



# **REGOLAMENTO M.M.A. LIGHT**

## **INDICE:**

- ART. 1-PREMESSA**
- ART. 2-STATUS DELL'ATLETA**
- ART. 3 -LUOGO DI GARA**
- ART. 4 -ABBIGLIAMENTO DEI COMBATTENTI**
- ART. 5 -PROTEZIONI**
- ART. 6 -TEMPO DI GARA**
- ART. 7 -COLPI AMMESSI**
- ART. 8 -GIUDIZIO DI GARA**
- ART. 9 -PUNTEGGIO**
- ART. 10 -AZIONI PROIBITE**
- ART. 11 -LE CATEGORIE DI PESO E LE CLASSI**
- ART. 12 -GARE DIMMALIGHT**
- ART. 13 -L'ORGANIZZAZIONE E GLI IMPIANTI**
- ART. 14 -GLI UFFICIALI DI SERVIZIO**
- ART. 15 -L'ATLETA -CONTEGNO E TENUTA DI GARA**
- ARTICOLO 16 - RICORSO AVVERSO UN VERDETTO**
- ART. 17 -IL COACH**
- ART. 18 -RESPONSABILITÀ**

*Redazione a curadella Direzione Nazionale E.T.F.  
1 Gennaio 2017-*

# MMA LIGHT

## PREMESSA

Le MMA Light nascono quale attività propedeutica all'avviamento degli atleti, in maniera graduale, all'attività agonistica degli sport da ring, dando risalto al coordinamento motorio attraverso tecniche di braccia, di gambe, tecniche di proiezione e grappling. Tutti i colpi portati a bersaglio devono essere controllati nella loro esecuzione, così come le proiezioni.

## STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti che sono impegnati in match di MMA Light della **E.T.F.**, debbono essere tesserati all'Ente di Promozione Sportiva indicato ed accettano in toto lo Statuto ed i Regolamenti della stessa **E.T.F.**. Essi si impegnano a rispettare il Regolamento **E.T.F.** delle MMA Light, per l'effettuazione di gare d'interesse a carattere regionale, interregionale, nazionale ed internazionale.

È fatto obbligo a tutti gli atleti di **MMA Light** di presentarsi alle gare con il certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica di cui al D.M. 18 febbraio 1982 di tipo B1 (agonistico a contatto leggero)<sup>1</sup>, rilasciato da un centro di medicina sportiva o Medico Sportivo, pena l'espulsione dalla competizione. Gli atleti minori di età devono presentarsi inoltre con autorizzazione scritta dell'esercente la patria potestà, unitamente a copia di un documento di quest'ultimo.

## ART. 3 -LUOGO DI GARA

Il tatami è l'area di gara. L'area di gara può essere costituita da una piattaforma con la struttura in legno o altro materiale valido sollevata da terra per un massimo di 60 cm ed il tatami deve essere della misura di metri 8 x 8 per ogni lato, con un'area di sicurezza che si estende per 2 metri su ogni lato. La superficie non dovrà essere delimitata da corde.

E' altresì possibile disputare gare su un tatami di misure ridotte avente le dimensioni di metri 6 x 6 per ogni lato o 7 x 7 per ogni lato anche non rialzato da terra avente una zona di sicurezza di 100 cm. La superficie non dovrà essere delimitata da corde.

Lo spessore del tatami deve andare da un minimo di 3 cm ad un massimo di 5 cm.

In alternativa il match può essere disputato su un ring oppure nella gabbia.

Se il combattimento avviene su un ring, la superficie deve essere costituita da legno o materiale plastico o gommoso ricoperto di feltro e da un telo teso fino all'estremità dei bordi. Le corde dovranno essere quattro e tirate da tiranti collegati ai pali. Le corde dovranno risultare orizzontali e sullo stesso piano. Le corde saranno avvolte per intero di stoffa liscia o di materiale equivalente. Possono essere collegate verticalmente mediante due strisce di tela forte collocate al centro di esse. I pali saranno imbottiti sulla sommità e in tutta la parte che sovrasta la corda superiore del quadrato. I pali possono essere di metallo o altro materiale.

Il ring deve essere comunque del tutto simile per dimensioni e conformità a quello in uso negli altri sport da ring.

La gabbia deve essere comunque del tutto simile per dimensioni e conformità a quello in uso negli altri sport da gabbia.

