

ASI KICKBOXING - IAKSA - FIGHT NET REGOLE E REGOLAMENTI GARA KICKBOXING Sport da Tatami

POINT FIGHTING – LIGHT CONTACT – KICK LIGHT – K-1 LIGHT

DIRITTI, DOVERI E COMPITI DI TUTTE LE FIGURE COINVOLTE NEL MONDO DELLE COMPETIZIONI



Sommario

1 Regole Sport da Tatami	4
1.1 Premessa	4
1.2 Anno sportivo	4
1.3 Tipi di gare	4
1.4 Luogo di Gara.....	4
1.5 L'Organizzazione e gli Impianti.....	4
1.6 Ufficiali di Gara e di Servizio	5
1.7 Salute e Sicurezza degli atleti	5
1.8 Atleti	6
1.9 Comportamento dell'Atleta	6
1.10 Il Coach	6
1.11 Età.....	7
1.12 Categorie di peso/ Point/Light/Kick Light/K1 Light	8
1.13 Il Commissario di Riunione	8
1.14 Ufficiali di Gara	10
1.15 Medici e collaboratori parasanitari	12
1.16 Comitato Organizzatore	12
1.17 Ristoro	12
1.18 Abbigliamento, protezioni e attrezzature.	12
1.19 Attrezzatura per gara.....	14
1.20 Proteste	15
1.21 Proteste irregolari.....	15
1.22 Video prova	15
1.23 Seminari arbitri e convocazione	15
1.24 Doping	16
2 REGOLE POINT FIGHTING	17
2.1 Status dell'Atleta	17
2.2 Point Fighting.....	17
2.3 Abbigliamento dei Combattenti	17
2.4 Punteggi.....	17
2.5 Bersagli non validi e Azioni Proibite	18
2.6 Gara	19
2.7 Tempo di Gara	20
2.8 Giudizio di una Tecnica Valida	21
2.9 Giudizio della Gara.....	21

3 REGOLE LIGHT CONTACT	26
3.1 Light Contact.....	26
3.2 Luogo di Gara.....	26
3.3 Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti.....	26
3.4 Punteggi.....	26
3.5 Bersagli non Validi e Azioni Proibite.....	27
3.6 Gara	29
3.7 Tempo di Gara	30
3.8 Giudizi di una Tecnica Valida	31
3.9 Giudizio della Gara.....	31
4 REGOLE KICK LIGHT	35
4.1 Kick Light.....	35
4.2 Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti.....	35
4.3 Punteggi.....	35
4.4 Bersagli non Validi e Azioni Proibite.....	36
4.5 Gara	38
4.6 Tempo di Gara	39
4.7 Giudizi di una Tecnica Valida	40
4.8 Giudizio della Gara.....	40
5 REGOLE K1 LIGHT	44
5.1 K1 Light.....	44
5.2 Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti.....	44
5.3 Gara	46
5.4 Bersagli consentiti	47
5.5 Azioni consentite	47
5.6 Azioni proibite	48
5.6 Gestione gara.....	49
5 PROTEZIONI AMMESSE - FOTO	54
6 VALIDITA' DEL REGOLAMENTO.....	55
6.1 Validità del regolamento	55

1 Regole Sport da Tatami

1.1 Premessa

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

1.2 Anno sportivo

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

1.3 Tipi di gare

1. Le gare si dividono in prove internazionali, nazionali, interregionali e regionali. Le gare si dividono in individuali e a squadre, maschili e femminili.
2. Sono ammesse altre forme di competizioni, purché approvate dal Consiglio Federale, per le gare internazionali, nazionali e interregionali, dal Comitato Regionale per le gare di carattere regionale.
3. Le formule di gara sono quelle previste dal "Regolamento gara" della IAKSA

1.4 Luogo di Gara

Il luogo di gara dovrà essere una superficie quadrata minimo di 6 metri e massimo 8 metri per lato. La superficie dovrà essere piatta e liscia, costituita da materiale gommoso e non delimitata da corde.

1.5 L'Organizzazione e gli Impianti

L'organizzazione (o la società) è oggettivamente responsabile anche disciplinarmente di ogni eventuale disordine che si verifichi nelle riunioni e del puntuale adempimento di tutti i suoi impegni verso gli atleti, le loro società sportive, le Autorità Federali.

L'organizzazione deve pertanto garantire durante tutto il corso delle manifestazioni un adeguato servizio d'ordine.

L'organizzatore deve fornire tempestivamente al Comitato Regionale (che a Sua volta dovrà informare la Segreteria Nazionale) una descrizione completa dell'impianto dove intende far svolgere il torneo. Il luogo del torneo dovrà essere conforme alle norme di P.S.

L'organizzatore è tenuto a mettere a disposizione:

- una o più bilance per il peso degli atleti;
- materassini per la formazione dei quadrati;
- penne e carta sui tavoli dei giurati;
- gong e cronometri in numero sufficiente a seconda del numero dei quadrati di gara;

- assicurare la presenza di un Medico e di una autoambulanza per tutta la durata del torneo.
- un microfono su ciascun tavolo prospiciente i quadrati di gara;
- un tavolo ampio per C.di R., lo speaker;
- posti adeguati per arbitri e giudici di gara;
- cartelli segnapunti visibili dall'arbitro e dai giudici;
- sedie agli angoli dei quadrati per giudici e per i secondi degli atleti;
- Premiazioni adeguate per i primi, secondi e terzi pari merito classificatisi nelle rispettive categorie

1.6 Ufficiali di Gara e di Servizio

Prestano servizio nei tornei:

- Il Commissario di Torneo o Riunione;
- Gli arbitri/giudici, annunciatori e cronometristi;
- Il medico di servizio e ambulanza con il relativo personale di servizio;

- COMMISSARIO DI RIUNIONE

Responsabile della vigilanza e della osservanza delle norme sarà il Commissario di Riunione.

- CRONOMETRISTA

Prende posto al tavolo di gara, situato di fronte al quadrato. E' suo compito controllare la durata degli incontri e inserire i punti nel tabellone gara. Quando l'arbitro centrale darà il via al combattimento, il Cronometrista dovrà far partire contemporaneamente il cronometro. Lo fermerà soltanto quando l'arbitro centrale glielo richiederà con chiaro gesto delle mani e dicendo la parola "Tempo!". Segnerà la fine del tempo di gara mediante segnale acustico o altro mezzo.

- MEDICI E COLLABORATORI PARASANITARI

Il personale medico deve essere pronto per un immediato intervento su chiamata dell'arbitro. Il personale Medico non può entrare sul tatami per intervenire se non è autorizzato dall'arbitro.

Il personale medico deve avere attrezzature idonee all'intervento e a un numero sufficiente di medici e tecnici per intervenire in modo rapido e sicuro in tutte le aree da combattimento. Il promotore è responsabile della presenza di un numero sufficiente di personale medico con autoambulanza.

1.7 Salute e Sicurezza degli atleti

Ogni combattente è tenuto a rispettare il codice di comportamento sportivo sia in gara che fuori competizione. E' consentito un numero illimitato di incontri negli sport svolti su Tatami.

1.8 Atleti

Per poter praticare le discipline sportive, gli Atleti devono aver superato l'accertamento dell'idoneità fisica previsto nelle norme sanitarie in vigore;

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

Ogni volta che inizia un combattimento, l'atleta primo chiamato si reca all'angolo rosso, mentre il secondo chiamato si reca all'angolo blu.

Dopo tre chiamate, se un combattente non si presenta sul tatami, l'arbitro è tenuto a far partire il timer e se entro 2 minuti l'atleta assente non si presenta si assegnerà la vittoria all'atleta presente.

1.9 Comportamento dell'Atleta

L'atleta è tenuto al massimo rispetto verso il C. di R., l'arbitro e tutti gli altri 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 in gara, gli è consentito di conferire solo con il suo coach a bassa voce durante l'intervallo.

Per nessuna ragione potrà parlare con l'arbitro.

Deve seguire prontamente gli ordini impartiti dall'arbitro e ascoltare rispettosamente le sue osservazioni. Userà il contegno più corretto nei confronti dell'avversario e del coach di questi, 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. E' vietata la stretta di mano durante ogni ripresa del combattimento o durante gli intervalli.

Al termine dell'incontro, qualunque sia il risultato del suo incontro, andrà a stringere la mano al coach dell'avversario e lascerà quindi il quadrato di gara.

Gli atleti si presenteranno sul quadrato di gara in perfetta tenuta che consiste in una uniforme pulita, non scucita e con la cintura annodata in vita correttamente.

1.10 Il Coach

I combattenti hanno diritto a farsi seguire all'angolo da un secondo (coach) che ha l'obbligo di mantenere un comportamento corretto verso l'arbitro, i giudici, l'atleta e il suo avversario, il tavolo della giuria e verso il pubblico.

Durante tutto l'incontro, il coach deve sedersi nei pressi del quadrato di gara, alle spalle del suo atleta.

Il coach ha l'obbligo di assistere il suo atleta prima, durante e dopo la gara.

E' responsabile del suo comportamento dentro e fuori del quadrato.

Nel caso l'atleta porti l'apparecchio ortodontico dovrà essere cura del coach produrre all'arbitro centrale il certificato del dentista che certifica la possibilità dell'atleta di indossare il paradenti e combattere.

Deve astenersi dall'incitare il suo atleta a voce alta, dal commentare l'operato dell'arbitro, evitando ogni discussione al riguardo.

Il coach che contravvenga alle predette norme, può essere richiamato, allontanato dal quadrato o causare la squalifica del suo atleta e, in casi di ripetute inadempienze ed intemperanze particolarmente rilevanti, anche la squalifica dell'intera squadra con conseguenti provvedimenti disciplinari, che saranno successivamente presi dai membri del consiglio federale.

Il coach è autorizzato a ritirare il proprio atleta, qualora si accorga che il suo combattente non è più in grado di continuare il combattimento. Ciò arresta immediatamente l'incontro.

1.11 Età

La categoria Baby Demo è per i bambini che ancora **non hanno compiuto i 10 anni di età. Si faranno dimostrazioni con premiazione finale.**

La categoria Speranze 10/12 anni stabilisce: che l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare di Point Fighting, Light Contact, Kick Light, K1 light deve essere compiuta, l'atleta deve avere 10 anni e può competere fino al giorno prima che lui o lei compia 13 anni.

La categoria Cadetti 13/15 anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare l'atleta deve avere 13 anni compiuti e che può competere fino al giorno prima che lui o lei compia 16 anni.

La categoria Juniores 16/17 anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare l'atleta deve avere 16 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 l'atleta deve avere 19 anni e che può competere fino al giorno prima che compia 41 anni.

