



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

Ente di Promozione Sportiva del C.O.N.I. (Art. 31 D.P.R. 2-8-1974 n. 530)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali Riconosciuto dal Ministero dell'Interno

(D.M. 55IC 3206. 12000. A. (101) del 29-2-1992)

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma – Tel. 06/3294807 – 3294702 Fax 06/3292397

www.csen.it – indirizzo e-mail info@csen.it

REGOLAMENTO MMA LIGHT

Un'occasione unica da non perdere assolutamente, in considerazione del fatto che le MMA rappresentano il futuro degli sport da combattimento.

Disciplina già ampiamente sviluppata negli Usa, nei paesi anglosassoni e dell'est, sta facendo il suo ingresso in maniera preponderante anche nel vecchio continente riscuotendo ottimi risultati.

MMA LIGHT

Regole di gara

Durata degli incontri:

Senior: 2 round da 3 minuti

Junior : 1 round da 3 minuti

Area di gara:

Tutti gli incontri si disputeranno in un'area di gara delimitata ricoperta da tatami di spessore non inferiore a 4 cm

Abbigliamento:

Maglia consona, protezioni (in aderenza al corpo), pantaloncini da MMA/Muay Thai, e non magliette larghe.

CONSENTITO: combattere a petto nudo, l'utilizzo di GI (da karate, jujitsu, ecc) o pantaloni lunghi.

Protezioni obbligatorie:

Paradenti, sospensorio, guanti da MMA, paratibie e parapiedi.

Guanti: la maggior parte dei guanti specifici approvati per le MMA.

Paratibie e parapiedi: la maggior parte dei paratibie morbidi indicati per l'MMA.

Possibili parapiedi da thay-boxe

Una combinazione di parapiedi da semi-contact e paratibie sarà accettata.

Protezioni opzionali: protezione per ginocchia e gomiti

Le protezioni devono essere approvate da un ufficiale di gara il giorno dell'incontro.

Modalità per vincere:

Un incontro si vince:

Obbligando l'avversario a sottomettersi (battendo un colpo per terra o sul proprio avversario con la mano o un piede), oppure ad abbandonare la competizione(alzando un braccio). Sono legali tutte le tecniche che hanno lo scopo di portare ad un atterramento dell'avversario (per compressione), senza strattoni né spinte. Vietate le leve a strappo , fare pressione con le dita su punti di pressione (per più di 3 secondi) e le micro leve (alle dita delle mani e dei piedi) Qualunque tecnica applicata da uno dei contendenti in modo pericoloso comporterà la sua squalifica.

Se un contendente non è riuscito a sottomettere l'avversario, gli arbitri di sedia(3) dichiareranno la vittoria basandosi sulle abilità dimostrate sul ring, sulla dominanza dell'incontro e sui tentativi di sottomissione.

Vantaggi saranno attribuiti in base ai tentativi di sottomissione che hanno comportato una reale minaccia per l'avversario, alle sottomissioni da cui l'altro si è dovuto difendere, ai tentativi di takedown e di spazzata, alle aperture della guardia dell'avversario, ecc.

Da posizione in piedi: sono valide tutte le tecniche di pugno e di calcio dirette alla testa, alla faccia, al corpo, alla schiena e alle gambe, . Tutte gomitate, le ginocchiate al corpo e alle gambe.

In caso di difesa passiva per più di 5 secondi sui ground and pound, l'atleta che portava l'azione di ground and pound verrà decretato vincitore

Sono valide tutte le proiezioni e i takedown. Se un contendente si trova sull'orlo dell'area di gara delimitata ma sta provando a proiettare l'avversario, l'arbitro fermerà l'azione e la farà ricominciare dal centro dell'area di gara.

A terra: sono validi solo pugni al corpo. Sono permesse tutte le sottomissioni, leve e strangolamenti.

Ripresa dell'incontro o dell'azione:

L'incontro sarà ricominciato nei seguenti casi:

Se gli atleti si trovano in pericolo perché vicini al bordo dell'area di gara;

Se l'arbitro ha bisogno di riposizionare o sostituire le protezioni di un contendente, in questo caso: gli atleti saranno fatti ricominciare dalla stessa posizione strategica, però al centro dell'area di gara.

Se si deve ricominciare a causa di una prolungata assenza di azione fra i due contendenti a terra, saranno fatti ricominciare da posizione in piedi.

TECNICHE ILLEGALI

Non sono ammessi: tirate di capelli, morsi, tentativi di accecare l'avversario, testate, tirate di orecchie, o afferrare con le dita l'avversario per l'interno della bocca ("fish hooking").