## ART. 4 -ABBIGLIAMENTO DEI COMBATTENTI

Gli atleti di **MMA Light** dovranno presentarsi alle gare federali muniti della divisa regolamentare, composta da pantaloncini corti e da una canotta o t-shirt. E' fatto assoluto divieto apporre sull'abbigliamento o sugli accessori, emblemi o disegni riproducenti simboli politici e/o religiosi o che incitano alla violenza.

L'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club, dovrà essere pulita, non scucita e non strappata. Durante il match la canotta o t-shirt deve essere indossata in modo che si distingua la cintura, onde evitare colpi al di sotto di quest'ultima.

Il match si disputa senza calzature.

## ART. 5 -PROTEZIONI

Gli atleti dovranno presentarsi al combattimento con tutte le protezioni indossate.

**Casco protettivo** -Sia i maschi che le femmine dovranno portare obbligatoriamente il casco protettivo, **chiuso nella parte superiore**, ma privo di parzigomi e paramento. Soltanto previo accordo potrà essere usato anche quest'ultimo. Per le categorie **Baby 1/2 e Speranze 1/2 è sempre obbligatorio l'uso del casco protettivo munito di grata o maschera in plexiglass (con paradenti)**.

**Conchiglia** -Gli atleti indosseranno sotto i pantaloncini una conchiglia di materiale resistente. Le atlete inoltre (dai 12 anni in su) dovranno portare il paraseno e conchiglia.

**Paradenti**- È obbligatorio per **tutte** le categorie indossare il paradenti.

**Guantini**- I guantini dovranno essere a mano aperta da **7once**, di pelle, similpelle o plastica, morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso ed al livello del polso. I guantini generalmente saldati ai polsi da materiale elastico protetto da pelle liscia, potranno ulteriormente essere assicurati alle mani da un giro di cerotto ma non di scotch o altro materiale plastico. Per le categorie **Baby e Speranze**, i guantini dovranno essere da **7once**.

**Paratibia con parapiede**—I paratibia con parapiede incorporato o a calzino sono le protezioni utilizzabili per i match.

E' facoltà degli organizzatori fornire caschetti, guantini e quant'altro materiale per i match.

L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre la facoltà di ordinare la sostituzione delle protezioni, nel caso risultassero troppo deteriorate o irregolari.

### **Bendaggio-**

Gli atleti hanno **l'obbligo**

di provvedere al bendaggio alle mani. Esso potrà essere 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 fuoriescano dai guantini. E' assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o unguenti.

Le protezioni dovranno portare ben visibile il logo della ditta produttrice ed in ogni caso si potranno utilizzare in gara solo materiali omologati dalla **E.T.F.**

Ogni atleta che si presenti sul quadrato non in regola con la presente normativa, avrà un minuto e mezzo (90 secondi) di tempo per ovviare. Trascorso tale tempo se l'atleta non si ripresenterà sul quadrato/ring in ordine, verrà squalificato.

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

## ART. 6 -TEMPO DI GARA

Per tutte le categorie il tempo di gara è di **1 ripresa da 4**. Se trattasi di torneo, in caso di parità, verrà effettuato un extra round da 2 minuti. Qualora ci fosse ancora un caso di parità verrà espresso un giudizio di preferenza.

Il tempo di gara per le categorie **Baby 1-2** è di **1 ripresa da 3 minuti**, con un intervallo di 1 minuto e per la categoria **Speranze 1-2** è di **1 ripresa da 3 minuti**. Se trattasi di torneo, in caso di parità, verrà effettuato un extra round da 2 minuti. Qualora ci fosse ancora un caso di parità verrà espresso un giudizio di preferenza.

I combattenti si fronteggeranno in piedi, al centro del quadrato di gara e si scambieranno il saluto 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 ed all'unisono.

Quando il tempo è terminato, l'arbitro centrale dovrà essere avvisato con un segnale acustico o altro mezzo.

Eventuali variazioni possono essere decise dal Comitato organizzatore.

Gli Atleti hanno diritto ad un periodo di tempo tra i vari incontri, con lo scopo di riposarsi.

## **ART. 7 -COLPI AMMESSI**

### **Posizioni Combattimento**

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

**2)** Ground: l'atleta tocca il tappeto del ring con almeno una qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi (REGOLA DEI TRE PUNTI DI APPOGGIO).

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

### **Tecniche consentite**

**1)** Tutte le tecniche di calcio e pugno sono consentite ad eccezione di quelle espressamente proibite da questo regolamento.

**2)** Consentito trattenere il pugno.

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

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

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

**6) Colpire con il ginocchio al corpo in stand-up fighting.**

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

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

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

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

**11)** Consentite chiavi ai piedi ed alle mani in Standing e Ground Position eccetto quelle espressamente indicate espressamente nell'articolo 10.

