

# **REGOLAMENTO GARA LIGHT BOXE**

## **Indice**

1. Status dell'atleta
2. Luogo ove si svolgono le competizioni
3. Chi può praticare la light boxe
4. Regolamento
5. Criteri del punteggio

## **1. STATUS DELL'ATLETA**

Tutti gli atleti devono comprovare il non impedimento psico-fisico all'attività di kickboxing con il certificato medico di idoneità all'attività amatoriale o agonistica. Tutti gli atleti devono essere in regola con il proprio libretto delle arti marziali detto Budopass. Gli atleti agonisti, cioè coloro i quali partecipano alle competizioni, devono avere un'età e competenze tecniche richieste dalla disciplina rappresentata. Sarà cura e responsabilità del club certificarne l'idoneità all'Ente di Promozione.

## **2. LUOGO OVE SI SVOLGONO LE COMPETIZIONI**

### **SERVIZIO D'ORDINE**

**QUANTITA':** in relazione al numero dei quadrati (almeno una persona per quadrato di gara, due persone per area di riscaldamento, una persona per area gestione gara).

**RUOLO:** sotto la direzione del Commissario di gara garantirà il corretto svolgimento della competizione ed in particolare controllerà l'accesso alle varie zone.

**LOCAZIONE:** a discrezione del Commissario di gara.

**IDENTIFICAZIONE ED ABBIGLIAMENTO:** sarà vestito in modo da essere riconosciuto come tale secondo le direttive ed il materiale fornito dall'Organizzazione e sarà dotato di tesserino d'identificazione.

### **AREA DI GARA**

L'area di gara sarà il parterre dove saranno collocati i quadrati.

### **QUADRATI**

Le competizioni si svolgeranno in aree chiamate "Quadrati" le quali potrebbero essere in materiale antiurto detto tatami, oppure un ring.

Ogni quadrato sarà contrassegnato da un numero che lo renda facilmente identificabile anche da lontano.

Il lato del quadrato di gara avrà dimensioni di 6 mt. o di 8 mt.

I quadrati dovranno essere distanti fra loro almeno 2,50 mt. come pure da altre aree.

Per ogni quadrato c'è un Responsabile che solitamente si identifica con la figura dell'Arbitro Centrale, il quale si occuperà qualora ci fosse bisogno, di modificare i tabelloni di gara e di prendere decisioni relative a problematiche che potrebbero venirsi a creare durante gli incontri. Per questo motivo, in caso di proteste da parte di terze persone, quali atleti o coach, l'unico referente deve essere il Responsabile del Quadrato.

Si rammenta che l'atleta non può comunicare in prima persona con i Giudici di gara se non tramite il proprio coach, ovvero se espressamente invitato a farlo.

## **3. CHI PUO' PRATICARE LA LIGHT BOXE**

- 1- Soggetti Maschi e Femmine da 12 a 55 anni
- 2- Per i soggetti che hanno superato i 40 anni è necessario anche l'ECG da sforzo massimale.
- 3- Sono esclusi pugili agonisti in attività e tesserati FPI.

## 4.

## REGOLAMENTO

Gli incontri avranno la durata di 3 round da 2' 00'' ciascuno con un intervallo di 1'.

Gli atleti dovranno indossare: casco protettivo, paradenti, conchiglia, e guanti da 10 once. Le atlete oltre alle protezioni sopraindicate dovranno indossare anche un corpetto rigido sotto la canottiera.

Sono consentiti incontri anche fra atleti della stessa Società.

La Giuria proclamerà vincitore il Boxeur che avrà dimostrato:

- a) Maggiore capacità di controllo della potenza nelle Tecniche.
- b) Maggiori abilità tecnico tattiche ( combinazioni, schivate, ecc.)
- c) Capacità di gestione dello spazio effettivo del ring.
- d) Maggiore fluidità nell' accusare e incassare i colpi.