La categoria Seniores Femminili 18/35 anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare l'atleta deve avere 19 anni e che può competere fino al giorno prima che compia 36 anni.

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

La categoria Veterani Femminili 36/45 anni stabilisce: che per iniziare ufficialmente a competere nelle gare l'atleta deve avere 36 anni e che può competere fino al giorno prima che compia 46 anni.

La categoria Master Demo Maschili over 50 anni stabilisce: Dal compimento del 51esimo anno di età sarà possibile fare delle manifestazioni con premiazione

La categoria Master Femminili over 45 anni stabilisce: Dal compimento del 46esimo anno di età sarà possibile fare delle manifestazioni con premiazione

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.

1.12 Categorie di peso/ Point/Light/Kick Light/K-1 Light

BABY DEMO MASCHILI E FEMMINILI (SOTTO I 10 ANNI)

KG -20, -25, -30, -35, -40, +40

SPERANZE MASCHILI (DAI 10 ANNI AI 12 ANNI)

KG. -25, -30, -35, -40, -45, -50, +50

SPERANZE FEMMINILI (DAI 10 ANNI AI 12 ANNI)

KG. -20, -25, -30, -35, -40, -45, +45

CADETTI MASCHILI (DAI 13 AI 15 ANNI)

KG. -40, -45, -50, -55, -60, -65, -70, +70

CADETTI FEMMINILI (DAI 13 AI 15 ANNI)

KG. -40, -45, -50, -55, -60, +60

JUNIORES MASCHILI (DAI 16 ANNI AI 17 ANNI)

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

JUNIORES FEMMINILI (DAI 16 ANNI AI 17 ANNI)

KG. -50, -55, -60, +60

SENIORES MASCHILI (DAI 18 ANNI AI 40 ANNI)

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

SENIORES FEMMINILI (DAI 18 ANNI AI 35 ANNI)

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

VETERANI + MASTER DEMO MASCHILI (DAI 41 ANNI OVER)

KG. -70 -80 +80

VETERANI + MASTER DEMO FEMMINILI (DAI 36 ANNI OVER)

KG. -60 +60

1.13 Il Commissario di Riunione

Il Commissario di Riunione è la massima autorità nella riunione cui è stato designato e risponde del proprio operato direttamente al Comitato Nazionale.

Il Commissario di Riunione è designato dalla Commissione Arbitrale Nazionale.

Il Commissario di Riunione è l'unica autorità competente a dare ordini e direttive circa lo svolgimento delle manifestazioni sportive per quanto riguarda l'aspetto tecnico organizzativo a norma del presente Regolamento.

L'organizzatore e gli ufficiali di servizio sono tenuti ad uniformarsi alle disposizioni da lui impartite. Sono inoltre tenuti a verificare che tutto si svolga rispettando le regole e che tutti i risultati siano resi ufficiali.

Per ogni campionato o coppa il Commissario di Riunione potrà nominare un rappresentante per gli sport da tatami.

Egli deve trovarsi sul luogo della manifestazione almeno due ore prima dell'inizio.

Deve pertanto:

- ispezionare il luogo destinato alla riunione e alle operazioni preliminari, disponendo affinché sia eliminata ogni deficienza e ogni irregolarità;
- procedere al controllo della bascula (o della bilancia), dell'area di gara e di tutto il materiale necessario per lo svolgimento delle competizioni;
- assegnare i rispettivi servizi (ove non vi abbiano provveduto altre Autorità Federali) organizzare la distribuzione dei giudici e arbitri nei vari tatami, in base alla loro qualità e con il rispetto delle regole di neutralità accertando che dispongano della divisa regolamentare farà iniziare la competizione.
- Egli su protesta può cambiare un arbitro da un tatami solamente in caso di un "errore materiale" (Esempio: 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).
- controllare che vi sia la presenza del personale medico e di una ambulanza per tutta la durata della manifestazione;
- accertare che sia garantito un adeguato servizio delle forze dell'ordine che assicuri il regolare svolgimento della riunione;
- ritirare e compilare lo "sport pass" dell'atleta;
- controllare i documenti sanitari;
- Durante lo svolgimento della riunione, è sua facoltà allontanare o espellere chiunque non osservi la necessaria disciplina o arrechi disturbo.

- Il Commissario di Riunione non deve mai abbandonare il suo posto durante tutto lo svolgimento della riunione, in caso di necessità, dovrà farsi sostituire da altro ufficiale federale.
- Effettuerà la raccolta delle carte ufficiali alla fine della competizione e sarà il supervisore al controllo peso atleti.
- Egli è responsabile dei tabelloni gara e solo lui può apportare modifiche ai tabelloni ufficiali.
- Sarà il supremo arbitro nelle proteste e la sua decisione sulle proteste sarà vincolante.
- Salvo casi eccezionali, il C. R. non deve esercitare la funzione di arbitro o di giudice.

1.14 Ufficiali di Gara

La direzione delle gare è consentita solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di ufficiale di gara. L'età minima per partecipare ai corsi per ufficiale di gara è: 18 anni.

La prescritta divisa di servizio degli Arbitri e/o Giudici consiste in:

- camicia, polo o t-shirt federale con logo;
- pantaloni grigi;
- calzini neri;
- scarpe nere (con suola morbida in gomma)

Gli ufficiali di gara: Arbitri Nazionali e Regionali, partecipano nella qualifica loro attribuita dai regolamenti federali e senza vincolo di subordinazione, allo svolgimento delle manifestazioni sportive per assicurarne la regolarità.

Gli ufficiali di gara, svolgono le proprie funzioni con lealtà sportiva, imparzialità e indipendenza di giudizio, osservando lo statuto, i regolamenti e le delibere della Federazione, nonché i principi e le consuetudini sportive.

La direzione delle gare delle discipline sportive è consentita solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di ufficiale di Gara.

La qualifica di Ufficiale di Gara si acquisisce frequentando i corsi indetti e superando i relativi esami.

Gli Ufficiali di Gara nell'espletamento della loro funzione devono operare con assoluta imparzialità e scrupolosa osservanza delle norme federali. Essi devono dare esempio di rettitudine e di riserbo, astenendosi in modo assoluto dal criticare l'operato dei colleghi o dal polemizzare con il pubblico, con gli Atleti, con gli Insegnanti Tecnici e con i Dirigenti Sociali.

Gli Ufficiali di Gara hanno l'obbligo di denunciare ogni infrazione disciplinare commessa durante lo svolgimento delle manifestazioni.

Gli Ufficiali di Gara hanno l'obbligo di frequentare i Corsi di aggiornamento indetti dalla Federazione.

Gli Ufficiali di Gara si dividono nelle seguenti categorie:

1) Commissario di Riunione:

- a) redige i verbali e tutti gli atti ufficiali;
- b) coordina il lavoro di tutti gli addetti alla gara (segnatempo, segnapunti, medici, speaker, segretari, etc.);
- c) prende tutti i provvedimenti necessari per il regolare svolgimento della gara;
- d) prende i seguenti provvedimenti, previa consultazione con i giudici di quadrato, in caso di infrazioni disciplinari commesse durante la gara da Dirigenti Sociali, Insegnanti Tecnici ed Atleti:
 - allontanare dal campo di gara il Dirigente Sociale e \ o l'Insegnante Tecnico;
 - sospendere l'Atleta e \ o la Squadra dalla manifestazione e lo/i allontana dal campo di gara.

2) Giurati/Speaker/Cronometristi

Giurati/ Speaker/Cronometristi sono alle dirette dipendenze del Commissario di Riunione.

- Lo **Speaker** deve:

- Rendere noto al pubblico le comunicazioni del Commissario di Riunione.
- Provvedere direttamente ad annunciare l'ordine di sgomberare le aree di gara e il numero d'ordine delle riprese, secondo le indicazioni del cronometrista.
- Durante lo svolgimento della competizione, lo speaker chiamerà i due atleti per disputare l'incontro e comunicherà subito i nomi dell'incontro successivo affinché si preparino per il match. L'atleta primo chiamato si reca all'angolo **rosso**, (*lato dx dell'arbitro centrale*) mentre il secondo chiamato si reca all'angolo **blu** (*lato sx dell'arbitro centrale*). 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 risulta essere ancora assente si assegnerà la vittoria all'atleta presente.

- Il **Cronometrista** deve:

- regolare il numero e la durata delle riprese e degli intervalli fra una ripresa e l'altra;
- ordinare di sgomberare il quadrato, dieci secondi prima dell'inizio di ciascuna ripresa con l'ordine "fuori i secondi";
- sancire l'inizio e la fine di ciascuna ripresa con il suono del cronometro segnapunti o lancio di un oggetto di materiale morbido;
- fermare il cronometro all'ordine di Stop/Tempo dell'arbitro e ripristinarlo all'ordine di riprendere il combattimento.
- L'intervallo tra due round è di 1 minuto.

- Nelle competizioni di Point Fighting non esiste intervallo tra l'ultimo round e il minuto supplementare.
- Nelle competizioni di Point Fighting nel caso gli atleti finissero nuovamente in parità, l'inizio del prolungamento avverrà senza nessuna fase di recupero.
- Il tempo deve sempre essere visibile a tutti gli interessati alla competizione.

1.15 Medici e collaboratori parasanitari

Partecipano all'attività sportiva i medici iscritti all'ordine professionale competente nonché i masso-fisioterapisti e gli altri collaboratori parasanitari in possesso del relativo titolo professionale. Il personale medico deve essere pronto per un immediato intervento su chiamata dell'arbitro. Il personale Medico non può entrare sul tatami per intervenire se non è autorizzato dall'arbitro. Il personale medico deve avere attrezzature idonee all'intervento e a un numero sufficiente di medici e tecnici per intervenire in modo rapido e sicuro in tutte le aree da combattimento. Il promotore è responsabile della presenza di un numero sufficiente di personale medico con autoambulanza.

1.16 Comitato Organizzatore

L'organizzatore è responsabile della raccolta di tutti i dati di registrazione atleti e del loro caricamento in un computer, utili per preparare i tabelloni gara.

Il Comitato organizzatore prepara i tabelloni gara e li distribuisce ai responsabili di tatami. Una volta completata la competizione trasferisce i risultati sul computer realizzando la classifica finale.

1.17 Ristoro

Un momento di pausa per ristorarsi è previsto per giudici, arbitri, ufficiali di campo, medici e collaboratori parasanitari. Il promotore provvederà al ristoro.

1.18 Abbigliamento, protezioni e attrezzature.

Gli atleti dovranno presentarsi alle gare muniti di divisa regolamentare, l'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata, protezioni in buone condizioni di sicurezza.