## **ART. 8 -GIUDIZIO DI GARA**

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

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

La vittoria è decretata al termine di ogni incontro dai 3 giudici che siedono intorno al quadrato e che devono compilare un apposito cartellino. Al termine di ogni ripresa, ogni giudice deve decretare la vittoria (di quel round) assegnando **10 punti al miglior atleta e 9 o 8 all'avversario**.

Al termine di ogni ripresa prevista, il giudice annoterà i punti totalizzati dagli atleti. L'arbitro centrale al termine del match raccoglierà i cartellini dei vari giudici, ne controllerà l'esatta compilazione e li consegnerà al Presidente di Giuria per il verdetto.

## ART. 9 –PUNTEGGIO

Il punteggio totalizzato da ogni atleta è dato da ogni colpo portato a bersaglio in modo **controllato e pulito**, tenendo conto della tecnica. Perché questa possa essere assegnata, deve possedere i requisiti di potenza, velocità, equilibrio e controllo del contatto; proiezioni, controllo dell'avversario a terra, tentativi di sottomissione.

Aparità di punteggio sono premiate le migliori combinazioni di colpi e la tenuta fisica dell'atleta.

## ART. 10 -AZIONI PROIBITE

### Prese ed azioni proibite.

- 1) Colpi ai genitali, occhi, lobo occipitale, colonna vertebrale e collo.
- 2) Prese alle mani ed alle dita.
- 3) Colpi a mano aperta compreso colpi con il polso.
- 4) Testate.
- 5) Calci sulla testa in Ground Position.
- 6) Colpi alle giunture contro la loro piega naturale.
- 7) Lanci intenzionali sulla testa dell'avversario.
- 8) I lanci mirati a ferire l'avversario e non a portarlo a terra.
- 9) Fare cadere con proiezioni l'avversario su collo o testa.
- 10) Buttare intenzionalmente fuori dal ring o dall'area di gara l'avversario.
- 11) Strangolamenti con la mano al collo.
- 12) Piegare e sbattere il collo e tutti gli impatti dolorosi alla spina dorsale.
- 13) Bloccare le vie aeree dell'avversario con il palmo della mano.
- 14) Graffiare, pizzicare e mordere.
- 15) Inserire le dita nel naso, occhi, orecchie ed orifici dell'avversario.
- 16) Afferrare capelli e genitali.
- 17) Premere intenzionalmente sul viso dell'avversario, collo e spina dorsale per causare ferite.
- 18) Attaccare l'avversario dopo lo stop e prima del fight dell'Arbitro.
- 19) Attaccare l'avversario quando è fuori dal ring (un atleta è considerato fuori dal ring quando il suo baricentro o un arto è fuori dalle corde).
- 20) Indossare qualsiasi tipo di scarpe o protezione ai piedi.
- 21) Passività durante il match.
- 22) **Gomitare e ginocchiare alla testa in qualsiasi fase del combattimento.**
- 23) Sputare intenzionalmente il paradenti.
- 24) Tenere le corde.
- 25) Ignorare i comandi dell'Arbitro.
- 26) Usare oggetti non regolamentari (protezioni).
- 27) Urlare durante le prese dell'avversario; viene considerata resa.
- 28) uscire **deliberatamente** dal luogo di gara: **1° uscita richiamo, 2° uscita meno un punto, 3^ uscita squalifica** (previa consultazione con i giudici); Si considera uscita volontaria quella che un atleta esegue con manifesta volontà di rinuncia al combattimento e consiste nel portare un solo piede fuori dal tatami, in caso di area di 8 x 8 metri, o tutte e due i piedi in caso di area di 6 x 6 metri.

Quando l'arbitro coglie una di queste azioni deve intervenire immediatamente.

L'Atleta può essere squalificato direttamente (senza nessun richiamo preventivo) in caso di grave violazione del Regolamento. L'Arbitro può in ogni momento, senza fermare l'incontro, dare un avvertimento ad un combattente. Nel caso di richiamo deve invece fermare l'incontro.

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*".

## ART. 11 -LE CATEGORIE DI PESO E LE CLASSI

### LE CATEGORIE DI PESO

Le categorie di peso sono uguali per le classi maschili e femminili:

KG-25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, +95.

