



## **LE MIXED MARTIAL ARTS: PREMESSA**

Con il termine Mixed Martial Arts (di seguito MMA) internazionalmente si intendono forme di combattimento sportivo concepite per mettere in competizione tra loro i praticanti di differenti arti marziali e sport da combattimento.

A tale scopo le varie organizzazioni che promuovono le MMA hanno elaborato dei regolamenti che, pur con alcune differenze tra loro, cercano di dare agli atleti la massima libertà possibile nel combattimento, in modo tale che l'uso delle tecniche tipiche dello stile di provenienza di ciascuno non possa essere in alcun modo limitato. Nell'elaborare questi regolamenti si è naturalmente tenuto conto anche e soprattutto della sicurezza dei partecipanti a queste competizioni.

In particolare è stata l'esigenza di garantire l'incolumità degli atleti, oltre al desiderio di coinvolgerne quanti più possibile, che ci ha spinto ad elaborare per il regolamento che qui di seguito presentiamo un regolamento che NON prevede il KO nei combattimenti dove i colpi non saranno portati al 100% ed è rivolto ai DILETTANTI. Ci auguriamo che questo possa facilitare la partecipazione di un maggior numero di appassionati delle arti marziali, anche quelli provenienti da discipline che di norma non competono con incontri a contatto pieno.

**REGOLAMENTO**  
**FREE FIGHT / MIXED MARTIAL ARTS**  
**A CONTATTO LEGGERO (LIGHT) - DILETTANTI**

Questa disciplina ha la peculiarità di essere un mix tecnico di tutti gli stili di combattimento, quindi nella sua totalità comprende le tecniche di pugno, di calcio, di ginocchio, di proiezione, oltre ai vari sistemi di lotta a terra.

### **1.1 Area di gara**

- 1) Può essere un tatami, un ring di forma quadrata e l'area utile non deve misurare meno di 5 metri di lato. Il ring deve essere delimitato da corde (almeno 4) o rete rigida antigraffio. Si può optare anche per un ring di differente forma geometrica ma di uguale superficie utile. Se disponibile è possibile disputare gli incontri usando una gabbia da MMA con diametro non inferiore a metri 5.
- 2) Sul ring il tappeto che ricopre il pavimento deve essere esteso oltre le corde di non meno di 50 cm. La superficie di tale tappeto deve essere di tela o di materiale gommato antiscivolo e posato in modo tale da non costituire ostacolo o impedimento ai movimenti degli Atleti durante lo svolgimento dei combattimenti. Vale lo stesso discorso per il tipo di pavimentazione della gabbia da MMA.
- 3) Il ring deve essere sollevato da terra per non più di 130 cm. e dovrà essere provvisto di due scalette laterali per l'accesso.

### **1.2 Durata dei Match**

I match di MMA dilettanti a contatto leggero si svolgono sulla distanza di **UN singolo Round della durata di 4 Minuti**. Nel caso di extra round, verrà effettuato un ulteriore round sempre da 4 Minuti. Se dopo l'extra round si presentasse ancora una situazione di parità, verrà fatto un ulteriore round extra senza tempo, in cui la prima tecnica valida portata determinerà il vincitore.

### 1.3 Categorie di peso

Le categorie di peso nelle MMA Light vanno di 5kg in 5kg a partire dalla -65 kg e così si suddividono:

-65 kg, -70kg, -75kg, -80kg, -85kg +85kg; Femminile: Fino a 65 kg, oltre 65kg.

Nel caso di atleti Minorenni, la categoria è unica ma si cerca di evitare troppe differenze di peso tra i ragazzi. Per ragazzi minorenni con peso SUPERIORE ai 70 kg, se non vi sono avversari minorenni dello stesso peso o superiore, verranno abbinati alle categorie adulti inferiori. Esempio: se un atleta minorenne pesasse 79 kg gareggerà nella categoria -75kg adulti.