- Caschetto protettivo

La protezione della testa, in tutte le discipline da combattimento della kickboxing, 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 deve 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) Tutti gli atleti dovranno portare

obbligatoriamente il casco protettivo, per le speranze 10/12 anni M/F obbligatoria anche la visiera protettiva in materiale plastico o gommoso rinforzato da materiale rigido. Si precisa che le speranze 10/12 anni pur indossando il casco con visiera devono indossare anche il paradenti. Dopo la categoria speranze 10/12 anni l'uso del caschetto con la griglia e' vietato!

- **Corpetto protettivo**

Per le categorie baby demo (<10anni) e speranze 10/12 anni c'è la possibilità per chi lo desidera di usare il corpetto protettivo, previo accordo tra i rispettivi coach. L'utilizzo del corpetto non è obbligatorio.

- **Guantoni**

I *guantoni* per il **Point Fighting (point fighting)** potranno essere a mano aperta, ma con le dita assolutamente e completamente coperte, di pelle, similpelle o plastica morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso con un peso pari a 8 Oz. (226 grammi). In alternativa si useranno i normali guanti da 10 oz, vedi paragrafo sotto.

I *guantoni* per il **Light Contact la Kick Light ed il K-1 Light** dovranno essere a mano chiusa, con un peso pari a 10 Oz. (283 grammi) il peso deve essere chiaramente indicato sui guantoni di pelle, similpelle o plastica morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso, il fissaggio deve effettuarsi con una striscia autoadesiva a strappo (velcro), che assicuri il guanto al polso (non sono ammessi fissaggi con lacci). I guantoni devono permettere alla mano di stringere completamente il pugno e avere il pollice a contatto con le altre dita.

- **Bendaggio mano**

Gli atleti di **Point Fighting** hanno la facoltà di provvedere al bendaggio alle mani, purché leggero. Esso potrà essere formato da una garza oppure da una benda elastica. 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 unguenti.

Gli atleti di **Light contact, Kick Light e K1 Light** sono obbligati a provvedere al bendaggio alle mani, per avvolgere la mano ed evitare traumi. Esso potrà essere formato da una garza oppure da una benda elastica. Le garze o le bende debbono fasciare la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescano dai guantoni. E' assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o unguenti.

- **Calzari o parapiedi**

Per PF LC e KL, le protezioni da usare sono il classico paratibia + calzare. I calzari devono avere le seguenti caratteristiche: avere la pianta scoperta; coprire la parte superiore, laterale e posteriore

del piede; le dita non devono fuoriuscire dai calzari; la protezione ai piedi deve essere liscia, dello stesso materiale dei guantoni.

- Paratibia

I Paratibia sono realizzati in gomma piuma rigida. Il paratibia deve coprire la tibia da sotto il ginocchio alla parte superiore del piede. Il paratibia può essere fissato alla gamba da minimo due strisce auto-adesive elasticizzate.

Nessun altro tipo di materiale è consentito per il fissaggio della protezione allo stinco. Paratibie con metallo, legno o elementi in plastica non sono ammessi.

Per la Kick Light rimane la facoltà di accettare la paratibia pezzo unico (senza copertura tallone) a discrezione della singola organizzazione (Se ad esempio tappa solo Fight Net) fermo restando che in caso di tallone scoperto diventano azioni proibite tutti i calci che arriverebbero a segno col tallone (calci girati, calci ad ascia, calci ad uncino)

Per il K-1 Light si utilizza la classica paratibia unita con tallone scoperto realizzata come sopra in gomma piuma rigida; parte da sotto al ginocchio e arriva a coprire quasi interamente le dita dei piedi

- Paradenti

Deve essere realizzato in materiale morbido e flessibile e può riguardare sia la sola arcata superiore che entrambe le arcate dentarie. E' consentito l'uso del paradenti su apparecchio ortodontico solo dietro presentazione di certificazione medica rilasciata dal medico dentista.

Chi è sprovvisto di tale certificazione non potrà in nessun modo combattere.

- Paraseno

Le classi femminili, Cadetti 13/15 anni e donne 16/35, 36/40 e over 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.

- Protezione inguine

Gli atleti di tutte le categorie maschili e femminili, in tutte le discipline, hanno l'obbligo di presentarsi al combattimento indossando sotto i pantaloni una conchiglia di materiale resistente che deve coprire completamente gli organi genitali.

- Gomitiere

Le gomitiere sono realizzate in materiale morbido di gommapiuma non abrasiva, devono coprire in parte l'avambraccio e in parte la zona superiore del braccio. Le gomitiere sono obbligatorie nel Point Fighting.

1.19 Attrezzatura per gara

I promotori delle competizioni, devono fornire le attrezzature necessarie per procedere al normale svolgimento della gara:

- Amplificatore con sufficiente numero di microfoni;
- Attrezzature per la pulizia dei tatami e pavimento;
- Macchina Fotocopiatrice;
- Timer per tutte le aree di gara, con punteggio gara annesso per visualizzare il risultato; (Il timer deve essere visibile a tutti e deve riportare anche un indicatore richiami e uscite).
- Tamponi di piccole dimensioni per ogni Tatami (per indicare che il tempo del round è scaduto) o gong per ogni area;
- Ogni area di combattimento deve essere contrassegnata da un numero o una lettera;
- Un regolamento gara cartaceo da poter visionare all'occorrenza;
- Lista con suddivisione atleti nelle aree da combattimento;
- Tatami dimensioni minime 6x6 massime 8x8;

1.20 Proteste

Se una società vuole protestare il giudizio di un risultato, deve sempre e solamente rivolgersi al Commissario di riunione manifestando e descrivendo chiaramente il problema.

Il commissario di riunione, deve valutare la protesta prendendo in esame immediatamente il problema. Per nessun motivo è consentito rivolgere proteste agli arbitri di tatami i quali, non devono fermare il regolare svolgimento della competizione per rispondere a proteste o provocazioni di alcun genere.

1.21 Proteste irregolari

Proteste irregolari relative a dissensi su decisioni arbitrali, con proteste dei combattenti o coach che ritardano ulteriormente il programma gara: come sedersi sul Tatami o invadere l'area gara, comporterà una reazione da parte del Commissario di riunione con l'applicazione della regola disciplinare adatta alla circostanza: squalifica dell'atleta, oppure allontanamento del Coach. Se il personale addetto alla sicurezza deve intervenire per ristabilire il normale svolgimento della competizione può essere inflitta una squalifica all'intera squadra.

1.22 Video prova

Le riprese video non sono applicabili. I filmati video non possono essere utilizzati per risolvere nessun tipo di reclamo o richiesta.

1.23 Seminari arbitri e convocazione

Il referente responsabile arbitrale, ha la facoltà di organizzare seminari arbitrali, in modo da assicurarsi che i giudici convocati nelle manifestazioni si possano ritenere all'altezza dell'evento che si andrà a svolgere.

L'organizzazione del seminario sarà il seguente:

- Tutti gli arbitri/giudici devono avere una conoscenza delle regole aggiornate che saranno utilizzati durante le competizioni;
- Assicurarsi che tutti gli arbitri/giudici siano a conoscenza dell'abbigliamento uniformato per svolgere la loro attività, punto importante per l'immagine Federale;

I punti importanti di un seminario sono:

- Introduzione e spiegazione delle regole;
- Presentazione e spiegazione di situazioni d'applicazione delle regole (anche mediante video);
- Pratica di insegnamento utilizzando anche atleti in azione;
- Prove pratiche per tutte le discipline oggetto del seminario prevedendo anche l'utilizzo del cartaceo e/o digitale per le discipline continuate;
- Prove scritte / esami;
- Una volta superata la prova/esame tutti gli arbitri verranno annotati come arbitri Nazionali o Regionali;
- Gli arbitri/giudici verranno valutati anche in base alla loro performance nelle prove di maggior rilevanza.

1.24 Doping

E' vietato l'utilizzo di tutte le droghe e di tutte le sostanze chimiche che non fanno parte della normale alimentazione di uno sportivo. Tutti gli atleti che violino tale regola saranno squalificati e sospesi dalle competizioni. Gli stessi provvedimenti saranno adottati nei confronti di quanti incoraggino tali comportamenti.

2 REGOLE POINT FIGHTING

2.1 Status dell'Atleta

Con il tesseramento gli atleti accettano in toto lo Statuto e i Regolamenti dello stesso.

2.2 Point Fighting

Il Point Fighting è una disciplina di combattimento dove due atleti hanno come obiettivo primario di portare un colpo a bersaglio utile. I due avversari si affrontano nell'arco di una, due o tre riprese (a seconda del tipo e dell'importanza del torneo) indossando protezioni alle mani e ai piedi. I colpi portati a contatto ricevono differenti punteggi a secondo della tecnica messa a segno. I calci al viso e i colpi saltati, notoriamente più difficili da mettere a bersaglio, sono così incoraggiati a tutto vantaggio della dinamicità e della spettacolarità della gara. Vince l'incontro chi totalizza più punti al termine delle riprese stabilite.

2.3 Abbigliamento dei Combattenti

- Gli atleti di Point Fighting dovranno presentarsi alle gare federali muniti dell'abbigliamento regolamentare, composta da pantaloni lunghi sino al collo del piede e da una casacca con collo a V o da una T-Shirt a mezze maniche purché essa rappresenti la divisa del club.

L'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata.

2.4 Punteggi

Nella gara di Point Fighting si può attaccare: TRONCO parte frontale e laterale, CAPO frontale, laterale e posteriore con colpi di pugno (chiuso o a mano aperta con taglio interno/esterno) e di calcio, GAMBA anche all'altezza del malleolo (zona caviglia) spazzata.

- Vale 1 PUNTO Ogni tecnica di pugno o taglio della mano sia interno che esterno, che giunga a segno, quindi che tocchi il bersaglio.

- Vale 1 PUNTO Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco.

- Vale 2 PUNTI ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco.

- Vale 2 PUNTI quella tecnica di calcio che toccherà il volto o la nuca mentre l'altro piede è in appoggio.

- Vale 3 PUNTI quella tecnica di calcio che giungerà al volto o la nuca senza avere alcun piede in appoggio.

- Vale 1 PUNTO Ogni tecnica di spazzata, purché siano portate all'altezza del malleolo. Una spazzata che faccia cadere anche parzialmente l'avversario (è sufficiente che tocchi terra con una o entrambe le mani o qualunque altra parte del corpo).

N.B. - Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno, poiché a norma di regolamento "varrà solo la prima tecnica utile andata a segno".

