



REGOLE E REGOLAMENTI

THAI KICKBOXING

NOTE GENERALE

La thai Kickboxing è uno sport da combattimento derivato dall'arte orientale della muay thai.

In tutto simile a questa si differenzia per la proibizione dei colpi di gomito e a portare qualsiasi colpo alla nuca e alla colonna vertebrale.

Inoltre l'uso del "clinch" è limitato alla sola fase "attiva" cioè quando uno dei due sferza colpi di ginocchio all'altro, in assenza di questi, il "clinch" viene interrotto dopo pochi secondi.

Si combatte su di un ring, ed essendo concepita solo come "sport" non è prevista la "danza rituale" prima d'ogni combattimento, né la musica tradizionale di sottofondo durante lo svolgimento dello stesso.

ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI E PROTEZIONI

Gli atleti dovranno presentarsi sul ring indossando i classici pantaloncini corti della Thai, a torso nudo e perfettamente deterso e con le seguenti protezioni:

- Caschetto (ben serrato, in modo che non possa ruotare nel "clinch")
- Paradenti
- Guanti 10 onces nei tornei amatoriali
- Conchiglia (in metallo thai o di plastica)
- Apposite protezioni elastiche per tibie e caviglie

COACH

Ogni atleta può essere assistito all'angolo da due coach, prima e dopo l'incontro e tra una ripresa e l'altra dove i due possano salire sull'angolo del ring loro assegnato ma soltanto uno potrà entrare all'interno delle corde che delimitano il ring, l'altro dovrà stare fuori.

I due coach dovranno indossare una tuta e scarpe ginniche, potranno portare apposita giacchetta specifica per il coach, e dopo i loro interventi dovranno lasciare la superficie del proprio angolo asciutta e sgombra delle proprie attrezzature.

COLPI CONSENTITI

Nella Thai Kickboxing ci sono poche restrizioni circa i colpi consentiti, questi sono:

- Calci: circolari, diretti, frontali, laterali, con rotazione su se stessi, saltati. Si può colpire con qualsiasi parte della gamba e del piede in tutti i bersagli consentiti.
- Pugni: diretti, circolari, ganci montanti e discendenti, avanzando o ruotando su se stessi, in elevazione e non, in tutti i bersagli consentiti. Si può colpire con la parte frontale della mano chiusa a pugno e con il dorso del pugno
- Ginocchiate: dirette e circolari, saltate e non. Si può colpire con qualsiasi parte del ginocchio in tutti i bersagli consentiti.

BERSAGLI CONSENTITI

Con le tecniche esposte nel precedente paragrafo, si possono colpire i seguenti bersagli:

- Testa: parte superiore, laterale, frontale, il viso, non la nuca
- Tronco: parte frontale, laterale, le braccia, le reni, la regione scapolare e sottoscapolare del dorso (non la colonna vertebrale).
- Arti Inferiori: in ogni loro parte o articolazione sia gambe sia cosce (non la zona inguinale, anche se protetta dalla conchiglia). Proibite le spazzate con l'interno del piede.

PROIEZIONI

Durante il clinch sono consentite le proiezioni, ma effettuate con il tronco e non con l'anca o la spalla. Sono proibite le spazzate con l'interno del piede o gli agganci con la gamba su quella dell'avversario. I piedi o le gambe in appoggio a terra possono solo fungere da ostacolo per effettuare la proiezione. Sono insomma vietate tutte quelle tecniche di judo. E' inoltre proibito sollevare l'avversario per poi gettarsi a terra con lui.

FALLI

Sarà prontamente richiamato dall'arbitro l'atleta che:

- Calcia tenendosi alle corde del ring;
- Afferra le corde durante il clinch
- Colpisce l'avversario quando questo è a terra
- Usa proiezioni non consentite dal regolamento
- Continua a colpire dopo lo stop dell'arbitro
- Colpisce prima dell'ordine dell'arbitro: combattere!
- Gira deliberatamente la schiena al combattimento;
- Non esegue prontamente gli ordini dell'arbitro
- Tiene un comportamento irriverente nei confronti di chiunque;
- Tira o spinge dopo il bloccaggio di una gamba o ginocchio;

N.B. L'atleta è anche responsabile del comportamento dei propri coach all'angolo, di cui pagherà le conseguenze in caso di comportamento scorretto.

