



Regolamento k-1

STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti di K-1 con il tesseramento accettano in toto lo statuto ed i regolamenti della stessa. È fatto obbligo a tutti gli atleti di presentarsi alle gare con il Passaporto Sportivo debitamente rinnovato, indicante il grado di cintura e con il certificato di idoneità alla pratica sportiva rilasciato da un centro di medicina sportiva, pena l'espulsione dalla competizione.

INQUADRAMENTO DEGLI ATLETI

Gli atleti tesserati ETF possono partecipare a gare di sport del ring (CONTATTO PIENO) solo dai 16 anni compiuti fino al 40° anno d'età.

Essi sono divisi sulla base della loro esperienza e validità tecnica in quattro serie:

- **DILETTANTI PRIMA SERIE o Classe "A" (oltre il 15° match)**
- **DILETTANTI SECONDA SERIE o Classe "B" (dall' 11° al 15° match compreso)**
- **DILETTANTI TERZA SERIE o Classe "C" (dal 6° al 10° match compreso)**
- **ESORDIENTI o Classe "N" (dall'esordio al 5° match compreso)**

Precisazioni: Se l'atleta passa di serie nel corso di un torneo rimarrà nella categoria in cui si è iscritto fino alla fine dello stesso. Si intende per torneo quel lasso di tempo che intercorre dal primo peso ufficiale fino alla fine dell'ultima finale.

CATEGORIE:

- **Junior M/F :** Dalla data del compimento del 16° anno d'età fino al compimento del 19° anno d'età
- **Seniores M/F:** Dai 19 ai 40 anni. Dal giorno in cui l'atleta compie 19 anni fino al giorno in cui ne compie 41.

Specifiche: Al compimento del 19° anno l'atleta juniores passa automaticamente tra i seniores. L'atleta seniores non può più tornare a gareggiare come juniores.

ATLETI PROVENIENTI DA ALTRI ENTI, SIGLE, FEDERAZIONI

Se l'atleta proviene da altri Enti di Promozione Sportiva, sigle o federazioni di sport da combattimento il suo inquadramento agonistico verrà stabilito sulla base del record personale pregresso.

LE CATEGORIE DI PESO

ART. 1 - Le categorie di peso per la MUAY THAI si suddividono in:

UOMINI SENIORES E JUNIORES	
MINIMOSCA	-51 kg
MOSCA	-54 kg
PIUMA	-57 kg
LEGGERI	-60 kg
WELTER JUNIOR	-63.5 kg
WELTER	-67 kg
MEDIO LEGGERI	-71 kg
MEDI	-75 kg
SUPER MEDI	-80 kg
MASSIMI LEGGERI	-85 kg
MEDIO MASSIMI	-90 kg
MASSIMI	-95 kg
SUPER MASSIMI	+95 kg

DONNE SENIORES E JUNIORES	
MOSCA	- 45 kg
PIUMA	- 50 kg
LEGGERI	- 55 kg
MEDI	- 60 kg
MEDIO MASSIMI	- 65 kg
MASSIMI FINO	- 70 kg
SUPER MASSIMI	+70 kg

ATLETI MINORENNI

La relativa domanda di partecipazione, per gli atleti agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo hanno di età, dovrà essere integrata dalla "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria potestà.

Nell'attività Istituzionale l'autorizzazione dovrà essere presentata, al momento dell'iscrizione alla gara.

Nell'attività Promozionale l'autorizzazione va esibita al momento del peso pre gara.

VISITA MEDICA E PROCEDURE DI PESO

Prima di ogni incontro si procederà allo svolgimento di visita medica da parte del medico di servizio, secondo quanto prescritto dal Regolamento Sanitario e al controllo del peso di tutti gli atleti in gara.

Sarà obbligo dell'atleta esibire in fase di visita medica il certificato medico sportivo per la disciplina a riguardo con la specifica del contatto pieno (la stessa certificazione per l'idoneità al pugilato).

Tale certificato medico sportivo dovrà essere in corso di validità (entro anni 1 dal rilascio)

Tutti gli atleti possono essere convocati alle operazioni di peso a partire dal giorno prima (non oltre le 24 ore) di combattere o il giorno stesso della gara agli orari fissati dall'organizzatore e comunque, non meno di un'ora prima dell'ora di inizio della manifestazione. Tutti gli atleti avranno possibilità di pesarsi allo stesso momento, salvo diversi accordi tra le parti o cause di forza maggiore.

Ogni atleta viene pesato ufficialmente una sola volta, il peso registrato in questa occasione è quello ufficiale. E' consentito all'atleta fuori peso ripresentarsi dopo un tempo massimo di un'ora. Se non rientra nuovamente in categoria sarà squalificato.

