



**REGOLAMENTO**

**MMA**

# AMATORI

**Il presente regolamento è estratto ed adattato a Fight1 da quello Amatori WMMAA.**

## **1) Categorie**

- kg 65,8
- kg 70,3
- kg 77,1
- kg 84
- kg 93
- + kg 93

## **2) Età ed altre restrizioni**

**2.1)** Gli atleti che abbiano compiuto 18 anni sono ammessi alle competizioni di MMA F1

**2.2)** L'atleta di età compresa tra 18 e 20 anni deve usare il caschetto; in questo caso anche l'altro atleta dovrà indossarlo, anche se oltre i 20 anni di età .

**2.3)** Gli atleti, compiuti i 21 anni, combattono senza caschetto.

**2.4)** Obbligatorio presentare il certificato medico per attività agonistica in originale (B5) prima d'essere ammessi alla competizione durante la visita medica pre-gara.

**2.5)** Sono ammessi alle competizioni di MMA gli atleti che, a parere della Commissione Tecnica Fight1, abbiano qualifica sufficiente anche in altri sports di contatto (pugni, calci e pugni o lotta).

**2.6)** Sono ammessi alle competizioni amatoriali gli atleti che non abbiano fatto più di 3 incontri di Classe A di MMA.

**2.7)** E' prevista una categoria **Juniors** Uomini e Donne che va dai **16 ai 18 anni** con regolamentazione protezioni punto 2.2 del presente regolamento.

Gli atleti minorenni dovranno obbligatoriamente consegnare al momento del peso anche il permesso scritto in originale da chi ne esercita la patria potestà con copia del documento di quest'ultimo.

### **2.8) CLASSI**

N – atleti al 1° combattimento nelle discipline da combattimento o arti lottatorie.

C – atleti da 2 a 6 combattimenti discipline da combattimento o arti lottatorie.

B – atleti da 7 a 15 combattimenti discipline da combattimento o arti lottatorie.

A – atleti con un minimo di 16 combattimenti discipline da combattimento o arti lottatorie o che abbiano esordito in combattimenti Classe A sino ad un massimo di 5 vittorie.

### **3) Inizio e fine combattimento**

**3.1)** Il combattimento inizia con il comando "FIGHT" dato dall'Arbitro e termina con il comando "STOP" dato dallo stesso o dal gong che segnala la fine del round/incontro.

### **4) Posizioni Combattimento**

**4.1)** Standing Position: l'atleta tocca il tappeto del ring solo con i piedi; qualsiasi posizione senza contatto con il tappeto (in salto per esempio) è da considerare Standing Position.

**4.2)** Ground: l'atleta tocca il tappeto del ring con almeno una qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi.

**4.3)** Nello Stand-up fighting gli atleti sono in Standing Position, nel Ground Fighting uno o ambedue gli atleti sono in Ground Position.

### **5) Tecniche consentite**

**5.1)** Tutte le tecniche di calcio e pugno sono consentite ad eccezione di quelle espressamente proibite dall'articolo 6.

**5.2)** Consentito trattenere il pugno.

**5.3)** Consentito trattenere e calciare tutte le parti del corpo dell'avversario in Stand-up Fighting eccetto quelle espressamente proibite dall'articolo 6.

**5.4)** Consentito trattenere e calciare tutte le parti del corpo dell'avversario in Ground Fighting eccetto quelle espressamente indicate dall'articolo 6.

**5.5)** Consentito portare tecniche di calcio in tutte le zone del corpo dell'avversario eccetto quelle espressamente indicate dall'articolo 6.

**5.6) Colpire con l'avambraccio (si intende fino a circa 10 cm. dalla punta del gomito).**

**5.7)** I pugni alla testa sono consentiti durante lo Stand-up e Ground Fighting.

**5.8)** I calci all'avversario in posizione di Ground Fighting sono consentiti solo al corpo, alle braccia ed alle gambe.

**5.9)** Le tecniche di sbilanciamento e proiezione sono consentite durante Stand-up e Ground Fighting.

**5.10)** Consentite tecniche di proiezione, lancio in Standing e Ground Position.

**5.11)** Consentite chiavi ai piedi ed alle mani in Standing e Ground Position eccetto quelle espressamente indicate dall'articolo 6.

