

REGOLAMENTO MMA:

Le regole originali delle MMA nascono per rendere queste ultime un'evoluzione sportiva del Vale Tudo. La trasformazione in sport riconosciuto però, vede un'integrazione piuttosto particolare e ben regolamentata da un insieme di norme necessarie, per rendere sport ciò che fino a due decenni fa era uno spettacolo sanguinoso. Le MMA si erano tristemente guadagnate degli appellativi poco rispettosi come "barbari, senza regole, combattimenti all'ultimo sangue. Gli appellativi che precedono servivano per distinguere i match di Vale Tudo e i cosiddetti No Holds Barred, i combattimenti senza regole a mani nude. Per uno spettacolo presentato in tale maniera, l'ambizione a vedersi riconoscere come sport è praticamente azzerata. Ecco spiegata la decisione di dare un assetto ben preciso allo spettacolo per farlo divenire al più presto una disciplina riconosciuta a tutti gli effetti. Nel mondo, il regolamento accettato universalmente è quello delle Unified Rules of Mixed Martial Arts. Esiste anche un regolamento del tutto diverso, utilizzato sia nel passato che nel presente, specie nelle organizzazioni di MMA asiatiche, che introdurremo a tempo debito. Il regolamento delle Unified Rules of Mixed Martial Arts nasce ufficialmente per due motivi:

Regolamento Unificato MMA

- Protezione della salute dei combattenti
- Garantire spettacolo al pubblico

Il regolamento MMA è stato redatto dalla Commissione Atletica della California nell'aprile 2000. La Commissione votò per la fondazione delle prime regole per lo sport delle MMA. Quando il caso passò di mano e arrivò alla capitale californiana per conferma, fu determinato che la Commissione non detenesse il potere di legiferare sul regolamento, pertanto il voto fu superfluo. Nel settembre 2000 fu il New Jersey State Athletic Control Board (NJSACB) a prendere in mano la situazione. Durante l'anno successivo, nell'aprile 2001, si incontrarono in un meeting il NJSACB e numerosi promoter di MMA per stabilire il passo successivo.

Al termine del meeting si era giunti a un accordo sulle nuove regole per le mixed martial arts. Il regolamento divenne lo standard per le MMA del Nord-America. Nel 2009, con una mozione della Association of Boxing Commission, il regolamento fu adottato su larga scala e riconosciuto come Unified Rules of Mixed Martial Arts. Nel 2017 il regolamento ha subito alcune modifiche, di cui parleremo in seguito, ma non è stato accettato in maniera unanime e talvolta si combatte con regole diverse che a vedere in questo articolo.

Le MMA permettono la fase di striking (ossia le percussioni, i colpi, quindi pugni, calci, gomitate e ginocchiate) e quella di grappling (le prese, la lotta, fasi mutuata dalla greco-romana e dal wrestling freestyle, clinch mutuato dalla Muay Thai, proiezioni dal judo), oltre alla possibilità di colpire da terra col cosiddetto ground and pound (con pugni e gomitate in orizzontale) e a quella di sottomettere l'avversario (con sottomissioni mutuata dal submission wrestling, dal BJJ, dal jiu-jitsu tradizionale). Affronteremo anche quest'argomento a tempo debito.

Round

Ogni round ha la durata di 5 minuti, fra i quali vi è una pausa di 1 minuto. I match non titolati devono avere la durata di 3 round, quelli titolati si svolgono invece sui 5 round (la Commissione in atto può decidere di dare il via libera per match non titolati sulle 5 riprese).

Abbigliamento

Tutti gli atleti dovranno combattere in pantaloncini, senza indossare scarpe o qualunque tipo di indumento ai piedi. Magliette, gi (kimono) e pantaloni lunghi non sono ammessi. I combattenti utilizzeranno guanti leggeri (4-6 once, 113-170 grammi) che permettono alle dita di afferrare (come spiegato in precedenza, per consentire di agire in maniera agevole anche nella fase di grappling), oltre a un paradenti e a una conchiglia (se l'atleta è un uomo). Gli attrezzi omologati per la protezione di gambe e torace (se l'atleta è una donna) sono necessari e ufficialmente controllati dalle Commissioni Atletiche Statali prima di entrare nella gabbia o sul ring.