Le spazzate sono valide solo se chi le esegue non tocca terra che con i piedi (non è valido nessun altro tipo di appoggio a terra). Non è valido trattenere l'avversario per la manica della casacca o afferrandogli una gamba e colpirlo. Non è altresì valido spingere o tirare l'avversario nel corso di un combattimento.

2.5 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 calcio o di pugno;
- attaccare con la testa, le ginocchia e i gomiti;
- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- eseguire leve articolari;
- 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 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
- Se un combattente perde il suo equilibrio dopo una esecuzione perfetta di una tecnica (**non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi**) il punto realizzato verrà annullato.
- Se un combattente salta per attaccare o difendere toccando il bersaglio e perde l'equilibrio cadendo a terra (**non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi**) il punto realizzato verrà annullato.
- Se un combattente salta per attaccare o difendere, realizzando il punto, lo stesso viene annullato se la fase d'atterraggio si completa al di fuori dell'area di gara, **non si segnala nemmeno l'uscita poiché involontaria.**
- Se il combattente **A**, colpisce l'avversario con un perfetto calcio o pugno, viene ribaltato a terra dalla spinta d'attacco impressa al corpo del combattente **B**, l'arbitro centrale dopo consultazione con i colleghi arbitri assegnerà la tecnica se il ribaltamento di **A** è dovuto alla spinta di **B**.
- 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 inveire anche solo verbalmente su 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).

Tutte queste azioni sono sanzionabili con decisioni a **maggioranza arbitrale.**

2.6 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 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 dovrà essere fermato per l'assegnazione di punti o 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 sempre 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), 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 atleta sarà seguito al 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 cadetti. Al ripetersi, in modo continuativo dell'intervento medico, l'arbitro dopo consultazione con i colleghi di linea, potrà sospendere l'incontro (es. continue richieste per sangue dal naso).

Alla fine del tempo regolamentare, 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.

L'incontro sarà vinto dall'atleta che alla fine del tempo regolamentare di gara ha totalizzato più punti. Solo nel Poin Fighting, l'incontro avrà termine prima del tempo di gara previsto quando un atleta risulterà essere in vantaggio con dieci punti di scarto e pertanto vincerà per manifestata superiorità.

2.7 Tempo di Gara

Il tempo di gara viene fissato antecedentemente alla gara dagli organizzatori in accordo con il Commissario di Riunione. Può variare a seconda delle necessità e dall'età dei contendenti e viene comunicato tramite circolare ufficiale prima della gara, ma di regola la scelta è:

- una ripresa da 2 minuti qualificazioni speranze 10/12 anni M/F e 2 riprese da 1,30 per le finali;
- una ripresa da 2 minuti qualificazioni cadetti 13/15 anni M/F e 2 riprese da 1,30 per le finali,
- una ripresa da 3 minuti qualificazioni Junior/Senior/Veterani M/F e 2- 3 riprese da 2,00 per le finali, con un intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.

Se due atleti terminano l'incontro in parità, verrà effettuato un tempo supplementare di 1 minuto, il tempo supplementare avrà inizio **senza nessuna fase di recupero**. Nel caso gli atleti finissero

nuovamente in parità, vincerà l'atleta che metterà a segno il primo punto valido nel prolungamento successivo, ovvero si prolungherà ancora l'incontro di tutto il tempo necessario perché uno dei contendenti metta a segno la prima tecnica utile, l'inizio del prolungamento avverrà senza nessuna fase d'intervallo.

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

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida. Nel caso di lancio di un sacchetto di fine incontro, farà fede il comando di "stop" dato dall'arbitro centrale. La tecnica è di conseguenza ritenuta valida se contemporanea allo stop dell'arbitro centrale.

2.8 Giudizio di una Tecnica Valida

Una tecnica è ritenuta valida ai fini della gara di Point Fighting quando:

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

Se la tecnica non appare sufficientemente efficace o non rispetta quanto sopra indicato, l'arbitro può far continuare l'incontro, oppure, dopo aver chiamato lo "STOP", dichiarare "NULLA la tecnica" e far riprendere l'incontro con la parola "Combattere!".

N.B. In nessun modo può essere assegnata una tecnica "cieca".

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

2.9 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 Point Fighting sarà diretta da tre ufficiali di gara: uno centrale e due giudici di linea che si posizioneranno a triangolo sul perimetro del quadrato, e mai all'interno o troppo vicino agli atleti.

L'arbitro centrale ha il compito di condurre l'incontro (dare lo stop, fermare il tempo, chiamare la consultazione dei giudici, ecc.). Si terrà entro il perimetro del quadrato, mentre i giudici di linea si muoveranno in sintonia con lui entro il quadrato, e amministrerà lo svolgimento ed il giudizio del combattimento.

I giudici di linea assistono l'arbitro centrale indicandogli prontamente tutte le azioni valide dei due combattenti estendendo prontamente il braccio e indicando con l'indice della mano l'atleta di cui hanno visto una tecnica andare a segno. Il braccio esteso sarà ritirato, solo dopo che l'arbitro centrale avrà assegnato il punto.

Nel caso un giudice non la ritenga valida una azione ai fini del punteggio, dovrà sovrapporre le mani per indicare all'arbitro centrale di aver visto, ma che per lui non è da assegnarsi il punto.

Nel caso in cui un giudice non abbia effettivamente visto la tecnica, dovrà portarsi le mani a coprire gli occhi. Da ciò, l'arbitro centrale comprenderà di non dover contare sul giudizio di quel giudice. Se un arbitro segnala 2 punti per un atleta e l'altro 1 solo punto l'arbitro centrale chiederà ai giudici quale tecnica hanno visto (pugno o calcio), se i due giudici hanno visto la medesima tecnica, anche se di calcio, al combattente si assegnerà un solo punto.

In alcuni casi l'assegnazione di due giudizi è possibile, esempio: quando un atleta esegue una tecnica perfetta con tocco del bersaglio e nello stesso momento in contemporanea l'altro atleta esegue una scorrettezza violando le regole, l'arbitro arresta l'incontro assegnando la tecnica regolare e sanzionando la scorrettezza.

In nessun caso potrà essere dato un punto e una penalizzazione contemporaneamente.

L'incontro di Point Fighting è diretto a maggioranza semplice: se due giudici su tre sono d'accordo sull'assegnazione di un punto, l'arbitro centrale "deve" assegnare quel punto.

Per assegnare il punto è necessario che vi siano due giudici d'accordo: nel caso in cui due giudici segnalino di non avere visto la tecnica e un terzo giudice invece segnali punto, il punto non deve essere assegnato (questo perché non c'è maggioranza di due su tre per l'assegnazione del punto).

L'arbitro centrale arresta il combattimento con la parola "stop!", ogni volta che uno dei due contendenti è andato a segno con una tecnica regolare. Confortato dal parere dei giudici, farà tornare i due atleti al posto di partenza, si porrà di fronte al tavolo della Giuria e assegnerà il punto messo a segno aiutando la parola con il gesto della mano, assicurandosi che il punto sia stato annotato sull'apposito segnapunti. L'arbitro centrale e i giudici di linea devono attribuire i punti in base alla prima tecnica portata a segno da un atleta e non conteggiare le successive.

Al segnale di fine combattimento, l'arbitro centrale fermerà l'incontro con il comando "stop!", chiamerà gli atleti vicino a sé, li afferrerà per i polsi, attenderà che al tavolo gli venga annunciato il

vincitore insieme al punteggio totalizzato, e infine alzerà il braccio di questi, pronunciando la parola "VINCE!".

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:

- 1° richiamo ufficiale (- 1 punto) (si segnala al tavolo giurati)
- 2° richiamo ufficiale (- 1 punto), (si segnala al tavolo giurati)
- 3° richiamo, ulteriore penalizzazione (Squalifica)

Tutti i richiami verranno comunicati all'atleta e al tavolo della Giuria.

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.

E' obbligatorio, così come si assegnano i punti, anche per le penalizzazioni e richiami ufficiali agire secondo maggioranza.

Nel caso la scorrettezza fosse grave potrà, dopo consulto con i due colleghi, ed esprimendosi anche in questo caso a maggioranza semplice, squalificare il colpevole anche senza i richiami sopra menzionati.

L'arbitro ha altresì l'autorizzazione ad arrestare l'incontro 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 ad alta voce 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.

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 da pulire
- 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.
- Il combattente che viene sospeso a causa di un colpo subito alla testa durante un combattimento viene accompagnato in Ospedale con l'ambulanza di servizio.
- Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di 8 settimane dal KO o RSC, RSC -H.
- Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, 2 volte in un periodo di 3 mesi, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di 3 mesi dal KO o RSC, RSC - H.
- Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, 3 volte in un periodo di 12 mesi, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di 1 anno dal KO o RSC, RSC - H.

Ogni volta che gli atleti escono dal quadrato 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 – 1 punto,
- 4° uscita squalifica.

E' da considerare uscita **l'intero piede** al di fuori dell'area di gara, 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.

3 REGOLE LIGHT CONTACT

3.1 Light Contact

Il Light Contact è una disciplina di combattimento dove due combattenti hanno come obiettivo primario di portare più azioni a bersaglio utile. I due avversari si affrontano scambiandosi vicendevolmente colpi, senza interruzione in un fluire di tecniche giudicate sempre secondo il criterio della tecnica portata a segno con precisione.

Le tecniche portate devono arrivare a segno con controllo. Gli atleti, si affrontano nell'arco di due o più riprese (a seconda del tipo e dell'importanza del torneo) indossando protezioni alle mani e ai piedi. I colpi portati a contatto ricevono differenti punteggi a secondo della tecnica messa a segno.

3.2 Luogo di Gara

Il luogo di gara dovrà essere una superficie quadrata minimo di 6 metri e massimo 8 metri per lato. La superficie dovrà essere piatta e liscia, costituita da materiale gommoso e non delimitata da corde.

3.3 Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti

- Gli atleti di Light contact dovranno presentarsi alle gare con l'abbigliamento regolamentare, composto da pantaloni lunghi sino al collo del piede e da una T-Shirt a mezze maniche purché essa rappresenti la divisa del club.

L'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata.

3.4 Punteggi

Nella gara di Light contact si può attaccare il TRONCO parte frontale e laterale, il CAPO parte frontale e laterale con colpi di pugno e di calcio e la GAMBA solo all'altezza del malleolo (zona caviglia) ovvero effettuare una spazzata.

