

# REGOLAMENTO GARA

FREE LIGHT COMBAT BASE/INTERMEDIO

---

Regole Generali

---

## LA SUPERFICIE DI GARA

### IL QUADRATO DI GARA.



La superficie deve essere piatta e liscia, le dimensioni minime 6x6 mt, composta da materassini uniti tra di loro ad incastro

### IL CRONOMETRO



Un cronometro per ogni tavolo di giuria.

### IL SEGNALE SONORO



Un segnale sonoro (Gong, Campana, Fischietto o spugna)

### IL TAVOLO DI GIURIA



Un tavolo con sedie per ogni quadrato di gara

## LA TENUTA

### LA DIVISA

L'atleta deve indossare la divisa, secondo le norme dello stile di appartenenza, ma, PER EQUITÀ NELLE PROIEZIONI, tutti dovranno indossare la casacca del Vo Phuc. Non sono ammessi abbigliamento non conformi all'etica dell'arte marziale. Sono vietate le scarpe ed i calzoncini corti.

### LA CINTURA

L'atleta deve mantenere la propria cintura e, prima di salire sul quadrato di gara, deve sostituirla con la fascia di riconoscimento, (azzurra o rossa) messa a disposizione dall'organizzazione e che gli verrà assegnata dal tavolo di giuria.

## PROTEZIONI E IGIENE PERSONALE

### L'ATLETA DEVE INDOSSARE:

- La conchiglia maschile, la conchiglia femminile e il paraseno o corpetto se donna: entrambi da mettere obbligatoriamente sotto la divisa.
- Il Corpetto è obbligatorio per gli atleti dagli 8 ai 13 anni; è facoltativo per i ragazzi dai 14 ai 17 anni previa firma del modulo di scarico di responsabilità ed è facoltativo per gli adulti. (da indossare sopra la divisa)
- Il paradenti.
- Il paratibie e calzari, (devono coprire perfettamente tutto il piede comprese le dita).
- Guantoni Chiusi 6/8/10oz (le onces variano in base alla grandezza della mano dell'atleta)
- Guantoni Semi Aperti 6/8/10oz con imbottitura antishock
- Il casco con grata o visiera in plexiglass

**ATTENZIONE**

**LE PROTEZIONI SONO INDIVIDUALI E DEVONO RISPETTARE LA CORPORATURA DELL'ATLETA**

### LE UNGHIE E I CAPELLI

Le unghie devono essere corte e pulite, i capelli lunghi devono essere raccolti.

### GLI OCCHIALI E LE LENTI A CONTATTO

Gli occhiali sono vietati. È possibile usare le lenti a contatto (morbide) o gli occhiali speciali, obbligatoriamente sotto il caschetto con grata di protezione.

### GLI OGGETTI PERSONALI PERICOLOSI

L'atleta prima del combattimento deve togliere tutti gli oggetti personali, metallici (catenine, anelli, bracciali, orecchini, piercing, ecc.).

Gli oggetti non metallici (braccialetti ecc.) possono essere fermati coprendoli con nastro adesivo.

## LA VISITA MEDICA



L'insegnante/responsabile del gruppo garantisce tramite liberatoria che i propri atleti siano in possesso del certificato di visita medica sportiva idoneo (non agonistico fino ai 11 anni, agonistico poi).

**Pena l'esclusione dalle competizioni.**

## LE ISCRIZIONI



L'atleta per poter partecipare alle competizioni deve essere in regola con l'assicurazione e conseguentemente con l'iscrizione al proprio ente sportivo, pena l'esclusione dalle competizioni.

Gli insegnanti devono far pervenire le iscrizioni 9 giorni prima delle competizioni e devono specificare sull'apposito modulo: nome, cognome, età, sesso, grado, peso e categoria dei partecipanti.

**In caso di ritardo non si potranno accettare le nuove iscrizioni.**

Gli atleti sprovvisti dei suddetti documenti non potranno prendere parte alla competizione.

