

Regolamento del K-1 Rules

Definizione

Il K 1 è una forma di combattimento che utilizza tutte le tecniche della Japanese Kickboxing che permette:

- di usare la tibia nel calciare in ogni parte del corpo consentito e di attaccare le cosce dell'avversario in ogni loro parte.
- E' vietato attaccare la coscia con calci frontali o laterale.
- Il "Clinch" è permesso, ma è limitato solo alla sua fase attiva. E' possibile afferrare il collo dell'avversario con entrambe le mani al fine di attaccare l'avversario esclusivamente con una tecnica di ginocchio .
- Le tecniche di pugno, che colpiscono un bersaglio valido, hanno lo stesso valore, per i giudici, delle tecniche di ginocchio, di calcio o di una qualsiasi altra tecnica del repertorio.

La relativa domanda di affiliazione per gli atleti di K 1 agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo anno di età, dovrà essere munita di "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria podestà, la quale dovrà essere presentata al momento dell'iscrizione ogni volta che l'atleta parteciperà a gare federali.

L'atleta di K 1 non può essere ammesso al combattimento se non dopo un periodo di preparazione specifica in palestra che non dovrà essere inferiore ai 12 mesi a partire dalla prima data di affiliazione. Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono, anche disciplinarmente: i Direttori Tecnici di Società e il loro Presidente. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza affinché ciò non avvenga.

Gli atleti sono divisi in categoria a seconda della loro età anagrafica. Viene presa come riferimento la data di nascita. I tesserati possono partecipare a gare solo dai 16 anni compiuti ai 40 anni d'età.

Categorie:

- Kids: dal giorno in cui l' atleta compie 10 anni fino al compimento del 13° anno.
- Young junior: dal giorno in cui l' atleta compie 13 anni fino al compimento del 16° anno.
- Juniores: dal giorno in cui l'atleta compie 16 anni fino al compimento del 19° anno.
- Seniores: dal giorno in cui l'atleta compie 19 anni fino al compimento del 41° anno.

Essi si dividono in:

- Classe A (dal 21 Match in poi)
- Classe B (dal 11 al 20 Match)
- Classe C (dal 6 al 10 Match)

- Classe N (da 0 a 5 Match)

N.B. Ogni atleta deve avere con se le visite mediche di idoneità, valide un anno, da mostrare alle procedure di peso.

Test sierologico venoso Covid 19 non antecedente i 14 giorni alla data della gara.

Bersagli consentiti

Le seguenti parti del corpo possono essere attaccate usando tecniche di combattimento consentite:

- Testa, davanti e di lato.
- Torso, davanti e di lato.
- Gambe, ogni parte che possa essere attaccata usando la cresta tibiale.
- Piedi, sono consentite spazzate all'altezza della caviglia

Tecniche e comportamenti vietati

E' vietato:

- Attaccare la gola, il basso addome, le reni, la schiena, l'inguine e la nuca.
- Usare tecniche di gomito, colpire con il taglio della mano, colpire con lo spinning backfist, colpire con la testa, con le spalle e con le dita.
- Usare tecniche di spazzate sopra la caviglia.
- Girare la schiena all'avversario, scappare, buttarsi a terra, prolungare il clinch, tecniche di lotta o afferrare l'avversario al di sotto della cintura.
- Attaccare l'avversario intrappolato tra le corde.
- Attaccare l'avversario che è caduto al suolo o che è ancora al suolo
- Lasciare il ring senza il permesso dell'arbitro centrale.
- Continuare a colpire dopo il comando di "Stop" o "Break" o quando il segnale di fine round è stato dato.
- Cospargersi di olio faccia e corpo.
- Nelle classi N e C è **VIETATO** trazionare la testa verso il basso.

La violazione delle regole, a seconda della gravità dell'azione commessa, porta al richiamo ufficiale, alla detrazione di punto o alla squalifica.

