



K-1 Style

Regolamento

K1 è una forma di combattimento che utilizza tutte le tecniche del full contact alle quali si aggiunge la possibilità di usare la tibia nel calciare in ogni parte del corpo consentito e di attaccare le cosce dell'avversario in ogni loro parte. È bene precisare che la coscia dell'avversario può essere colpita in ogni sua parte, ma solo con calci circolari, tirati col collo del piede o con la tibia. Ossia, è vietato attaccare la coscia con calci frontali, laterali o con qualunque altro tipo di calcio.

STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti di K1, con tesseramento **WMKF**, accettano in toto lo Statuto ed i regolamenti della stessa. Essi si impegnano, altresì, *(su richiesta della federazione)* a mettersi a disposizione per competere in gare di interesse federale a carattere regionale, interregionale, nazionale e internazionale.

ART. 1

I tesserati WMKF, possono partecipare a gare di K1 da 16 anni compiuti, a 40 anni. Essi sono divisi sulla base della loro esperienza, validità tecnica e peso.

La **Commissione Tecnica Nazionale** è l'organo preposto alla valutazione degli atleti di K1. Essi si dividono in:

Categoria Classe A (Esperti)

Categoria Classe B (Dilettanti)

All'inizio di ogni anno sportivo, per riottenere il tesseramento, essi dovranno sottoporsi a visita medica di controllo, effettuata presso un Medico Sportivo ed effettuare gli esami previsti dal regolamento sanitario vigente.

ART. 2

A giudizio della Commissione Tecnica Nazionale, saranno declassati gli atleti di Classe A che durante l'anno sportivo non abbiano svolto una adeguata attività, oppure non siano più fisicamente o tecnicamente idonei a svolgere un'apprezzabile attività agonistica, in quella classe.

Così pure, la CTN, valutando i progressi tecnici di un atleta, può elevarlo alla categoria superiore (*Classe A*).

ART. 3

Nei tornei di “Classe A”, gli incontri si disputeranno sulla distanza di 2 round da 2 minuti, con intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.

Le finali, si disputeranno sulla distanza di 3 round da 2 minuti.

Nei Galà, gli incontri si disputeranno sulla distanza di 3 round da 2 minuti.

Gli incontri per il “**Titolo Nazionale**”, si svolgeranno su 5 round da 2 minuti.

Gli incontri per il “**Titolo Europeo**” o “**Intercontinentale**”, si svolgeranno su 6 round da 2 minuti.

Gli incontri per il “**Titolo Mondiale**”, si svolgeranno su 8 round da 2 minuti.

Nei tornei o campionati di “Classe B”, gli incontri si disputeranno sulla distanza di 2 round da 2 minuti, con intervallo di 1 minuto tra un round e l'altro.

Le finali, si disputeranno sulla distanza di 3 round da 2 minuti.

Nei Galà, gli incontri si disputeranno sulla distanza di 3 round da 2 minuti.

ART. 4

La domanda di tesseramento per gli atleti di K1, che non avessero ancora compiuto il 18° anno di età, dovrà essere munita di "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria podestà. L'autorizzazione dovrà essere presentata al momento del controllo, ogni volta che l'atleta parteciperà a gare federali.

ART. 5

L'atleta di K1 non può essere ammesso al combattimento, se non dopo un periodo di preparazione specifica in palestra, che non dovrà essere inferiore a 12 mesi a partire dalla prima data di tesseramento. Della rigorosa osservanza di tale norma, rispondono anche, disciplinarmente, i direttori tecnici di società e il loro presidente.

I Comitati o i Delegati Regionali, dovranno svolgere adeguata vigilanza in merito.

ART. 6

L'atleta di K1 che subisce un K.O. con perdita di coscienza, per colpo alla testa, deve sospendere l'attività, sia agonistica che di allenamento. Gli è fatto divieto sostenere qualsiasi incontro, anche solo a livello dimostrativo, sulla base della seguente tabella:

1° K.O. - con perdita di coscienza - *sospensione per mesi due*;

2° K.O. - con perdita di coscienza - *sospensione per mesi quattro*;

3° K.O. - con perdita di coscienza - *sospensione per mesi sei*;

4° K.O. - con perdita di coscienza - *sospensione definitiva da ogni attività*.

Quindici giorni prima della ripresa degli allenamenti, l'atleta che ha subito un K.O. con perdita di coscienza, dovrà rifare l'elettroencefalogramma.

Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono anche, disciplinarmente, l'atleta, i direttori tecnici di società e i loro presidenti.