### CLASSI:

**BABY1(MASCHILI E FEMMINILI)6 -8ANNI**

**BABY2(MASCHILI E FEMMINILI)8 -10ANNI**

**SPERANZE1 (MASCHILI E FEMMINILI)11-12ANNI**

**SPERANZE2 (MASCHILI E FEMMINILI)13-14ANNI**

*(attività pre-agonistica)*

**JUNIORES(MASCHILI E FEMMINILI)15-17ANNI**

**SENIOR(MASCHILI E FEMMINILI)18-35ANNI**

**MASTER(MASCHILI E FEMMINILI)35-45ANNI**

**SENIOR MASTER(MASCHILI E FEMMINILI)OLTRE 45 ANNI**

### ART. 12 –GARE DI MMALIGHT

Qualunque società, purché regolarmente affiliata all'Ente di Promozione Sportiva riconosciuto **E.T.F.** e dopo autorizzazione **E.T.F.**, può organizzare tornei di **MMA Light**. Ciò vale per qualunque tipo di gara a livello regionale, interregionale, nazionale e internazionale.

Chi intende promuovere una qualunque gara di **MMA Light** dovrà comunque comunicare alle società partecipanti tutte le informazioni riguardanti la manifestazione (data e luogo di svolgimento, ora del peso e della visita medica, inizio gare), dare una descrizione completa degli impianti (ove sono gli spogliatoi, ove sarà posto il ring ecc.) e designare il Responsabile della gara ed indicando gli Ufficiali di Gara da assegnare per gare interregionali, nazionali e internazionali.

Al termine delle eventuali operazioni di peso, si passerà alla formazione dei tabelloni mediante sorteggio effettuato dai giudici di quel torneo.

È concessa all'organizzatore la scelta della successione degli incontri, ma generalmente essi dovranno partire dagli atleti più piccoli di età e dalle categorie più numerose, per dar modo agli atleti di **MMA Light** di avere a disposizione un certo tempo per il recupero.

I tornei di **MMA Light** devono svolgersi entro la giornata in cui sono indetti. Pertanto tutte le gare sono ad eliminazione diretta senza recupero.

Le iscrizioni ai tornei devono avvenire almeno 2 giorni prima della gara, trasmettendo all'organizzatore l'apposito modulo di iscrizione.

### ART. 13 -L'ORGANIZZAZIONE E GLI IMPIANTI

L'organizzazione è oggettivamente responsabile anche disciplinarmente di ogni eventuale disordine che si verifichi nelle gare e del puntuale adempimento di tutti i suoi impegni verso gli atleti, le loro Società Sportive e le Autorità Federali.

L'organizzatore deve pertanto garantire durante tutto il corso della gara un adeguato servizio d'ordine.

L'organizzatore è tenuto a mettere a disposizione:

- una bilancia, preferibilmente tipo "*bascula*";
- tatami, ring e gli altri materiali necessari;
- un gong, un analogo segnale acustico, ovvero una spugna ed un cronometro per ogni area di gara;
- assicurare la presenza di un **medico e di un'ambulanza** con relativo personale di soccorso e munita di attrezzatura per la rianimazione, durante tutta la riunione;

un tavolo sufficientemente ampio per il cronometrista, lo speaker, il Commissario di Riunione, Presidente di Giuria e il medico di servizio;

- posti adeguati per gli arbitri ed i giudici della gara.
- Le manifestazioni debbono essere svolte in luoghi dai quali sia possibile raggiungere entro un'ora un centro ospedaliero operante, da individuare a cura dell'organizzatore.

## ➤ **ART. 14 -GLI UFFICIALI DI SERVIZIO**

Prestano servizio nei Tornei di **MMA NLight**:

- -Il Gruppo Arbitrale, costituito dal Presidente di Giuria, uno o più Arbitri Centrali, tre o più Giudici di sedia ed uno o più Cronometristi;

### **COMMISSARIO DI RIUNIONE**

Il Commissario di Riunione è la massima autorità nella riunione cui è stato designato ed è responsabile di tutta la manifestazione. È l'unica persona che può dare ordini e direttive circa lo svolgimento della riunione. Tutti sono tenuti ad uniformarsi alle sue disposizioni, impartite secondo le norme del presente Regolamento.

