

5) III° CATEGORIA - IL CONTATTO LEGGERO

In questo capitolo sono specificate tutte le norme che regolamentano il combattimento libero interstile di III categoria a contatto leggero

5.1) LE PROTEZIONI

5.2) LE CLASSI DI ETA'

5.3) LE CATEGORIE DI PESO

5.4) L'AREA DI COMBATTIMENTO

5.5) IL REGOLAMENTO

5.1) LE PROTEZIONI

OBBLIGATORIE

- Caschetto protettivo
- Paradenti
- Guantoni tipo boxe o preformati
- Conchiglia con sospensorio
- Paraseno per le donne
- Paratibie del tipo morbido

FACOLTATIVE (o a discrezione dell'organizzatore)

- Corpetto
- Paravambracci
- Paraginocchia
- Scarpette da combattimento

Tutte le altre protezioni non sono omologate ma comunque devono essere tutte del tipo omologato dalla IAKSA o da qualsiasi altra federazione e ben conosciute

Vietati guantoni da semicontact

L'abbigliamento di gara è libero; non c'è divisa di settore; si può utilizzare quella IAKSA o della federazione o stile di appartenenza

Vietato indossare oggetti metallici, borchie o qualsiasi oggetto possa tagliare l'avversario

Vietato indossare t-shirt bianca o canotte senza stemmi o colori sociali

Vietato indossare pantaloncini o pantaloni non prettamente confezionati per le arti marziali o per gli sports da combattimento

In merito alle protezioni da utilizzare fare bene attenzione nel regolamento al tempo concesso agli atleti per aggiustarsi divise o protezioni

E' obbligatorio per gli agonisti portare i capelli corti o ben raccolti

All'inizio del combattimento l'atleta e la sua vestizione completa viene sottoposto al giudizio dell'albitro centrale il cui giudizio è inappellabile: qualsiasi protezione o altro materiale non approvato dall'albitro centrale deve essere immediatamente sostituito pena la squalifica dell'atleta

5.2) LE CLASSI DI ETA'

- a) **Speranze** : da 6 a 10 anni meno un giorno maschile e femminile
- b) **Allievi** : da 11 a 15 anni meno un giorno maschile e femminile
- c) **Juniores** : da 16 a 21 anni meno un giorno maschile e femminile
- d) **Seniores** : oltre i 21 anni fino a 38 maschile e femminile

- Le categorie a, b e la c fino a 18 anni per combattere hanno bisogno del **certificato medico e di autorizzazione da parte di genitore**
- Le categorie c da 18 a 21 anni e la d hanno bisogno di **certificato medico agonistico**

5.3) LE CATEGORIE DI PESO

Per il combattimento libero di terza categoria sono previste le seguenti categorie di peso

- a) Speranze: -30; -40; -50; +50
- b) Allievi: -40; -50; -60; +60
- c) Juniores: -60; -67; -71; -75; -81; -91; +91.-
- d) Seniores : -60; -67; -71; -75; -81; -91; +91.-

5.4) LE AREE DI COMBATTIMENTO

La competizione di combattimento libero di III categoria può svolgersi indifferentemente su di un quadrato di gara oppure su di un ring

Il **quadrato di gara** deve:

- avere un lato da un minimo di metri 5 ad un massimo di metri 8
- essere composto da materassine per attutire le cadute in seguito a proiezioni ed atterramenti
- prevedere un'area supplementare oltre al quadrato di gara di almeno 2 metri

Il **ring** , cioè un palco parallelo al terreno sollevato da esso di 130 cm massimo, deve :

- * avere il pavimento ricoperto da uno strato di feltro o materiale similare in grado di ben assorbire le frequenti cadute
- * avere il suddetto pavimento in feltro coperto da un telo antisdrucchiolo
- * avere una struttura ben solida
- * avere agli angoli dei montanti che sostengono le corde e che durante il combattimento siano ricoperti in tutta la loro altezza da protezioni d'angolo ben imbottite
- * avere minimo tre serie di corde alla seguente altezza e ben parallele tra di loro: cm 40, 80 e 130
- * avere il pavimento sporgente almeno di 40 cm rispetto alle corde
- * avere tutt'intorno un'area sgombra dell'ampiezza di almeno 2 metri possibilmente ricoperta di materassine
- * ogni lato deve avere la misura minima di metri 4,50
- * rispettando le regole di cui sopra il ring può essere quadrato, ottagonale etc.
- * la piattaforma di combattimento deve essere parallela al terreno in tutta la sua estensione

