atleta colpito non sono seriamente messe a repentaglio dal fallo e il fallo stesso non ha comportato impatti alla testa dell'atleta, l'arbitro centrale può far continuare l'incontro dopo un recupero, non oltre 5 minuti. Dopo aver separato i combattenti l'arbitro centrale deve informare la Commissione delle ragioni per cui ritiene che il fallo commesso sia accidentale.
- Se l'atleta riceve un colpo accidentale che l'arbitro ritiene illegale, l'arbitro centrale ferma l'azione e chiama il timeout (tempo). L'arbitro centrale chiede l'intervento del medico di gara che valuta la possibilità dell'atleta infortunato di continuare il combattimento. Il medico ha a disposizione 5 minuti di tempo per fare la sua stima. Se il medico ritiene che l'atleta possa continuare, l'arbitro centrale può far ripartire quanto prima l'incontro. A differenza delle regole di fallo da colpo basso (ART. 7), l'atleta non ha a sua disposizione 5 minuti di tempo, a sua discrezione, da utilizzare per riprendersi, ma deve prontamente riprendere il combattimento al comando dell'arbitro centrale.
- Per falli che non siano accidentali, se l'arbitro centrale ritiene che l'atleta ferito non sia in grado di continuare, l'arbitro centrale deve immediatamente decretare la fine dell'incontro. Se l'arbitro centrale ritiene che l'atleta infortunato non sia in grado di continuare l'incontro, anche se non sono trascorsi i 5 minuti a disposizione, l'atleta non può utilizzare il tempo rimasto e l'incontro viene fermato.
- Se l'arbitro ferma l'incontro e chiede l'intervento del medico di gara, il quale non può eccedere i 5 minuti di tempo per fare la sua valutazione. Se il tempo va oltre i 5 minuti il combattimento non può riprendere e l'incontro finisce.

FERITE PROVOCATE DA COLPI REGOLAMENTARI E DA SCORRETTEZZE

ART. 1 - Se una ferita viene provocata durante un incontro come risultato di una manovra legale è sufficientemente grave per terminare l'incontro, l'atleta ferito perde per KnockOut tecnico (KOT).

ART. 2 - Se una ferita viene provocata durante un incontro come risultato di un fallo intenzionale, come determinato dall'arbitro centrale, è abbastanza grave per terminare l'incontro, l'atleta che ha causato la ferita perde per squalifica (DISQ).

ART. 3 - Se una ferita viene provocata durante un incontro come risultato di un fallo intenzionale e l'incontro può continuare, l'arbitro centrale notifica allo scorekeeper (giudici) di detrarre 2 punti dal punteggio dell'atleta che ha commesso la scorrettezza.

ART. 4 - Se una ferita viene provocata durante un incontro come risultato di un fallo non intenzionale, come determinato dall'arbitro centrale, causa all'atleta ferito l'impossibilità di procedere al round successivo, l'atleta ferito vince per Technical Decision se è in vantaggio come punteggio rispetto all'altro atleta. Se l'atleta ferito è pari o inferiore come punteggio rispetto all'avversario nel momento dello stop, il risultato dell'incontro sarà dichiarato Technical Draw (pari tecnico).

ART. 5 - Se un atleta si ferisce da solo o da sola mentre cerca di fare un fallo all'avversario, l'arbitro centrale non intraprenderà nessuna azione in suo favore, e la ferita sarà trattata nello stesso modo di una ferita causata da un colpo regolamentare.

ART. 6 - Se una ferita provocata durante un incontro a causa di un fallo accidentale, come determinato dall'arbitro centrale, è abbastanza grave per l'arbitro da fermare immediatamente l'incontro, il risultato dell'incontro sarà di NO CONTEST se fermato prima della fine di 2 round nel caso di un incontro sui 3 round o prima di aver completato le 3 riprese, nel caso di un incontro sulle 5 riprese.

ART. 7 - Se una ferita provocata durante un incontro a causa di un fallo accidentale, come determinato dall'arbitro centrale, è abbastanza grave per l'arbitro da fermare immediatamente l'incontro, il risultato dell'incontro sarà una TECHNICAL DECISION (decisione tecnica) (ART. 4). Dopo 2 riprese completate, nel caso di un incontro a 3 riprese, e dopo 3 riprese completate, nel caso di un incontro a 5 riprese.

ART. 8 - I round incompleti andranno valutati con lo stesso criterio di valutazione degli altri round fino alla delibera di fine incontro.

TIPI DI RISULTATI DELL'INCONTRO

ART. 1 - Sottomissione da:

- Battuta fisica con le mani o con il piede (l'atleta sottomesso picchia con le mani sul tappeto o sull'avversario in segno di resa o con i piedi se le mani sono bloccate)
- Battuta verbale (l'atleta urla la resa)

ART. 2 - Knockout da:

- Quando l'arbitro centrale ferma l'incontro (KOT)

- Quando una ferita è il risultato di una manovra consentita grave abbastanza per terminare l'incontro (KOT)
- Quando un atleta perde i sensi a causa di un colpo o di un calcio (KO).

ART. 3 - Decisione ai punti includendo:

- Unanimous decision, quando i punteggi di tutti e tre i giudici vanno a favore dello stesso atleta
- Split decision, quando il punteggio di due giudici va a favore di un atleta e il punteggio di un giudice va all'altro.
- Majority decision, quando il punteggio di due giudici va a favore di un atleta e il punteggio di un giudice è pari.
- Pari, includendo:
 - Unanimous draw, quando il punteggio di tre giudici è pari
 - Majority draw, quando il punteggio di due giudici è pari
 - Split draw, quando il punteggio dei tre giudici è diverso.

ART. 4 – Squalifica, Forfait, Technical draw (pari tecnico), Technical decision (decisione tecnica), No decision (nessuna decisione).



The logo for MMA Fighting Association features the letters 'MMA' in a large, bold, white, blocky font. Below 'MMA', the words 'FIGHTING ASSOCIATION' are written in a smaller, white, sans-serif font. A horizontal bar is positioned below the text, divided into three segments: green on the left, white in the middle, and red on the right.

®