- Vale 1 PUNTO Ogni tecnica di pugno, che giunga a segno, quindi che tocchi il bersaglio guardando il punto di contatto durante l'esecuzione della tecnica, in modo controllato e comunque ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro.
- Vale 1 PUNTO Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco.
- Vale 2 PUNTI ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco.
- Vale 2 PUNTI quella tecnica di calcio che toccherà il volto mentre l'altro piede è in appoggio.
- Vale 3 PUNTI quella tecnica di calcio che giungerà al volto senza avere alcun piede in appoggio.

Nella gara di Light contact è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo. Sarà ritenuta valida una spazzata che faccia cadere anche parzialmente

l'avversario (è sufficiente che tocchi terra con una o entrambe le mani o qualunque altra parte del corpo). Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno, mentre una spazzata che sbilancerà l'avversario potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno.

Nel Light Contact non ci sono limiti circa il numero di calci e di pugni che ogni combattente può utilizzare. Verranno assegnati punti diversi a seconda della tecnica che usano, i combattenti sono invitati ad utilizzare sia i pugni che i calci in modo equo.

Ogni giudice deve valutare in modo indipendente i meriti dei due combattenti.

Durante il round il giudice utilizzerà il retro della scheda di valutazione per registrare il numero di colpi che vede, le registrazioni devono essere elencate separatamente per ogni turno. Egli non lascerà il suo posto fino a quando la decisione finale non è stata annunciata.

Per la valutazione dell'incontro, potranno essere utilizzati i clickers (contapunti) per indicare il numero di colpi portati a segno, ma anche in questo caso alla fine del round, il giudice riporterà sul retro dei cartellini il numero di colpi visti in modo che rimanga traccia del suo operato.

3.5 Bersagli non Validi e Azioni Proibite

Non è valido:

- spingere o tirare l'avversario;
- afferrare una gamba e colpirlo;
- trattenere l'avversario per la manica della casacca o T-Shirt;
- colpire alla nuca;
- colpire la parte superiore del capo;
- spingere o tirare l'avversario;
- 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;
- 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 calcio o di pugno;
- attaccare con la testa, le ginocchia e i gomiti;

- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- eseguire leve articolari;
- gridare senza ragione;
- trattenere (clinch) 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;
- chiedere il tempo con alzata della mano quando il combattente si ritrova in un angolo del tatami sotto pressione dall'avversario;
- sciogliere, riannodare la cintura, 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;
- Se un combattente perde il suo equilibrio dopo l'esecuzione perfetta di una tecnica (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato;
- Se un combattente salta in aria per attaccare o difendere toccando il bersaglio e perde l'equilibrio cadendo a terra (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato;
- Se un combattente salta in aria per attaccare o difendere, realizzando il punto, lo stesso viene annullato se la fase d'atterraggio si completa al di fuori dell'area di gara (non si assegna né punto né uscita);
- 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 agli organi competenti).

Tutte queste azioni sono sanzionabili con decisioni a **maggioranza arbitrale**.

3.6 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"**.

L'arbitro utilizzerà il termine **"BREAK"** per interrompere un corpo a corpo tra i due combattenti, che effettueranno un passo indietro prima di continuare a combattere.

Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" prolungato senza che vi siano azioni di attacco, l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di **"BREAK"**. A quest'ordine gli atleti dovranno indietreggiare di un passo e riprendere a combattere.

Il tempo verrà fermato solamente su richiesta verbale dell'arbitro centrale che pronuncerà ad alta voce **TEMPO** e con le mani formerà una **T**. Per riprendere il combattimento darà, con azione simile, avviso al tavolo di riavviare il cronometro.

Il tempo non verrà fermato per l'assegnazione di punti o 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 riassestare 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 da un coach, 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 cadetti. Al ripetersi, in modo continuativo dell'intervento medico, l'arbitro dopo

consultazione con i colleghi di linea, potrà sospendere l'incontro (es. continue richieste per sangue dal naso).

Alla fine del tempo regolamentare di combattimento, l'arbitro invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i cartellini 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, gli atleti, si affiancheranno all'arbitro centrale e dopo la lettura del verdetto, proclamerà il vincitore con alzata della mano, alla fine lasceranno il quadrato seguendo le indicazioni dell'arbitro centrale.

Un incontro di Light Contact non può terminare in parità. In caso di parità, il giudice dovrà dare la vittoria ad uno dei due contendenti per preferenza secondo i criteri che sono indicati sui **cartellini**. La preferenza viene data tenendo conto della miglior qualità tecnica e psico-fisica mostrata da uno dei contendenti in modo particolare nell'ultimo round. Il giudice farà un cerchio attorno al nome del combattente che ha vinto l'incontro.

Se l'arbitro infligge un avvertimento o un richiamo, si indicherà ai giudici che avranno cura di annotare con **W** sul cartellino nella colonna falli. Nel momento in cui l'arbitro, dal primo richiamo ufficiale, penalizza l'atleta con **1 punto in meno**, indicherà tale sanzione ai giudici e all'atleta così da metterlo al corrente della penalizzazione ricevuta.

3.7 Tempo di Gara

Il tempo di gara viene fissato precedentemente alla gara dagli organizzatori in accordo con il Commissario di Riunione. Può variare a seconda delle necessità e dall'età dei contendenti **e viene comunicato tramite circolare ufficiale prima della gara**, ma di regola la scelta è:

- due riprese da un minuto e 30 qualificazioni categoria speranze 10/12 anni, comprese le finali, due riprese da due minuti cadetti 13/15 anni M/F e 2 riprese da 2,00 per le finali,
- due riprese da 2 minuti qualificazioni Junior/Senior/Veterani M/F e 2 riprese da 2,00 per le finali, con un intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.

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

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida. Nel caso di lancio di un sacchetto 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.

3.8 Giudizi di una Tecnica Valida

Tutte le tecniche devono essere utilizzati con il potere "ragionevole"

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

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

Se la tecnica non appare sufficientemente efficace, l'arbitro non deve tener conto dell'azione.

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, ritirarsi dalla competizione alzando il braccio in segno di resa. In quel caso, l'arbitro chiamerà vicino a sé l'altro contendente proclamandolo "Vincitore per abbandono dell'avversario".

3.9 Giudizio della Gara

Le decisioni degli arbitri e dei giudici sono definitive e senza possibilità di appello.

All'arbitro centrale spetta esclusivamente e solamente la direzione dell'incontro, non ha diritto di giudizio per la definizione del vincitore e deve vigilare in ogni momento affinché siano rispettate le regole della competizione. Non deve tollerare alcuna infrazione al regolamento.

La vittoria è decretata al termine delle riprese dai 3 giudici che siedono intorno al quadrato che dovranno utilizzare i clickers (contapunti), i punti verranno registrati su un apposito cartellino alla fine di ogni ripresa.

Al termine delle riprese previste, il giudice annoterà i punti totalizzati dagli atleti.

Vincerà l'atleta che avrà totalizzato il punteggio più alto ovvero, il numero di punti a lui assegnati dai giudici di linea.

L'arbitro non dovrà mai passare tra i contendenti mentre questi stanno combattendo e dovrà tenersi sempre ad una distanza adeguata perché possa sempre vedere le loro azioni e per intervenire prontamente in qualunque circostanza.

Ecco alcune decisioni che potrebbero portare il combattimento a termine:

- Vincitore a punti
- Vincitore per squalifica dell'avversario
- Vincitore per assenza dell'avversario
- Vincitore per eccessive uscite volontarie dal tatami (4° uscita squalifica)
- Vincitore per decisione medica (KO o RSC, RSC-H)
- Vincitore per superiorità tecnica (il combattente non è in grado di combattere o difendersi).

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. Nel caso che un arbitro commetta 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"** tipo 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 contact sarà diretta da tre ufficiali di gara, le loro assegnazioni saranno annotate sui normali cartellini.

Solo l'arbitro centrale avrà l'autorizzazione di condurre l'incontro (dare lo stop, fermare il tempo, chiamare la consultazione dei giudici, ecc.). Egli si terrà entro il perimetro del quadrato, mentre i giudici si posizioneranno seduti ai 3 angoli del tatami distanti circa un metro da esso.

Al segnale di fine combattimento, l'arbitro centrale fermerà l'incontro con il comando "stop!", chiamerà gli atleti vicino a sé, li afferrerà per i polsi, attenderà che al tavolo gli venga annunciato il vincitore insieme al punteggio totalizzato e infine alzerà il braccio di questi, pronunciando la parola "VINCE!".

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

- 1° richiamo ufficiale (- 1 punto) (si segnala al tavolo giurati)
- 2° richiamo ufficiale (- 1 punto), (si segnala al tavolo giurati)
- 3° 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.

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 ad alta voce 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.

E' obbligatorio, così come si assegnano i punti, anche per le penalizzazioni e richiami ufficiali agire secondo maggioranza.

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. Al ripetersi, in modo continuativo dell'intervento medico, l'arbitro dopo consultazione con i colleghi di linea, potrà sospendere l'incontro (es. continue richieste per sangue dal naso).

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. Il combattente, che viene sospeso a causa di un colpo subito alla testa, deve essere accompagnato in Ospedale con l'ambulanza di servizio.

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di **8 settimane dal KO o RSC, RSC -H.**

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, **2 volte in un periodo di 3 mesi**, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di **3 mesi dal KO o RSC, RSC - H.**

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, **3 volte in un periodo di 12 mesi**, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di **1 anno dal KO o RSC, RSC - H.**

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 – 1 punto,
- 4° uscita squalifica

E' da considerare uscita l'intero piede al di fuori dell'area di gara, mentre il piede sulla linea che delimita l'area di gara non è da considerare 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 sono conteggiate su tutto l'incontro.

4 REGOLE KICK LIGHT

4.1 Kick Light

La Kick Light è una disciplina di combattimento dove due combattenti hanno come obiettivo primario quello di portare più azioni a bersaglio utile. I due avversari si affrontano scambiandosi vicendevolmente colpi, senza interruzioni, in un fluire di tecniche giudicate sempre secondo il criterio della tecnica portata a segno con precisione. Anche qui la tecnica arriva a segno senza esprimere tutta la sua potenza.

Gli atleti, si affrontano nell'arco di due round privilegiando tecniche da contatto pieno e indossando protezioni alle mani e ai piedi.

4.2 Abbigliamento e Protezioni dei Combattenti

- Gli atleti di Kick Light dovranno presentarsi alle gare federali muniti della divisa regolamentare, composta da pantaloncini e da una **T-Shirt**. La T-Shirt dell'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club. L'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata. Nessuna cintura viene indossata dagli atleti di Kick Light. L'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata.

4.3 Punteggi

Nella gara di Kick Light si può attaccare: TRONCO e CAPO frontale e laterale con colpi di pugno e di calcio, GAMBA altezza del malleolo (zona caviglia) spazzata, COSCIA interna ed esterna, questa non può essere colpita anche con la tibia.

