



Regolamento

Light Contact

WMKF – Regolamento Light Contact

A. UFFICIALI

L'incontro verrà gestito da un'arbitro e 3 giudici laterali.

B. REGOLE DELL'INCONTRO

1. - Gli atleti dovranno presentarsi davanti all'arbitro / giudice di linea, al fine di avere le loro protezioni controllati. I combattenti devono rimuovere tutti i gioielli.
 - Le bende sono vietate, ma è possibile indossare dei sottoguanti.
2. Dopo il controllo, gli atleti devono assumere la posizione di combattimento ed aspettare il comando **"Fight"**.
3. Due rounds da 2 minuti con 1 minuto di recupero, tra uno e l'altro.
4. Il tempo può essere fermato solo dall'arbitro con il comando, **"Break"**.
5. L'arbitro lancerà poi il comando **"Fight"** e gli atleti possono riprendere l'incontro.
6. Se uno o entrambi gli atleti escono dall'area di combattimento, l'arbitro annuncerà **"Break"** e farà prendere, ad entrambi gli atleti, la posizione di combattimento – per poi continuare l'incontro con il comando **"Fight"**
7. Qualora l'arbitro vede un atleta violare le regole o che intende eseguire un'azione proibita, deve immediatamente interrompere la gara e dare un avviso all'atleta.
8. Gli atleti possono avere un Coach, nel loro angolo, durante il combattimento.
9. Al Coach non è consentito parlare durante il corso dell'incontro.
10. L'atleta può chiedere all'arbitro di fermare il tempo, al fine di sistemare le sue protezioni. L'arbitro non ha nessun obbligo di farlo, se ritiene che questo possa svantaggiare l'avversario.
11. Nel caso che, un atleta usa un **"Time Out"** per prendere fiato o ricevere istruzioni dal Coach, gli verrà dato un'avviso e può essere punito con la sottrazione di un punto o in casi particolari, con la squalifica per *"perdere tempo"* o *"rifiutarsi di combattere"*.

C. ZONE DA COLPIRE CONSENTITE

1. Testa: anteriore, posteriore e laterale
2. Torso: frontale e laterale
3. Gambe: sotto a meta polpaccio (Solo spazzate ai piedi).

D. TECHNICHE CONSENTITE

1. **Calci**: frontale, laterale, posteriore, gancio, (solo pianta del piede), crescente, ascia, calci circolari, calci saltati ed in rotazione.
2. **Pugno**: Tutte le tecniche di pugno, taglio della mano. (Non è ammesso il pugno ruotato all'indietro).

E. ZONE VIETATE

1. Parte superiore delle spalle.
2. Qualsiasi parte del collo.
3. Gola.
4. Gambe.
5. Sotto la Cintura (se non per una spazzata).

F. TECNICHE NON CONSENTITE

1. Evitare o rifiutare di combattere.
2. Eseguire le tecniche da terra.
3. Girare la faccia, scappare, farsi cadere, clinching voluto, tecniche cieche e schivare sotto il "*punto vita*" dell'avversario.
4. Attaccare l'avversario mentre sta cadendo a terra o è già a terra e quando un'atleta, tocca terra con una mano o un ginocchio.
5. Lasciare l'area di gara senza permesso.
6. Continuare il combattimento dopo che è stato dato il comando di "**Stop**" o "**Break**".

G. ASSEGNAZIONE DEI PUNTI

1. I punti si ottengono, quando si colpisce un bersaglio ammesso con una tecnica consentita.
2. L'arbitro deve vedere la tecnica effettivamente colpire il bersaglio consentito.
3. Se un atleta eseguisce una tecnica saltando, deve restare dentro l'area di gara per ottenere il punteggio. L'atleta deve avere un atterraggio equilibrato, toccando terra solo con i suoi piedi.
4. Tutte le tecniche devono essere eseguite con potenza controllata. Ogni tecnica che semplicemente sfiora, tocca o spinge l'avversario non andrà a punteggio.
5. Ogni contatto deve essere controllato e leggero.

H. PUNTI DI VALUTAZIONE

1. Tecniche di pugno 1 punto
2. Calcio sul corpo 2 punti
3. Calcio alla testa 3 punti
4. Spazzata 2 punti

I. SISTEMA DI PUNTEGGIO

Ogni round è valutato da ciascuno dei tre giudici secondo il sistema 10:8.

- 1) 10 : 10 indica che gli atleti hanno lo stesso punteggio.
- 2) 10 : 9 indica che un'atleta è leggermente migliore rispetto all'altro.
- 3) 10 : 8 indica che un'atleta è nettamente migliore rispetto all'altro

J. CRITERI PER PUNTI DI PENALITA'

1. Stile di combattimento sporco.
2. Clinciatura costante.
3. Girarsi costantemente, o girare il viso indietro.
4. Eseguire meno di 6 tecniche di calcio per ogni round.
5. Contatto eccessivo.
6. Eseguire azioni che, chiaramente, tendono ad abbattere l'avversario.
7. Qualsiasi violazione del regolamento.

K. PREMIAZIONE / VINCITORE DELL'INCONTRO

1. **Punti:** -Il vincitore di un'incontro di Light Contact è quello che otterrà, dalla maggioranza dei giudici, il maggior punteggio. Valutando, anche, lo stile e la tecnica degli atleti.
-Se entrambi gli atleti si feriscono e non possono più continuare, verranno valutati per il tempo di combattimento svolto.
2. **Squalifica:** un atleta può vincere per squalifica dell'avversario.
3. **Fermare l'incontro:** Se un atleta è nettamente superiore all'altro, o se un'atleta non è in grado di difendersi, oppure perché si è infortunato e non può continuare, l'arbitro fermerà l'incontro ed assegnerà la vittoria.
4. **Abbandono:** Nel caso che un'atleta rifiuti, volontariamente, di combattere dopo un infortunio, oppure, si rifiuta di combattere dopo la sosta di 1 minuto, tra un round e l'altro, l'avversario verrà dichiarato vincitore.
5. Quando gli atleti sono chiamati sul Tatami ed uno di loro non si presenta – gli verranno dati 2 minuti, per presentarsi. Se alla fine di questo tempo non si presenta, l'atleta che è sul Tatami sarà dichiarato vincitore.
6. In caso di parità, i giudici dovranno dare “**la preferenza**” all'atleta che, al loro avviso, ha eseguito tecniche di combattimento migliore.
 - I. Migliore Difesa
 - II. Più calci
 - III. Migliore resistenza
 - IV. Miglior coordinamento quando combatte (Abilità)
7. Nessun “*extra time*” è consentito nel Light Contact.
8. I giudici dovranno utilizzare lo spazio riservato sul cartellino per motivare la loro decisione.
9. Nessun K.O. è permesso.