## LE AMMISSIONI AL QUADRATO DI GARA

Gli atleti per poter essere ammessi al quadrato di gara devono avere rispettato tutte le indicazioni sopra riportate

NB: L'atleta che gareggia senza rispettare le norme del regolamento, verrà penalizzato o non ammesso.

# ISCRIZIONI E AMMISSIONI ALLA COMPETIZIONE

## LE CONDIZIONI PER L'AVVIO DELL'INCONTRO

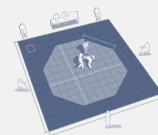
### LA SQUADRA DI SOCCORSO



La squadra di soccorso è composta da un medico e dal personale paramedico con un'auto-ambulanza.

(La presenza del medico è a discrezione dell'organizzatore della gara in base alla tipologia dell'evento organizzato)

### LA ZONA DEI COMBATTIMENTI



Nella zona che circonda il quadrato di gara, larga circa 3 mt., possono entrare esclusivamente la commissione arbitrale, gli ufficiali di gara, il coach dell'atleta che sta combattendo e la squadra di soccorso. Tutti gli estranei alla competizione dovranno restarne fuori.

### L'EQUIPE ARBITRALE

Devono essere presenti per ogni quadrato di gara un numero sufficiente di arbitri e assistenti arbitrali.

# ATTENZIONE

**LE PROTEZIONI SONO INDIVIDUALI E NON SONO  
FORNITE DALL'ORGANIZZAZIONE DELL'EVENTO**

## GLI ACCOMPAGNATORI (COACH)



In tutti i tipi di competizione gli atleti possono essere assistiti da un accompagnatore/coach il quale si collocherà sul corrispondente lato del quadrato di gara.

Il coach può consigliare il proprio atleta, evitando però di disturbare la competizione, durante il combattimento è fatto **"divieto assoluto"** di gridare.

In questi casi l'arbitro centrale potrà sanzionare l'atleta (allontanamento o squalifica).



# SEMI FREE LIGHT

## LIVELLO BASE CONTINUATO

(+14 ANNI/PRINCIPIANTI – 3 ANNI DI PRATICA)

Si chiarisce che questa tipologia di gara ha come obiettivo l'assegnazione della vittoria tramite tecniche portate a contatto, con controllo ma non *affondate*.

### TECNICHE CONSENTITE

- Sono valide le tecniche di mano.
- Sono valide le tecniche di calcio e di calcio volante (escluse le tecniche che vanno oltre le figura dell'avversario).

### PRECISAZIONE SULLE TECNICHE CONSENTITE

- Le tecniche poco precise possono non essere prese in considerazione e quelle portate all'esterno del quadrato di gara non verranno valutate.
- I colpi non devono essere caricati con violenza, ma controllati e portati sopra la cintura escluso il circolare basso esterno coscia.
- Sono vietati tutti i calci diretti al viso ed alla gola.
- Non sono consentite tecniche di lotta.



### COMPORAMENTO DA RICHIAMO UFFICIALE

- Spingere intenzionalmente per buttare l'avversario fuori dal quadrato.
- Gridare senza ragione o fare gesti provocatori.
- Chiedere spiegazioni agli arbitri sulle loro decisioni.
- Fingere di essere ferito nel tentativo di far squalifica l'avversario.
- Voltare la schiena all'avversario, attaccare a testa bassa o rifiutarsi di combattere.
- Superare l'intensità d'attacco consentita.
- Portare colpi privi di tecnica.
- Insultare o provocare l'avversario.
- Eseguire una tecnica circolare senza controllo (ad esempio con "Calcio 360").
- Uscire volontariamente dal quadrato.
- Afferrare una gamba dell'avversario e colpirlo.
- Tecniche di lotta.