I Comitati o i Delegati Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza.

ATTIVITÀ AGONISTICA – NORME

ART. 7

Le categorie di peso maschili sono fissate in numero di 9, mentre quelle femminili in numero di 7 sia a livello nazionale che internazionale:

Maschile: fino a kg 55 / 60 / 65 / 70 / 75 / 80 / 85 / 90 / + 90.

Femminile: fino a kg 45 / 50 / 55 / 60 / 65 / 70 / + 70

ART. 8

Prima di ogni incontro è d'obbligo il controllo del peso e una visita medica che visionerà la certificazione sanitaria prevista. Questa operazione avverrà all'orario fissato dagli organizzatori, sotto il controllo del Commissario di Gara.

ART. 9

Si potrà procedere all'inizio delle competizioni, solo quando il Commissario di Gara ed il Medico, avranno dichiarato chiuse le rispettive operazioni di controllo.

ART. 10

Il controllo del peso e quello sanitario devono, di norma, avvenire almeno 2 ore prima lo svolgimento delle competizioni. Salvo diversa disposizione per esigenze tecniche organizzative.

ART. 11

Alle operazioni di controllo peso, è ammesso solo l'atleta che dovrà gareggiare e il suo allenatore (*o, in sua vece, un rappresentante della società di appartenenza*). Egli dovrà presentarsi a tale operazione vestito delle sole mutande (*se atleta femmina, dovrà indossare pantaloncino e t-shirt*). Se egli risultasse fuori peso alla prima operazione, avrà a disposizione massimo 60 minuti per rientrare nella categoria desiderata. Nel caso non vi riuscisse nemmeno dopo i 60 minuti, sarà inserito nella categoria superiore o dovrà ritirarsi.

ART. 12

Se alle operazioni di peso, entrambi gli atleti superano il limite della categoria, nessuno dei due ha facoltà di rifiutare l'incontro.

PROTEZIONI E BENDAGGI

ART. 13

Gli atleti di K1 useranno guantoni da 10 onces, omologati dalla WMKF. Nelle categorie kg 90 e + 90, potranno essere utilizzati, guantoni 12 onces. L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre facoltà di ordinare la sostituzione dei guantoni nel caso risultassero troppo deteriorati o irregolari.

ART. 14

Il bendaggio alle mani per gli atleti di K1 è obbligatorio. Esso potrà essere formato da una benda o da una benda elastica.

ART. 15

Le bende debbono fasciare leggermente il pugno ed essere fissate con opportuni accorgimenti, in modo che non fuoriescano dai guantoni. È assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o altri unguenti.

ART. 16

Il bendaggio sarà applicato negli spogliatoi e dovrà essere controllato dall'arbitro, prima che l'atleta indossi i guantoni, per combattere.

ART. 17

Può avvenire, in un'evento agonistico, che l'organizzatore chieda agli atleti di presentarsi sul quadrato già con i guantoni indossati. In questo caso dovrà essere nominato un responsabile che controlli i bendaggi negli spogliatoi.

ART. 18

L'uso del paratibia è obbligatorio nelle competizioni di "Classe B". Mentre, è vietato negli incontri di "Classe A". Sotto i pantaloncini deve essere portata una conchiglia (*para genitali*). Per le donne è obbligatorio il paraseno (*facoltativo il para genitali*).

ART. 19

I paratibie dell'atleta di K1 non devono contenere alcuna anima di metallo o di plastica. All'inizio di ciascun combattimento, l'arbitro ha l'obbligo di controllare le protezioni indossate dai combattenti. I parapiedi (*prolungamento del paratibia*) devono coprire la parte superiore del piede. È d'obbligo portare il paradenti. Infine, è fatto obbligo agli atleti di "Classe B", utilizzare il casco protettivo. Il casco protettivo è vietato agli atleti di "Classe A".

ART. 20

L'atleta di K1 che, durante un combattimento, sputa il paradenti, subisce un richiamo ufficiale dell'arbitro. L'incontro verrà fermato e dopo averlo fatto lavare, lo rimetterà. La seconda volta l'arbitro, gli toglierà un punto. La terza volta, fermerà l'incontro e decreterà l'atleta, perdente per K.O.T.

ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI

ART. 21

L'atleta di K1 ha l'obbligo di indossare i pantaloncini e le protezioni regolamentari. (*paradenti, paratibie/piede, guantoni, bende, conchiglia, caschetto "solo Classe B"*), *paraseno per le donne.*

ART. 22

È vietato l'uso della cintura di grado.