SANZIONI

L'arbitro secondo la gravità o intenzionalità dell'azione (può anche consultarsi) con i giudici potrà:

- a. Richiamarlo verbalmente; (se reputa che il fallo è intenzionale e ha provocato danni significativi all'avversario)
- b. Richiamarlo ufficialmente indicandolo ai giudici; (se la cosa continua a ripetersi, se è grave e intenzionale o se ha provocato danni abbastanza significativi)
- c. Squalificarlo, indicandolo alla giuria e ai giudici;

BLOCCAGGI

S'intendono bloccati e quindi non validi ai fini del punteggio tutti quei calci che s'infrangono contro la parte frontale della gamba (tibia), e sugli avambracci. Saranno considerati validi ai fini del punteggio tutti quei calci che, pur nel tentativo di bloccaggio o di evitare danni maggiori, colpiranno la parte laterale della gamba, anche se sollevata da terra, o le braccia a protezione del costato.

N.B. Nella thai boxing, dopo aver bloccato il calcio, si può afferrare la gamba dell'avversario e colpirlo di pugno o di ginocchio o di calcio in tutti i bersagli consentiti, purché non si tiri o non si spinga, nel qual caso l'arbitro interromperà immediatamente richiamando l'atleta.

CRITERI PER L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTI

I giudici valuteranno ogni round tenendo conto dei colpi dell'uno e dell'altro che giungeranno a segno con efficacia, cioè spostano l'avversario, o ne riducono la veemenza, o ne provochino espressioni inequivocabili, o che raggiungano bersagli particolarmente sensibili, fegato, reni, mento, bocca dello stomaco. Naturalmente nell'assegnazione del punteggio i calci e le ginocchiate valgono più dei pugni. In un round pressoché pari è da preferirsi l'atleta che è arrivato a segno con più calci o ginocchiate, così come un round non può essere vinto da un atleta che usi solo pugni senza calciare adeguatamente.

GLI UFFICIALI DI GARA - LORO MANSIONI E DOVERI

LA FIGURA DELL'ARBITRO-GIUDICE

L'arbitro-giudice è un ufficiale federale, rappresenta perciò la federazione durante le sue funzioni e non. E' quindi di fondamentale importanza che il suo comportamento sia sempre corretto nei confronti di tutti e al di sopra delle parti. Sarebbe bene che durante lo svolgimento delle competizioni non familiarizzasse troppo con gli atleti o loro coach senza per altro essere scortese con loro, non dovrà mai dare pareri personali o giudizi sull'operato dei colleghi, dovrà rispondere del proprio operato solo all'arbitro centrale o al capo giuria. Dovrà sempre rendersi reperibile nei posti a lui assegnati (dietro la giuria) e avvertire delle sue momentanee assenze e ritorni, la giuria.

Questa figura, a seconda del proprio grado di abilità ed esperienza, a parere del responsabile ufficiale di gara potrà ricoprire il ruolo di:

- CAPO GIURIA
- MEMBRO DI GIURIA
- ARBITRO CENTRALE
- GIUDICE
- CRONOMETRISTA
- GONGHISTA
- SPEAKER

Data l'importanza di questi incarichi saranno scelti tra persone emotivamente stabili, carattere diplomatico ma deciso, dotate di self-control, e perfettamente addestrate e preparati ai propri compiti, con una conoscenza capillare del regolamento e delle sue applicazioni in tutte le varie occasioni anche eccezionali. Rappresentando la federazione è importante che i loro comportamenti siano "decorosi" in ogni momento, ma nell'esercizio delle proprie funzioni il loro comportamento deve essere "perfetto". C'è sempre qualcuno che li guarda e da loro dipende l'immagine della federazione. Il loro abbigliamento deve essere quello previsto dalla federazione, nessuna modifica o personalizzazione deve essere apportata alla loro "divisa".

- SCARPE: alte tipo stivaletto, non mocassino per evitare che possano uscire durante le mansioni sul ring, suola di gomma, senza lacci o cerniere o fibbie metalliche, per evitare la possibilità di ferire gli atleti, rigorosamente in tinta unita e nere.
- PANTALONI: lunghi di colore grigio, estivi o invernali, classici, non jeans non tasche laterali sulle gambe ecc. senza cintura con fibbia metallica, pericolosa per gli atleti.
- CAMICIA; maniche corte di colore bianco, classica, senza cerniere, spilli o distintivi metallici, pericolosi per gli atleti.
- CAMICIA: a maniche corte di colore bianco, classica, senza cerniere, spilli o distintivi metallici, pericolosi per gli atleti.
- CRAVATTA O PAPPILLON (obbligatorio per l'arbitro centrale) di colore blu
- GIACCA: di colore blu classica, estiva o invernale.