### COMPORAMENTO DA SQUALIFICA IMMEDIATA

- Portare calci diretti o con il tallone alla gola o al viso purché portati a contatto e siano intenzionali.
- Portare colpi volontariamente alle articolazioni.
- Colpire volontariamente i punti vitali (gola, genitali, ecc.).
- Colpire volontariamente violentemente alla nuca o alla schiena.
- Colpire alla testa con un calcio durante una finalizzazione.
- Mancare di rispetto all'equipe arbitrale.
- Superare eccessivamente l'intensità d'attacco consentita.
- Colpire circolarmente senza controllo (ad esempio con "Calcio 360").

### ANDAMENTO DELL' INCONTRO

Il combattimento si svolge in maniera continuativa su due round da 1 minuto e 30 secondi con 1 minuto di pausa (ciò potrebbe variare in base al numero di partecipanti e sarà comunicato previamente)

L'arbitro centrale dirige l'incontro e interrompe in caso di:

- Tecniche da 3 punti o più.
- Tecniche di lotta.
- Richiami o uscite dal quadrato di gara.
- Qualora lo ritenga necessario in base al contesto.

Il risultato della ripresa viene decretato dal singolo arbitro laterale che, al termine di ognuna, dovrà stabilirne il risultato dopo essersi confrontato brevemente col tavolo centrale per eventuali punti di penalità da togliere ai punti segnati dal contapassi corrispondente all'atleta penalizzato. Dovrà assegnare 10 punti all'atleta il cui contapassi segni più punti e 9 all'avversario, in caso la differenza dei contapassi sia di massimo 6 punti. Verranno invece assegnati 8 punti al perdente in caso i contapassi divergano di più di 6 punti. In caso di parità sarà assegnato un pareggio (9-9).

**Al termine dell'incontro il tavolo di giuria esegue la somma dei punteggi arbitrali di ogni ripresa e si decreta il vincitore. In caso di parità si procede a verificare le penalità, al persistere della parità si verificano i richiami, se persistesse la parità si contano le tecniche da 4 punti, se ancora in parità si contano le tecniche da 3 punti. Nel caso la parità perduri ancora l'arbitro centrale potrà decretare la disputa di una terza ripresa di durata ridotta a 30 secondi. Se al termine della terza ripresa persiste di nuovo una parità si procederà a una quarta ripresa dove vince il primo che fa il punto"**

## SEMI FREE LIGHT LIVELLO BASE CONTINUATO

(+14 ANNI/PRINCIPIANTI – 3 ANNI DI PRATICA)



### POOL ARBITRALE

La pool arbitrale è così composta:

- **Arbitro centrale:** dirige l'incontro; assegna punti, richiami e penalità.
- **Arbitri laterali (2)** supportano il centrale, tengono conto di tutti i punti, anche quelli assegnati dal centrale, mediante due contapassi che decreteranno il vincitore di ogni ripresa.
- **Tavolo di giuria:** registra punti, uscite, penalità, richiami, gestisce l'organizzazione degli incontri e funge, all'occorrenza, da terzo arbitro laterale.

In caso di **Pareggio** vengono tenute in considerazione:

- Penalità
- Richiami
- Tecniche da 4 punti
- Tecniche da 3 punti

In caso parità perdurante, l'arbitro centrale può decretare una ripresa extra di durata ridotta a 30 secondi per definire le sorti dell'incontro: successivamente si passerà al golden point.

#### PENALITA' RICHIAMI

- Il primo richiamo ufficiale è un avvertimento.
- il secondo comporta una penalità di 1 Punto.
- al terzo richiamo ufficiale avverrà la squalifica.

#### PENALITA' USCITA

- La prima uscita volontaria dal quadrato di gara comporta un richiamo.
- la seconda uscita comporta una penalità' di 1 Punto.
- la terza uscita comporta la squalifica dell'atleta.

### PUNTEGGIO COMBATTIMENTO

#### TECNICHE DA 1 PUNTO

- Pugno al viso o al corpo.
- Calcio basso esterno coscia.