COMPLEMENTARI PER IL GIUDIZIO:

- Vale 1 PUNTO Ogni tecnica di pugno, che giunga a segno, quindi che tocchi il bersaglio guardando il punto di contatto durante l'esecuzione della tecnica, in modo controllato e comunque ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro.
- Vale 1 PUNTO Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco.
- Vale 1 PUNTO ogni calcio tirato alla coscia
- Vale 2 PUNTI ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco.
- Vale 2 PUNTI quella tecnica di calcio che toccherà il volto mentre l'altro piede è in appoggio.
- Vale 3 PUNTI quella tecnica di calcio che giungerà al volto senza avere alcun piede in appoggio.

Nella gara di Kick Light è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo. Sarà ritenuta valida una spazzata che faccia cadere anche parzialmente l'avversario (è sufficiente che tocchi terra con una o entrambe le mani o qualunque altra parte del corpo). Una

spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno, mentre una spazzata che sbilancerà l'avversario potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno.

Nella Kick Light non ci sono limiti circa il numero di calci e di pugni che ogni combattente può utilizzare. Verranno assegnati punti diversi a seconda della tecnica che usano. I combattenti sono invitati ad utilizzare sia i pugni che i calci in modo equo. I richiami (e di conseguenza, gli avvisi ufficiali) devono essere assegnati anche se il combattente non fa uso di calci in modo appropriato. Ogni giudice deve valutare in modo indipendente i meriti dei due combattenti.

Durante un round il giudice utilizzerà il retro della scheda di valutazione per registrare il numero di colpi che vede, le registrazioni devono essere elencate separatamente per ogni turno.

Per la valutazione dell'incontro, potranno essere utilizzati **anche** i clickers (contapunti) **come strumento** per indicare il numero di colpi portati a segno, ma alla fine del round, il giudice riporterà sul retro dei cartellini il numero di colpi visti in modo affinché rimanga traccia del suo operato e **dovrà inoltre considerare una serie di fattori a loro volta complementari per il giudizio, quali:**

- **Tenuta del quadrato**
- **Capacità di attaccare / contrattaccare / mantenere l'azione attiva / alzare il livello dell'incontro**
- **Tecniche pulite**
- **Tecniche effettivamente portate a segno**
- **Tenuta dell'incontro (Vittoria primo round ma già dalla fine del primo round e per tutto il secondo round atleta in affanno senza fiato....etc etc etc...)**

Il giudice, non lascerà il suo posto fino a quando la decisione finale non è stata annunciata.

4.4 Bersagli non Validi e Azioni Proibite

Non è valido:

- spingere o tirare l'avversario
- afferrare una gamba e colpirlo
- trattenere l'avversario per la manica della casacca o T Shirt
- colpire alla nuca
- colpire la parte superiore del capo,
- parte posteriore del tronco;
- collo laterale, frontale e posteriore;
- sotto la cintura (testicoli, ginocchia);
- continuare a sferrare attacchi dopo lo Stop dell'arbitro;

- 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 calcio o di pugno;
- attaccare con la testa, le ginocchia e i gomiti;
- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- eseguire leve articolari;
- gridare senza ragione;
- trattenere (clinch) l'avversario;
- parlare durante l'incontro;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- Utilizzare olio sul viso o corpo per far scivolare i colpi dell'avversario;
- attaccare mentre l'avversario si trova a terra;
- sputare volontariamente il paradenti per perdere tempo;
- chiedere il tempo con alzata della mano quando il combattente si ritrova in un angolo del tatami 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;
- Se un combattente perde il suo equilibrio dopo l'esecuzione perfetta di una tecnica (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato.
- Se un combattente salta in aria per attaccare o difendere toccando il bersaglio e
- perde l'equilibrio cadendo a terra (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato.
- Se un combattente salta in aria per attaccare o difendere, realizzando il punto, lo stesso viene annullato se la fase d'atterraggio si completa al di fuori dell'area di gara.

- 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).

Tutte queste azioni sono sanzionabili con decisioni a **maggioranza arbitrale**.

4.5 Gara

I combattenti, dovranno essere nella posizione in piedi separati da circa 2 metri al centro del quadrato di gara, posti 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".

L'arbitro utilizzerà il termine: **BREAK** per interrompere un corpo a corpo tra i due combattenti, che effettueranno un passo indietro prima di continuare a combattere.

Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" senza che vi siano azioni di attacco, l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di "break", battendo nel contempo leggermente la spalla degli atleti con le mani. A quest'ordine gli atleti dovranno indietreggiare di un passo e riprendere a combattere.

Il tempo verrà fermato solamente su richiesta verbale dell'arbitro centrale che pronuncerà ad alta voce **TEMPO** e con le mani formerà una **T**. Per riprendere il combattimento darà, con azione simile, avviso al tavolo di riavviare il cronometro.

Il tempo non verrà fermato per l'assegnazione di punti o 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 riassestare 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 dei giudici 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 di 2 minuti per Uomini/Donne e cadetti. Al ripetersi, in modo continuativo dell'intervento medico, l'arbitro dopo consultazione con i colleghi di linea, potrà sospendere l'incontro (es. continue richieste per sangue dal naso).

Alla fine del tempo regolamentare di combattimento, l'arbitro invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i cartellini 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, gli atleti, si affiancheranno all'arbitro centrale e dopo la lettura del verdetto o presa visione del punteggio sul sistema elettronico, proclamerà il vincitore con alzata della mano, alla fine lasceranno il quadrato seguendo le indicazioni dell'arbitro centrale.

Un incontro di Kick Light non può terminare in parità. Nel caso, il giudice dovrà dare la vittoria ad uno dei due contendenti per preferenza secondo i criteri che sono indicati sui **cartellini**. La preferenza viene data tenendo conto della miglior qualità tecnica e psico-fisica mostrata da uno dei contendenti in modo particolare nell'ultimo round. Il giudice farà un cerchio attorno a nome del combattente che ha vinto l'incontro.

Se l'arbitro infligge un avvertimento o un richiamo, si indicherà ai giudici che avranno cura di annotare con W sul cartellino nella colonna falli, mentre il cronometrista si preoccuperà di segnalarlo nel sistema di punteggio. Se l'arbitro infligge 1 punto in meno si indicherà ai giudici mentre il cronometrista si preoccuperà di segnalarlo nel sistema di punteggio.

Alla fine dell'incontro, il giudice controlla la somma totale dei punti e indica il vincitore.

4.6 Tempo di Gara

Il tempo di gara viene fissato antecedentemente alla gara dagli organizzatori in accordo con il Commissario di Riunione. Può variare a seconda delle necessità e dall'età dei contendenti **e viene comunicato tramite circolare ufficiale prima della gara**, ma di regola la scelta è:

- due riprese da un minuto e 30 per la categoria speranze 10/12 anni comprese le finali,
- due riprese da due minuti per le qualificazioni cadetti 13/15 anni M/F e 2 riprese da 2,00 per le finali, con un intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.
- due riprese da 2 minuti qualificazioni Junior/Senior/Veterani M/F e 2 riprese da 2,00 per le finali, con un intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.

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

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida. Nel caso di lancio di un sacchetto di fine incontro, farà fede il comando di "stop" dato dall'arbitro centrale. In altre parole, la tecnica è valida se è stata lanciata in contemporanea allo stop dell'arbitro centrale.

Una tecnica lanciata quando ambedue i contendenti sono all'esterno del quadrato, sarà giudicata nulla.

Al termine delle riprese previste, il giudice annoterà i punti totalizzati dagli atleti.

Vincerà l'atleta che avrà totalizzato il punteggio più alto.

4.7 Giudizi di una Tecnica Valida

Tutte le tecniche devono essere utilizzati con il potere "ragionevole

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

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

Se la tecnica non appare sufficientemente efficace, l'arbitro può non tener conto dell'azione.

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, ritirarsi dalla competizione alzando il braccio in segno di resa. In quel caso, l'arbitro chiamerà vicino a sé l'altro contendente proclamandolo "Vincitore per abbandono dell'avversario".

4.8 Giudizio della Gara

Le decisioni degli arbitri e dei giudici sono definitive e senza possibilità di appello.

L'arbitro centrale, a seconda dell'evento può avere diritto di giudizio o essere solo incaricato della direzione dell'incontro, affinché siano rispettate le regole della competizione. Non deve tollerare alcuna infrazione al regolamento.

La vittoria è decretata al termine delle riprese dai 3 giudici designati che siedono intorno al quadrato. I punti verranno registrati su un apposito cartellino alla fine di ogni ripresa.

Al termine delle riprese previste, il giudice annoterà i punti totalizzati dagli atleti ed assieme agli altri fattori di giudizio indicati nel punto 4.3 decreterà il vincitore dell'incontro

L'arbitro non dovrà mai passare tra i contendenti mentre questi stanno combattendo e dovrà tenersi sempre ad una distanza adeguata perché possa sempre vedere le loro azioni e per intervenire prontamente in qualunque circostanza.

Ecco alcune decisioni che potrebbero portare il combattimento a termine:

- Vincitore a punti;
- Vincitore per squalifica dell'avversario;
- Vincitore per assenza dell'avversario;
- Vincitore per eccessive uscite volontarie dal tatami (4° uscita squalifica);
- Vincitore per decisione medica (KO o RSC, RSC-H);
- Vincitore per superiorità tecnica (il combattente non è in grado di combattere o difendersi).

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. Nel caso che un arbitro commetta 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**" tipo 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 Kick Light sarà diretta da tre ufficiali di gara, le loro assegnazioni saranno annotate sui normali cartellini.

Solo l'arbitro centrale avrà l'autorizzazione di condurre l'incontro (dare lo stop, fermare il tempo, chiamare la consultazione dei giudici, ecc.). Egli si terrà entro il perimetro del quadrato, mentre i giudici si posizioneranno seduti ai 3 angoli del tatami distanti circa un metro da esso.

Al segnale di fine combattimento, l'arbitro centrale fermerà l'incontro con il comando "stop", chiamerà gli atleti vicino a sé, li afferrerà per i polsi, attenderà che al tavolo gli venga annunciato il vincitore insieme al punteggio totalizzato e infine alzerà il braccio di questi, pronunciando la parola "VINCE".

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:

- 1° richiamo ufficiale (- 1 punto) (si segnala al tavolo giurati)
- 2° richiamo ufficiale (- 1 punto), (si segnala al tavolo giurati)

- 3° 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.

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 ad alta voce 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.

E' obbligatorio, così come si assegnano i punti, anche per le penalizzazioni e richiami ufficiali agire secondo maggioranza.