Il Commissario di Riunione dovrà trovarsi con buon anticipo sul luogo di gara. È suo compito essere perfettamente al corrente delle modalità di svolgimento della manifestazione. Dovrà controllare tutte le attività preliminari della riunione in modo che essa si svolga secondo le norme del presente regolamento, come:

1. Controllare le bilance;
2. Ispezionare il tatami o il ring;
3. Controllare la presenza degli Ufficiali di Gara designati per quella riunione;
4. Assistere alle eventuali operazioni di peso o delegare idoneo Ufficiale di gara;
5. Controllare che gli atleti e i loro secondi siano abbigliati in modo appropriato;
6. Assegnare i rispettivi compiti a quanti intervengono al torneo;
7. Durante lo svolgimento del torneo, è sua facoltà allontanare o espellere chiunque non osservi la necessaria disciplina o arrechi disturbo. Occorrendo, potrà chiedere l'intervento della forza pubblica.
8. Redigere, in maniera sintetica ma circostanziata, il rapporto finale della riunione (*Verbale del Commissario di Riunione*).
9. Controllare che vi sia un adeguato servizio d'ordine, di personale medico e che vi sia la presenza di un'ambulanza per tutta la durata del torneo.

Il Commissario di Riunione non deve mai abbandonare il suo posto durante tutto lo svolgimento del torneo. In caso di necessità, dovrà farsi sostituire da altro incaricato federale. Salvo casi eccezionali, il C. R. non deve esercitare la funzione di arbitro o di giudice.

Solo il Commissario di Riunione può conferire con i Coach o chiunque abbia da interloquire con un componente del Gruppo Arbitrale. È fatto divieto agli altri componenti di interloquire sull'andamento della competizione, di un singolo incontro o qualsiasi cosa attiene alla funzione arbitrale. È possibile mostrare i cartellini dei giudici di sedia al solo Commissario di Riunione.

### **IL PRESIDENTE DI GIURIA**

Il Presidente di Giuria prende posto al Tavolo di Giuria ed ha il compito di supervisionare quanto accade nell'area di gara cui è assegnato.

Il Presidente di Giuria può anche ricoprire la funzione di Giudice di sedia. In caso di necessità il Presidente di Giuria può autorizzare l'Arbitro a fungere anche da Giudice insieme a due Giudici di sedia. Così per il Cronometrista.

Il Presidente di Giuria chiama gli Atleti sul tatami/ring, provvede a registrare i cartellini dei Giudici, annuncia il vincitore e verifica le azioni del cronometrista.

## ARBITRO CENTRALE

La gara di **MMA Light** deve essere arbitrata da un arbitro centrale e dai restanti giudici posti ai lati del tatami o del ring. L'arbitro centrale non ha diritto di giudizio, a meno che non venga deciso diversamente dal C.d.R. (Commissario di Riunione).

L'arbitro centrale 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.

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

- Fight** per far riprendere o cominciare il combattimento;
- Stop** perché interrompano, in qualunque momento, la loro azione.
- Tempo** per arrestare il combattimento e fermare il cronometro.

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

Per impartire le pene di cui al punto precedente, l'arbitro dovrà interrompere l'incontro con l'ordine di "*stop*" e si rivolgerà al tavolo della giuria con l'ordine di "*tempo*". Manderà l'altro atleta all'angolo neutro, chiamerà ad alta voce il colpevole al centro del quadrato e, ricorrendo a segni appropriati in modo che i giudici ed anche il pubblico capiscano 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, ogni volta che coglie una scorrettezza da parte di un combattente, deve intervenire per reprimere e richiamare il colpevole a parole oppure penalizzandolo di un punto.

**Sono consentiti tre (3) richiami: al 1° richiamo, si annota la violazione sul cartellino dei giudici; al 2° richiamo, l'atleta viene anche penalizzato di 1 punto; al 3° richiamo si è squalificati**. La squalifica viene comminata a maggioranza, previa consultazione con gli altri Ufficiali di Gara.

L'arbitro ha altresì l'autorizzazione ad arrestare il combattimento se attorno al quadrato di gara avvengono assembramenti che impediscano il regolare svolgimento della competizione, oppure se i secondi degli atleti in gara si comportano scorrettamente, parlando o incitando ad alta voce il proprio atleta o peggio se mancano di rispetto all'arbitro e ai giudici. In questo caso l'arbitro ha la facoltà di allontanare i secondi o 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 o colto da malore
- il pavimento è troppo bagnato
- il combattente esce dal luogo di gara
- ad un combattente è chiesto di riassetare l'uniforme
- lo ritenga opportuno per qualsiasi ragione.