TORNEI E GALA' DI K1 STYLE

ART. 23

Qualunque società, purché regolarmente affiliata alla WMKF, può organizzare tornei o galà di K1 e Sport da Combattimento, purché in possesso di regolare NULLA OSTA rilasciato dalla Federazione.

ART. 24

La richiesta di NULLA OSTA deve essere inoltrata alla Segreteria Federale, almeno 60 gg prima dell'effettuazione della manifestazione.

ART. 25

Per gare a carattere regionale invece, la Società che desidera promuoverle, dovrà richiedere il NULLA OSTA al Comitato o Delegato Regionale di appartenenza, nei termini stabiliti all'art. 24.

ART. 26

Chi intende promuovere una manifestazione, sotto l'egida della WMKF, dovrà far richiesta degli Arbitri Federali e fornire, nella domanda per ottenere il NULLA OSTA, tutte le informazioni riguardanti la manifestazione (*rimborsi spese per gli atleti, data e luogo di svolgimento, ora del peso e della visita medica, inizio gare*).

Tutto il programma, va concordato con gli uffici federali.

ART. 27

A NULLA OSTA concesso, spetterà alla Segreteria Federale il compito di pubblicizzare l'avvenimento agli associati e di designare il Commissario di Gara. Alla Segreteria Federale spetterà indicare gli arbitri e i giudici da assegnare.

ART. 28

Ogni eventuale contestazione, relativa all'ammissione o alla esclusione di qualunque concorrente, deve essere fatta dagli interessati, immediatamente, con reclamo scritto. Le autorità preposte, decideranno immediatamente ed inappellabilmente.

ART. 29

Nei tornei, la successione degli incontri dovrà partire dalle categorie piu' numerose. In questo modo, gli atleti, avranno tempo sufficiente per il recupero.

ART. 30

Gli incontri sono giudicati da tre giudici che siedono su tre lati diversi del ring i quali, in caso di parità, dovranno obbligatoriamente esprimere la propria preferenza.

ART. 31

Nei tornei di K1 dovrà essere presente almeno un Rappresentante Federale, affinché possa valutare gli atleti partecipanti e promuovere alla categoria superiore gli atleti meritevoli.

ART. 32

Ogni partecipante, al controllo atleta, dovrà esibire la Tessera Federale, munita di foto annullata con il timbro WMKF.

Nelle competizioni aperte, ogni atleta, dovrà esibire la Tessera della Federazione o Ente di appartenenza.

La Tessera Federale deve essere presentata, al tavolo della giuria, prima di ogni incontro.

RESPONSABILITÀ

ART. 33

La WMKF non si assume alcuna responsabilità per incidenti di qualsiasi genere che possono occorrere agli atleti durante e dopo lo svolgimento degli incontri. Sarà cura ed obbligo della società di appartenenza, di ogni atleta, stipulare la loro copertura assicurativa.

REGOLAMENTO DEI TORNEI E GALA'

L'ORGANIZZAZIONE E GLI IMPIANTI

ART. 1

L'organizzatore è oggettivamente responsabile, anche disciplinarmente, di ogni eventuale disordine che si verifichi durante la manifestazione e del puntuale adempimento di tutti i suoi impegni verso gli atleti, le loro Società Sportive e le Autorità Federali.

L'organizzatore deve pertanto garantire, durante tutto il corso della manifestazione, un adeguato servizio di sicurezza. Inoltre ha l'obbligo di mettere a disposizione della Federazione i posti e i biglietti d'ingresso che gli saranno richiesti e degli spazi pubblicitari per gli sponsor ufficiali della Federazione.

ART. 2

L'organizzatore deve fornire, tempestivamente, alla Segreteria Federale una descrizione completa degli impianti (*posizionamento degli spogliatoi, del ring, etc.*). A tal proposito, egli è tenuto ad attuare tutte le modifiche che saranno disposte dalla Segreteria Federale, per garantire il buon ordine dello spettacolo e il regolare svolgimento della gara.

ART. 3

L'organizzatore è tenuto a mettere a disposizione:

- una bilancia, preferibilmente tipo bascula;
- un ring e gli accessori;
- un gong e due cronometri;
- la presenza di un medico e di un'ambulanza, con relativo personale di soccorso durante tutta la manifestazione;
- un tavolo sufficientemente ampio per il cronometrista, lo speaker, il commissario di gara ed il medico di gara;
- posti adeguati per gli arbitri e i giudici;
- acqua sufficiente agli angoli dei contendenti ed al tavolo della giuria.