#### ATTENZIONE:

OGNI ATLETA VERRA' PESATO SUBITO DOPO LA CHIAMATA PER IL PRIMO COMBATTIMENTO ASSIEME ALL'AVVERSARIO. LA TOLLERANZA SARA' DI UN SOLO KG. UNA VOLTA VERIFICATO IL PESO GLI ATLETI AFFRONTERANNO IL LORO PRIMO MATCH E NON VERRANNO PIU' PESATI NEL CORSO DELL'EVENTO. TUTTI GLI ATLETI IL CUI PESO SARA' ERRATO SARANNO IMMEDIATAMENTE SQUALIFICATI SENZA POTER COMBATTERE E SENZA ALCUN RIMBORSO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE.

#### 1.3.1 Protezioni e Abbigliamento

- **Obbligatorie:** guanti a dita libere da MMA per sparring, paratibie con calzare, Paradenti, Conchiglia.
- **Caschetto da MMA con imbottitura sottile e senza parti in plastica rigida** come quello nella seguente fotografia o a questo link:  
[http://www.decathlon.it/casco-rugby-500-id\\_8139937.html](http://www.decathlon.it/casco-rugby-500-id_8139937.html)

## Casco MMA "2 D" Mc David



Marca: McDavid  
Codice Prodotto: MC681  
Disponibilità: In magazzino

Qtà: 1

Acquista



★★★★★

0 commenti | [Scrivi una recensione](#)

[f Like](#)

0

[t Tweet](#)

0

[Pin it](#)

[+ Share](#)

### Opzioni disponibili

\* Taglia:

--- Seleziona ---

Descrizione

Recensioni (0)

#### Casco "2 D" per la lotta MMA e BJJ Mc David.

Casco da MMA Mc David "2 D". Nato inizialmente per il rugby trova un'ottimo riscontro nella **lotta greco romana, il brazilian jiu jitsu, BJJ e nell MMA** in quanto oltre a proteggere la testa ha una protezione ottimale per le orecchie ed è estremamente compatto ed aderente, non limita i movimenti e le tecniche dell'atleta.

Casco da lotta a terra MMA e BJJ "2 D" di Mc David;  
Tecnologia 2 D assicura un'ottima vestibilità e ampio campo visivo;  
Aperture di ventilazione;  
Chiusura con cinghia elasticizzata;  
Disponibile nelle taglie S, M, L e XL

In alcune gare è possibile che i guanti ed il caschetto vengano messi a disposizione dall'organizzazione. È comunque raccomandato di portare i propri.

Se durante la fase a terra ad un atleta si sfilasse il casco questo NON sarà fatto re-indossare fino a che non si tornerà alla fase in piedi.

Allo stesso modo, sempre nella fase a terra, se il caschetto si sposta e dunque genera fastidio, l'arbitro potrà rimuoverlo se possibile senza fermare l'azione, altrimenti fermando l'azione solo per il tempo necessario a rimuovere il caschetto (analogamente a quando gli atleti vengono fermati per poi ripartire al centro dalla stessa posizione).

- **Facoltative:** Caschetto da thai boxe senza griglia anteriore.
- **Vietate:** Corpetto, Caschetto con griglia anteriore.
- **Abbigliamento:** Pantaloncini da MMA o Lotta, Rashguard, Maglietta o Torso nudo. Piedi nudi. **Vietato indossare scarpe di qualsiasi tipo.** Consentite le calze per chi intendesse farne uso.

### 1.3.2 Bersagli consentiti

E' possibile portare attacchi alla testa, tronco, braccia, gambe.

### 1.3.3 Bersagli vietati

E' vietato colpire la nuca, l'inguine e i genitali e direttamente la colonna vertebrale, gola e occhi.

### 1.3.4 Lotta a terra

La lotta a terra ha inizio quando uno dei due contendenti proietta l'altro, o entrambi cadono a terra contemporaneamente in seguito ad una tecnica di lotta o uno cade e l'altro gli si getta sopra. E' consentito tenere lontano l'avversario da terra utilizzando le gambe se si è stati proiettati al suolo. L'atleta rimasto in piedi potrà cercare di andare al suolo o colpire le gambe dell'avversario, mantenendo una fase attiva del combattimento. Se questo non accade l'arbitro dà lo stop e farà riprendere l'incontro in piedi.

