

WTKA

MMA LIGHT – REGOLAMENTO

Durata degli incontri:

Senior: un round da 4 minuti

Junior (6 – 14 anni): un round da 3 minuti

Il tempo dei combattimenti per gli atleti di età compresa tra i 15 e i 17 anni sarà lo stesso che per i senior.

Area di gara:

Tutti gli incontri si disputeranno in un'area di gara delimitata ricoperta da tatami.

Abbigliamento:

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

NON CONSENTITO: combattere a petto nudo.

Protezioni obbligatorie:

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

Guanti: la maggior parte dei guanti specifici approvati per le MMA. Per l'MMA Light si usano i guanti da Kickjitsu da 10 once aperti.

Paratibie e parapiedi: la maggior parte dei paratibie morbidi indicati per l'MMA. Una combinazione di parapiedi da semi-contact e paratibie sarà accettata.

Caschetto: aperto no con grata.

Protezioni opzionali: protezione per ginocchia

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), oppure ad abbandonare la competizione. Sono legali tutte le tecniche che hanno lo scopo di portare ad un atterramento dell'avversario (per compressione), **senza** strattoni né spinte. Qualunque tecnica applicata da uno dei contendenti in modo pericoloso comporterà la sua squalifica.

Se un contendente non è riuscito a sottomettere l'avversario, l'arbitro dichiarerà 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, al corpo e alle gambe. Tutte le ginocchiate al corpo e alle gambe.

Per assicurare una maggiore sicurezza, per gli atleti di età compresa tra i 6 e i 14 anni, non potranno essere portati colpi alla testa.

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.

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.
- Non è ammessa manipolazione di piccole parti del corpo (come dita di mani e piedi)
- Non sono permessi attacchi diretti alle giunture delle ginocchia.
- 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.
- Ogni tecnica, da cui risulti, o che possa portare, ad uno schiacciamento dell'avversario, non è ammessa.
- Strangolamenti di ogni tipo, incluso, senza eccezioni, afferrare la trachea o la clavicola.
- 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.
- 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:

WTKA desidera mettere a disposizione dei contendenti l'esperienza delle competizioni di Mixed Martial Arts. In caso si verificano controversie WTKA 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 per giungere ad una decisione finale su come comportarsi in relazione al problema.

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