## **6) Prese ed azioni proibite.**

**6.1)** Colpi ai genitali, occhi, lobo occipitale, colonna vertebrale e collo.

**6.2)** Prese alle mani ed alle dita.

**6.3)** Colpi a mano aperta compreso colpi con il polso.

**6.4)** Testate.

**6.5)** Calci e gomitate sulla testa in Ground Position.

**6.6)** Colpi alle giunture contro la loro piega naturale.

**6.7)** Lanci intenzionali sulla testa dell'avversario.

**6.8)** I lanci mirati a ferire l'avversario e non a portarlo a terra.

**6.9)** Fare cadere con proiezioni l'avversario su collo o testa.

**6.10)** Buttare intenzionalmente fuori dal ring l'avversario.

**6.11)** Strangolamenti con la mano al collo.

**6.12)** Piegarlo e sbattere il collo e tutti gli impatti dolorosi alla spina dorsale.

**6.13)** Bloccare le vie aeree dell'avversario con il palmo della mano.

**6.14)** Graffiare, pizzicare e mordere.

**6.15)** Inserire le dita nel naso, occhi, orecchie ed orifizi dell'avversario.

**6.16)** Afferrare capelli e genitali.

**6.17)** Premere intenzionalmente sul viso dell'avversario, collo e spina dorsale per causare ferite.

**6.18)** Attaccare l'avversario dopo lo stop e prima del fight dell'Arbitro.

**6.19)** Attaccare l'avversario quando è fuori dal ring (un atleta è considerato fuori dal ring quando il suo baricentro o un arto è fuori dalle corde).

**6.20)** Indossare qualsiasi tipo di scarpe o protezione ai piedi.

**6.21)** Passività durante il match.

**6.22)** Gomitate (intese con la punta del gomito) in qualsiasi fase del combattimento.

**6.23)** Sputare intenzionalmente il paradenti.

**6.24)** Tenere le corde.

**6.25)** Ignorare i comandi dell'Arbitro.

**6.26)** Usare oggetti non regolamentari (protezioni).

**6.27)** Urlare durante le prese dell'avversario; viene considerata resa.

## **7) DURATA DEGLI INCONTRI**

**7.1)** Se in un torneo gli iscritti sono più di 16 in una categoria di peso, gli incontri saranno sulla distanza dei 2 rounds per 3 minuti con intervallo di 1 minuto. In caso di parità passerà il turno chi si è aggiudicato l'ultimo round e nel caso in cui tutti i rounds siano finiti in parità, si potrà andare all'extra round.

**7.2)** La finale sarà 2 rounds da 5 minuti con intervallo di 1 minuto.

**7.3)** Il tempo per attività a terra è illimitato (Ground Fighting) ma se l'Arbitro crede che ci sia inattività, dovrà chiamare "Action" dopo 20 secondi e dopo ulteriori 20 secondi dare un ulteriore ordine d'attività; se persisterà la posizione inattiva, i combattenti ripartiranno dalla Standing Position.

**7.4)** Se gli atleti, durante l'attività a terra, rischiano di cadere dal ring, l'Arbitro dovrà dare l'ordine di fermarsi e visionare esattamente la posizione assunta dai combattenti; saranno portati al centro del ring, rimessi nella medesima posizione e dato ordine di ripartenza del match.

**7.5)** L'Arbitro dovrà fermare l'incontro quando una serie di colpi a terra, se continua, porterà al knockout di un combattente non attivo nella difesa.

## **8) WARNING E SQUALIFICA**

**8.1)** Se un combattente è autore di un'azione proibita, l'Arbitro ferma il match per ammonirlo verbalmente; se l'azione proibita incorre durante l'azione a terra, l'Arbitro può decidere di non fermare l'incontro durante l'ammonizione verbale. Tale scorrettezza dev'essere ritenuta non eccessivamente grave dall'Arbitro.

**8.2)** In caso di ripetuta e seria violazione, o ferita dell'avversario (a parere medico), o presa illegale, l'autore riceverà un Warning o un Cartellino Giallo.

**8.3)** L'Arbitro dovrà rivolgersi chiaramente all'autore della scorrettezza o mostrargli il Cartellino Giallo in modo da fare chiaramente capire ai giudici l'accaduto.