La durata della lotta a terra è lasciata alla discrezione dell'arbitro e non ha un tempo limite, ma deve essere ATTIVA. Per essere considerata tale, gli atleti dovranno, cercare di raggiungere posizioni di dominio o uscire da queste ultime, sottomettere l'avversario costringendolo alla resa e/o portare colpi nelle parti consentite:

La lotta a terra verrà comunque sempre sospesa dall'arbitro nel caso versi in una situazione di stallo, senza fasi o costrutti significativi. In tal caso l'arbitro intimerà agli atleti il comando " stop", invitandoli a rialzarsi per proseguire il combattimento in piedi.

### 1.3.5 Battuta in caso di resa o sottomissione tecnica per Ground & Pound

La sottomissione, determinata dalla resa dell'avversario tramite "tap" ovvero battuta a terra o sull'avversario, sancisce la fine dell'incontro e la Sconfitta Diretta dell'atleta che è stato sottomesso.

**NB:** al fine di salvaguardare l'incolumità degli atleti, sarà discrezione degli arbitri interrompere in qualsiasi momento l'incontro decretando il vincitore se percepisce un pericolo reale di infortunio in caso di mancata resa o nel caso di sottomissione verbale, ovvero quando l'atleta non effettua o non è in grado di effettuare il tap ma emette una chiara esclamazione di dolore.

### 1.3.6 Sconfitta per Ground & Pound (colpi)

Quando un atleta riceve una buona quantità di colpi a ripetizione senza riuscire a contrastare o interrompere l'azione dell'avversario per almeno **7 secondi** (Contata dall'arbitro) verrà assegnata la sottomissione tecnica equivalente del "TKO", che come la battuta di resa equivale alla Sconfitta Diretta. Non viene assegnata sconfitta diretta per colpi al corpo.

### 1.3.7 Tecniche consentite

In piedi è permesso colpire l'avversario con tecniche di pugno, di calcio su tutto il corpo, con ginocchiate solo al corpo.

A terra è permesso colpire l'avversario con tecniche di pugno su tutto il corpo e con ginocchiate al corpo e calci alle gambe nel caso in cui uno dei due atleti sia a terra e uno in piedi, in questa fase è possibile per l'atleta a terra colpire da quella posizione l'avversario con colpi **circolari alle gambe** o **diretti al corpo**.

Per l'avversario in piedi, vale la regola dei tre appoggi per stabilire se l'atleta è a terra o in piedi.

Sono valide tutte le sottomissioni per strangolamento, soffocamento, compressione, leva articolare.

Oltre alle più comuni tra cui ricordiamo Armbar, Mata Leao o Triangle choke, ne ricordiamo alcune consentite in particolare che potrebbero essere oggetto di dubbio:

- (Knee Lock) Leva al ginocchio DRITTA
- Kimura
- Omoplata
- Chiave al Bicipite
- Compressione sul perone
- Mano de Vaca
- Crocifisso, se usato come immobilizzazione per portare colpi

### 1.3.8 Tecniche NON consentite

- Portare i colpi al 100%
- Qualsiasi forma di cervicale
- Tutte le forme di leve alle gambe o caviglie in torsione
- Colpire con la testa
- Sollevare l'avversario da terra per poi scagliarlo al suolo (Slam)
- Heel Hook (chiave al tallone)
- Qualsiasi tipo di accecamento
- Mordere
- Tirare i capelli
- Fish Hooking (inserire le dita nella bocca dell'avversario)
- Qualsiasi tipo di attacco ai genitali
- Introdurre un dito in qualsiasi orifizio o taglio o lacerazione dell'avversario
- Manipolazioni delle piccole articolazioni (micro-leve alle dita)
- Colpire la colonna vertebrale o la nuca
- Colpi alla gola di qualsiasi tipo, incluso afferrare la trachea
- Colpire con i piedi durante la lotta a terra
- Pizzicare, artigliare o contorcere la carne

