

# REGOLE E REGOLAMENTI GARA

KICKBOXING  
LIGHT BOXING



## **REGOLE GENERALI SPORT BOXING LIGHT**

- Art. 1. Regole Sport
- Art. 2. Salute e Sicurezza degli atleti
- Art. 3. Atleti
- Art. 4. Boxing Light
- Art. 5. Status dell'atleta
- Art. 6. Età
- Art. 7. Categorie di peso
- Art. 8. Abbigliamento, protezioni e attrezzature
- Art. 9. Punteggi
- Art. 10. Bersagli non validi e Azioni Proibite
- Art. 11. Gara
- Art. 12. Tempo di gara
- Art. 13. Giudizio di una Tecnica Valida
- Art. 14. Giudizio della Gara

### **Art. 1. Regole Sport da Tatami**

#### **Premessa**

Il presente regolamento disciplina le regole di Gara degli Sport da tatami della Kickboxing, secondo le indicazioni del regolamento internazionale della IAKSA

#### **Anno sportivo**

L'anno sportivo e agonistico ha inizio il 1° Settembre e termina il 31 Agosto successivo.

#### **Tipi di gare**

1. Le gare si dividono in prove internazionali, nazionali.
2. Le gare nazionali si dividono in tre livelli 1 stella, 3 stelle, 5 stelle a seconda dell'importanza della gara e del numero dei partecipanti, cambia il valore dei punti assegnati ai vincitori e partecipanti.

#### **Modifica delle Regole e del Regolamento**

Solo il Presidente IAKSA ha il potere di decidere ufficialmente il cambiamento delle regole e del Regolamento, tutte le variazioni del regolamento gara sport da tatami verranno proposte dalle commissioni Tecniche e Arbitrali e prese in esame dai membri del Consiglio Direttivo IAKSA. Quando si approvano cambiamenti di regole, le modifiche diventano operative 1 mese dopo le decisioni prese e

dalla loro pubblicazione. L'operatività della nuova regola deve essere comunicata a tutti gli associati IAKSA tramite pubblicazione sul sito federale.

## **Art. 2. Salute e Sicurezza degli atleti**

Ogni combattente è tenuto a rispettare il codice di comportamento sportivo sia in gara che fuori competizione. IAKSA consente un numero illimitato di incontri negli sport Tatami.

Procedure per tutelare la salute e la sicurezza degli atleti per mezzo di controlli e richieste specifiche:

- 1) Controllo Anti-Doping;
- 2) Richiesta di Certificato Medico Sportivo rilasciato dal centro di Medicina sportiva;
- 3) Sospensioni dall'attività per infortunio subito in gara;

## **Art. 3. Atleti**

Per poter praticare le discipline sportive controllate dalla IAKSA, gli Atleti devono:

- aver superato l'accertamento dell'idoneità fisica previsto nelle norme sanitarie in vigore;
- essere muniti della tessera federale, valida per l'anno in corso, rilasciata a favore di una Società Sportiva affiliata.

Alla base di tutte le competizioni della IAKSA, vi è l'onore, la lealtà e la concorrenza onesta. I risultati delle gare determineranno le graduatorie dei migliori combattenti IAKSA.

Tutte le competizioni IAKSA ufficiali devono attenersi alle regole e regolamenti Federali. Ogni volta che inizia un combattimento, l'atleta primo chiamato si reca all'angolo rosso, mentre il secondo chiamato si reca all'angolo blu (solo in galà Elite Pro verrà chiamato per primo l'atleta dell'angolo blu e poi il combattente del luogo o il Campione in carica). Dopo tre chiamate, se uno dei due combattenti non si presenta l'arbitro responsabile del tatami farà partire il timer e se entro 2 minuti l'atleta assente non si presenta si assegnerà la vittoria all'atleta presente.

# REGOLE LIGHT BOXING

## **Art. 4 Light Boxing**

La light boxing è una disciplina di combattimento dove due combattenti hanno come obiettivo primario di portare più colpi possibili a bersaglio utile. I due avversari si affrontano nell'arco di una, due o tre riprese (a secondo del tipo e dell'importanza del torneo) indossando protezioni alle mani e caschetto. I colpi portati a contatto ricevono differenti punteggi a secondo della tecnica messa a segno. Vince l'incontro chi totalizza più punti al termine delle riprese stabilite.