In caso di incidente **acausa di un colpo ricevuto**, l'arbitro fermerà il tempo e chiamerà il medico di servizio all'angolo neutro, insieme all'atleta. Soltanto al medico spetterà di decidere, nel tempo massimo di **due (2) minuti**, se l'atleta potrà o non potrà continuare l'incontro. Se entro tale tempo l'atleta trattato dal Medico non è in condizioni di riprendere il combattimento, non potrà più combattere. Verificata l'entità dell'incidente, l'arbitro conferirà con i giudici per individuare se l'infortunio è stato causato **in modo intenzionale** dall'avversario, se è stato un **infortunio dovuto ad una cattiva esecuzione tecnica**, oppure un **infortunio casuale**; **do potale 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 non verrà penalizzato e potrà **continuare a combattere** nell'incontro successivo, in caso di torneo.

**Sec'è stata violazione delle regole** da parte dell'**illeso**, questo verrà **squalificato** e il **ferito** vincerà il match.

Se il ferito viene invece dichiarato idoneo a proseguire dal medico dopo le dovute considerazioni arbitrali, l'incontro potrà continuare.

Sel'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..

Sel'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, RSCI, RSCH.

Il responsabile del tatami/ring, quando si verifica una delle condizioni sopramenzionate, deve sempre annotare la motivazione della sospensione del combattimento.

L'arbitro, finché non è salito sul quadrato per dirigere l'incontro, è alle dipendenze del C. di R. e del P. di G.. Sia l'arbitro centrale che i giudici non possono abbandonare il quadrato di gara se non autorizzati dal Commissario di Riunione.

L'arbitro e i giudici, nell'esercizio delle loro funzioni, sono autonomi e non possono ricevere ordini e direttive da chicchessia, salvo che dal **C. di R. che ha la facoltà, negli intervalli, di richiamarli o sostituirli**, qualora se ne presentasse la necessità.

L'arbitro dovrà essere sempre il primo a salire sul tatami o ring e l'ultimo a scendere.

Sia gli arbitri che i giudici sono obbligati (salvo diversa valutazione del Commissario di Riunione) ad indossare la divisa federale, che consiste in camicia (o polo) bianca e papillon nero, pantaloni neri e scarpe ginniche nere.

Le funzioni di Ufficiale di Gara degli incontri di MMA **Light** debbono essere svolte da Arbitri / Giudici qualificati.

## GIUDICI DI GARA

Quando il combattimento è giudicato da tre giudici, l'arbitro centrale dovrà fermare l'incontro con l'ordine di "stop" al segnale acustico di fine tempo, invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i fogli dei punti stilati dai giudici e dopo aver controllato che siano stati compilati in ogni parte e firmati, li consegnerà al tavolo della giuria. Si porterà al centro del quadrato di gara con a fianco i combattenti, li afferrerà per i polsi, attenderà il verdetto dal tavolo della giuria e alzerà il braccio del vincitore pronunciando la parola "Vince".

Nel caso un incontro venga giudicato da due giudici, l'arbitro centrale ha diritto di giudizio. Questi, al termine del combattimento, dovrà fermare l'incontro con l'ordine "stop", invierà gli atleti al proprio angolo e compilerà il proprio cartellino; quindi raccoglierà i fogli dei punti dai due giudici e dopo averli controllati li consegnerà al tavolo della giuria. Si porterà al centro del quadrato di gara con a fianco gli atleti, attenderà il verdetto della giuria e alzerà il braccio del vincitore pronunciando la parola "Vince". I giudici siederanno ai limiti del quadrato di gara, uno per ogni lato del quadrato e mai davanti al tavolo della giuria, avranno il compito di giudicare l'incontro con la massima imparzialità, correttezza e professionalità.

Nel caso che per un giudice l'incontro finisca in parità, in caso di torneo, si dovrà assegnare la vittoria per preferenza, cioè si dovrà segnare il punteggio totale di parità e sotto dovrà segnare con un "+1" il vincente e con un "0" il perdente. Nell'assegnare la preferenza, il giudice dovrà tenere conto della qualità tecnica espressa, dello stato psico-fisico generale, delle abilità offensive e difensive, della strategia generale utilizzata dagli atleti.

Ai giudici è richiesto di determinare il vincitore di un incontro arrivato alla fine del tempo massimo in base ai seguenti criteri: – Colpi puliti – Grappling effettivo – Controllo dell'ottagono o dell'area di gara – Aggressività effettiva

E' fatto assoluto divieto a tutti gli Ufficiali di Gara esibire i cartellini o rendere noti i dettagli degli stessi.