- Afferrare la clavicola
- Calciare la testa di un avversario a terra
- Colpire con una ginocchiata la testa di un avversario a terra
- Calpestare (la testa) di un avversario a terra
- Calciare col tallone i reni
- Schiacciare la testa o il collo di un avversario al tappeto o proiettare direttamente sul collo o sulla testa dell'avversario
- Proiettare un avversario fuori dal ring o dall'area protetta
- Afferrare i pantaloncini o i guanti dell'avversario
- Sputare all'avversario
- Ingaggiare una condotta antisportiva che possa causare l'infortunio dell'avversario
- Afferrare la rete o le corde
- Utilizzare un linguaggio offensivo nel ring o nell'area protetta
- Attaccare l'avversario durante la pausa
- Attaccare un avversario che è sotto le cure dell'arbitro
- Attaccare un avversario dopo che la campana ha sancito la fine del round o dell'incontro
- La palese non osservanza delle istruzioni dell'arbitro
- Fuggire il combattimento, incluso, senza limitazioni, evitare il contatto con l'avversario, far cadere intenzionalmente e insistentemente il paradinganti o simulare infortuni
- L'interferenza dell'angolo
- Gettare la spugna durante la competizione

### **1.3.9 Punteggio e criteri di giudizio**

Tutti i match verranno giudicati, come avviene nel contatto pieno, con il sistema dei 10 punti. I giudici giudicheranno ogni round ed il vincitore di ognuno riceverà 10 punti, il perdente 9 o meno. Se il round è pari ogni atleta riceverà 10 punti.

#### **Criteri di giudizio:**

- Miglior Striking Effettivo
- Miglior Grappling Effettivo
- Miglior Controllo della Gabbia, Ring o Tatami
- Aggressività

#### **Come si vince:**

- Resa fisica (tap)
- Resa verbale

- KO tecnico attraverso lo stop arbitrale (compreso Ground & Pound)
- Decisone Arbitrale:

## **1.4 NORME DI COMPORTAMENTO - AMMONIZIONI – SQUALIFICHE**

- Ogni Atleta potrà essere ripreso in qualsiasi momento dall'arbitro se viola una regola o porta una tecnica non consentita e ricevere un richiamo verbale o essere ammonito (- 1 punto)
- Qualunque atleta si dimostri privo di qualsiasi controllo (nel light), scorretto, o in continuo fallo tecnico potrà essere ammonito un massimo di due volte (-1 punto) per poi alla terza volta essere squalificato e dunque decretato sconfitto
- Qualunque atleta si presenti sul tappeto di gara con totale mancanza di sportività, poco rispetto di arbitro, avversario, secondi e regolamento nonché visibile aggressività antisportiva potrà essere squalificato direttamente senza essere ammonito
- Gli organizzatori a loro discrezione potranno decidere se consentire o no la partecipazione alle tappe successive o al campionato successivo, ad un atleta squalificato che venisse squalificato per gravissime scorrettezze nei confronti degli altri atleti, dei giudici o dell'arbitro.
- L'atteggiamento degli atleti deve rimanere dignitoso, marziale e corretto nei confronti dell'avversario e dei coach dello stesso, ogni minaccia, insulto o atteggiamento offensivo potrà essere punito con la squalifica immediata dell'atleta, dei coach e nei casi più gravi della società sportiva stessa.
- Esultanze tendenzialmente offensive verso un avversario, un coach, o un team intero possono portare alla squalifica dell'atleta, dei coach o della società sportiva
- All'Atleta, e agli istruttori è assolutamente vietato recarsi al tavolo della giuria per manifestare il loro dissenso agli Ufficiali di Gara sul verdetto emesso, oppure pretendere di visionare i cartellini dei singoli Giudici, che sono rigorosamente segreti e custoditi dal Presidente di Giuria. Qualora si verificassero episodi di grave intolleranza da parte dell'Atleta e/o dei suoi istruttori, o membri della stessa società, il club da loro rappresentato verrà squalificato dall'evento e nei casi più gravi non sarà consentita la partecipazione ad eventi nelle stagioni successive.