Tecniche consentite:

Tecniche di mano

- Pugni (tutto il repertorio pugilistico)
- Clinch a due mani

Tecniche di gamba

- Front kick (calcio frontale)
- Side kick (calcio laterale)
- Low kick (interno ed estremo coscia)
- Roundhouse kick (calcio circolare medio e alto)
- Heel kick (calcio di tallone circolare girato al viso e al corpo)
- Axe kick (calcio ad ascia)
- Jump kick (calci saltati)
- Usare le tibie per attaccare ogni parte del corpo o delle gambe (solo bersagli consentiti)
- Le ginocchiate, anche saltate, possono essere usate per attaccare ogni parte del corpo, esclusa la schiena.

- Chiudere in Clinch l'avversario, con due mani, per attaccarlo SOLO con UNA tecnica di ginocchio.
- Usare tecniche di spazzata al di sotto della caviglia

Nell'attività istituzionale è consentito afferrare la gamba dell'avversario e colpirlo, una sola volta, con una tecnica di pugno, ginocchio o di calcio, in tutti i bersagli consentiti. In questa fase non è consentito tirare o spingere.

N.B. Non è applicata la regola dei calci minimi per round

Tecniche di atterramento

- Un atleta di K-1 non può gettare a terra l'avversario aiutandosi con tronco, anche, caviglie, piedi o gambe.
- Le tecniche di mano e di gamba devono essere usate similmente durante tutta la durata del combattimento.
- Le tecniche di gamba, per essere considerate valide, devono essere eseguite con la chiara intenzione di colpire l'avversario con forza.
- Tecniche di spazzata, sia interna che esterna per sbilanciare l'avversario che proseguono con tecniche di pugno o gamba, o volte solo a sbilanciare l'avversario e a farlo cadere al tappeto.
- Tutte le tecniche devono essere eseguite con forza e determinazione.
- Tutte le tecniche che vengono bloccate, o che semplicemente toccano, spingono o sfiorano l'avversario non saranno conteggiate ai fini del punteggio.

K-1 / protezioni obbligatorie

- Kids: caschetto, paradenti, CORPETTO, conchiglia, paratibie a calza, guanti 10 oz.
- Junior: caschetto, paradenti, conchiglia, paratibie a calza, guanti 10 oz.
- Paraseno obbligatorio in tutte le classi femminili.
- Classe N e C: tutte le protezioni (caschetto paradenti, guanti, conchiglia/parainguine e paratibie).
- Classe B: caschetto, paradenti, guanti e conchiglia/parainguine.
- Classe A: paradenti, guanti e conchiglia
- Tutte le categorie di peso usano guanti da 10 oz, caschetto senza protezione degli zigomi Classe N/C/B e paratibie a calza per i classe N/C.
- Nel contatto pieno si gareggia a torso nudo con pantaloncini per gli uomini, top sportivo e pantaloncini per le donne.
- Nel light,kids e young junior si gareggia in maglietta e pantaloncini.

Round (durata dei match)

- I Tornei di Classe A sono sulla distanza di 3x3 min. ciascuna, con intervallo di 1 min. tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 3 min.
- I Tornei di Classe B e C sono sulla distanza di 3x2 min. ciascuna, con intervallo di 1 min. tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 2 min.
- I tornei di classe N sono sulla distanza di 3x1,5 min. Ciascuno.
- I Tornei Kids e Young Junior sono sulla distanza 3x1,5 min ciascuna.

Categorie di peso

MASCHILI	FEMMINILI
50 kg	48 kg
55 kg	52 kg
60 kg	57 kg
65 kg	60 kg
70 kg	64 kg
75 kg	67 kg
80 kg	70 kg
85 kg	+70 kg
90 kg	
95 kg	
+95 kg.	

N.B. Tolleranza al peso NESSUNA

Visita medica e Procedure di peso

Prima di ogni incontro si deve procedere alla 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.

Alle operazioni di controllo del peso sono ammessi soltanto gli atleti riconosciuti preventivamente idonei in sede di visita medica.

Tutti gli atleti devono essere pesati il giorno prima (**non oltre le 24 ore**) di combattere o il giorno stesso della gara all'ora fissata dall'organizzatore e comunque, non meno di un'ora prima dell'ora di inizio della manifestazione. Tutti gli atleti devono essere messi in condizione di pesarsi allo stesso momento, salvo diversi accordi tra le parti.

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 due ore.

Prima di essere pesato ogni atleta dovrà sottoporsi ad una visita medica.