**8.4)** Il Warning equivale ad un MINUS POINT sui cartellini dei Giudici.

**8.4)** Al 3° Warning sarà sancita la squalifica dell'atleta.

**8.5)** Un atleta viene squalificato se, in seguito ad una sua azione illegale, a giudizio del Medico, l'avversario non può continuare l'incontro.

**8.6)** Un combattente può essere squalificato dall'Arbitro per condotta antisportiva (per es. mancanza di rispetto all'Arbitro, Giudici, Medico, Secondi, Spettatori....)

**8.7)** L'Arbitro può squalificare senza attendere il 3° Warning se a suo insindacabile giudizio vi siano ragioni gravi e/o pericolose come per esempio il fatto che un atleta compia un'azione illegale grave e volontaria.

## **9) FINE DEL COMBATTIMENTO**

**9.1)** Alla fine del tempo previsto.

**9.2)** In caso di KO.

**9.3)** Decisione Medica.

**9.4)** Un combattente si arrende indicandolo a voce o battendo la mano o, se non può con la mano, con il piede.

**9.5)** Getto della spugna.

**9.6)** Se un Secondo entra nel ring senza permesso dell'Arbitro durante il combattimento.

**9.7)** Dopo 3 Warnings.

**9.8)** Su comando dell'Arbitro quando la salute o la vita di un combattente sia ritenuta in pericolo.

**9.9)** Se un combattente rifiuta il combattimento.

**9.10)** In caso di posizione dolorosa tenuta ai danni di un combattente (ad insindacabile opinione dell'Arbitro) e non vi è resa verbale o battuta di mano (o piede).

**9.11)** In caso di richiesta d'opinione riguardante la possibilità di continuare o meno il combattimento, quella del Medico sarà la decisione finale ed insindacabile.

## **10) VALUTAZIONE DELLE AZIONI E TECNICHE DEI COMBATTENTI**

**Le regole qui di seguito vanno intese come aiuto alla discrezionalità del Giudice nell'esprimere il giudizio riguardo l'incontro che in ogni caso sarà sempre giudicato secondo il "10 points must system", e non secondo la somma aritmetica e precisa delle tecniche, in quanto sarà sempre l'efficacia del colpo o della tecnica a prevalere nella valutazione dell'incontro.**

**10.1) PROIEZIONI**

- con distacco dei piedi dal tappeto: 2 punti
- senza distacco dei piedi dal tappeto: 1 punto
- con ampio distacco (sopra il petto) dei piedi dal tappeto: 3 punti

**10.2) COLPI AL VISO**

- pugni: 1 punto
- ginocchiate: 1 punto
- calci: 3 punti
- tecniche contemporanee: 1 punto ad ogni atleta

**10.3) COLPI AL CORPO ED ALLE GAMBE**

- con ferita (efficacia): 1 punto
- tentativi di tecniche di sottomissione e prese dolorose: 2 punti

**10.4) COLPI IN GROUND POSITION**

- alla testa: 2 punti
- al corpo: 2 punti

**10.5)** Il combattente se emette suoni nel momento in cui subisce una presa, viene intesa come esclamazione di resa.

**10.6)** Viene valutata positivamente l'aggressività che un atleta mostra sia in stand-up che in ground fighting.

**11) PROTEZIONI E DIVISE**

**11.1)** L'atleta deve indossare lunghi o corti pantaloncini da combattimento senza fibbie, zip o tasche

**11.2)** L'atleta deve usare le seguenti protezioni:

- guanti a dita aperte al massimo di 4oz., paradenti, protezione genitali/pelvica, paratibia a calza
- dai 18 ai 20 anni l'atleta deve usare il caschetto protettivo.
- massima cura per le unghie delle mani e dei piedi che devono essere obbligatoriamente corte.
- vietato applicare qualsiasi olio o crema o vaselina.



**MMA**

**F1**

**Classe A**

**1) CATEGORIE DI PESO**

Le categorie di peso regolamentari, ad eccezione di eventuali varianti definite dalla R.A., sono le seguenti:

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

Non vi è tolleranza in eccesso salvo per gli atleti classe A ove, se le operazioni di peso vengono effettuate il giorno stesso dell'incontro, hanno l'1% di tolleranza del peso relativo alla categoria di riferimento (es.: cat. -70 kg, tolleranza gr 700 se peso classe A stesso giorno combattimento).