IL RING

ART. 6

Il ring è una superficie di legno, un quadrato chiuso da corde tese tra quattro pali equidistanti. La superficie dovrà essere perfettamente piana, di legno duro, ricoperto da feltro o tatami e da un telo teso fino alle estremità dei bordi.

Le corde dovranno essere almeno tre per ogni lato del quadrato e "*tirate*" da tiranti collegati ai pali. Le corde dovranno risultare orizzontali e sullo stesso piano.

Le corde saranno avvolte, per intero, di stoffa liscia o di materiale equivalente.

Devono essere collegate verticalmente mediante due strisce di telo forte, collocate al centro di esse.

I pali saranno imbottiti sulla sommità e in tutta la parte che sovrasta la corda superiore del ring. I pali possono essere di metallo.

ART. 7

Nelle competizioni di K1 è fatto d'obbligo l'uso di un ring omologato, del tutto simile per dimensioni e conformazione a quello in uso nel pugilato.

ART. 8

Ogni ring dovrà essere munito di due sgabelli, posti l'uno di fronte all'altro (*angolo rosso e angolo blu*), di due sputacchiere o di apparecchiature analoghe, di due bottiglie di plastica di acqua naturale e due secchi.

ART. 9

Si sceglierà un lato del ring, di fronte al quale sarà posto il tavolo a cui siederanno: uno Speaker, il Commissario di Gara, il Cronometrista ed il Medico di Gara.

Al centro, degli altri tre lati, dovranno essere poste delle sedie, sulle quali siederanno i tre giudici che dovranno giudicare l'incontro. È consigliabile, posizionare le sedie dei giudici, lontano dal pubblico. Preferibilmente protetti da transenne.

GLI UFFICIALI DI SERVIZIO

ART. 1

Prestano servizio nelle manifestazioni:

il commissario di gara; gli arbitri e i giudici designati; il medico di gara; il cronometrista; lo speaker.

COMMISSARIO DI GARA

ART. 2

Il “Commissario di Gara” è la massima autorità nella manifestazione cui è stato designato e risponde del suo operato direttamente alla WMKF. È l'unica persona che può dare ordini e direttive, circa lo svolgimento della manifestazione.

Tutti sono tenuti ad uniformarsi alle sue disposizioni, impartite secondo le norme del presente regolamento.

Il Commissario di Gara è designato direttamente dalla Segreteria Federale.

ART. 3

Il Commissario di Gara dovrà trovarsi con buon anticipo sul luogo di gara.

È suo compito essere perfettamente al corrente delle modalità di svolgimento della manifestazione. Dovrà controllare tutte le attività preliminari della manifestazione, in modo che essa si svolga secondo le norme del presente regolamento, come:

1. Controllare le bilance;
2. Ispezionare il ring;
3. Controllare la presenza e l'operato degli arbitri e giudici designati per quella manifestazione;
4. Assistere alle operazioni di peso;
5. Controllare che gli atleti e i loro coach siano abbigliati in modo appropriato;
6. Assegnare i rispettivi compiti a quanti intervengono alla manifestazione;
7. Durante lo svolgimento della manifestazione, è sua facoltà allontanare o espellere chiunque non osservi la necessaria disciplina o arrechi disturbo. Occorrendo, potrà chiedere l'intervento degli addetti alla sicurezza;
8. Redigere, in maniera sintetica ma circostanziata, il rapporto finale della manifestazione;
9. Controllare che vi sia un adeguato servizio d'ordine, di personale medico e che vi sia la presenza di un'ambulanza per tutta la durata del torneo.

ART. 4

Il Commissario di Gara non deve mai abbandonare il suo posto durante tutto lo svolgimento della manifestazione. In caso di necessità, dovrà farsi sostituire da altro ufficiale federale. Salvo casi eccezionali, il C.G. non deve esercitare la funzione di arbitro o di giudice.

IL CRONOMETRISTA

ART. 5

Prende posto al tavolo del Commissario di Gara. È suo compito controllare la durata dei round e degli intervalli secondo le seguenti norme:

Il cronometrista darà inizio al primo round, in contemporanea all'ordine di "*fight*" dato dall'arbitro centrale. Lo fermerà soltanto quando l'arbitro centrale lo richiederà con chiaro gesto delle mani e dicendo "*tempo*".

Prima dell'inizio di ogni round, il cronometrista comunicherà, per mezzo dello speaker, l'ordine di sgomberare il ring, con la frase "*fuori i secondi*" pronunciata dieci secondi prima dell'inizio del round.