Conteggio e ammonizione

Quando un Atleta finisce "a terra" oppure si trovi nelle condizioni di essere considerato "a terra", l'Arbitro deve obbligatoriamente contarli.

Il conteggio ha la durata minima di 8 secondi e comporta la detrazione di 1 punto sui cartellini dei Giudici.

Se un Atleta di classe N/B/C viene contato 2 volte all' interno del round o 3 volte all' interno del match, l' Arbitro, in entrambi i casi dovrà proseguire l' ultimo conteggio fino al 10 e decretare RSC.

Se un Atleta di classe A viene contato 3 volte all'interno del round o 4 volte all'interno del match, l'Arbitro, in entrambi i casi, dovrà proseguire l'ultimo conteggio fino al 10 e decretare il RSC.

I richiami ufficiali in un incontro sono tre, il giudice dovrà segnare il richiamo con W nell'apposito spazio e detrarre un punto sul cartellino.

A completamento di quanto sopra, si precisa che il punteggio del singolo cartellino è il totale dei punti assegnati nei vari round comprese le detrazioni di eventuali falli (- 1 punto) o di conteggi (- 1 punto).

Pertanto la sommatoria dei punteggi concorre a determinare il giudizio finale che può essere di parità o di vittoria.

Criteri di giudizio per gli incontri

Sono da considerare valide tutte le tecniche di pugno, calcio o ginocchio , che vanno a bersaglio con precisione ed efficacia.

L'efficacia è il primo parametro di giudizio negli incontri.

Altri parametri da seguire nella valutazione di un incontro sono:

- Precisione
- Iniziativa d attacco
- Continuità di azione
- Tecnica (Capacità di combinare le tecniche)

Non è determinante ai fini del punteggio la spettacolarità della tecnica, ma la sua efficacia e precisione.

Oltre ai criteri sopra esposti, in caso di parità, i criteri secondari da seguire sono:

- La completezza tecnica e stilistica
- L'intensità e la velocità d'esecuzione delle tecniche andate a segno
- La determinazione e l'iniziativa nel condurre l'incontro (tenere il centro del ring)
- La tenuta atletica

N.B. Nelle gare di Light Contact dove i colpi, per regolamento, devono essere controllati (vietato il KO), è possibile gareggiare sia su Tatami che sul Ring.

Regolamento della Muay Thai

Definizione

La Muay Thai, l'arte degli otto arti, è uno sport da combattimento che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai (Muay Boran), antica tecnica di lotta thailandese, ed è lo sport nazionale Thailandese, dove si combatte in piedi come nel pugilato, indossando i guantoni ma usando oltre ai pugni, anche gomiti, ginocchia, calci con le tibie e la lotta in piedi o clinch.

Regole generali

- Gli atleti devono presentarsi sul quadrato di gara con la necessaria cura del corpo (unghie dei piedi e delle mani tagliate e capelli raccolti).
- Tutte le tecniche ammesse (pugni, calci ginocchia, gomitate e proiezioni) devono essere considerate valide solo se portate in modo efficace.
- Costituiscono bersaglio consentito, tutte le parti del corpo dell'avversario, ad esclusione di genitali, colonna vertebrale e nuca.
- È possibile effettuare la "presa dell'orso" purché questa **NON** venga eseguita con chiusa a livello lombare.
- È consentita qualunque tecnica con colpo girato sia di gambe che di braccia.
- È ammessa la tecnica di afferrare e trattenere la gamba dell'avversario su qualsiasi tecnica di calcio offensiva. È altresì ammesso colpire più volte la gamba trattenuta, incluso il "trazionare" ed esercitare una pressione o spinta al fine di eseguire una proiezione;
- Non è consentito all'atleta effettuare più di tre passi in avanti o indietro, mantenendo in presa la gamba dell'avversario.
- Il Clinch tra due atleti, può essere di durata illimitata fintanto venga considerato attivo. Per clinch attivo non deve intendersi solamente l'uso attivo delle tecniche di ginocchio, ma più estesamente devono ritenersi incluse anche le tecniche di presa ed aggiustamento delle posizioni delle braccia durante la lotta corpo a corpo.
- Qualsiasi tecnica del repertorio: di pugno, di gomito, di ginocchio e di calcio che colpiscono un bersaglio valido, hanno lo stesso valore per i giudici.
- Il saluto tradizionale pre Match, la Ram Muay, è facoltativo.