5.5) IL REGOLAMENTO

Il presente regolamento, atto a disciplinare gli incontri di Free - Fight Shootboxing di III categoria contatto leggero, si limita a dettare le norme generali, in tutte le sue voci, alle quali l'atleta agonista partecipante deve sottostare; altre competenze come la gestualità o gli obblighi dell'albitro, della commissione od altro, sono regolamentate in altra sede.-

E' permesso agli organizzatori IAKSA di competizioni di FF-SB III categoria di apportare cambiamenti non sostanziali e **ben motivati** al presente regolamento, facendone richiesta in Federazione. Tutti gli eventuali cambiamenti **devono essere ben specificati** sulla circolare di invito alla competizione prodotta dall'organizzatore.

5.5a) Le penalità

SNR - "Start", "break" e "stop" non rispettati.

Gli atleti combattono e si aggrappano prima del segnale di inizio o dopo il segnale di pausa o di sospensione

ASE - L'allenatore parla all'atleta dall'angolo

L'allenatore che a giudizio dell'albitro disturba la competizione con i suoi suggerimenti

SAP - L'atleta richiede una sospensione per fissare le proprie protezioni

E' penalità se l'atleta richiede tempo per aggiustarsi le protezioni; non lo è se l'albitro sospende per permettere al secondo o all'atleta di sistemare una protezione **visibilmente** fuori posto

APC - L'atleta si comporta in modo scorretto.

L'atleta che schernisce e provoca l'avversario;

L'atleta che non risponde ai comandi dell'albitro, o che gli manca di rispetto in qualsiasi modo

ATV - L'atleta utilizza tecniche vietate

L'atleta che fa uso in combattimento di tecniche non previste dal regolamento

CPV - L'atleta colpisce punti vietati

L'atleta che indirizza volontariamente tecniche verso punti del corpo non consentiti dal regolamento

AEC - L'atleta evita il combattimento

L'atleta che gira intorno, evita o fa ostruzione al combattimento o cade volontariamente

ATB - L'atleta a testa bassa

L'atleta che persiste nel combattere pericolosamente a testa bassa o che porta tecniche cieche ovvero senza guardare l'avversario o che cerca di spingerlo al di fuori del quadrato

CCP - L'atleta colpisce volontariamente a contatto pieno

L'atleta che visibilmente porta le tecniche intenzionalmente a contatto pieno

Non ci sono ammonimenti verbali..

Quando un atleta compie una di queste infrazioni il combattimento viene sospeso (stop) e l'albitro commina un punto di penalità annotandolo sul cartellino penalizzandolo di un punto

Alla terza penalità' della stessa natura (vedi codici evidenziati in neretto) oppure

- alla sesta cumulativa nei Campionati regionali
- alla ottava cumulativa nei Campionati interregionali
- alla decima cumulativa nei Campionati nazionali

l'atleta sarà squalificato

COMPORAMENTI PARTICOLARI

- * Sputare il paracenti
- * Abbandonare il combattimento voltando la schiena all'avversario
- * Fingere di essere stato colpito in un punto vitale
- * Indirizzare epiteti o apprezzamenti nei confronti dell' arbitro
- * Causare volontariamente un fuori combattimento al proprio avversario in seguito ad una tecnica a contatto pieno

sono atteggiamenti che determinano la squalifica **immediata** dell'atleta

LE USCITE (nel caso il combattimento abbia luogo sul quadrato)

Viene considerata uscita dell'atleta dal quadrato di gara quando:

- * l'atleta esce al di fuori dell'area delimitata con entrambi i piedi
- * l'atleta cade al di fuori dell'area delimitata con il busto o con la schiena
- * l'atleta esce al di fuori dell'area delimitata in seguito ad una tecnica o proiezione e non se viene spinto

Nel caso di uscita dell'atleta su spinta dell'avversario viene assegnata una penalità a quest'ultimo

Nel caso di uscita dell'atleta in seguito a tecnica o proiezione dell'avversario:

- * se la tecnica o proiezione è valida viene assegnato il punteggio previsto a quest'ultimo e la penalità di uscita all'atleta
- * se la tecnica o proiezione non è valida o sia stata parata o neutralizzata, l'azione non vale alcun punteggio o penalità

Ad ogni uscita dal quadrato di gara l'atleta viene penalizzato di un punto

Tre uscite nell'ambito di un round comportano per l'atleta la perdita del round con l'assegnazione di quattro punti al suo avversario.