**Il Giudice di gara** durante l'incontro non può parlare con nessuno, tranne che con l'Arbitro centrale. Segna la sua preferenza sul cartellino con una valutazione massima di 10/decimi. La comunicazione del voto sarà data solo alla fine dell'incontro. Segna sul suo cartellino i richiami e le uscite segnalati dall'Arbitro centrale; non deve lasciare la sua postazione sino a quando non viene dichiarato il vincitore del match. Deve dare in caso di squalifica diretta di un Atleta il proprio eventuale consenso. I Giudici di Gara non possono arbitrare atleti del loro Team o atleti della stessa Regione/Stato, salvo diversa disposizione del C.d.R. .

## IL CRONOMETRISTA

Prende posto al Tavolo di Giuria ed è responsabile del rispetto dei tempi di gara; controlla il tempo del round ed il tempo di recupero, secondo quanto previsto dal Presente Regolamento.

Il cronometrista comunica per mezzo dello speaker l'ordine di sgomberare il quadrato con la frase "fuori i secondi" pronunciata dieci secondi prima dell'inizio della ripresa e da inizio alla ripresa in

contemporanea all'ordine di "fight" dato dall'arbitro centrale, dando il segnale d'inizio con il gong o strumento simile. Fermerà il cronometro soltanto quando l'arbitro glielo richiederà con chiaro gesto delle mani, dicendo "Tempo".

Comunica all'arbitro lo scadere della ripresa con un segnale acustico e/o con il lancio di una spugna sull'area di gara.

Controlla il tempo nel caso in cui un Atleta non si presenti sul tatami dopo la prima chiamata, quando un Atleta non si presenti con l'abbigliamento o le protezioni previste dal Regolamento o quando il Medico è chiamato a prestare le cure ad un atleta. In tutti i casi segnalerà la fine del tempo all'Arbitro.

### **MEDICO DI SERVIZIO**

Il Medico di gara non deve mai allontanarsi dal luogo della manifestazione.

Se un combattente viene ferito in un match, il Medico di gara è l'unica persona che può valutare se il combattente può continuare o sospendere l'incontro.

In caso di un KO per colpo subito alla testa l'atleta deve essere accompagnato in Ospedale con l'ambulanza di servizio. Qualora rifiutasse il ricovero, dichiarando che provvederà per suo conto, il Medico ne darà atto nel verbale del Commissario di Riunione.

### **LO SPEAKER**

Prende posto al Tavolo di Giuria. Egli ha il compito di rendere note al pubblico con chiarezza e concisione, le comunicazioni che il Commissario di Riunione riterrà opportune. Provvederà direttamente ad annunciare lo sgombero del quadrato quando gli sarà segnalato dal cronometrista il numero d'ordine della ripresa.

### **VERDETTI**

La vittoria in un incontro di mma light viene sancita dai giudici mediante compilazione dei cartellini oppure per sottomissione da:

(i) Battuta fisica con le mani (l'atleta sottomesso picchia con le mani sul tappeto o sull'avversario in segno di resa o con i piedi se le mani sono bloccate) o con il piede se le mani sono impossibilitate a farlo.

(ii) Battuta verbale (l'atleta urla la resa)

### **ART. 15 -L'ATLETA -CONTEGNO E TENUTA DI GARA**

L'atleta di **MMA Light** è tenuto al massimo rispetto verso il C. di R., e gli ufficiali di gara. Deve astenersi da commenti e da discussioni, osservando sempre le regole del più corretto comportamento anche nei riguardi degli spettatori. Una volta sul quadrato, gli è consentito di conferire soltanto con i suoi secondi a bassa voce durante gli intervalli. Per nessuna ragione potrà parlare con l'arbitro di sua iniziativa, salvo casi eccezionali.

Durante lo svolgimento delle riprese deve osservare il silenzio più assoluto, essendogli solo consentito, quando lo intenda, pronunciare solo la parola "abbandono". Deve eseguire con prontezza gli ordini impartiti dall'arbitro e ascoltare rispettosamente le sue osservazioni.

Userà il contegno più rispettoso nei confronti dell'avversario e dei suoi secondi, astenendosi da qualsiasi gesto o parola che possano apparire irrispettosi nei loro confronti e nei confronti del pubblico.

Invitato dall'arbitro, immediatamente prima e subito dopo la proclamazione del verdetto, "stringerà la mano" all'avversario.

È vietata la "stretta di mano" durante le riprese o gli intervalli.

Prima dell'inizio degli incontri, gli atleti iscritti nelle varie categorie verranno pesati tutti; su disposizione del Commissario di Riunione, il peso potrà essere effettuato a campione, o **su richiesta del Coach avversario (solo se avallata dal C.d.R.)**, prima di iniziare l'incontro.