L'abbigliamento dovrà essere curato nella forma, pulito e stirato.

GIURIA

E' formata da 5 o 3 (internazionali o nazionali) membri anziani con un capo giuria e controlla il regolare svolgimento della gara e tutto l'operato dell'arbitro, giudici, cronometrista, speaker, ecc. Controlla i cartellini dei giudici alla fine della gara comunica il nome del vincitore allo speaker per l'annuncio ufficiale. Il capo giuria ha una bandierina rossa con la quale può richiamare l'attenzione dell'arbitro centrale e fermare il combattimento nel caso di una sua dimenticanza grave (3KD, 3W, ecc.)

GONGHISTA:

Suona il gong all'inizio del combattimento dietro l'ordine "tempo" dell'arbitro centrale e lo suona alla fine del round dietro l'ordine del cronometrista (può essere la stessa persona).

DOTTORE

L'arbitro centrale deve sempre accertarsi della sua presenza prima dell'inizio del combattimento, siede al bordo ring durante tutta la durata del combattimento e deve essere sempre presente, pena l'interruzione del combattimento.

GIUDICI

Occupano posto al loro tavolo non appena sono chiamati dallo speaker, siedono compostamente e guardano attentamente l'incontro prendendo nota dei colpi validi che giungono a segno sui bersagli consentiti per la proclamazione del vincitore del round in svolgimento. Durante il combattimento non devono parlare con nessuno, solo con l'arbitro nelle pause per avvertirlo d'eventuali falli a lui sfuggiti o comportamenti scorretti dei secondi. Segnano sul cartellino tutto ciò che avviene durante il round: richiami conteggi, ecc., possono chiedere alla fine del round eventuali chiarimenti all'arbitro centrale. Firmano e compilano in ogni sua parte il cartellino decretando il vincitore e consegnandolo prontamente all'arbitro alla fine dell'incontro. Rimangono al loro posto fino alla proclamazione del vincitore per poi tornare ai loro posti dietro la giuria dove devono sempre rimanere.

ARBITRO

Sale sul ring prima degli atleti e occupa posto all'angolo neutro di fronte alla giuria, in piedi composto mani dietro la schiena senza appoggiarsi alle corde o all'angolo. Aspetta che gli atleti salgano sul ring, controlla che i secondi non siano più di due e che solo uno entri dentro al ring durante i preparativi e le pause tra i round, e che durante lo svolgimento del combattimento tengano un comportamento corretto (urlare, battere le mani sul tavolo del ring, ecc.) questi dovranno rimanere seduti ai loro posti sotto il ring, al loro angolo.

Prima dell'inizio, assicurandosi che gli atleti siano all'angolo del colore giusto, l'arbitro si reca da loro e controlla l'equipaggiamento protettivo che dovrà essere conforme alle direttive federali, si assicura che il caschetto sia ben serrato sulla testa degli atleti, che abbiano il paradenti, che i guanti non abbiano parti contundenti rigide o materiali pericolosi per l'avversario. (lacci scoperti, scotch rigido ecc.), che la conchiglia sia ben indossata e che non si sposti facilmente, che i parastinchi non contengano anime rigide o in ogni caso parti pericolose per l'avversario, che le unghie dei piedi siano corte...ecc.

Dopo questi controlli li chiama al centro e fa salutare la giuria, li fa salutare tra loro e li rimanda agli angoli. Controlla la presenza e l'attenzione dei 5 o 3 giudici (internazionale o nazionale) giuria, capo giuria, dottore, cronometrista, poi ordina "tempo" e "combattere", sollevando contemporaneamente la mano destra a taglio tra i due atleti e facendo un passo indietro con il piede sinistro.