Gli atleti sono divisi in categoria a seconda della loro età anagrafica. Viene presa come riferimento la data di nascita. I tesserati possono partecipare a gare solo dai 10 anni compiuti ai 40 anni d'età.

Categorie:

- Kids: dal giorno in cui l' atleta compie 10 anni fino al compimento del 13° anno.
- Young Junior: dal giorno in cui l' atleta compie 13 anni fino al compimento del 16° anno.
- Juniores: dal giorno in cui l'atleta compie 16 anni fino al compimento del 19° anno.
- Seniores: dal giorno in cui l'atleta compie 19 anni fino al compimento del 41° anno.

Essi si dividono in:

- Classe A (dal 21 Match in poi)
- Classe B (dal 11 al 20 Match)
- Classe C (dal 6 al 10 Match)
- Classe N (da 0 a 5 Match)

N.B. Ogni atleta deve avere con se le visite mediche di idoneità, valide un anno, da mostrare alle procedure di peso.

Round (durata dei match)

- I Tornei di Classe A sono sulla distanza di 3x3 min. ciascuna, con intervallo di 1 min. tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 3 min.
- I Tornei di Classe B e C sono sulla distanza di 3x2 min. ciascuna, con intervallo di 1 min. tra un round e l'altro, in caso di parità si svolgerà 1 extraround da 2 min.
- I tornei di classe N sono sulla distanza di 3x1,5 min ciascuno
- Kids e Junior sono sulla distanza di 3x 1,5 min ciascuno.

Categorie di peso

MASCHILI	FEMMINILI
50 kg	48 kg
55 kg	52 kg
60 kg	57 kg
65 kg	60 kg
70 kg	64 kg
75 kg	67 kg
80 kg	70 kg
85 kg	+70 kg
90 kg	
95 kg	
+95 kg.	

N.B. Tolleranza al peso NESSUNA

Protezioni obbligatorie

- Paraseno obbligatorio in tutte le classi femminili
- Kids e young junior: caschetto con parazigomi, paradenti, **CORPETTO**, conchiglia, paratibia a calza, guanti 10 once
- Classe N e C: tutte le protezioni (caschetto paradenti, guanti, conchiglia/parainguine, paratibie a calza e paragomiti).
- Classe B: caschetto, paradenti, guanti, conchiglia/parainguine e paragomiti .
- Classe A: paradenti guanti conchiglia e paragomiti.

- Tutte le categorie di peso usano guanti da 10 onces.
- Caschetto senza protezione degli zigomi Classe N/C/B.

Si gareggia a torso nudo con pantaloncini per gli uomini, top sportivo e pantaloncini per le donne. Nella Muay Thai light, kids e junior si gareggia con pantaloncini e maglietta.

Tecniche valide

Nelle classi N, C, B e A si può colpire con pugni, piedi, ginocchia o gomiti. Nelle classi Kids e Young Junior non è concesso l'uso dei gomiti e dei pugni girati. L'atleta può colpire tutti i bersagli validi sul corpo dell'avversario con ogni tipo di tecnica della Muay Thai (incluse proiezioni).

Parti del corpo utilizzate per colpire nella Muay Thai

Nella Muay Thai è consentito colpire l'avversario con tecniche di calcio, pugno, ginocchio, gomito e avambraccio, sbilanciamenti e proiezioni.

Tecniche Consentite

- Con gli arti inferiori è permesso colpire con l'avampiede, con il taglio del piede, con il collo del piede, con il tallone, con la tibia e con il ginocchio in ogni sua parte.
- Con gli arti superiori è valido colpire con i pugni ben chiusi nella loro parte frontale (ossa metacarpiche) e dorsale (backfist) e con il gomito con qualsiasi traiettoria, ad esclusione di tecniche con mano a martello con traiettoria discendente.
- E' consentito afferrare l'avversario per la parte tecnica denominata clinch per colpire, sbilanciare o proiettare l'avversario.
- Il Clinch deve essere "Attivo" considerando come parte "attiva" dello stesso anche le fasi di lotta per la "presa" migliore da cui poter sbilanciare, proiettare o colpire.
- Possono essere colpite in ogni sua parte le gambe, i glutei e le articolazioni.
- E' consentito afferrare (su tecnica ricevuta) la gamba avversaria per colpire di pugno, gomito, calcio o ginocchio. Limitatamente all'avanzamento o arretramento di massimo 3 passi.