### **E' SEVERAMENTE PROIBITO IL CONTATTO PIENO**

sarà quindi considerato fallo qualsiasi colpo caricato eccessivamente o eseguito con violenza, questo prevede un richiamo ufficiale la prima volta che si verificherà. La squalifica la terza volta.

### **Il confronto dovrà prevedere:**

l'alternanza di difesa e contrattacco, inoltre, l'aggressività non sarà elemento di valutazione.

Le categorie di peso saranno le seguenti:

-40 kg / -50 kg/ -55kg

-60 kg /-65 kg/ -70 kg

-75 kg /-80 kg/ -85 kg

-90 kg /+90 Kg

( la differenza di peso tra due atleti tenderà sempre a non essere sup. a 5 Kg.)

### **Gli incontri saranno organizzati per fasce di età** suddivise in Junior , Senior, Master

Maschile / Femminile Junior: dai 12 anni ai 17 anni PESI: - 40 kg -45 kg -50 kg – 55 kg -60 kg -65 kg -70 kg -75 kg ;

Maschile /Femminile Senior: dai 18 anni ai 25 anni PESI: -55kg - 60 kg -65 kg -70 kg -75 kg -80 kg 85 kg;

Maschile /Femminile Master: A= dai 26 anni ai 40 anni PESI: - 60 kg -65 kg -70 kg -75 kg -80 kg -90 kg;

B= dai 40 anni ai 55 anni PESI: 65 kg -70 kg -75 kg -80 kg – 85kg -90 kg -95kg;

1. Per partecipare alle competizioni ufficiali ogni atleta dovrà esibire il libretto o tessera personale appositamente istituita e la tessera di affiliazione alla GBI o Ente di promozione

2. Per la partecipazione a gare ufficiali l'amatore dovrà versare una quota d'iscrizione stabilita dalla Società organizzatrice.
  3. Gli atleti partecipanti dovranno indossare obbligatoriamente la maglia della società di appartenenza e andare a posizionarsi nell'angolo assegnato (blu o rosso).
  4. I matches saranno giudicati da Giudici con cartellino con punteggio, opportunamente addestrati nei corsi di formazione.
  5. Dopo tre richiami ufficiali, per colpo non controllato o altre scorrettezze nei confronti dell'avversario, si procederà alla squalifica.
  6. I verdetti saranno:
    - Vittoria ai punti
    - Verdetto di parità
    - Rinuncia alla gara per perdita di ritmo
    - Infortunio
    - Squalifica
- La classifica di categoria sarà data dalla valutazione degli incontri:
- 3 Vittoria; 2 Pareggio; 1 Sconfitta; 0 in caso di squalifica.

## **5. CRITERI DEL PUNTEGGIO**

**In un match i punti sono calcolati secondo i seguenti quattro criteri:**

- 1) numero di colpi portati a segno,
- 2) capacità di difesa,
- 3) efficacia dell'attacco e supremazia sul ring.
- 4) l'arbitro e ciascun giudice (di norma sono 3) assegnano, ripresa per ripresa, 10 punti al pugile che secondo il loro giudizio, si è rivelato superiore, mentre all'avversario vanno dei punti in base al giudizio stimato.
- 5) L'incontro viene sospeso se il boxeur manifesta un' inferiorità a livello di tecnica e/o se il pugile è stordito o manifesta difficoltà, in tal caso, viene contato da in piedi in maniera analoga alle regole sopra riportate. Si può anche detrarre dei punti ad un contendente se ha commesso falli gravi (gomitate, testate, ecc...) alla fine di ogni ripresa i cartellini dei giudici con il punteggio espresso vengono affidati all'arbitro centrale. A sua volta l'arbitro esprimerà il suo di giudizio e consegnerà il proprio cartellino al funzionario del punteggio collettivo. il verdetto può essere unanime, non unanime o parità. il regolamento delle riprese varia in base all'importanza del mach e alla qualità del pugile maggiori se professionista e minori se dilettante. Si parte da 3 riprese da 2' 00''