**2) REQUISITI ED EQUIPAGGIAMENTI DEL RING/ AREA DI COMBATTIMENTO**

- A) Gli incontri e le esibizioni di MMA possono essere tenute in un ring o in gabbia.
- B) Il ring utilizzato per incontri ed esibizioni di MMA deve soddisfare gli stessi requisiti di quello per pugilato o sport da combattimento.
- C) 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.

**3) SPECIFICHE PER I BENDAGGI**

- A) 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.
- B) 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.
- C) I bendaggi devono essere distribuiti uniformemente sulla mano.

- D) I 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..
- E) In nessun caso si possono indossare i guanti sulle mani degli atleti fino all'approvazione della Commissione.

#### 4) **PARADENTI**

- A) Tutti gli atleti devono indossare il paradenti durante gli incontri.
- B) Il round non può iniziare senza che il paradenti sia indossato.
- C) Se il paradenti fuoriesce involontariamente durante l'incontro l'arbitro deve fermare il tempo, fare pulire il paradenti e fare re-inserirlo dal secondo.

#### 5) **PROTEZIONI**

- A) Gli atleti maschi devono indossare una conchiglia protettiva a loro scelta di tipo approvato dalla Commissione.
- B) Le atlete femmine devono indossare protezione pelvica.
- C) Le atlete femmine devono indossare paraseno durante l'incontro. Il paraseno deve essere di tipo approvato dalla R.A.

#### 6) **GUANTI**

- A) 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 della R.A. Alcune misure di guanti, es. 2XL, 4XL, possono eventualmente eccedere le 6 once.
- B) I guanti devono essere approvati dalla R.A.

#### 7) **DIVISA DI GARA**

- A) Ogni atleta deve indossare pantaloncini da MMA (board shorts), pantaloncini da ciclista (vale tudo shorts), pantaloncini da kick-boxing o altri pantaloncini approvati dalla Commissione.
- B) GI (kimono da judo), magliette proibite durante l'incontro, eccezione fatta per gli incontri femminili, le quali devono indossare magliette approvate dalla commissione.
- C) Scarpe e qualsiasi tipo di imbottitura sono proibite durante la competizione.

**8) ASPETTO**

- A) Ogni atleta deve essere pulito e con un aspetto in ordine.
- B) L'eccessivo uso di vaselina o di qualsiasi altra sostanza strana non deve essere utilizzata in faccia o sul corpo degli atleti. L'arbitro o la R.A. farà rimuovere ogni eccesso di vaselina o di qualsiasi altra sostanza scivolosa.
- C) La R.A. può determinare se capelli o barba rappresentino un rischio per la sicurezza dell'atleta o del suo avversario o interferiscano con la supervisione dell'incontro o esibizione.  
Se i capelli o la barba di un atleta rappresentano un rischio o un'interferenza con la supervisione dell'incontro o dell'esibizione, l'atleta stesso non può competere senza che le circostanze che creano pericolo o potenziali interferenze siano corrette, al fine di soddisfare la R.A..
- D) L'atleta non può indossare nessun tipo di gioiello, piercing o altri accessori durante l'incontro o esibizione.

**9) DURATA ROUNDS**

- A) 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.
- B) 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.
- C) Previo accordo tra organizzatore e coaches i rounds potranno essere di numero e durata inferiore.

**10) INTERRUZIONE DELL'INCONTRO**

- A) 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.
- B) 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.
- C) 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 da lo STOP e fa riprendere al centro del ring nella stessa posizione (o almeno in quella più simile) appena interrotta.

- D) Se un atleta sta “finalizzando” ma l’azione lo porta sotto le corde in posizione di pericolo, l’arbitro da 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 dl ring.

## 11) GIUDIZIO DI GARA

- A) Tutti gli incontri saranno valutati e riceveranno punteggio da tre giudici (con possibilità, su segnalazione della R.A. di fare Giudice Arbitro unico o Arbitro con possibilità di giudizio) che valuteranno l’incontro da differenti posizioni attorno al ring/ area di combattimento.
- B) Il sistema di assegnazione di 10 punti deve essere il tipo di assegnazione punti standard dell’incontro. 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.
- C) 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.
- D) La valutazione viene fatta nell’ordine di come le tecniche appaiono in C), 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.
- E) 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).
- F) 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.
- G) L’aggressività effettiva significa l’avanzare portando colpi ammessi dal regolamento.
- H) La difesa effettiva significa evitare di essere colpito, di essere atterrato o di essere ribaltato, rispondendo con tecniche di attacco.
- I) I seguenti criteri oggettivi di punteggio saranno utilizzati dai giudici durante l’assegnazione di punteggio del round:
- (i) Si assegna al round il punteggio di 10-10 quando entrambi i combattenti combattono equamente e nessuno dei due dimostra la dominanza del round.
  - (ii) 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.

