



## **MMA LIGHT CONTACT MIXED MARTIAL ARTS**

Le **Mixed Martial Arts** (arti marziali miste), spesso indicate con l'acronimo **MMA** e note anche con il nome di Free Fight o Vale Tudo, sono l'evoluzione ultima delle arti marziali e degli sport da combattimento e da molti questa modalità di combattimento è considerato lo sport da combattimento più completo, complesso e spettacolare che esiste attualmente.

Una disciplina agonistica nata per permettere il confronto a contatto pieno tra qualsiasi stile di arte marziale o sport da combattimento, tra strikers (praticanti di discipline con colpi) e grapplers (praticanti di discipline lottatorie), tra praticanti di arti marziali tradizionali e moderni sistemi interstile, insomma qualunque arte può votarsi a questa nuova modalità agonistica e sperimentare il combattimento misto: Kickboxing, Brazilian Jiu Jitsu, Thai Boxe, Judo, Lotta, Ju Jitsu, Kung Fu, Sambo, Karate, Jeet Kune Do, Viet Vo Dao, ...

Uno sport da combattimento il cui regolamento persegue l'interdisciplinarietà marziale basandosi quindi sull'applicazione di tecniche di colpi portati con braccia e gambe, di tecniche di proiezione e lotta a terra, di tecniche di sottomissione tramite leve articolari o strangolamenti.

A livello professionistico è ormai fondamentale avere una preparazione tecnica mista e una buona conoscenza sia della fase di lotta che di percussione e colpo; i principali circuiti internazionali fucina di campioni e star di questo sport sono sicuramente l'**UFC** (Ultimate Fighting Championship) in USA, il **DREAM** in Giappone, l'**M-1** Russo e lo **SHOOTO** in Giappone, unico circuito organizzato federalmente con tornei nei vari continenti e con un regolamento specifico anche per i principianti.

A livello dilettantistico nel tempo sono stati creati anche dei regolamenti modificati rispetto a quelli solitamente usati tra i professionisti con il fine di promuovere e favorire la partecipazione degli atleti amatori: adottando quindi regolamenti specifici particolarmente attenti all'incolumità dei praticanti e adottando anche eventualmente protezioni e forme di combattimento a contatto leggero

(Light Contact) si persegue la partecipazione dei praticanti di qualsiasi arte marziale spinti dallo spirito di un confronto agonistico interstile libero nonchè di quegli atleti interessati ad avvicinarsi progressivamente alla forma di combattimento a contatto pieno.

### **MIXED MARTIAL ARTS LIGHT CONTACT (MMA Light Contact)**

**Nella versione della MMA a contatto leggero è assolutamente bandito e non previsto il KO (knock out) ed è quindi vietato affondare i colpi: tutte le tecniche di colpo dovranno quindi essere portate con il massimo controllo sul bersaglio prescelto.**

Tutti i colpi ammessi, sia in piedi che a terra, dovranno essere inoltre portati con precisione e buona qualità tecnica per poter essere valutati nel punteggio dei giudici.

**In generale sono considerati colpi portati senza controllo tutti i colpi o tecniche portati con l'intenzione di passare e andare oltre il bersaglio.**

La versione light contact è quindi per principianti o per atleti interessati a sperimentare le MMA in assenza del contatto pieno in maniera più sicura e progressiva; è inutile partecipare alla gara di Light Contact volendo poi piazzare colpi a contatto pieno o adottare un comportamento eccessivamente aggressivo, scorretto e senza controllo: per chi vuole “andare oltre” ricordiamo e consigliamo il combattimento a contatto pieno nelle MMA, in cui troverà sicuramente un regolamento più consono alle proprie caratteristiche.

### **REGOLAMENTO DI GARA MMA LIGHT CONTACT**

Il torneo di **MMA Light Contact** è aperto ad atleti praticanti di qualsiasi disciplina lottatoria o arte marziale, purché a conoscenza del regolamento di gara e in regola con i vincoli di ammissione previsti per la gara.