## **Art. 5 Status dell'Atleta**

Con il tesseramento IAKSA gli atleti accettano in toto lo Statuto e i Regolamenti dello stesso. Essi si impegnano altresì, su richiesta della IAKSA a mettersi a disposizione della stessa per l'effettuazione di gare di interesse federale a carattere regionale, interregionale, nazionale e internazionale.

## Art. 6. Età

La categoria Bambini **fino a 13** anni

La categoria Juniores **14/17** anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare IAKSA l'atleta deve avere 14 anni e che può competere fino al giorno prima che lui o lei compia 18 anni.

La categoria Seniores Maschile **18/40** anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare IAKSA l'atleta deve avere 18 anni e che può competere fino al giorno prima che compia 41 anni.

La categoria Veterani **41/50** anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare IAKSA l'atleta deve avere 41 anni e che può competere fino al giorno prima che compia 51 anni.

**Nota Bene:** durante i campionati o tornei, in caso di compleanno, che permette all'atleta di cambiare categoria lui / lei può competere nella categoria inferiore fino a quando il torneo è finito. Un campionato o torneo ha inizio il giorno del controllo peso e registrazione e termina quando tutte le finali sono completate.

## Art. 7. Categorie di peso

BAMBINI (FINO A 13 ANNI)

KG. - 25 / - 30 / - 35 / - 40 / - 45 / - 50 / - 55 / +55

JUNIORES FEMMINILI (DAI 13 ANNI AI 17 ANNI)

KG. - 45 / - 50 / - 55 / - 60 / + 60

JUNIORES MASCHILI (DAI 13 ANNI AI 17 ANNI)

KG. - 50 / - 55 / - 60 / - 65 / - 70 / - 75 / - 80 / + 80

SENIORES FEMMINILI (DAI 18 ANNI AI 40 ANNI)

KG. - 50 / - 55 / - 60 / - 65 / + 65

SENIORES MASCHILI (DAI 17 ANNI AI 40 ANNI)

KG. - 60 / - 65 / - 70 g / - 75 / - 80 / - 85 / - 90 / + 90

VETERANI FEMMINILI (DAI 41 ANNI AI 50 ANNI)

KG. -65 / +65

VETERANI MASCHILI (DAI 41 ANNI AI 50 ANNI)

KG. -70 / -80 / -90 / +90

## Art. 8. Abbigliamento, protezioni e attrezzature.

Gli atleti di Light dovranno presentarsi alle gare federali muniti di divisa regolamentare (maglietta della squadra o della federazione e pantaloni corti), l'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata, protezioni .

**TUTTE LE PROTEZIONI UTILIZZATE DEVONO ESSERE PRODOTTE DA DITTE OMOLOGATE DALLA FEDERAZIONE O DALLA SOCIETA' ORGANIZZATRICE DELL'EVENTO**

### - Caschetto protettivo

La protezione della testa, in tutte le discipline da combattimento della kickboxing dilettantistica, è obbligatoria. Il casco protettivo deve essere realizzato in gomma, plastica morbida o spugna compatta rivestita in pelle. Il casco deve proteggere, la parte superiore della fronte, la parte superiore della testa, le zone temporali, la parte superiore della mascella, le orecchie e la parte posteriore della testa. Il casco non può ostacolare l'udito. Le parti di fissaggio della protezione (mento e nuca) non devono essere di metallo o in plastica ma in velcro regolabile (dispositivo di chiusura rapida fatto di due nastri di tessuto

sintetico che si uniscono tra loro a pressione) Sia i maschi che le femmine dovranno portare obbligatoriamente il casco protettivo, per i bambini obbligatoria anche la visiera protettiva in materiale plastico o gommoso rinforzato da materiale rigido. Si precisa che i bambini pur indossando il casco con visiera devono avere anche il paradenti.

#### - **Guantoni**

I *guantoni* per la light boxing dovranno essere a mano chiusa, di pelle, similpelle o plastica morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso con un peso pari a 10 Oz

#### - **Bendaggio mano**

Gli atleti di **light boxing** hanno la facoltà di provvedere al bendaggio alle mani, purché leggero. Esso potrà essere formato da una garza oppure da una benda elastica della lunghezza di m. 2,50 e larghezza cm.5. Le garze o le bende debbono fasciare leggermente la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescano dai guantoni. E' assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o altri unguenti.