Azioni vietate:

- Non è valido indirizzare colpi ai genitali e nuca.
- Non è valido colpire con il palmo, con la testa, e le spalle.
- Non è valido colpire l'avversario a terra.

- Non è valido colpire alla colonna vertebrale con colpi diretti (quest'ultima azione non sarà ritenuta fallo se l'avversario, durante l'azione d'attacco, in qualche modo ruota su sé stesso e quindi subisce il colpo per colpa sua).
- Non è valido eseguire proiezioni facendo perno sulle anche.
- Non è valido morsicare l'avversario
- Non è valido tenersi alle corde nella fase di clinch
- Non arrestare la propria azione allo stop dell'arbitro o comunque non seguire i suoi ordini
- Adottare una condotta di gara poco sportiva, come gettarsi a terra volontariamente, essere troppo passivo ecc.

Nota: non compie fallo l'atleta che a ciò è indotto dalla necessità di difendersi dall'azione fallosa dell'avversario. L'arbitro deve, in questo caso, valutare prontamente la situazione e adottare i provvedimenti del caso (ammonizione semplice, richiamo ufficiale, penalizzazione e squalifica).

CONCLUDENDO

Competizioni di Muay Thai.

Classe A - 3 round da 3 minuti

Classe C e B - 3 round da 2 minuti

Classe N - 3 round da 1.5 minuti

Classe Kids e Young junior 3 round da 1.5 minuti

Determinazione delle classi

Classe N = fino a 5 match,

Classe C = dal 6 compreso fino al 10 compreso,

Classe B = dall'11 al 20,

Classe A = dal 21 in poi

Protezioni

Paraseno obbligatorio in tutte le classi femminili

Paragomiti obbligatori per tutti i match di Muay Thai ad eccezione delle classi Kids e Young Junior dove le tecniche di gomito e pugno girato non sono ammesse.

Classe Kids e Young tutte le protezioni (caschetto con parazigoni, corpetto, guanti, paratibie a calza, paradenti, conchiglia/parainguine)

Classe N e C tutte le protezioni (caschetto, paradenti, guanti, paragomiti, conchiglia e paratibie a calza)

Classe B (caschetto, paradenti, guanti ,paragomiti, conchiglia)

Classe A (paradenti, guanti, paragomiti, conchiglia)

Tutte le categorie di peso usano guanti da 10 once.

Igiene e Sicurezza:

Per motivi di sicurezza, non e' possibile indossare orecchini, anelli, piercing ecc.. E' richiesta la Max igiene di tutto il corpo e le unghie dei piedi devono essere tagliate corte. Nessuno ama combattere con chi è sporco.

Controllo peso atleti

Tutti gli atleti devono essere pesati il giorno prima di combattere o il giorno stesso della gara all'ora fissata dall'organizzatore e comunque, non meno di un'ora prima dell'ora di inizio della manifestazione. In caso di atleti oltre il limite, è consentito all'atleta fuori peso di ripresentarsi dopo un tempo massimo di due ore.

N.B. Tolleranza al peso : Nessuna

Visite mediche:

Recarsi, all'ora fissata dall'Organizzazione, in palazzetto, muniti di certificato medico originale attestante l'idoneità alla pratica agonistica della disciplina in cui si gareggia.

Per le Atlete: Il Test Antigravidanza rilasciato da struttura sanitaria.

Test sierologico venoso Covid 19 non antecedente i 14 giorni alla data della gara.

Regole comportamentali :

1) Rispetto: Atleti e Coach invitati hanno il dovere di presentarsi in orario, con tutta la documentazione sanitaria e con il peso accordato, in segno di rispetto verso gli organizzatori e verso gli avversari, il rispetto è un MUST .

2) Onesta': comunicare il numero dei match effettivi degli atleti.

3) Contegno: il tifo da stadio a bordo ring non è ammesso

4) Rispetto: verso i giudici, gli arbitri e le loro decisioni.