I criteri di giudizio

Un match può finire prima del termine naturale dei tre o cinque round, per Knockout, Knockout tecnico, sottomissione o decisione nel caso in cui si arrivi al termine del match senza finalizzazioni.

Il KO (Knockout) può avvenire qualora un colpo legale impatti in maniera decisiva su un contendente tanto da non dargli il tempo (a discrezione dell'arbitro) di recuperare o qualora il colpo gli faccia perdere i sensi.

Il TKO (Knockout tecnico) può avvenire per stop arbitrale, qualora l'arbitro giudichi pigra o insufficiente la difesa dell'azione.

La sottomissione avviene tramite tapout (un contendente batte con la mano per dichiarare la resa) o dichiarazione verbale.

Interruzione medica o da parte dell'angolo

Una delle parti più interessanti è quella dei criteri di giudizio. Spesso criticati, attaccati e bistrattati, i giudici hanno un compito che non può essere definito facile. E nonostante numerose decisioni discutibili, bisogna sottolineare che la responsabilità è davvero alta. Il sistema di giudizio è quello decimale. Tre giudici hanno il compito di giudicare ogni round su base decimale, dando 10 punti al vincente e 9 o meno al perdente. Nel New Jersey, il punteggio più basso ottenibile è 7. Se un round viene giudicato pari, entrambi i fighter possono ottenere 10 punti. I punti di penalità vengono decisi dall'arbitro e sono detratti dal cartellino dei giudici per il round in cui si commette l'irregolarità.

Alla fine del combattimento, nel caso in cui si giunga alla lettura dei cartellini, ogni giudice emette il proprio giudizio su entrambi i fighter in ogni round, in tempo reale. Il risultato finale sarà uno di quelli elencati:

Vittoria per decisione unanime: Tutti e tre i giudici dichiarano uno dei due contendenti vincitore.

Vittoria per decisione maggioritaria: Due giudici dichiarano vincitore uno dei due contendenti, il terzo opta per un pareggio.

Vittoria per decisione non unanime: Due giudici dichiarano vincitore uno dei due contendenti, il terzo dichiara vincitore l'altro contendente.

Pareggio unanime: Tutti e tre i giudici dichiarano un pareggio fra i contendenti.

Pareggio maggioritario: Due giudici dichiarano un pareggio, il terzo vede un vincitore fra i due contendenti.

Pareggio non unanime: Un giudice dichiara un pareggio, gli altri due hanno visioni divergenti sul vincitore.

In casi particolari (ad esempio l'infortunio di uno dei due contendenti poco prima della sirena finale), si può giungere a risultati diversi, fra i quali:

Forfait

Squalifica

- Pareggio tecnico
- Decisione tecnica
- No contest

N.BI giudici dovranno osservare e valutare, per avere un quadro completo dell'incontro:

Tecniche di arti marziali miste fra cui striking effettivo, grappling effettivo, controllo del ring o dell'area del combattimento, aggressività effettiva e difesa.

La valutazione verrà fatta nell'ordine di cui sopra (con il nuovo regolamento qualcosa è cambiato, ma lo vedremo negli articoli successivi, ndr).

Lo striking effettivo verrà giudicato in base ai colpi legali sferrati da un contendente.

Il grappling effettivo verrà giudicato in base ai takedown eseguiti con successo e alle contromosse, con tanto di transizioni e passaggi e pericolosità della guardia del fighter a terra.

Il controllo dell'area del combattimento viene dettato dal ritmo tenuto dai contendenti e dal posizionamento nell'area degli stessi. Un esempio può essere quello di difendere un takedown costringendo un grappler a combattere in piedi o al contrario, portare a terra uno striker costringendolo a combattere a terra, creando dei pericoli con dei tentativi di sottomissione, superando la guardia e creando opportunità per lo striking.

Aggressività vuol dire andare avanti e creare opportunità nella fase di striking, assestando colpi legali.

Difesa vuol dire evitare di essere colpiti, stoppare i takedown, trovare delle contromosse ad essi.

I giudici dovranno decidere se dare più importanza effettiva a striking e grappling qualora si passi più tempo in una o nell'altra area del combattimento, giudicando più importante quella in cui si trascorre più tempo. Se il tempo è simile, le due fasi avranno lo stesso peso.

Nell'agosto 2016, la Association of Boxing Commission ha aggiunto dei nuovi criteri che, come detto in apertura, affronteremo in seguito.