In relazione a quanto sopra, per fatto grave si intende:

- Compiere atti di violenza fisica nei confronti degli Ufficiali di Gara o di componenti del pubblico.

- Insultare, minacciare o compiere gesti offensivi e di inequivocabile volgarità rivolgendosi alla giuria o al pubblico.
- Commettere azioni di violenza gratuita di particolare gravità che esulano dal contesto sportivo, nei confronti dell'avversario o dei suoi secondi così come dei propri.
- Boicottare, in segno di protesta, lo svolgimento della manifestazione con la minaccia di ritirare i propri atleti dalla stessa.
- Non presentarsi alle gare senza giustificato motivo o senza agli organizzatori un congruo preavviso.

#### **1.4.1 Varie**

- Negli incontri light i colpi alla testa devono essere totalmente controllati. I calci e i pugni dovranno quindi semplicemente “toccare” il volto dell'avversario. Il controllo deve essere totale anche nei colpi al corpo, sia in piedi che a terra. Resta comunque sempre proibito, con qualsiasi tecnica e in qualsiasi punto, portare colpi a pieno contatto, potenzialmente in grado di causare il KO.
- In caso di ginocchiata al corpo piena, l'arbitro potrà valutare se sospendere momentaneamente l'incontro per salvaguardare gli atleti e concedere dunque all'atleta che ha subito il colpo di poter continuare a combattere

PER TUTTO QUANTO NON ESPRESSAMENTE PREVISTO DAL PRESENTE TESTO VALE IL REGOLAMENTO SPORTIVO GENERALE ACSI.

LA PRIMA STESURA DEL PRESENTE REGOLAMENTO È STATO REALIZZATO DA **BASILIO TAZIO E VILLANI MICHELE** ALLENATORI DELLA MMA TEAM BATATINHA BIELLA E DA **GUIDO COLOMBO** DELLA SS VERSUS DI LEGNANO (MI) NELL'OTTOBRE 2006. SUCCESSIVAMENTE RIVISTO E MODIFICATO PER MIGLIORARNE LA QUALITÀ IN BASE ALL'ESPERIENZA SUL CAMPO E SOPRATTUTTO DANDO ASCOLTO ALLE RICHIESTE E CONSIGLI DI TUTTI I COACH E ATLETI PARTECIPANTI CHE NE HANNO PRESO PARTE.

IL NOSTRO SCOPO È PROMUOVERE LA PRATICA DI BASE DELLE MMA IN ITALIA E AUMENTARE IL NUMERO DI ATLETI CHE RAGGIUNGONO POI IL PROFESSIONISMO.

SE VI RICONOSCETE IN QUESTO REGOLAMENTO CONTATTATECI PER COLLABORARE CON NOI O PARTECIPARE AI NOSTRI EVENTI. NON SIAMO UNA FEDERAZIONE CHE VI ASSILLERA' CON NOIOSE RICHIESTE DI AFFILIAZIONE. MA DEI PROMOTERS CHE HANNO CONTRIBUITO E TUTTORA CONTRIBUISCONO ALLO SVILUPPO DI QUESTO SPORT IN ITALIA.

OFFICIAL WEBSITE: [www.mma-italy.com](http://www.mma-italy.com)

Iscrizioni – Richieste Informazioni – Varie ed eventuali:  
[info@mma-italy.com](mailto:info@mma-italy.com) / [tazio@mma-italy.com](mailto:tazio@mma-italy.com)

BASILIO TAZIO: 338/91.31.536;  
[www.mma-biella.com](http://www.mma-biella.com) ; [info@jkdbiella.biz](mailto:info@jkdbiella.biz) ; [tazio@mma-italy.com](mailto:tazio@mma-italy.com)

GUIDO COLOMBO: 339/36.70.263;  
[info@mma-italy.com](mailto:info@mma-italy.com) – [info@ssversus.com](mailto:info@ssversus.com) – [www.ssversus.com](http://www.ssversus.com)