#### - **Paradenti**

Paradenti deve essere realizzato in materiale morbido e flessibile in gomma plastica.

La protezione può riguardare solamente la parte superiore dei denti o entrambe, (Superiore e inferiore). Il paradenti deve consentire la respirazione libera e deve essere adattato al concorrente mediante configurazione dello stesso. L'utilizzo della protezione dei denti è obbligatoria per tutte le discipline di combattimento e in tutte le categorie di peso. **Attenzione.** E' consentito l'utilizzo di un paradenti configurato su apparecchio Ortodontico (correzione denti) dietro presentazione di una certificazione da parte del Medico Dentista che ha applicato l'apparecchio in cui si evinca che tale situazione non comporti pericoli o danni durante la pratica dell'attività agonistica. Chi è sprovvisto della sopracitata certificazione non può combattere.

#### - **Paraseno**

Le classi femminili in tutte le discipline da combattimento dovranno portare obbligatoriamente il paraseno.

La protezione del seno dovrà essere realizzata in plastica dura e può essere rivestita con materiale di cotone. Il paraseno può essere realizzato in un unico pezzo e coprire tutto il torace o in due pezzi da inserire nel reggiseno e coprire ogni seno singolarmente. Si indossa sotto la maglietta o sotto un corpetto in cotone elasticizzato.

#### - **Protezione inguine**

Gli atleti Maschili hanno l'obbligo di presentarsi al combattimento indossando sotto i pantaloni una conchiglia di materiale resistente che deve coprire completamente gli organi genitali, i concorrenti devono indossare la protezione sotto i pantaloni.

Per le classi femminili, la conchiglia non è obbligatoria ma viene consigliata.

## - Divisa

Light Boxing - L'uniforme per gli atleti di light boxing è composta da pantaloni corti , Tshirt può portare il nome del club o dello sponsor del club.

Si combatte scalzi

## Art. 30 Luogo di Gara

Il luogo di gara dovrà essere un ring 5minimo 5x5 oppure un tatami di superficie quadrata minimo di 5 metri e massimo 8 metri per lato. Il luogo di gara potrà essere aumentato a 8 metri per lato per adeguamento al regolamento Internazionale. La superficie dovrà essere piatta e liscia, costituita da materiale gommoso.

## Art. 9 Punteggi

Nella gara di light boxing si può attaccare: TRONCO parte frontale e laterale, CAPO frontale, laterale con colpi di pugno (chiuso, non a mano aperta con taglio interno/esterno. Verranno contati il numero di colpi portati a segno, capacità di difesa, efficacia dell'attacco e supremazia sul ring / tatami. L'arbitro e ciascun giudice(di norma sono 3) assegnano,ripresa per ripresa, 10 punti al pugile che secondo il loro giudizio,si è rivelato superiore,mentre all'avversario vanno dei punti in base al giudizio stimato

## Art. 10 Bersagli non validi e Azioni Proibite

Non è valido:

- colpire la parte superiore del capo,
- parte posteriore del tronco;
- collo laterale, frontale e posteriore;
- sotto la cintura (testicoli, cosce, ginocchia, polpacci);
- continuare a sferrare attacchi dopo lo Stop dell'arbitro;
- spingere o tirare l'avversario ;
- voltare le spalle all'avversario;
- cadere deliberatamente;
- lanciare tecniche cieche (tecnica di calcio o di pugno sferrata con il volto rivolto verso un punto diverso dal bersaglio);
- uscire deliberatamente dall'area di gara;
- attaccare con eccessivo contatto di pugno;
- attaccare con la testa, le ginocchia e i gomiti;
- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- gridare senza ragione;
- afferrare e trattenere l'avversario;
- parlare durante l'incontro;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- attaccare mentre l'avversario si trova a terra;
- sputare volontariamente il paradenti per perdere tempo;
- far scivolare il guanto dalla mano per guadagnare distanza sul proprio avversario;