Comunicherà il numero d'ordine dei round, dando il segnale di inizio e di fine round, attraverso il gong.

LO SPEAKER

ART. 6

Prende posto al tavolo del Commissario di Gara ed è alle sue dirette dipendenze. Egli ha il compito di rendere noto al pubblico, con chiarezza, le comunicazioni che il Commissario di Gara riterrà opportune. Provvederà direttamente ad annunciare lo sgombero del ring quando gli sarà segnalato dal cronometrista. Lo stesso annuncerà il numero d'ordine dei round.

GLI ARBITRI E I GIUDICI

ART. 7

L'arbitro, finché non è salito sul ring per dirigere l'incontro, è alle dipendenze del Commissario di Gara e non ha facoltà di allontanarsi senza averne avuto l'autorizzazione. Egli deve presentarsi vestito della divisa stabilita ed essere in grado di adempiere, senza ritardo, ai suoi compiti. Le sopraccitate regole valgono anche per i giudici.

ART. 8

L'arbitro e i giudici, nell'esercizio delle loro funzioni, sono autonomi e non possono ricevere ordini e direttive da chicchessia, salvo che dal Commissario di Gara, che ha la facoltà, negli intervalli, di richiamarli qualora se ne presentasse la necessità, al rispetto delle norme federali.

L'arbitro dovrà essere sempre il primo a salire sul ring e l'ultimo a scendere.

ART. 9

Sia gli arbitri che i giudici, sono obbligati ad indossare la divisa federale, che consiste in camicia bianca, pantalone blue, cravatta federale o papillon.

ART. 10

L'arbitro centrale, nella “**Classe B**”, quando un atleta subisce un Knock Down (atterramento) e rimane esanime, deve immediatamente togliergli il paradenti, fermare il tempo e chiamare prontamente il medico di servizio per gli interventi del caso, senza provvedere al conteggio regolamentare. Successivamente deve decretare vincente l'atleta in piedi.

Nella “**Classe A**”, conterà l'atleta che ha subito il Knock Down, fino a 8 secondi. Se l'atleta non porterà i propri pugni, nella posizione di guardia, continuerà a contare fino a 10 e ne decreterà la sconfitta per K.O. o K.O.T.

CONTEGNO E TENUTA DI GARA DEGLI ATLETI

ART. 11

L'atleta è tenuto al massimo rispetto verso il commissario di gara, l'arbitro e tutti gli altri 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 ring, gli è consentito di conferire soltanto con i suoi coach, a bassa voce, durante gli intervalli. **Per nessuna ragione potrà parlare con l'arbitro.**

ART. 12

Durante lo svolgimento dell'incontro, deve osservare il silenzio più assoluto, essendogli solo consentito, quando lo intenda, pronunciare 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 coach, 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.

Sono vietati i saluti durante i round o gli intervalli.

ART. 13

È vietato agli atleti di K1 l'uso di qualsiasi altro indumento, oltre quelli indicati, così come è vietato portare anelli, orologi, catenine, orecchini, spille o altro accessorio che possono provocare danni a se e all'avversario.

I COACH

ART. 14

Gli atleti hanno il diritto di farsi seguire, all'angolo, da un massimo di 2 coach. I coach devono, obbligatoriamente, indossare una tuta sportiva e scarpe ginniche, pena l'allontanamento dal ring.

Ad assistere l'atleta, all'interno del ring, vi potrà essere un solo coach. Mentre, il secondo assistente, dovrà stare ai piedi dell'angolo del ring.

I due coach, devono osservare l'assoluto silenzio durante il combattimento. Possono parlare all'atleta assistito, solo durante gli intervalli tra un round e l'altro.

ART. 15

I coach, al comando di “**fuori i secondi**”, debbono scendere dal ring prontamente e stare in prossimità dell'angolo loro assegnato. Dovranno, nel frattempo, sgomberare il ring di tutti gli accessori (*secchio, bottiglia, ecc.*).

ART. 16

I coach sono tenuti a rispettare ed applicare, rigorosamente, le norme federali e le disposizioni loro impartite dall'arbitro e dal commissario di gara.

ART. 17

È d'obbligo, per i coach, assistere il proprio atleta negli spogliatoi, prima e dopo l'incontro. Sono responsabili del suo comportamento, dentro e fuori dal ring.