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. Al ripetersi, in modo continuativo dell'intervento medico, l'arbitro dopo consultazione con i colleghi di linea, potrà sospendere l'incontro (es. continue richieste per sangue dal naso).

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. Il combattente, che viene sospeso a causa di un colpo subito alla testa, deve essere accompagnato in Ospedale con l'ambulanza di servizio.

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di **8 settimane dal trauma.**

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, **2 volte in un periodo di 3 mesi**, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di **3 mesi dal trauma.**

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma cranico, **3 volte in un periodo di 12 mesi**, l'infortunato non potrà prendere parte a nessuna competizione prima di **1 anno dal trauma.**

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 – 1 punto,
- 4° uscita squalifica)

E' da considerare uscita l'intero piede al di fuori dell'area di gara, mentre il piede sulla linea che delimita l'area di gara non è da considerare 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.

5 REGOLE K1 LIGHT

ART 5.1 K1-LIGHT DEFINIZIONE

La K1-Light è una disciplina di combattimento dove due combattenti hanno come obiettivo primario il portare più azioni a bersaglio utile. I due avversari si affrontano scambiandosi vicendevolmente colpi, senza interruzioni, in un fluire di tecniche giudicate sempre secondo il criterio della tecnica portata a segno con precisione. Anche qui (come in tutte le competizioni a contatto leggero) la tecnica arriva a segno senza esprimere tutta la sua potenza. Gli atleti si affrontano nell'arco delle riprese stabilite dal programma di gara (a seconda del tipo e dell'importanza del torneo) indossando protezioni alle mani, ai piedi e al capo. La K1 Light è il passo intermedio per arrivare ai combattimenti a contatto pieno. I colpi portati a contatto ricevono differenti punteggi a secondo della tecnica messa a segno

ART 5.2 ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI DEI COMBATTENTI

Gli atleti di K1 Light dovranno presentarsi alle gare muniti della divisa regolamentare, composta:

- pantaloncini e da una T-shirt.

L'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club, dovrà essere pulita, non scucita e non strappata.

È ammesso competere con la barba che non superi però i 2 cm; i capelli lunghi che devono essere "fissati" in maniera che non disturbino il regolare svolgimento del match e non comportino continue interruzioni dello stesso per sistemarsi. L'eventuale coda/treccia deve essere inserita all'interno del caschetto.

Gli atleti avranno cura di tagliarsi le unghie prima di partecipare a una qualunque gara.

È fatto divieto portare qualsiasi oggetto metallico (orologi, catenine, orecchini, anelli, occhiali, piercing vari, ecc.) che possano causare ferite a sé o all'avversario.

PROTEZIONI ESCLUSIVAMENTE OMOLOGATE

Gli atleti dovranno presentarsi al combattimento con tutte le protezioni indossate

_ Protezione inguine

Gli atleti di tutte le categorie maschili e femminili hanno l'obbligo di presentarsi al combattimento indossando sotto i pantaloni una conchiglia di materiale resistente che deve coprire completamente gli organi genitali;

_ Il paratibia o il paratibia/calzare

non può contenere anime dure di plastica o di metallo, deve coprire almeno i tre quarti della parte dorsale del piede. Il paratibia 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;

_ Paraseno

Le classi femminili, con sviluppo fisiologico compatibile con l'uso del paraseno, e comunque donne categorie Cadetti 13/15 anni, Junior, Senior 16/40 anni dovranno portare obbligatoriamente il paraseno. La protezione 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.

_ Caschetto protettivo.

La protezione della testa nella k1 light 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). Non dovrà avere para-zigomi che compromettano la visuale e non dovrà presentare corpi rigidi che possano arrecare danno all'atleta o al suo avversario. Sia i maschi che le femmine dovranno portare obbligatoriamente il casco protettivo, per la categoria speranze 10/12 anni M/F obbligatoria anche la visiera protettiva (visiera in plexiglass) È vietata la grata. Si precisa che in questa categoria la copertura della nuca e la sommità del capo del caschetto devono avere la stessa densità e spessore della parte laterale e frontale. Si precisa che le speranze 10/12 anni pur indossando il casco con visiera devono avere anche il paradenti.

_ Il paradenti

deve essere realizzato in materiale morbido e flessibile in gomma-plastica. La protezione può riguardare solamente la parte superiore dei denti o entrambe le arcate (Superiore e inferiore). Il paradenti deve consentire la respirazione libera e deve essere adattato all'atleta 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 e di età. Attenzione: È 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. Chi presenta apparecchio odontoiatrico su entrambe le arcate dentarie deve indossare un paradenti "doppio"._

_ Guantoni

I guantoni per la K1 Light devono essere a mano chiusa (sono vietati i guantoni a mano aperta in uso nel Point Fighting). Il peso, 10 Oz, deve essere chiaramente indicato sui guantoni di pelle, similpelle o plastica morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso, il fissaggio deve effettuarsi con una striscia di velcro a strappo che assicuri il guanto al polso (non sono ammessi fissaggi con lacci). I guantoni devono permettere alla mano di stringere completamente il pugno e avere il pollice a contatto con le altre dita. L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre facoltà di ordinare la sostituzione dei guantoni nel caso risultassero troppo deteriorati o irregolari.

_ Bendaggio alle mani(facoltativo).

Esso è formato da una garza oppure da una benda elastica della lunghezza di m. 2,50 e larghezza cm. 4,5. Le garze o le bende debbono fasciare leggermente la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescono dai guantoni. E assolutamente vietato indurre il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o unguenti.

_ Occhiali/lenti a contatto:

Nessun tipo di occhiali può essere indossato durante un combattimento, mentre è ammesso l'uso di lenti a contatto.

ART 5.3 GARA

TEMPI DI GARA

Il tempo di gara per le categorie baby e speranze è di 2 riprese da 1,5 minuti con un intervallo di 1 minuto, in caso di parità verrà effettuato un tempo supplementare (extra round) di 1 minuto finali comprese per le categorie baby, per le categorie speranze le finali sono di 3 riprese da 1,5 minuti. Mentre di 2 riprese da 2 minuti ciascuna con un intervallo di 1 minuto per tutte le altre categorie, per le finali 3 riprese da 2 minuti ciascuna, con un intervallo di 1 minuto. Se due atleti terminano l'incontro in parità, verrà effettuato un tempo supplementare (extraround) di 2 minuti per le finali dove si disputano massimo 3 round. Nel caso gli atleti finissero nuovamente in parità, verrà data la preferenza.

INIZIO GARA

Prima dell'inizio del match l'arbitro centrale dovrà controllare la divisa e le protezioni dell'atleta all'angolo ROSSO mentre il giudice 3 dovrà occuparsi dell'atleta all'angolo BLU. L'arbitro Centrale DEVE verificare l'utilizzo del paradenti da parte di entrambi gli atleti

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!". Nelle gare a squadre gli atleti si saluteranno allo stesso modo e all'unisono.

Durante lo svolgimento dell'incontro, l'arbitro farà uso degli ordini di "stop", "break", "contact" o "fight" e "tempo":

- _ Break per far sì che i contendenti si separino;
- _ Fight per far riprendere o cominciare il combattimento;
- _ Stop perché interrompono, in qualunque momento, la loro azione.
- _ Tempo per arrestare il combattimento fermando il cronometro.

Ogni combattente verrà seguito al proprio angolo dall'allenatore e dal suo secondo, i quali: - dovranno rimanere per tutta la durata del combattimento al di fuori dell'area di gara; - dovranno assistere i propri atleti solo se indossano tuta ginnica con pantaloni lunghi, t-shirt e scarpe ginniche; - non potranno interferire durante il match; - non potranno parlare con arbitro/giudici; - non dovranno fare commenti sprezzanti nei confronti degli arbitri su un punteggio dato o non dato.

Se il coach si lamenta, o commenta la decisione dell'arbitro centrale e dei giudici, o viola una delle regole sopra scritte, sarà ammonito. L'arbitro centrale, dopo due ammonizioni verbali, può squalificare dal combattimento il coach che non obbedisce ai suoi ordini con una decisione a maggioranza dei giudici e del responsabile di tatami. A seguito di grave comportamento l'arbitro centrale, previa consultazione con il Commissario di Riunione, può squalificare un coach per la durata del combattimento, della giornata o dell'intero evento. Non è consentito combattere senza un coach. Se i coach vengono rimossi dall'arbitro, devono essere sostituiti entro due minuti pena squalifica dell'atleta.

In caso d'infornio di un combattente il tempo massimo per l'intervento medico è 2 minuti ed è cumulativo (nell'intero incontro 2 minuti totali)

FINE DEL COMBATTIMENTO

Alla fine del tempo regolamentare di combattimento, l'arbitro invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i cartellini 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, gli atleti, si affiancheranno all'arbitro centrale e dopo la lettura del verdetto o presa visione del punteggio sul sistema elettronico, proclamerà il vincitore con alzata della mano, alla fine lasceranno il quadrato seguendo le indicazioni dell'arbitro centrale. Nella gara di K1 Light vince l'atleta che alla fine del tempo regolamentare di gara avrà totalizzato più punti. In caso di parità in un torneo, i giudici dovranno assegnare la vittoria ad uno dei due contendenti per preferenza secondo i criteri che sono indicati sui cartellini. La preferenza viene data tenendo conto della miglior qualità tecnica e psico-fisica mostrata da uno dei contendenti in modo particolare nell'ultimo round. L'atleta che porta a segno più colpi validi nell'ultima ripresa, pertanto, in caso di parità finale, sarà il vincitore.

CARTELLINI

Il giudice deve fare un cerchio attorno al nome del combattente che ha vinto l'incontro. Con l'utilizzo dei cartellini gli avvertimenti o i richiami saranno indicati ai giudici che avranno cura di annotare con W sul cartellino nella colonna falli, il minus point comporterà la decurtazione di 1 punto (dopo 3 richiami non ufficiali).Le uscite verranno indicate con E e comportano la decurtazione di 1 punto (dopo 1 uscite di richiamo verbale). Alla fine dell'incontro, il giudice controlla la somma totale dei punti e indica il vincitore.

ART. 5.4 BERSAGLI CONSENTITI:

Nella gara di K1 Light si può attaccare usando tecniche di combattimento consentite:

- CAPO. Parte frontale, laterale con colpi di pugno e di calcio.
- TRONCO. Parte frontale e laterale
- GAMBA. Coscia: interna e esterna, retro-coscia. Può essere colpita anche con la tibia (solo con tecniche di calcio circolare, cioè con azione dall'interno all'esterno e viceversa). Una tecnica bloccata non dovrà essere assegnata.
- PIEDI. Sotto il malleolo (zona caviglia) per la spazzata

ART. 5.5 – AZIONI CONSENTITE:

si può attaccare solo lo 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.