- chiedere il tempo con alzata della mano quando il combattente si ritrova in un angolo del tatami o del ring sotto pressione dall'avversario;
  - mettersi a posto l'uniforme senza l'autorizzazione dell'arbitro centrale;
  - perdere volutamente tempo , quindi evitare volutamente il combattimento;
  - cadere per evitare l'attacco avversario;
  - cercare di influenzare gli arbitri auto segnalandosi il punto alzando il braccio dopo l'azione;
  - qualsiasi tecnica che scivola o spinge sul bersaglio dell'avversario non sarà ritenuta valida dagli arbitri
  - Commentare un punteggio assegnato
  - Commentare un punteggio non dato
  - Il comportamento scorretto di un allenatore/Coach può penalizzare il combattente infliggendogli un richiamo ufficiale.
  - Attaccare o abusare verbalmente di un giudice di gara sia all'interno che al di fuori del tatami determina la squalifica immediata o l'allontanamento dal torneo dell'interessato ( nel caso in cui la scorrettezza sia fatta da un combattente o coach già sanzionato precedentemente, l'interessato può essere squalificato e denunciato al giudice sportivo IAKSA)
- Tutte queste azioni sono sanzionabili con decisioni a maggioranza arbitrale.

## **Art. 11 Gara**

I combattenti dovranno essere nella posizione in piedi, separati da circa 2 metri, al centro del quadrato di gara, faccia a faccia e si scambieranno il saluto toccandosi i guantoni a significare una stretta di mano il tocco dei guantoni si effettua SOLO all'inizio e alla FINE del combattimento . Il combattimento potrà cominciare subito dopo l'annuncio, da parte dell'arbitro centrale, di: "combattere!".

Allo STOP dell'arbitro i due combattenti devono ritornare nella posizione originale di partenza, l'incontro potrà riprendere quando l'arbitro darà un nuovo comando "COMBATTERE". Il tempo verrà fermato solamente su richiesta verbale dell'arbitro centrale che pronuncerà ad alta voce TEMPO . Il tempo non verrà fermato per le penalizzazioni a meno che l'arbitro non ritenga che sia necessario farlo per dare un avvertimento o avere una chiarificazione con chi interessato all'incontro (giudici, atleti, coach).

Un combattente può chiedere il TEMPO alzando la mano verso l'alto, per riassetare la propria uniforme o attrezzatura gara o per infortunio (in questo caso l'avversario deve recarsi all'angolo neutrale che si trova alla sua destra) , se la richiesta del TEMPO viene effettuata per riposarsi e quindi per trarre vantaggio a proprio favore, dopo consultazione gli arbitri possono anche intervenire con un richiamo ufficiale.

Ogni combattente verrà seguito dal proprio angolo dall'allenatore, il quale dovrà rimanere per tutta la durata del combattimento al di fuori dell'area di gara, non potrà interferire durante il match con nessun arbitro, non gli sarà permesso di fare commenti sprezzanti nei confronti degli arbitri su un punteggio dato o non dato, se si dovesse verificare una delle condizioni descritte dopo consultazione gli arbitri possono anche intervenire con un richiamo ufficiale. In caso d'infortunio di un combattente il tempo massimo per l'intervento medico è 2 minuti per Uomini/Donne e bambini.

Alla fine del tempo regolamentare di combattimento, gli atleti dovranno ritornare nella posizione originale di partenza, si affiancheranno all'arbitro centrale che proclamerà il vincitore con alzata della mano, dopo la proclamazione del verdetto, lasceranno il quadrato seguendo le indicazioni dell'arbitro centrale.

## Art. 12 Tempo di Gara

Il tempo di gara viene fissato antecedentemente alla gara dagli organizzatori in accordo con il Commissario di Riunione e viene pubblicato sulla circolare di gara. Essa può variare a seconda delle necessità, ma di regola la scelta è:

- due riprese da 1,5 minuti qualificazioni e finali bambini M/F;
- due riprese da 2 minuti qualificazioni e finali juniores M/F,
- due riprese da 2 minuti qualificazioni Junior/Senior/Veterani M/F e 3 riprese da 1,30 minuti per le finali, con un intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.

Se due atleti terminano l'incontro in parità nel corso di un torneo, verrà effettuato un tempo supplementare di 1 extra round, il tempo supplementare avrà inizio senza nessuna fase di recupero, immediatamente.

Quando il tempo stabilito è terminato, l'arbitro deve essere avvisato con un segnale acustico o qualche altro mezzo (lancio di una pallina di gomma ecc.).

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida. Nel caso di lancio di una pallina di gomma di fine incontro, farà fede il comando di "stop" dato dall'arbitro centrale. In altre parole, la tecnica è valida se è stata lanciata contemporaneamente allo stop dell'arbitro centrale. Una tecnica lanciata quando ambedue i contendenti sono all'esterno del quadrato, sarà giudicata nulla.