**La gara è un momento di confronto tecnico agonistico intenso ma pur sempre un momento in cui sportività e lealtà sono fondamentali quindi si ricorda che:**

- l'atleta partecipante è il protagonista dell'evento e quindi è il primo soggetto che dovrà avere un atteggiamento serio, marziale, dignitoso;
- il giudizio dello staff arbitrale è insindacabile, si invita quindi atleti e tecnici a non manifestare con proteste o comportamenti anti sportivi e, per evitare proteste e incomprensioni, a prendere visione del regolamento;
- il controllo delle tecniche deve essere sempre presente, sottomettere l'avversario non vuol dire agire con estrema ed ingiustificata violenza. Tutti i comportamenti anti sportivi e violenti saranno severamente puniti così come il portare tecniche di colpo o di sottomissione con esagerata e inaudita violenza e senza controllo.

Il torneo è organizzato con incontri ad eliminazione diretta senza ripescaggio fino alle finali.

Se il vincitore di un turno decidesse di non effettuare la sua lotta successiva, il perdente potrà lottare al suo posto.

#### **DURATA DEGLI INCONTRI**

**Senior (over 18):** un round unico da 4 minuti

**Junior (under 18 anni):** un round da 3 minuti

In caso di parità al termine del tempo regolamentare si procederà con 2 minuti di pausa e un tempo supplementare di 2 minuti. Se allo scadere del tempo supplementare persiste ancora la parità tra i due atleti, il vincitore verrà eletto per decisione degli ufficiali di gara, che comunque potranno adottare un secondo tempo supplementare di 2 minuti nel caso di giudizio ancora dubbio o in pareggio.

## CATEGOREI DI PESO

Per le categorie di peso si specifica che **non é ammessa** tolleranza e si evidenzia che l'indicazione della categoria di peso definisce il limite massimo entro il quale ogni atleta dovrà rientrare. Pertanto un atleta che volesse iscriversi alla categoria - 60, al controllo del peso dovrà risultare al massimo 59,9 Kg (ovvero al di sotto dei 60 Kg ).

La verifica di peso dell'atleta verrà effettuata il giorno della gara. Se un atleta risulta assente al momento del peso e del controllo documenti sarà squalificato dalla gara.

<b>SENIORS (oltre i 18)</b>	- 65 KG	- 70 KG	- 76 KG	- 83 KG	- 91 KG	+ 91 KG
<b>Classe DONNE:</b>	- 60 Kg	+ 60 Kg				
<b>JUNIORES (under 18 anni)</b>	- 65 KG	- 70 KG	- 76 KG	- 83 KG	- 91 KG	+ 91 KG

## AREA DI GARA

Tutti gli incontri si disputeranno all'interno di una regolare MMA Cage (gabbia per MMA), di un ring o su un tatami di dimensione minima di 8m x 8m.

Le uniche figure ammesse nell'area di gara sono: gli ufficiali di gara, gli atleti che si apprestano a svolgere il combattimento.

I relativi tecnici/allenatori, nel numero di uno per atleta, si accomoderanno all'angolo all'esterno dell'area di gara.

Gli atleti in fase di attesa o di riscaldamento non potranno assolutamente sostare nell'area di competizione ma dovranno, in base al tipo di allestimento dell'area di gara, posizionarsi in tribuna o nell'area riservata agli atleti in gara o, quando prevista, nell'area riservata al riscaldamento degli atleti.

Gli atleti chiamati al combattimento dovranno presentarsi sull'area di gara già in tenuta di gara e indossando tutte le protezioni necessarie e previste.

## ABBIGLIAMENTO

Gli atleti dovranno indossare pantaloncini corti tipo MMA, Submission o Muay Thai, maglietta aderente o rashguard infilati nei pantaloncini.

E' altresì permesso combattere a torso nudo o indossare il Kimono (Karategi o Judogi) o altre divise tradizionali purchè prive di cerniere o parti metalliche o rigide.

E' vietato indossare oggetti o ornamenti metallici di qualsiasi natura (bracciale, anello, orecchino, piercing, ecc...) e comunque qualsiasi oggetto che possa arrecare danno a se stessi o all'avversario durante il combattimento.

**Non è consentito indossare scarpe.**

## PROTEZIONI

Sono **obbligatorie** le seguenti protezioni:

- paradenti;
- conchiglia;
- caschetto aperto senza griglia (tipo da Boxe o Kickboxing dilettanti);
- guanti da MMA del tipo a dita libere e con buona imbottitura esterna sulle nocche;
- paratibie con parapiedi completi (una combinazione di parapiedi/calzare da semi-contact e paratibie sarà accettata). I paratibie non dovranno avere rinforzi o parti rigide.