LUOGO DI GARA

ART. 1 - Il luogo di gara dovrà essere una superficie quadrata da un minimo di 5 ad un massimo di 7 metri di lato. La superficie dovrà essere piatta e liscia, costituita di materiale plastico o gommoso delimitata da corde.

Nel caso in cui lo svolgimento di una competizione preveda l'utilizzo di gabbia (omologata per le M.M.A.), sarà cura del comitato organizzatore verificare l'idoneità' della stessa allo svolgimento di combattimenti.

ABBIGLIAMENTO E PROTEZIONI DEI COMBATTENTI

ART. 1 - Gli atleti di K-1 dovranno presentarsi alle gare, muniti della divisa regolamentare composta solo da pantaloncino. L'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club, dovrà essere pulita, non scucita e non strappata.

ART. 2 - Gli atleti dovranno presentarsi al combattimento con tutte le protezioni indossate. Gli atleti indosseranno sotto i pantaloncini una conchiglia di materiale resistente non metallico.

Il paratibia non può contenere anime dure di plastica o di metallo, deve coprire tutto il collo del piede. Il paratibia dovrà essere di pelle, similpelle o plastica, morbida e liscia. Non è consentito l'utilizzo di paratibia o paratibia/calzare in stoffa.

Le donne (sia J che S) dovranno portare obbligatoriamente il paraseno. Sia i maschi che le femmine (ad esclusione di atleti/e classe A o B previo acconsentimento) dovranno portare obbligatoriamente il casco protettivo da gara (senza parazigomi).

È obbligatorio per tutte le categorie indossare il paradenti. E' vietato l'uso di paradenti di colore rosso.

I guantoni dovranno essere a mano chiusa da 10 onces, di pelle o similpelle, morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso. I guantoni 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. L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre la facoltà di ordinare la sostituzione dei guantoni nel caso risultassero troppo deteriorati o irregolari.

Le protezioni dovranno possibilmente portare ben visibile il logo della ditta produttrice, e in ogni caso si possono utilizzare in gara solo materiale omologato.

ART. 3 - Gli atleti avranno cura di tagliarsi le unghie dei piedi, pena l'allontanamento dalle competizioni. È fatto divieto portare alcun oggetto metallico (catenine, orecchini, orologi, occhiali, ecc.) che possono causare ferite a se o all'avversario. Ogni atleta che si presenti sul quadrato non in regola con le norme degli art. 1, 2 e 3 avrà un minuto e mezzo (90 secondi) di tempo per ovviare. Trascorso tale tempo se l'atleta non si ripresenterà sul quadrato in ordine, verrà squalificato.

BENDAGGI

Sarà cura dell'organizzazione comunicare quali tipi di bendaggi sono ammessi alle competizioni.

I bendaggi vanno effettuati almeno trenta minuti prima dell'inizio delle competizioni.

I bendaggi verranno verificati e siglati da personale apposito che tramite impianto audio annuncerà' il controllo bendaggi.

Presentarsi al controllo bendaggi è obbligatorio per tutti gli atleti.

Il bendaggio potrà essere formato da una garza o benda elastica della lunghezza di m. 2,50 e larghezza cm. 4,5.

Le garze o le bende debbono fasciare la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescono dai guantoni.

E' ammesso il bendaggio artigianale formato solo ed esclusivamente dai seguenti materiali:

- Garze
- Bende orlate

- Nastro/tessuto adesivo
- Bende coesive

Tale bendaggio serve esclusivamente alla protezione di polso e nocche dell'atleta e di conseguenza viene assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o unguenti.

Il personale addetto al controllo bendaggi ha la facoltà di togliere agli atleti bendaggi che non risultino idonei.

I bendaggi artigianali devono essere obbligatoriamente uguali per forma e caratteristiche ai bendaggi omologati per il pugilato.

GARA

ART. 1 - Tempo di gara e round :

- JUNIORES M/F tre riprese da 1,5 minuti e intervalli da 1 minuti
- SENIORES M/F CLASSE "N" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "C" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "B" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "A" tre riprese da 3 minuti e intervalli da 1 minuto

In match per titoli il tempo di gara applicato sarà il seguente:

- JUNIORES M/F tre riprese da 1,5 minuti e intervalli da 1 minuti
- SENIORES M/F CLASSE "N" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "C" cinque riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "B" tre riprese da 2 minuti e intervalli da 1 minuto
- SENIORES M/F CLASSE "A" cinque riprese da 3 minuti e intervalli da 1 minuto
-

ART. 2 - 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 " Fight!".