Sarà giudicata valida quella tecnica messa a segno su di un atleta che ha un solo piede all'esterno del quadrato (ma l'altro ancora all'interno).

Per contro, la tecnica dell'atleta che la metterà a segno, ma con un piede al di fuori del quadrato, verrà giudicata nulla, sempre che nel frattempo l'arbitro non abbia dichiarato lo stop per assegnare l'uscita.

## Art. 13 Giudizio di una Tecnica Valida

Una tecnica è ritenuta valida ai fini della gara di light boxing quando:

1. è lanciata con forma corretta;
2. è corretta nella distanza;
3. è dinamica, contiene cioè forza, decisione, velocità e precisione;
4. è controllata a bersaglio.
5. è in equilibrio (cioè l'atleta non cade né durante né dopo la tecnica)

Se la tecnica non appare sufficientemente efficace, l'arbitro può far continuare l'incontro, oppure, dopo aver fermato l'incontro, dichiarare "non sufficiente" e far riprendere l'incontro con la parola "Combattere!".

N.B. Perché una tecnica possa venire assegnata deve contenere i requisiti di potenza, velocità, equilibrio, controllo del contatto già altrove puntualizzati. Inoltre in nessun modo può essere assegnata una tecnica "cieca".

Un atleta può, in ogni momento in accordo con il coach, ritirarsi dalla competizione alzando il braccio in segno di resa o facendo gettare dal coach la spugna. In quel caso, l'arbitro chiamerà vicino a sé l'altro contendente proclamandolo "Vincitore per abbandono dell'avversario".

## Art. 14 Giudizio della Gara



Le decisioni degli arbitri sono definitive e senza possibilità di appello, solo nel caso di Un ”**errore tecnico**” il responsabile del tatami può bloccare il tempo e consultarsi con i giudici per chiedere chiarimenti, anche se un arbitro fa un errore, ma la maggioranza arbitrale dichiara la correttezza della decisione presa, il combattimento può continuare sempre che il responsabile del tatami non rilevi un “**errore materiale**” scorretta sommatoria di punti, tecnica assegnata nonostante la perdita di equilibrio dell’atleta, tecnica assegnata con un piede fuori dall’area di gara, e comunque ogni qualvolta riscontri una cattiva applicazione del regolamento gara .

La gara di light boxing di norma sarà diretta da tre ufficiali di gara : uno centrale e due giudici di sedia che si posizioneranno a triangolo sul perimetro del quadrato. In caso di gare minori (1 o 3 stelle) o di grosse problematiche organizzative, possono essere utilizzati anche solo due (3) arbitri, uno centrale e uno a specchio sul perimetro del quadrato, in casi estremamente eccezionali può essere previsto dall’organizzazione la possibilità che un incontro possa essere condotto da mono arbitro.

Solo l’arbitro centrale avrà l’autorizzazione di condurre l’incontro (dare lo stop, fermare il tempo, chiamare la consultazione dei giudici, ecc.). I giudici di linea siederanno attorno al quadrato ed al termine di ogni ripresa dovranno stabilire il punteggio della ripresa in appositi cartellini assegnando dieci punti al miglior atleta e nove o otto punti (a seconda del divario) all’avversario.

In ogni ripresa ogni atleta dovrà lanciare almeno sei tecniche di calcio che vadano a contatto, in caso non vengano portati il numero minimo di calci l’atleta perde la ripresa .Al segnale (acustico e non ) di fine combattimento, l’arbitro centrale fermerà l’incontro con il comando “stop!”, ritirerà i cartellini dei giudici di sedia e li consegnerà al tavolo della giuria, che una volta effettuato il conteggio ne proclamerà il vincitore. L’arbitro centrale provvederà al alzare il braccio del vincitore e farà eseguire il saluto agli atleti prima di autorizzarli ad uscire dal quadrato di gara.