Sono **opzionali** e **non obbligatorie** le seguenti protezioni:

- protezione imbottite per ginocchia o gomiti.

**Le protezioni devono essere approvate da un ufficiale di gara il giorno dell'incontro.**

**Nessuna delle protezioni dovrà avere parti metalliche o rigide o comunque pericolose ed in grado di ferire gli atleti.**

**Tutti gli atleti dovranno presentarsi sull'area di gara indossando tutte le protezioni previste provvedendo a nastrare le chiusure di guanti e paratibie.**

## **MODALITÀ DI VITTORIA**

**Un incontro si vince con le seguenti modalità:**

- **SOTTOMISSIONE:** obbligando l'avversario alla resa per sottomissione. La vittoria nello specifico può essere ottenuta per resa dell'avversario che manifesta chiaramente l'intenzione di arrendersi ad una sottomissione (tramite mano o piede che battono sul tatami o verbalmente)

oppure per intervento arbitrale che ravvisa una situazione di pericolo eccessivo per chi sta subendo la sottomissione

- **PUNTI:** tramite giudizio arbitrale allo scadere del tempo previsto nel caso nessuno dei due atleti sia riuscito a portare a termine una sottomissione

- **DECISIONE ARBITRALE:**

- nel caso in cui un atleta sia impossibilitato a difendersi e/o a manifestare la propria resa o nel caso in cui sia in pericolo di infortunio o di vita, l'arbitro può dar fine all'incontro e proclamare il vincitore;
- per squalifica dell'avversario, dopo che abbia infranto per due volte le regole. Per gesti estremamente scorretti o violenti la squalifica può anche essere immediata;
- nel caso di ferita o infortunio: si sospende il match e si provvede alla cura del ferito e all'eventuale pulizia del tatami. Il match dovrà riprendere entro 5 minuti pena la sconfitta per ferita/infortunio o, se si ritiene che la ferita sia stata causata intenzionalmente, la squalifica dell'avversario.

- **ABBANDONO:** nel caso l'avversario decida di abbandonare e ritirarsi dalla competizione prima o durante il match.

**Il giudizio finale degli arbitri è insindacabile e dovrà essere sportivamente accettato da atleti e tecnici.**

Il giudizio arbitrale terrà conto dell'abilità dimostrate dall'atleta sia in piedi che nella fase a terra giudicando in base alla qualità e alla precisione dei colpi, alla capacità di gestire e dominare l'incontro; nella fase a terra inoltre sarà premiato l'atleta maggiormente attivo in posizioni dominanti (sopra l'avversario) nonchè saranno valutati anche i tentativi di sottomissione che comportino un evidente pericolo di resa per l'avversario e anche gli evidenti tentativi di proiezione.

Nello specifico verranno premiate con un vantaggio le seguenti azioni tecniche e/o posizioni:

- le proiezioni concluse a terra in una posizione di consolidato controllo (takedown);
- le proiezioni in cui l'esecutore proietta l'avversario restando poi in piedi senza proseguire nella lotta a terra;
- le inversioni di posizione e i ribaltamenti, ovvero l'uscita da posizioni di controllo applicate dall'avversario da sopra (sweeps e reversals);
- passaggio della guardia (guard pass);
- posizione di monta superiore (mount position);
- posizione di ginocchio sullo stomaco;

- posizione di monta su schiena con uncini (back mount o rear back mount).

**Ogni posizione deve essere consolidata per almeno tre secondi per ottenere punteggio nel giudizio arbitrale; nel caso di cambio di posizioni, verrà considerata valida solo la posizione consolidata, ovvero mantenuta in controllo per almeno 3 secondi.**

**In ogni caso a parità di punteggio verrà premiato l'atleta più attivo e quindi sarà premiata maggiormente l'attitudine all'attacco piuttosto che quella difensiva, anche se efficace!**

Sono considerate le seguenti **PENALITA'** sanzionabili all'atleta:

- **Rifiutare la lotta in piedi arretrando o scappando, passività in piedi o al suolo:**
  - l'arbitro chiamerà la passività all'atleta, al terzo richiamo: – 1 punto;
  - dopo il terzo richiamo, verrà inflitta la penalità ad ogni richiamo: – 1 punto.
- **Colpi affondati o senza controllo:**
  - Nel caso di colpi affondati eccessivamente l'arbitro richiamerà l'atleta infliggendo la penalità – 1 punto. **Al secondo richiamo ci sarà la squalifica immediata dell'atleta;**
  - Nel caso di colpi portati senza controllo e con intenzionale aggressività l'atleta verrà immediatamente squalificato. Nel caso questo comportamento sia particolarmente evidente e scorretto e arrechi danno/infortunio all'atleta avversario, sarà squalificato l'atleta e anche l'intero team di appartenenza.

**Se l'atleta o il suo allenatore offendono l'arbitro, l'avversario o l'allenatore avversario sono soggetti entrambi a immediata squalifica. Conseguentemente verrà anche sanzionata la squadra di appartenenza.**

## **TECNICHE CONSENTITE**

**Nella versione della MMA a contatto leggero è assolutamente bandito e non previsto il KO (knock out) ed è quindi vietato affondare i colpi, tutte le tecniche di colpo dovranno quindi essere portate con il massimo controllo sul bersaglio prescelto.**

Tutti i colpi ammessi, sia in piedi che a terra, dovranno essere inoltre portati con precisione e buona qualità tecnica per poter essere valutati nel punteggio dei giudici.

In generale sono considerati colpi portati senza controllo tutti i colpi o tecniche portati con l'intenzione di passare e andare oltre il bersaglio.

**Nella fase di combattimento in piedi sulla distanza o nel corpo a corpo (clinch):**

- sono valide tutte le tecniche di pugno e di calcio dirette alla testa, al corpo e alle gambe;
- tutte le ginocchiate solo al corpo e alle gambe;
- per assicurare una maggiore sicurezza, per gli atleti di età compresa tra i 15-17 (juniores), non potranno essere portati colpi alla testa, nè in piedi nè a terra.

Sono valide tutte le proiezioni (takedown) con le seguenti eccezioni: è vietato proiettare l'avversario afferrando solo la testa o agendo sulla cervicale nonchè proiettare l'avversario sulla testa o sul collo.

**A terra:** come colpi sono validi e ammessi solo pugni al corpo. Sono permesse tutte le sottomissioni tranne le seguenti che sono vietate: leve al collo o alla colonna vertebrale, leve in torsione al ginocchio, heel hook (chiave al tallone), figure 4 cross face guillotine head lock, crucifix position, full nelson.

Sono inoltre ammesse le seguenti tecniche:

- Qualsiasi tipo di strangolamento (tranne la presa alla trachea effettuata con la mano);
- **Qualsiasi leva alle braccia o chiave articolare a spalla, gomito o polso;**

- Qualsiasi leva alle gambe in asse e la chiave in torsione alla caviglia (con presa delle mani in controllo tipo "figure four position"). **Vietata le chiave al tallone "heel hook"**.

## TECNICHE ILLEGALI

- Colpire con testa, gomito o spalla;
- Portare colpi al viso nella fase di lotta a terra;
- Colpire in maniera diretta le ginocchia;
- Colpire la gola, la nuca o la colonna vertebrale;
- Colpire i reni con colpi di qualsiasi genere in piedi o a terra (tallonate);
- Colpire l'avversario a terra con calci o ginocchiate (sia nel caso di due atleti a terra sia nel caso di un atleta a terra e l'altro in piedi);
- Colpire da terra l'avversario in piedi con i calci;
- Qualsiasi tipo di leva o chiave al collo e alla colonna vertebrale (compreso can opener);
- Chiave al tallone "heel hook". Chiavi in torsione al ginocchio;
- Qualsiasi tipo di slam;
- Proiettare intenzionalmente l'avversario sulla testa o sul collo;
- Proiettare l'avversario afferrando solo la testa o agendo sulla cervicale;
- Infilare le dita negli occhi o nella bocca dell'avversario;
- Tirare o afferrare i capelli o le orecchie dell'avversario;
- Mordere, graffiare o pizzicare l'avversario;
- Applicare prese o leve alle dita di piedi o mani (si devono almeno afferrare 4 dita);
- Colpire o premere l'area dei genitali;
- Usare sostanze scivolose e oleose sul corpo o sugli indumenti;
- **Assolutamente vietate:** Full Nelson, Crucifix lock in piedi o a terra, figure 4 cross face guillotine head lock. La Half Nelson è ammessa in quanto lascia libero un lato/braccio dell'atleta che la subisce per difendersi.