Le uscite degli atleti dal ring non danno luogo ad alcuna penalità né punteggio : l'atleta uscito deve comunque risalire sul ring nel minor tempo possibile ; in caso contrario incorrerà nelle sanzioni di cui sopra.

L'atleta che catapulta volontariamente il proprio avversario fuori dalle corde incorre nella penalità denominata ATB

5.5b) Tecniche ammesse

- * Tutte le tecniche di pugno al viso, al corpo ed alla coscia
- * Tutte le tecniche di calcio al viso, al corpo, alla coscia, alla tibia (solo spazzate)
- * Tutte le tecniche di ginocchio al corpo ed alla coscia
- * Tutte le tecniche di proiezione con presa al collo, al tronco, alle braccia, alle gambe

5.5c) Bersagli validi

- * Testa
- * Tronco frontale e laterale
- * Coscia
- * Tibia

5.5d) Tecniche vietate

- * Tecniche di ginocchio al viso
- * Tutte le tecniche di gomito
- * Leve articolari
- * Strangolamenti
- * Lotta a terra

5.5e) Bersagli vietati

- * Nuca
- * Collo
- * Schiena
- * Triangolo genitale

5.5f) Punteggi per le tecniche

Tecniche di pugno

- * al viso 1 punto
- * al corpo 1 punto
- * alla coscia 1 punto

Tecniche di pugno saltate

- * al viso 2 punti
- * al corpo 1 punto

Tecniche di calcio

- * al viso 2 punti

- * al corpo 1 punto
- * alla coscia 1 punto

Tecniche di calcio saltate

- * al viso 3 punti
- * al corpo 2 punti
- * alla coscia 1 punto

Spazzate

- * seguite da altre tecniche 1 punto + punteggio altre tecniche
- * non seguite da altra tecnica 2 punti se l'avversario cade
* nessun punteggio se l'avversario non cade

Tecniche di ginocchio

- * al corpo 2 punti
- * alla coscia 1 punto

Tecniche di ginocchio saltate

- * al corpo 3 punti
- * alla coscia 1 punto

Tecniche di proiezione

- * proiettare restando in piedi 4 punti
- * proiettare cadendo a propria volta 3 punti

5.5g) La dinamica del combattimento

In piedi gli atleti si possono colpire con i pugni, i calci, e le ginocchia, non possono effettuare leve articolari a nessun livello; non possono colpire il loro avversario caduto a terra; non possono effettuare strangolamenti a nessun livello, non possono far trascorrere un periodo maggiore di 5 minuti secondi senza combattere o effettuare un tentativo di tecnica.

- **In clinch** gli atleti possono effettuare tentativi di proiezione e tecniche di ginocchio al corpo ed alla coscia nel tempo utile di 10 minuti secondi, non possono effettuare leve articolari a nessun livello né strangolamenti né possono colpirsi di pugno calcio o gomito; nel tentativo di proiettare possono utilizzare prese al collo, braccia, al tronco, alle gambe e possono effettuare qualsiasi tipo di spazzate purchè non in contro articolazione . Durante il periodo dei dieci secondi gli atleti devono portare una tecnica utile o un tentativo di proiezione almeno ogni 3 secondi, altrimenti verranno separati
- A terra gli atleti non possono colpirsi in nessun modo né effettuare leve articolari né strangolamenti.-
- Una volta a terra il combattimento è sospeso ed entrambi gli atleti devono rialzarsi nel minor tempo possibile.-

5.5i) Abbandono e K.O.