Durante lo svolgimento del combattimento, l'arbitro non deve mai essere fermo sul ring, passeggia sempre pronto ad intervenire, avendo cura di non trovarsi mai in linea tra i due atleti ma sempre di fianco. Durante il clinch se i due atleti stanno lavorando correttamente non arresterà il combattimento, ma muovendosi guarderà continuamente da una parte e dall'altra che non avvengano scorrettezze. L'arbitro deve mostrarsi sempre calmo e padrone della situazione, padronanza che deve derivare dalla perfetta conoscenza del regolamento, in questo modo non dovrà interpretare con titubanza ma solo applicare con decisione il regolamento. E' sconsigliabile una faccia truce e cattiva per cercare di mantenere il controllo della situazione, molto meglio uno spirito sereno consapevole e deciso.

L'arbitro è il padrone del ring, lui è lì per far sì che le regole non siano infrante, richiamando prontamente ad ogni più piccola scorrettezza, lui deve cercare di prevenire le scorrettezze. Quando un atleta sta per cadere deve prontamente intervenire tra i due fermando l'altro e impedendo che lo colpisca. Compito dell'arbitro è di preservare l'integrità fisica degli atleti, quando uno dei due è in difficoltà deve interrompere l'incontro e contarlo per farlo riprendere (non è una punizione) se arrivato ad otto è pronto a combattere (in piedi mani sollevate) ed è presente (occhi) fa riprendere il combattimento, altrimenti continua il conteggio fino a dieci e interrompe l'incontro. Tre conteggi in un round o quattro in più rounds fanno perdere l'incontro a chi li ha subiti. L'arbitro durante il conteggio deve essere visibile dall'atleta a cui mostrerà lo scandire del conteggio con le dita delle mani (aiutato dal riferimento del cronometrista). Il conteggio non può essere inferiore a 8, se superiore continua fino a 10.

Se durante il conteggio suona il gong di fine ripresa o combattimento l'arbitro continua il conteggio per determinare il danno subito dall'atleta che se non si riprende a 8, sarà contato fino a 12 e dichiarato perdente per KO, altrimenti dopo l'8 saranno inviati ai propri angoli entrambi gli atleti.

L'arbitro in caso di notevole dislivello tecnico tra i due può arrestare il combattimento per evitare una dura punizione al più debole. L'arbitro in caso d'arresto per sua iniziativa deve sempre dichiarare il motivo al capo giuria e deve sempre aspettare l'annuncio dello speaker per decretare il vincitore. L'arbitro in caso di falli o scorrettezze può richiamare ufficialmente un atleta o squalificarlo, rendendo sempre chiare le ragioni e comprensibili a tutti mediante gesti appropriati. Tre richiami ufficiali decretano la squalifica.

L'arbitro può interrompere lo svolgimento dell'incontro quando.

- Uno dei due atleti è palesemente superiore;
- Se ritiene che uno dei due non possa continuare per danni fisici
- Quando un atleta è palesemente antisportivo e irriverente
- Se deve avvertire o richiamare per scorrettezza
- Per allontanare un secondo o ambedue se non corretti

- Per squalificare uno o entrambi i contendenti
- Sospendere il conteggio se l'altro non va all'angolo neutro

DECISIONI

- Vittoria per KO
- Vittoria ai punti alla fine del combattimento, se prima della fine entrambi non sono in grado di continuare il vincitore sarà quello in vantaggio di punti in quel momento
- Vittoria per fermata dell'arbitro (R.S.C.):
 1. Per squalifica, su entrambi nessun vincitore
 2. Per ragioni fisiche (se consulta il medico, lui decide)
 3. Per 3KD in un round, 4 su tutto l'incontro
 4. Vittoria per ritiro
 5. Per non presenza dell'avversario W.O. dopo 2 minuti dalla chiamata
 6. N.C. – no contest – il combattimento è interrotto a causa d'eventi indipendenti dalla volontà di alcuno, per esempio dalla rottura di una parte del ring, una corda o del tavolato o struttura metallica, e se ciò accade prima dello svolgimento di metà dell'incontro non viene dato il verdetto. Se questo si verifica dopo lo svolgimento di metà dell'incontro, si assegna la vittoria all'atleta che era in vantaggio di punti in quel momento. Qui entra in gioco la figura del capo giuria che darà direttive in merito all'arbitro, ai giudici, allo speaker, ecc., e a cui ognuno dovrà fare riferimento
 7. In caso d'incidente reputato involontario (testa, colpo ai genitali ecc.) che non consenta ad uno dei due atleti di continuare l'incontro, è sempre il capo giuria che deciderà secondo i casi se decretare il vincitore sulla base dei punteggi dei cartellini in quel momento, se squalificare, se annullare l'incontro o altro. La sua decisione è inappellabile
 8. Parità Gli incontri a torneo non possono finire in parità, i giudici devono esprimere obbligatoriamente la loro preferenza all'uno o all'altro atleta giudicando la loro difesa, la loro tecnica, efficacia e quant'altro gli facci a preferire l'uno all'altro, indicandolo sul cartellino. Durante le riunioni con incontri non a torneo è possibile dare la parità, a meno che l'incontro non abbia un titolo in palio: in questo caso i giudici devono esprimere la loro preferenza (se il titolo è vacante)