Gli atleti di sesso maschile effettueranno il peso con pantaloncino ed a torso nudo. Le atlete di sesso femminile effettueranno il peso con pantaloncino e t-shirt a maniche corte o canotta o "top". Sono ammessi 200 gr. di tolleranza in più o in meno rispetto alla categoria.

Ogni atleta, qualora non rientri nel peso della categoria di iscrizione, ha la possibilità di ripetere il controllo del peso (in maniera definitiva) entro 30 minuti dal primo accertamento. Il peso registrato in quest'ultima occasione è quello definitivo. Nel caso il peso sia superiore al peso della categoria ed alla tolleranza prevista lo stesso sarà squalificato.

È altresì possibile in caso di tornei, **previo consenso del C.d.R o di un suo delegato**, inserire l'atleta nella categoria corrispondente al peso rilevato.

Il comitato organizzativo con il consenso del Commissario di Riunione presente può modificare queste condizioni in caso di cause estreme di forza maggiore, eccezion fatta per limiti di peso e superamento degli stessi.

## **ARTICOLO 16 - RICORSO AVVERSO UN VERDETTO**

Se un coach presenta un Ricorso avverso un verdetto, lo deve fare in forma scritta al Presidente di Giuria, entro quindici (15) minuti dal termine del match, versando contestualmente la quota di € 100,00, che sarà restituita in caso di accoglimento dello stesso. La presentazione del Ricorso sospende la gara limitatamente alla categoria interessata.

Il Ricorso può riguardare unicamente errori di fatto o di applicazione dei Regolamenti o posizioni irregolari di Società Sportive e/o di Atleti. Non sono ammessi Ricorsi per presunti errori di valutazione tecnica.

Il Ricorso viene immediatamente valutato da una Commissione composta da tre Arbitri di provata esperienza. La Commissione, sentiti tutti coloro che ritengono importanti nel definire la questione, si riunisce per decidere. Nel caso in cui il Ricorso venga respinto, notifica al ricorrente la decisione. In caso di accoglimento del Ricorso invece adotta le misure necessarie (rivedere i giudizi che contravvengono alle regole, annullare il risultato del match interessato, ripetere il match e/o sanzionare gli Arbitri coinvolti

## **ART. 17 –IL COACH**

I combattenti hanno il diritto di farsi seguire all'angolo da due (2) secondi (es. first coach e second coach). I secondi all'angolo devono obbligatoriamente indossare la tuta sociale o una tenuta ginnica e scarpe da ginnastica, pena l'allontanamento dall'area di gara. Soltanto il coach principale (first coach) può entrare all'interno del ring durante la pausa tra un round e l'altro.

I due secondi possono parlare all'atleta assistito solo durante gli intervalli tra una ripresa e l'altra; non possono incoraggiare, parlare al proprio Atleta durante il combattimento, pena l'allontanamento dal quadrato di gara.

I secondi sono tenuti a rispettare ed applicare rigorosamente le norme federali e le disposizioni impartite dagli ufficiali di gara e dal C.d.R.

È d'obbligo per i secondi assistere gli atleti negli spogliatoi prima e dopo l'incontro. Sono responsabili del loro comportamento dentro e fuori del quadrato. Debbono vigilare affinché i combattenti non assumano bevande alcoliche, sostanze bandite, che possano pregiudicare la salute degli atleti o alterare le prestazioni atletiche.

I secondi devono astenersi da ogni commento circa l'operato dell'arbitro e dei giudici, evitando ogni discussione al riguardo.

I secondi che contravvengono alle predette norme possono essere richiamati dall'arbitro centrale o dal C.d.R., ammoniti o allontanati dall'angolo anche per tutta la durata del torneo. L'arbitro può inoltre pronunciare la squalifica del combattente per infrazioni compiute dai suoi secondi.

Il secondo principale (first coach) è autorizzato a gettare la spugna all'interno del ring o del tatami, qualora si accorga che il proprio combattente non è in grado di continuare il combattimento. Ciò arresta immediatamente l'incontro.

## **ART. 18 -RESPONSABILITÀ**

La E.T.F. declina ogni responsabilità per incidenti di qualsiasi genere che possono occorrere agli atleti, coach ed accompagnatori in itinere, prima, durante e dopo lo svolgimento degli incontri. Il Consiglio Direttivo si riserva di apportare modifiche al presente regolamento.

### **Allegato 1**

**CERTIFICAT**

**Sport**

**Esami obbligatori**

**O MEDICO**

**B1Tipo**