È consentito sferrare ginocchiate frontali, circolari, oblique, saltate, ma dirette soltanto al corpo. In caso di clinch è ammesso un solo attacco di ginocchio al tronco ed è consentito appoggiare una mano SOLAMENTE dietro la nuca o la spalla, senza trazionare (non tirare la testa o il tronco verso il basso).

E' consentito trattenere la gamba dopo un calcio dell'avversario solo per il tempo necessario a sferrare un colpo nei confronti di esso.

Ogni tecnica di pugno, di gomito, di ginocchio e di calcio che tocca il bersaglio deve essere controllata.

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 che 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 5.6 AZIONI PROIBITE

Non è valido:

- spingere o tirare l'avversario;
- trattenere l'avversario per la manica della T-Shirt;
- trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico;
- colpire alla nuca;
- colpire la parte superiore del capo;
- parte posteriore del tronco;
- collo laterale, frontale e posteriore;
- portare la testa sotto il livello della cintura;
- eseguire backfist e spinning backfist;
- eseguire calci girati
- eseguire pugni saltati
- colpire sotto la cintura (genitali, ginocchia);
- continuare a sferrare attacchi dopo lo Stop dell'arbitro;
- 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 calcio o di pugno;
- attaccare con la testa e i gomiti;
- mordere;
- eseguire leve articolari;
- gridare senza ragione;
- trattenere (clinch) l'avversario tranne che per sferrare 1 sola ginocchiata e senza trazionare;

- parlare durante l'incontro;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- utilizzare olio sul viso o corpo per far scivolare i colpi dell'avversario;
- attaccare mentre l'avversario si trova a terra;
- sputare volontariamente il paradenti per perdere tempo;
- chiedere il tempo con alzata della mano quando il combattente si ritrova in un angolo del tatami 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 scivoli o spinga sul bersaglio dell'avversario. Non sarà ritenuta valida dagli arbitri
- trattenere l'avversario per la manica della divisa o afferrandogli una gamba e colpirlo
- spingere o tirare l'avversario nel corso di un combattimento
- commentare un punteggio assegnato
- commentare un punteggio non dato
- inveire verbalmente, o peggio ancora con minacce anche fisiche, un giudice di gara, sia all'interno che al di fuori dell'area di gara. Questo determina la squalifica immediata e/o l'allontanamento dal torneo dell'interessato. Della vicenda sarà redatto verbale da inviare alle autorità competenti

Il comportamento scorretto di un allenatore/coach può penalizzare il combattente a cui può essere inflitto un richiamo ufficiale.

Se un combattente perde il suo equilibrio dopo l'esecuzione perfetta di una tecnica (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato.

Se un combattente salta per attaccare o difendere toccando il bersaglio e perde l'equilibrio cadendo a terra (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato.

Se un combattente salta per attaccare o difendere, realizzando il punto, lo stesso viene annullato se la fase d'atterraggio si completa al di fuori dell'area di gara.

ART 5.7 GESTIONE DI GARA

- Le decisioni degli arbitri e dei giudici sono definitive e senza possibilità di appello. Per Galà o Finali si può far ricorso alla commissione arbitrale nazionale tramite materiale audio-visivo entro 7gg. dalla competizione stessa.

- La direzione dell'incontro spetta esclusivamente all'arbitro centrale che in ogni momento deve vigilare affinché siano rispettate le regole del Light Contact. Egli non può tollerare alcuna infrazione al regolamento.

- Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" passivo l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di "break" battendo nel contempo leggermente la spalla degli atleti con una mano. Gli atleti dovranno indietreggiare di un passo a quest'ordine e riprendere a combattere. L'arbitro non dovrà mai passare tra i contendenti.

-L'arbitro ha 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.

- 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.

- La vittoria è decretata al termine di ogni incontro da 3 giudici che siedono intorno al quadrato e dovranno compilare un'apposita scheda (cartellino). 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.

Casi in cui il combattimento termina prima del termine previsto:

- Vincitore per squalifica dell'avversario;

- Vincitore per assenza dell'avversario (walk over)

- Vincitore per eccessive uscite volontarie dal tatami (3° uscita: squalifica);

- Vincitore per eccessive ammonizioni (3° richiamo ufficiale: squalifica);

- Vincitore per decisione medica;

- Vincitore per superiorità tecnica (il combattente non è in grado di combattere o difendersi).

- Abbandono: un atleta può, in ogni momento, ritirarsi dalla competizione alzando il braccio in segno di resa. In quel caso, l'arbitro chiamerà vicino a sé l'altro contendente proclamandolo "Vincitore per abbandono dell'avversario". Anche il coach può "gettare la spugna" e ritirare il suo atleta salvo nel caso in cui l'atleta stia subendo un conteggio/KD da parte dell'arbitro.

Richiami /warning squalifiche

- L'arbitro ha il compito di controllare che il combattimento venga eseguito nel rispetto delle regole e dei regolamenti vigenti. 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.

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**”:

- 1° richiamo ufficiale (- 1 punto, ovvero -3 colpi dal cartellino) si segnala all’atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici

- 2° richiamo ufficiale (- 1 punto, ovvero -3 colpi dal cartellino), si segnala all’atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici

- 3° richiamo (Squalifica) si segnala all’atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici

L'arbitro potrà adottare uno di questi provvedimenti a seconda della gravità del fallo.

Per impartire le pene di cui sopra, 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". L'intervento dell'arbitro dovrà essere tempestivo.

L’arbitro centrale può intervenire durante il combattimento per avvertire e richiamare gli atleti:

- Senza interrompere il combattimento dà **avvertimenti all’atleta** che per la prima volta commina una “piccola” scorrettezza

- Penalità/richiamo verbale

Per dare un richiamo verbale, l'Arbitro Centrale deve interrompere il combattimento ma non il tempo e spiegare chiaramente la violazione delle regole all'autore dell'infrazione. L'arbitro centrale può dare fino al massimo 3 richiami verbale durante lo stesso incontro, superati i quali si passa direttamente al richiamo ufficiale.

Qualsiasi partecipante alla competizione può essere squalificato per violazione delle regole o per comportamento antisportivo.

Esistono due tipi di squalifica:

- **Squalifica Tecnica** La Squalifica Tecnica può essere assegnata per violazione non intenzionale delle regole durante il combattimento (uscite, avvertimenti, punti meno, ecc.); L’atleta squalificato per squalifica tecnica mantiene il diritto di essere premiato in base al risultato prima della squalifica.

- **Squalifica Comportamentale:** La Squalifica Comportamentale può essere assegnata per violazione dura ed intenzionale delle regole durante il combattimento che può portare a lesioni dell'avversario. La Squalifica comportamentale può anche essere assegnata per comportamento antisportivo (imprecazioni, urla, gesti inappropriati verso l'avversario/il suo allenatore/arbitro e/o qualsiasi altro ufficiale o spettatori).

Infortuni.

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 complessivi nell’arco dell’intero match. Anche in caso di taglio o sanguinamento, il

medico ufficiale deve decidere entro 2 minuti se l'atleta può continuare a combattere. 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. In caso il medico decida che l'atleta può proseguire l'incontro, l'arbitro centrale può decidere di sospenderlo. Nel caso in cui il medico decida che l'atleta NON può proseguire l'incontro, l'arbitro dovrà attenersi alle sue disposizioni. Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma l'infortunato dovrà obbligatoriamente osservare uno stop all'attività di allenamento/gare per tutto il periodo indicato nel certificato "fermo medico" e seguire scrupolosamente tutte le prescrizioni mediche del caso in ottemperanza al Regolamento Sanitario. In queste circostanze inoltre, l'atleta, dopo un periodo di stop prescritto e le visite mediche di reintegro previste.

Dopo aver consultato il medico l'arbitro può dare un avvertimento e penalizzare l'atleta che ABUSA DEL TEMPO MEDICO. IL TEMPO MASSIMO PER L'INTERVENTO MEDICO in un combattimento è di 2 minuti per ciascun atleta in tutte le discipline. Nota bene: il TEMPO MEDICO parte da quando il Medico ARRIVA sul tatami, o quando l'Arbitro Centrale approva qualsiasi altro intervento di aiuto medico di piccoli problemi (come sangue dal naso, problemi e perdita di lenti a contatto ecc). Si precisa che nella sostituzione delle lenti a contatto si devono utilizzare esclusivamente lenti di riserva. Non si possono riutilizzare le lenti cadute a terra.

Abbandono

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".

Quando un atleta appoggia i guantoni(mani) a terra senza avere ricevuto un colpo proibito, essendo consentito toccare il tatami solamente con i piedi, viene interpretato come abbandono.

Quando un atleta sputa volontariamente il paradenti viene considerato abbandono.

Uscite.

Ogni volta che gli atleti escono dal quadrato di gara deve essere segnalata un'uscita, se la stessa non è provocata da un'azione dell'avversario. Le relative uscite vengono segnalate dall'arbitro centrale al tavolo della giuria, con le seguenti penalità:

- 1° uscita richiamo verbale

- 2° uscita – 1 punto

- 3° uscita – 1 punto

-4° uscita - squalifica

È da considerare uscita l'intero piede al di fuori dell'area di gara, mentre il piede sulla linea che delimita l'area di gara non è da considerare uscita.

Si considerano uscite non sanzionabili quindi provocate dall'azione dell'avversario se:

-un atleta viene spinto fuori del quadrato dalla foga dell'azione dell'avversario, o da una sua tecnica;

-un atleta esce dal quadrato di gara effettuando un'azione di attacco (nel caso l'avversario lo eviti con uno spostamento laterale poiché è palese che non c'è la volontà di evitare il combattimento).

Le uscite si conteggiano su tutto l'incontro. Se un atleta viene spinto, calciato o buttato fuori dal tatami, l'arbitro centrale deve decidere se è l'atleta è uscito a causa di un colpo con forza eccessiva. In tal caso deve essere dato un richiamo a colui che attacca. In caso contrario deve invece segnalare un'uscita (punto in meno) all'atleta che è uscito all'esterno. Gli atleti in questo caso ripartiranno dal centro del tatami

6 PROTEZIONI AMMESSE - FOTO ESEMPI



Per K-1 Light



7 VALIDITA' DEL REGOLAMENTO

7.1 Validità del regolamento

Il presente regolamento entra in vigore il giorno successivo a quello dell'approvazione da parte del Consiglio.

NOVEMBRE 2023