- (iii) Si assegna al round il punteggio di 10-8 quando un atleta domina in maniera schiacciante l'avversario colpendo o lottando nel round. I giudici devono valutare considerando la durata del tempo che gli atleti trascorrono combattendo in piedi o a terra, nei seguenti modi:
  - (i) Se i combattenti trascorrono la maggior parte del round al tappeto allora: la fase di lotta acquista maggior peso di valutazione rispetto ai colpi.
  - (ii) Se i combattenti trascorrono la maggior parte del round in piedi allora: I colpi acquistano maggior peso di valutazione rispetto alla lotta.
  - (iii) 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.

## 12) **AZIONI PROIBITE**

A) Le seguenti azioni sono proibite durante un incontro o esibizione di MMA e dovranno essere sanzionate se commesse:

- (1) Colpire con la testa
- (2) Cercare di lesionare gli occhi in qualsiasi modo
- (3) Mordere
- (4) Sputare all'avversario
- (5) Tirare i capelli
- (6) Fish hooking [infilare le dita in bocca all'avversario tirando la guancia]
- (7) Colpire i genitali
- (8) Infilare le dita in qualsiasi orifizio, taglio o lacerazione dell'avversario
- (9) Micro leve (es. alle dita della mano)
- (10) **Colpire IN GROUND POSITION con la punta del gomito; IN STANDING POSITION è possibile usare tutte le tecniche di gomito (invece è possibile colpire in qualsiasi posizione con l'avambraccio, fino a circa 10 cm. dalla punta del gomito)**
- (11) **Proiettare interessando in qualsiasi modo la regione cervicale sia in preparazione della tecnica che in chiusura della stessa (atterraggio dell'atleta al tappeto) almeno che, nella presa, non vi sia inserito un braccio.**
- (12) Colpire la nuca o la colonna vertebrale
- (13) Colpire ai reni con il tallone
- (14) Colpire alla gola in qualsiasi modo, incluso, senza limitazioni, afferrare la trachea

- (15) Calciare alla testa un avversario a terra
  - (16) Colpire di ginocchio alla testa di un avversario a terra
  - (17) Colpire con stomping kick (tallonata verso il basso) un avversario a terra
  - (18) Afferrare la rete o le corde
  - (19) Trattenerne i pantaloncini o i guanti dell'avversario
  - (20) Usare un linguaggio violento, offensivo
  - (21) Intraprendere azioni anti-sportive che causino danno all'avversario
  - (22) Attaccare l'avversario durante la pausa tra rounds
  - (23) Attaccare l'avversario che si trova sotto le cure dell'arbitro/medico di gara
  - (24) Attaccare l'avversario dopo il suono della campana che indica la fine del round
  - (25) Evitare il contatto con l'avversario per paura, sputando il paradenti o fingendo un incidente
  - (26) Gettare l'avversario fuori dal ring o oltre la recinzione della gabbia
  - (27) Disobbedire agli ordini impartiti dall'arbitro
  - (28) Proiettare l'avversario facendolo cadere di testa o di collo
  - (29) Interferenze da parte dell'angolo
  - (30) Applicare qualsiasi sostanza su capelli o corpo che possa avvantaggiare
  - (31) Pizzicare o torcere la pelle dell'avversario
- B) La squalifica avviene dopo una serie di azioni scorrette o dopo una scorrettezza flagrante, a discrezione dell'arbitro centrale.
- C) 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.
- D) Solo l'arbitro centrale può assegnare richiami ufficiali. Se l'arbitro centrale non richiama ufficialmente, il giudice non può togliere punti dal suo cartellino.
- E) Se viene commessa una scorrettezza:
- (i) L'arbitro centrale chiama il timeout (tempo)
  - (ii) L'arbitro centrale manda l'atleta che ha commesso la scorrettezza nell'angolo neutro