Debbono vigilare, affinché agli atleti non vengano somministrate bevande alcoliche o eccitanti di qualsiasi specie. Debbono astenersi da ogni commento circa l'operato dell'arbitro e dei giudici, evitando ogni discussione al riguardo. Il coach che non rispetterà le regole sopra descritte, verrà allontanato dal ring per tutta la durata della manifestazione. L'arbitro può inoltre pronunciare la squalifica dell'atleta, per infrazioni compiute dai suoi coach.

ART. 18

Il coach è autorizzato a gettare la spugna all'interno del ring, qualora si accorga che il suo atleta non è in grado di continuare il combattimento. Ciò arresta immediatamente l'incontro.

L'INCONTRO DI K1 E LE SUE REGOLE

ART. 1

L'Arbitro Federale o il Commissario di Gara, controllerà negli spogliatoi, o direttamente sul ring in caso di torneo, il bendaggio degli atleti, prima dell'incontro.

ART. 2

L'arbitro salirà per primo sul ring, poi gli atleti con i coach. Occuperanno, così, gli angoli assegnati. Il primo atleta chiamato, andrà all'angolo rosso. Il secondo atleta chiamato occuperà l'angolo blu.

Se uno degli atleti tardasse a salire, lo speaker dovrà chiamarlo sul ring e, trascorsi 2 minuti dalla chiamata, egli sarà dato perdente per forfait.

ART. 3

Prima di iniziare l'incontro, l'arbitro dovrà procedere alle seguenti operazioni:

- controllo della tenuta degli atleti, accertandosi che siano muniti, anche, di conchiglia, paradenti e dei rispettivi coach;
- controllo di tutte le protezioni e della regolarità dei bendaggi;
- convocare al centro del ring i due contendenti che dovranno essere completamente abbigliati per l'incontro ed impartire loro gli avvertimenti del caso; soprattutto, dovrà informare gli atleti che sarà inflessibile in caso di irregolarità nella condotta della gara;
- invitare i contendenti, all'inizio del primo round, a toccarsi i guanti in segno di saluto, per poi farli tornare al proprio angolo;
- accertarsi che il ring sia perfettamente regolare e che, al “**fuori i secondi**”, sullo stesso non rimangono bottiglie, sgabelli o altro e che i coach siano effettivamente usciti dal ring;
- a inizio del round, invitare gli atleti al centro del ring, richiamare l'attenzione dei giudici e del cronometrista e dare inizio all'incontro con il comando di “*fight*”.

PARTI DEL CORPO USATE PER COLPIRE

ART. 4

Nel K1 si usano i calci, i pugni e ginocchia. Con gli arti inferiori, è valido colpire con l'avampiede, con il taglio del piede, con il collo del piede, con il tallone, con la tibia e le ginocchia. Si può colpire con calci circolari alla coscia, solo con traiettoria circolare. Con gli arti superiori è valido colpire con i pugni ben chiusi nella loro parte frontale (*ossa metacarpiche*), usando tutte le tecniche della boxe.

ART. 5

Con le anzidette parti del corpo, è valido colpire solo la parte frontale e laterale del corpo. Lo stesso vale anche per la testa.

ART. 6

Tecniche consentite:

tutte le tecniche di pugno della boxe
(*il colpo con dorso della mano in rotazione è vietato*);
tutte le tecniche di calcio dalla cintola in su;
tirare calci circolari alla coscia con traiettoria circolare;
ginocchiate al viso, solo come colpo singolo;
ginocchiate al tronco, anche in clinch (*appoggiando una mano sulla spalla*);
trattenere la gamba calciante dell'avversario, per portare un singolo colpo di pugno, di calcio o di ginocchio;
la spazzata rasoterra nel senso delle articolazioni: sotto la caviglia (*malneolo*).

ART. 7

Sono ritenute proibite le seguenti azioni:

colpire senza tecnica;
attaccare con la testa e con i gomiti;
mordere;
colpire al triangolo genitale, la gola, i reni, la nuca, sopra e dietro la testa, la schiena, dietro le spalle e con il dorso della mano in rotazione (*Spinning back fist*);
non si può colpire a mano aperta, sia di palmo che di taglio, ma solo a mano serrata, con la parte delle nocche;
afferrare le corde per colpire l'avversario;
proiettare l'avversario a terra con le braccia, oppure fare sgambetti;
usare tecniche di lotta;
abbassare la testa dell'avversario;
trattenere la gamba calciante dell'avversario a scopo ostruzionistico;
legare deliberatamente le braccia dell'avversario;
eseguire la presa all'altezza delle vertebre lombari (*detta "dell'orso"*);
eseguire leve articolari.