ART. 3 - Nella gara di K-1 si può attaccare solo la parte frontale e laterale del tronco e del viso, con colpi di pugno, calcio, ginocchio. È consentito attaccare le cosce dell'avversario con calci circolari, con traiettoria interna o esterna. È consentito sferrare ginocchiate con traiettoria frontale, circolare, obliqua, saltata, diretta sia al corpo comprese gambe o al volto (solo classe A).

ART. 4 - La fase di lotta in clinch avrà durata massima di tre (3) secondi nei quali si potranno sferrare ginocchiate in numero illimitato. La fase di lotta in clinch verrà giudicata passiva se non viene eseguita nessuna tecnica con colpi di ginocchio. In questo caso l'arbitro, interromperà l'azione separando i due atleti.

ART. 5 - 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. 6 - Quando il tempo è terminato l'arbitro centrale dovrà essere avvisato con un segnale acustico o altro mezzo.

GIUDIZIO DI GARA

ART. 1 - Le decisioni degli arbitri e dei giudici sono definitive e senza possibilità di appello.

ART. 2 - La direzione dell'incontro spetta esclusivamente all'arbitro che in ogni momento deve vigilare affinché siano rispettate le regole. Egli non può tollerare alcuna infrazione al regolamento.

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

ART. 4 - 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.

ART. 5 - Durante lo svolgimento dell'incontro, l'arbitro farà uso degli ordini di "stop", "break", "fight" e "tempo":

ART. 6 - L'arbitro deve arrestare l'incontro in caso di fallo, o quando uno o entrambi i contendenti siano rei di colpi proibiti, in questo caso dovrà:

- richiamare verbalmente il colpevole;
- penalizzarlo di un punto segnalandolo ai giudici;
- squalificarlo.

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

ART. 7 - Per impartire le pene di cui all'art. 17, 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.

ART. 8 - Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di "break" battendo nel contempo leggermente la spalla degli atleti con una mano, solo dopo che gli atleti non abbiano sferrato nessun colpo. Gli atleti dovranno indietreggiare di un passo a quest'ordine e riprendere a combattere.

L'arbitro non dovrà mai passare tra i contendenti.

ART. 9 - La gara K-1 deve essere arbitrata da un arbitro centrale e tre giudici.

L'arbitro centrale non ha diritto di giudizio, a meno che non venga deciso diversamente dal C.di R.

ART. 10 - 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.

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 squalificare l'atleta.

ART. 11 - 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.

ART. 12 - In caso d'incidente, l'arbitro fermerà il tempo e chiamerà il medico di servizio.

Spetterà al medico decidere se l'atleta potrà o non potrà continuare l'incontro nel tempo massimo di due minuti. Se entro tale tempo l'atleta trattato dal Medico non è in condizioni di riprendere il combattimento non potrà più combattere.

AZIONI PROIBITE

ART.1 - Sono ritenute proibite le seguenti azioni:

- attaccare con la testa;
- attaccare con i gomiti;
- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- colpire la gola, la nuca, la parte superiore del capo, la colonna vertebrale;
- attaccare sotto la cintura (testicoli, pancia, ecc.) ad eccezione delle cosce;
- eseguire leve articolari;
- eseguire spazzate in senso contrario all'articolazione;
- per le classi "N" – "C" è vietato il pugno girato (Spinning back fist) ammesso solo in classe "B" e "A"
- non si può colpire a mano aperta, ma solo a mano serrata con la parte delle nocche; non è permesso afferrare le corde per colpire l'avversario;
- non si possono fare sgambetti;
- non si possono fare proiezioni;
- usare tecniche di lotta;
- effettuare la "presa dell'orso";
- non è ammesso trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico, invece è consentita la trattenuta della stessa per portare un colpo di pugno, di calcio o di ginocchio;
- gridare senza ragione, fare gesti irrispettosi verso l'avversario o verso gli arbitri;
- venire meno in qualsiasi momento all'etica sportiva;
- perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;
- mettersi a posto l'uniforme e le protezioni senza autorizzazione dell'arbitro;
- parlare durante l'incontro;
- legare deliberatamente le braccia dell'avversario;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- buttarsi a terra senza ragione o cadere per evitare l'attacco avversario;
- girare la schiena su azione dell'avversario;
- lanciare tecniche cieche (si intende per tecnica cieca una tecnica di pugno o di calcio in cui lo sguardo o la fronte non siano diretti contro il bersaglio);
- commentare, anche solo con gesti o espressioni del viso, l'operato degli arbitri.

Quando l'arbitro coglie una di queste azioni interverrà immediatamente.

ART. 2 - 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.