Non sono ammesse gomitate alla testa e alla faccia

Non sono ammesse ginocchiate alla testa e alla faccia

Non è ammessa manipolazione di piccole parti del corpo (come dita di mani e piedi)

Non sono permessi attacchi (colpi di percussione) diretti alle articolazioni (collo, spalle, gomiti, polsi, anche, ginocchia e caviglie)

Non è permesso aggrapparsi ai guanti o ad altre protezioni dell'avversario.

Non è permesso afferrare l'avversario per il tallone ed ogni altra tecnica che comporti una rotazione delle articolazioni delle caviglie o delle ginocchia.

Non si può afferrare per i vestiti.

Non si può colpire direttamente alla colonna vertebrale.

Non sono ammessi colpi ai reni.

Non sono ammesse leve sul collo come il "Can-opener", il "Crucifix", ecc.

Non si può colpire direttamente all'inguine.

Non si può colpire l'avversario ormai atterrato.(se non solamente con pugni)

Ogni tecnica, da cui risulti, o che possa portare, ad uno schiacciamento dell'avversario, non è ammessa.

Strangolamenti (sono validi solo se controllati(a discrezione dell'arbitro centrale

Artigliare, dare pizzicotti oppure torcere la carne.

Colpire ai reni con il tallone.

Spingere l'avversario fuori dall'area di gara.

REGOLE:

Tutti gli incontri in cui saranno impiegati tutti i minuti a disposizione saranno rimessi al giudizio dell'arbitro o dei giudici.

Tutti gli incontri sono a contatto leggero.(a discrezione l'arbitro puo' interrompere l'incontro per troppa enfasi o per eccessivo contatto

Tutte le tecniche valide devono avvenire per compressione – con lo scopo di atterrare l'avversario – senza strattoni o spinte.

Qualunque tecnica utilizzata in modo pericoloso comporterà la squalifica del contendente.

L'arbitro può richiamare (ammonire) o squalificare un atleta per disobbedienza alle regole. Se un combattente riceve 2 richiami durante la ripresa, il terzo comporterà la squalifica anche se i primi 2 richiami sono avvenuti nei precedenti round.

Se un contendente non sta prestando attenzione alla propria incolumità fisica, l'arbitro può fermare l'incontro e l'atleta perderà il round.

Le indicazioni dell'arbitro devono essere rispettate, e le sue decisioni sono irrevocabili.

Il paradenti deve restare nella bocca del contendente per tutto il tempo. L'arbitro può mettere in pausa un'azione per rimettere al suo posto il paradenti caduto dalla bocca di un atleta.

Le protezioni devono rimanere adeguatamente in aderenza al corpo del contendente. L'arbitro può mettere in pausa un'azione per permettere aggiustamenti delle protezioni.

Un contendente è considerato "atterrato" se una qualsiasi parte del suo corpo – fatta eccezione per le piante dei piedi – viene in contatto con il tappeto.

I contendenti devono rimanere all'interno dell'area di gara. Un mancato rispetto di ciò, può condurre ad un ammonimento se i due atleti si trovano in posizione in piedi, oppure ad una ripartenza se i due si trovavano a terra.

L'arbitro può far rialzare i due contendenti atterrati se si verifica una prolungata assenza di azione. I coach devono restare fuori dall'area delimitata.

Ci si aspetta che tutti i contendenti tengano un comportamento di sportività consono alla situazione (fair play).

Il contendente che desidera in ogni momento ritirarsi dalla competizione deve comunicarlo all'ufficiale di gara. Non possono essere applicati su nessuna parte del corpo unguenti o sostanze oleose di alcun genere.

La verifica di peso dell'atleta verrà effettuata il giorno della gara. Se un atleta risulta assente al momento del peso, sarà inserito nella categoria di peso superiore.

Se un contendente rifiuta di combattere, perderà l'incontro.

CONTROVERSIE:

CSEN Friuli desidera mettere a disposizione dei contendenti l'esperienza delle competizioni di Mixed Martial Arts. In caso si verificano controversie CSEN nella persona del M° Scalco Sergio assisterà la persona che si ritiene lesa, per trovare una soluzione al problema. Se qualcuno non fosse soddisfatto da qualunque decisione, spiegazione, risultato, verrà indetta una riunione fra gli ufficiali della competizione, i coach responsabili degli atleti assieme ad un soggetto giudice indipendente (resp. Naz. Csen o chi per esso) per giungere ad una decisione finale su come comportarsi in relazione al problema.

Quest'ultima decisione, presa dal soggetto giudicante, è insindacabile.

Cordiali saluti