Nel caso un atleta non sia in grado di continuare il combattimento in seguito ad un colpo:

- se il colpo è stato portato volontariamente a contatto pieno oppure se è una tecnica vietata l'atleta colpito viene dichiarato vincitore con la conseguente squalifica dell'avversario.
- se il colpo tecnica ammessa è stato portato involontariamente a contatto pieno oppure l'atleta colpito finge un danno inesistente, quest'ultimo viene squalificato con la conseguente vittoria del suo avversario
- se la tecnica in questione è una proiezione ammessa l'atleta colpito perde il combattimento con la conseguente vittoria del suo avversario

Nel caso un atleta non sia in grado di continuare il combattimento in seguito ad una caduta dal ring:

- se l'atleta è stato volontariamente spinto o catapultato dalle corde vince il combattimento con la conseguente squalifica del suo avversario
- se l'atleta è caduto in seguito ad un'azione di combattimento e non è in grado di continuare viene dichiarato vincitore il suo avversario

5.5h) Durata dei rounds

Per la classe Speranze:

Campionati Regionali: 1 ripresa di 1 minuto

Campionati Interregionali : 1 ripresa da 130 secondi

Campionati nazionali : 2 riprese di 1 minuto con riposo di un minuto

Per la classe Allievi:

Campionati Regionali: 1 ripresa di 1 minuto

Campionati Interregionali : 1 ripresa da 130 secondi

Campionati nazionali : 2 riprese di 1 minuto con riposo di un minuto

Per la classe Juniores:

Campionati Regionali: 1 ripresa di 2 minuti

Campionati Interregionali : 2 riprese da 130 secondi con riposo di 1 minuto

Campionati nazionali : 2 riprese da 1 minuto con riposo di 1 minuto

Per la classe Seniores

Campionati Regionali: 2 riprese da 2 minuti con riposo di un minuto

Campionati Interregionali : 2 riprese da 2 minuti con riposo di un minuto

Campionati nazionali : 3 riprese da 2 minuti con riposo di 1 minuto

5.6) III° CATEGORIA - IL CONTATTO LEGGERO ; I CAMPIONATI

La 3° categoria del settore FF - SB viene gestita secondo le modalità del torneo ad eliminazione diretta. I livelli dei campionati sono 3:

1. Campionato regionale :

- è una competizione a carattere regionale gestita dai responsabili provinciali
- è una competizione con modalità di torneo ad eliminazione diretta
- vengono selezionati i primi due classificati per ogni categoria di età e di peso
- il primo classificato di ogni categoria di età e di peso è campione regionale IAKSA per quell'anno

2. Campionato interregionale:

- è una competizione a carattere interregionale gestita dai tre responsabili interregionali in ambito di federazione nazionale
- è una competizione con modalità di torneo ad eliminazione diretta cui partecipano gli atleti già selezionati dalle competizioni regionali
- vengono selezionati i primi due classificati per ogni categoria di età e di peso
- il primo classificato di ogni categoria di età e di peso è campione interregionale IAKSA per quell'anno

3. campionato nazionale

- è una competizione a carattere nazionale gestita dalla Commissione Tecnica Nazionale di settore e dal Presidente di Federazione in modo diretto
- è una competizione con le modalità di torneo ad eliminazione diretta
- i primi tre classificati per ogni categoria di peso sono rispettivamente omologati come campione nazionale, vice campione nazionale e terzo classificato ai campionati nazionali IAKSA di settore

Partecipazione all'attività agonistica del settore F.F. - S.B. I.A.K.S.A. per i non affiliati I.A.K.S.A.:

L'attività agonistica del settore è assolutamente interfederale ed intersettoriale: possono partecipare atleti provenienti da qualsiasi disciplina, stile o arte marziale di qualsiasi Federazione sportiva o Ente di promozione, semplicemente espletando le formalità di iscrizione alla singola competizione e compilando il modulo di partecipazione allegato; i risultati degli atleti vengono regolarmente omologati

Partecipazione all'attività agonistica del settore F.F. - S.B. I.A.K.S.A. per gli affiliati

Tutti gli affiliati IAKSA di qualsiasi settore possono partecipare all'attività agonistica del settore; i risultati degli atleti vengono regolarmente omologati e viene rilasciato loro un attestato con validità annuale per collaborare attivamente con gli insegnanti per quanto riguarda l'insegnamento tecnico di settore