AZIONI VALIDE

ART. 1 - I giudici dovranno giudicare un incontro di K-1 in base alla validità delle tecniche e cioè:

- quando la tecnica è lanciata con forma corretta;
- quando la tecnica è corretta nelle distanze;

- quando la tecnica ed i colpi hanno efficacia;
- quando la tecnica è dinamica, contiene cioè decisione, velocità, precisione e richiamo;

Nel valutare l'incontro il giudice deve tener conto della difesa (se attiva o passiva) delle parate, delle schivate e dell'attacco (se composto o scomposto).

GIUDIZIO DEL COMBATTIMENTO

ART. 1 - 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".

ART. 2 - 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 lo parola "Vince".

ART. 3 - 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 .

ART. 4 - In caso per un giudice l'incontro finisca in parità prima o dopo l'eventuale extra round , dovrà assegnare la vittoria per preferenza, cioè dovrà segnare il punteggio totale di parità e sotto dovrà segnare con un X il vincente. 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.

L'ATLETA - CONTEGNO E TENUTA DI GARA

ART. 1 - L'atleta di K-1 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.

ART. 2 - 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 cavalleresco 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.

Gli atleti si fronteggeranno a torso nudo indossando solamente il pantaloncino e le eventuali protezioni del caso a seconda della classe di combattimento

IL SECONDO DEL COMBATTENTE

ART. 1 - I combattenti hanno il diritto di farsi seguire all'angolo da due secondi (es. coach+assistente). I secondi all'angolo di un combattente devono obbligatoriamente vestire una tuta ginnica e scarpe da tennis, pena l'allontanamento dall'area di gara (ring).

Può parlare all'atleta assistito solo durante gli intervalli tra una ripresa e l'altra.

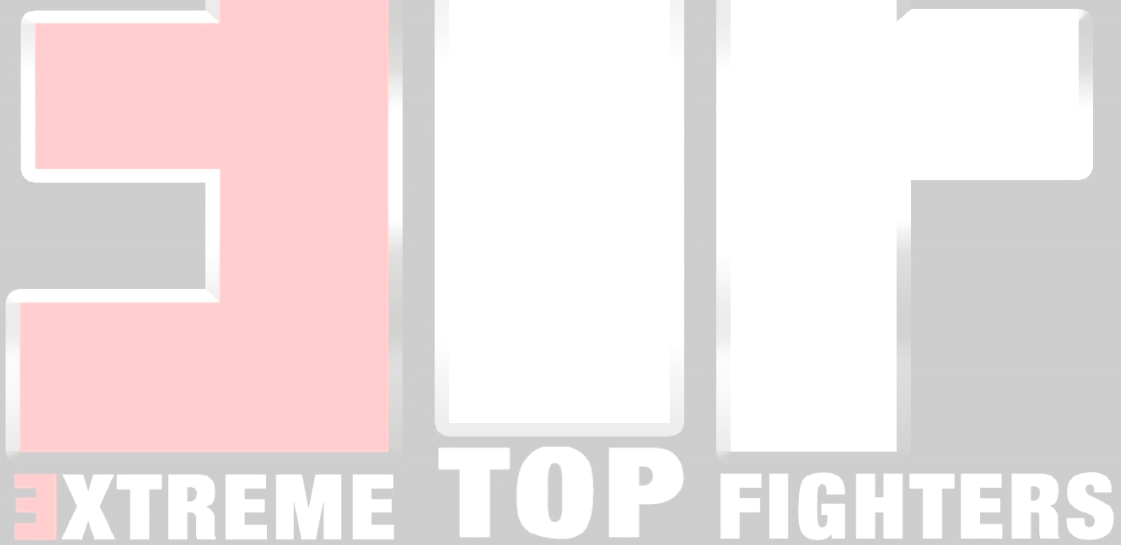
ART. 2 - Il secondo è tenuto a rispettare ed applicare rigorosamente le norme e le disposizioni impartite dagli ufficiali di gara e dal C. di R.

ART. 3 - È d'obbligo per i secondi assistere il loro atleta negli spogliatoi prima e dopo l'incontro. Sono responsabili del suo comportamento dentro e fuori del quadrato. Debbono vigilare perché ai combattenti non vengano somministrate bevande alcoliche o eccitanti di qualsiasi specie.

Astenersi da ogni commento circa l'operato dell'arbitro e dei giudici, evitando ogni discussione al riguardo.

ART. 4 - Durante lo svolgimento delle riprese, i secondi sono tenuti a seguire il combattimento in silenzio. I secondi che contravvengono alle predette norme, possono essere richiamati dall'arbitro centrale o dal C. di 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.

ART. 5 - Il secondo è autorizzato a gettare la spugna all'interno del ring qualora si accorga che il suo combattente non è in grado di continuare il combattimento. Ciò arresta immediatamente l'incontro.





EXTREME **T**OP **F**IGHTERS