- (iii) L'arbitro centrale controlla le condizioni dell'atleta che ha subito la scorrettezza
  - (iv) L'arbitro centrale informa l'atleta che ha commesso il fallo della scorrettezza e toglie 1 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
- F) 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:
- (i) L'arbitro centrale informa l'atleta che sta sotto della scorrettezza
  - (ii) Alla fine del round, l'arbitro centrale valuta la scorrettezza e informa la commissione, gli angoli, i giudici e lo scorekeeper
  - (iii) 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
- G) Low blow foul [scorrettezze da colpo basso]( colpo accidentale):
- (i) 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.
  - (ii) Se l'atleta può riprendere l'incontro prima che i 5 minuti siano trascorsi, l'arbitro centrale può far riprendere l'incontro.
  - (iii) 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. Vedi sezione 16 sotto .
- H) Combattente colpito da low blow (colpo accidentale):
- (i) 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.
  - (ii) 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 (G), 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.



- (iii) 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 .
- (iv) 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.

### 13) **FERITE PROVOCATE DA COLPI REGOLAMENTARI E DA SCORRETTEZZE**

- A) Se una ferita viene provocata durante un incontro da una manovra legale ed è sufficiente grave per terminare l'incontro, l'atleta ferito perde per Knock-Out tecnico (KOT).
- B) Se una ferita viene provocata durante un incontro da un fallo intenzionale, come determinato dall'arbitro centrale, ed è abbastanza grave per terminare l'incontro, l'atleta che ha causato la ferita perde per squalifica (DISQ).
- C) Se una ferita viene provocata durante un incontro da 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.
- D) Se una ferita viene provocata durante un incontro da 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).
- E) 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.
- F) 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.
- G) Se una ferita provocata durante un incontro da 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) vedi art. 13.D. 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.

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

#### 14) TIPI DI RISULTATI DELL'INCONTRO

A) Sottomissione da:

- (i) Battuta fisica con le mani (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) o con il piede se le mani sono impossibilitate a farlo.
- (ii) Battuta verbale (l'atleta urla la resa)

B) Knockout da:

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

C) Decisione ai punti includendo:

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

D) Squalifica

E) Forfait

F) Technical draw (pari tecnico)

G) Technical decision ( decisione tecnica)

H) No decision ( nessuna decisione)

# MMA TECNICA

Sono valide tutte le tecniche della MMA nel combattimento in piedi a contatto pieno portate secondo i criteri base del contatto leggero ad eccezione delle ginocchiate al viso che sono vietate (portate in qualsiasi modo) ed il BACK FIST, SPINNING BACK FIST e GOMITATE (intese anche come colpi portati con l'avambraccio).

La parte "ground and pound", nel corso delle esecuzioni di tecnica di leva articolare, le stesse non devono essere eseguite a strappo ma in modo progressivo fino comunque ad arrivare alla massima trazione fatta in modo che non vi sia danno fisico per l'avversario.

Vietata la tecnica "SLAM" in tutte le sue forme.

Vietati i pugni a martello in "ground and pound"

Vietate le tecniche di ginocchio in "ground and pound"

Vietate tutte le tecniche di trazione o proiezione che interessano il collo

L'arbitro può fermare temporaneamente l'incontro per invitare i contendenti ad un maggiore rispetto delle regole di cui sopra.

Nell'MMA Tecnica gli atleti dovranno indossare obbligatoriamente anche il caschetto e paratibia a calza.

Vietate leve di tallone in torsione (solo leva con trazione verticale).

Le categorie di peso rispecchiano quelle del regolamento MMA Fight1 WMMAA mentre le classi nel regolamento di MMA Tecnica sono 2:

Classe B: atleti da 0 a 6 combattimenti nelle discipline a contatto leggero/tecniche o arti lottatorie (Judo, Ju Jitsu, lotta olimpica, Sambo, Luta Livre Bras. etc) con una pratica delle stesse non superiore ai 2 anni.

Classe A: atleti con un minimo di 6 combattimenti nelle discipline a contatto leggero/tecniche o arti lottatorie, con una pratica delle stesse non superiore ai 2 anni.

Età minima per le competizioni di MMA Tecnica è di 13 anni nella Classe Cadetti (dai 14 ai 16 anni).

- In questa classe sono vietate le ginocchiate in ogni fase del combattimento
- vietato il Ground & Pound (a terra solo lotta)