L’arbitro ha il compito di controllare che il combattimento venga eseguito nel rispetto delle regole e dei regolamenti vigenti. Ogni volta che coglie una scorrettezza da parte di un contendente, deve intervenire per reprimerla richiamando a voce alta e chiara il colpevole oppure comminandogli un “richiamo ufficiale”, precisando per quale motivo lo andrà a penalizzare, secondo le modalità descritte :

- Richiamo verbale (Fase bonaria) ,
- 1° richiamo ufficiale (si segnala al tavolo giurati)
- 2° richiamo ufficiale (- 1 punto) (si segnala al tavolo giurati)
- 3° richiamo ufficiale (- 1 punto), (si segnala al tavolo giurati)
- 4° richiamo ,ulteriore penalizzazione (Squalifica)

Tutti i richiami verranno comunicati all’atleta e all’allenatore ad alta voce.

Quando l’arbitro deve infliggere un richiamo o una penalità (meno) 1 punto, deve fermare il tempo, consultarsi con i due colleghi e poi segnalare la penalizzazione.

Nel caso la scorrettezza fosse grave, dovrà consultarsi con i colleghi, esprimendosi a maggioranza semplice, potrà squalificare il colpevole anche senza i richiami sopra menzionati.

L’arbitro ha altresì l’autorizzazione ad arrestare l’incontro o gli incontri se intorno al quadrato avvengono assembramenti che impediscono il regolare svolgimento della competizione, oppure se i secondi in gara si comportano scorrettamente, parlando o incitando a voce eccessivamente alta il proprio atleta o, peggio, se mancano di rispetto all’arbitro. In quest’ultimo caso, egli ha la facoltà dopo essersi consultato con i colleghi arbitri di squalificare l’atleta o allontanare il coach (in tal caso l’atleta dovrà terminare il combattimento senza coach).

L’arbitro può altresì arrestare il combattimento indicando al tavolo della giuria di fermare il cronometro chiamando e segnalando “TEMPO!” quando:

- un atleta è a terra ferito oppure è colto da malore
- quando l’area di gara sia troppo bagnata
- quando un combattente esce dall’area di gara volontariamente ( basta che questi abbia 1 piede al di fuori del quadrato)

- quando a un combattente è richiesto di riassetare la sua uniforme
- quando lo ritenga opportuno per qualunque ragione
- In caso d'incidente, l'arbitro fermerà il tempo e chiamerà subito l'intervento del medico di servizio. Spetterà al medico decidere se l'atleta potrà continuare o meno l'incontro entro il tempo massimo di 2 (due) minuti . Se entro tale tempo, l'atleta trattato dal medico non è in condizioni di riprendere il combattimento, non potrà più continuare la gara. Verificata l'entità dell'incidente, l'arbitro conferirà con i giudici per individuare se l'infortunio è stato causato dall'avversario in modo intenzionale, se è stato un infortunio dovuto ad una cattiva esecuzione tecnica, oppure un infortunio casuale, dopo consultazione deciderà se penalizzare, squalificare o aggiudicare la vittoria a questo o a quell'atleta.
- Se non c'è stata violazione delle regole da parte dell'illeso questo potrà continuare a combattere nell'incontro successivo.
- Se c'è stata violazione delle regole da parte dell'illeso questo verrà squalificato e il ferito impossibilitato a riprendere l'incontro vincerà ma non potrà comunque proseguire nel torneo.
- Se il ferito viene dichiarato idoneo a proseguire dal medico dopo le dovute considerazioni arbitrali l'incontro potrà continuare.
- Se un combattente viene ferito in un combattimento, il Medico di gara è l'unica persona che può valutare se il combattente può continuare o sospendere l'incontro.
- Ogni volta che gli atleti escono dal quadrato con una qualunque parte del corpo (piede) che tocchi il pavimento in modo VOLONTARIO, le relative uscite vengono segnalate dall'arbitro centrale al tavolo della giuria.
  - 1° uscita – 1 punto,
  - 2° uscita – 1 punto,
  - 3° uscita – squalifica,

E' da considerare uscita l'intero piede al di fuori dell'area di gara per il tatami 8x8, nel tatami 6x6 un piede fuori e l'altro appoggiato sul tatami non è uscita, mentre il piede sulla linea che delimita l'area di gara non è uscita.

Se l'atleta viene spinto fuori del quadrato dalla foga dell'azione dell'avversario o da una sua tecnica, non è considerata uscita. Se un atleta esce dal quadrato di gara effettuando un'azione di attacco ( nel caso l'avversario lo eviti con uno spostamento laterale), non viene considerata uscita (poiché è palese che non c'è la volontà di evitare il combattimento). Le uscite si conteggiano su tutto l'incontro.