CRITERIO D'ASSEGNAZIONE DEI PUNTI

I colpi validi per l'assegnazione dei punti sono:

- Calci alla testa, ginocchiate al viso
- Ginocchiate al tronco
- Calci al tronco, pungi al viso
- Calci alle gambe, pugni al tronco, proiezioni.

Le tecniche per essere considerate valide devono essere tecnicamente corrette precise ed efficaci oltre che intenzionali. Il giudice desumerà l'efficacia della tecnica dall'effetto che questa provoca nell'atleta che la riceve: lo sposta, ne interrompe la tecnica, ne provoca un'espressione inequivocabile, ne riduce l'irruenza. Inoltre dedurrà l'efficacia anche dal bersaglio in cui la tecnica va a segno, bocca dello stomaco, mento, costato, fegato, ecc.

- In caso di un W, richiamo ufficiale, il giudice assegna una nota di demerito all'atleta che lo riceve, o una nota di merito all'altro come se avesse portato a segno una tecnica; e non un punto in meno nel punteggio parziale del round all'atleta che lo riceve.
- Così come per il KD, una nota in più a chi l'ha determinato oltre al punteggio per il colpo che l'ha provocato, per premiare l'efficacia e precisione.
- In caso di Parità: si deve esprimere la preferenza, tenendo conto dei richiami, efficacia delle tecniche, spettacolarità e difesa.
- Richiami Ufficiali: nell'arco del combattimento sono tollerati solo due richiami ufficiali al terzo l'atleta è automaticamente squalificato.

E' PROIBITO

Colpire con la testa, con i gomiti, colpire l'avversario a terra, montare sopra di esso, reagire al fallo dell'avversario, usare proiezioni di judo, colpire tenendosi alle corde, parlare, offendere chiunque, Inoltre l'atleta è responsabile del comportamento dei propri secondi. Pur essendo consentito colpire le gambe in ogni loro punto, sono proibite le spazzate e gli agganci delle gambe per le proiezioni.

BERSAGLI PROIBITI

E' proibito colpire i genitali, la nuca e la colonna vertebrale dell'avversario con qualsiasi tipo di tecnica, ma l'atleta che gira la schiena all'avversario di sua iniziativa fuggendo il combattimento, provoca l'interruzione dell'incontro da parte dall'arbitro centrale che gli assegnerà un W (richiamo ufficiale)

ATTERRAMENTO

Quando l'atleta, in seguito ad un colpo è in uno stato di semi incoscienza o non è in grado di mantenere la stazione eretta o tocca terra con una parte del corpo che non siano i piedi o si aggrappa o appoggia alle corde, è considerato atterrato e deve essere contato. Se entrambi vano al tappeto, l'arbitro inizia il conteggio finché uno non si rialza o entrambi. Se ambedue sono KO la vittoria va a quello in vantaggio al momento degli atterramenti. L'arbitro non deve aiutare l'atleta a rialzarsi. Se l'atleta cade a terra privo di conoscenza l'arbitro non procederà al conteggio, ma chiamerà il dottore e toglierà il paradenti all'atleta.

STRETTA DI MANO

L'arbitro la fa eseguire solo all'inizio del combattimento e alla fine dell'incontro.

MEDICO

Il medico deve essere sempre presente osservatore dell'incontro, se secondo lui un atleta non può continuare l'incontro per esaurimento fisico può fare arresta la contesa.

CERTIFICAZIONE MEDICA

Ogni atleta deve possedere il nullaosta medico per la partecipazione

PROIBIZIONI

E' proibito combattere ad atleti che vedono da un solo occhio o con lenti a contatto di qualsiasi tipo o epilettici.

FERITE

L'atleta non può continuare a combattere o cominciare se ha un taglio sanguinolento alla testa o in faccia, occorre il parere medico.