**Le tecniche dovranno essere sempre eseguite senza eccessiva violenza e con correttezza e sportività, mai senza controllo: massima la severità per atleti o tecnici protagonisti di comportamenti non sportive o violenti.**

## PENALITA' E SANZIONI

Oltre alle penalità e sanzioni già citate si specifica inoltre che:

- ogni atleta potrà essere richiamato dall'arbitro con un semplice richiamo verbale, un'ammonizione (-1) o per la squalifica nel caso violi il regolamento in base alla gravità del fallo commesso. In ogni caso non verrà assolutamente tollerato nessun comportamento antisportivo verso atleti, tecnici, giudici o pubblico nonché l'uso di ingiustificata ed inaudita aggressività nel gesto agonistico;
- **Scorrettezze, comportamenti non sportivi e mancanza di controllo saranno severamente sanzionate anche direttamente con la squalifica dell'atleta;**
- Esultanze offensive, ingiuriose o volgari saranno severamente sanzionate anche direttamente con la squalifica e il cambio di risultato.
- 
- **Un torneo o evento di sport da combattimento, nello specifico di MMA professionisti o**

**dilettanti, non è un circo o uno spettacolo gladiatorio: il contesto è sempre quello di una gara sportiva e quindi si pretende che tutti i soggetti partecipanti (atleti, tecnici, tifosi e staff arbitrale) si comportino secondo le regole della sportività e della buona educazione mantenendo un atteggiamento dignitoso, corretto e sportivo!**

•

## • **REGOLE GENERALI**

### • **Interruzione e ripresa dell'incontro**

- L'arbitro può interrompere ed eventualmente richiamare gli atleti nei seguenti casi:
- se gli atleti si trovano in posizioni di eccessivo pericolo per l'incolumità degli stessi;
- 
- se, come conseguenza di un colpo portato con contatto con evidente non volontarietà, insorge la necessità di far recuperare l'atleta che ha accusato il colpo per permettergli di riprendere il combattimento;
- se c'è bisogno di riposizionare o sostituire le protezioni di un contendente, in questo caso gli atleti saranno poi fatti ripartire dalla stessa posizione e al centro dell'area di gara;
- nel caso di passività. Nella fase in piedi i due atleti saranno richiamati ed eventualmente sanzionati. Nella fase a terra i due atleti saranno richiamati, eventualmente sanzionati e in caso di passività persistente e prolungata saranno invitati a rialzarsi per riprendere il combattimento in piedi.
- 
- L'arbitro può richiamare (ammonire) o squalificare un atleta per disobbedienza alle regole.
- 
- Le indicazioni dell'arbitro devono essere rispettate, e le sue decisioni sono irrevocabili.
- 
- Il paradenti deve restare nella bocca dell'atleta 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; nel caso di una situazione di lotta, come ad esempio uno tentativo di strangolamento, in cui uno dei due atleti perda il paradenti, l'azione non sarà interrotta se l'arbitro giudica che non ci sia pericolo per l'atleta che ha perso il paradenti e che l'arresto dell'azione tecnica possa arrecare un vantaggio tecnico o di posizione all'atleta che ha perso il paradenti.
- Le protezioni devono rimanere adeguatamente in aderenza al corpo dell'atleta. L'arbitro può mettere in pausa un'azione per permettere aggiustamenti delle protezioni.
- Nella fase a terra gli atleti possono sfilarsi il caschetto; nella fase a terra l'arbitro può sfilare il caschetto dell'atleta nel caso in cui esso si sia mosso dalla sua posizione impedendo all'atleta la visuale, la respirazione o in qualsiasi caso gli arrechi un evidente danno e fastidio a causa della non corretta posizione.
- 
- 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.
- 
- Ci si aspetta che tutti i contendenti adottino un comportamento di sportività consono alla situazione (fair play).
- **Il contendente che desideri in ogni momento ritirarsi dalla competizione deve comunicarlo all'ufficiale di gara.**