#### TECNICHE DA 2 PUNTI

- Pugni volanti al viso.
- Tutti i calci portati al busto.

#### TECNICHE DA 3 PUNTI

Tutti i calci portati al viso (esclusi i diretti).

#### TECNICHE DA 4 PUNTI

Calci Volanti al viso (escluse le linee dirette e quelli che passano la figura dell'avversario).

### VITTORIA DI UN ATLETA

- Vittoria per verdetto arbitrale.
- Vittoria per squalifica dell'avversario.
- Vittoria per abbandono dell'avversario.

**N.B** Ferme restando le regole di cui sopra, l'arbitro centrale può, qualora lo ritenga, sanzionare un comportamento da richiamo con la squalifica immediata e viceversa.

# SEMI FREE LIGHT

## LIVELLO INTERMEDIO CONTINUATO

(+14 ANNI + 3 ANNI DI PRATICA)

Si chiarisce che questa tipologia di gara ha come obbiettivo l'assegnazione della vittoria tramite tecniche portate a contatto, con controllo ma non *affondate*.

### TECNICHE CONSENTITE

- Sono valide le tecniche di mano.
- Sono valide le tecniche di calcio e di calcio volante (escluse le tecniche che vanno oltre le figura dell'avversario).
- Sono valide le tecniche di spazzata (tranne quelle che vanno oltre la figura dell'avversario), proiezione o forbice al busto purché perfettamente pulite.

### PRECISAZIONE SULLE TECNICHE CONSENTITE

- Le tecniche poco precise possono non essere prese in considerazione e quelle portate all'esterno del quadrato di gara non verranno valutate.
- I colpi non devono essere caricati con violenza, ma controllati e portati sopra la cintura escluso il circolare basso esterno coscia.
- Sono vietati tutti i calci diretti al viso ed alla gola.
- Non sono consentite le forbici al collo e le tecniche di lotta a terra.



### COMPORAMENTO DA RICHIAMO UFFICIALE

- Spingere intenzionalmente per buttare l'avversario fuori dal quadrato.
- Gridare senza ragione o fare gesti provocatori.
- Domandare spiegazioni agli arbitri sulle loro decisioni.
- Fingere di essere ferito nel tentativo di far squalificare l'avversario.
- Voltare la schiena all'avversario, attaccare a testa bassa o rifiutarsi di combattere.
- Superare l'intensità d'attacco consentita.
- Portare colpi privi di tecnica.
- Insultare o provocare l'avversario.
- Eseguire una tecnica circolare senza controllo (ad esempio con "Calcio 360°).
- Uscire volontariamente dal quadrato.
- Afferrare una gamba dell'avversario e colpirlo senza entrare in lotta.
- Prese o forbici al collo.

### COMPORAMENTO DA SQUALIFICA IMMEDIATA

- Portare calci diretti o con il tallone alla gola o al viso purché portati a contatto e siano intenzionali.
- Portare colpi volontariamente alle articolazioni.
- Colpire volontariamente i punti vitali (gola, genitali, ecc.).
- Colpire volontariamente violentemente alla nuca o alla schiena.
- Colpire volontariamente alla testa o al corpo con i calci durante una finalizzazione a terra.
- Mancare di rispetto all'equipe arbitrale.
- Superare eccessivamente l'intensità d'attacco consentita.
- Colpire circolarmente senza controllo (ad esempio con "Calcio 360°).

### ANDAMENTO DELL' INCONTRO

Il combattimento si svolge in maniera continuativa su due round da 1 minuto e 30 secondi con 1 minuto di pausa (ciò potrebbe variare in base al numero di partecipanti e sarà comunicato previamente)

L'arbitro centrale dirige l'incontro e interrompe in caso di:

- Tecniche da 3 o più punti
- Tecniche di lotta
- Richiami o uscite dal quadrato di gara
- Lotta continuativa in piedi senza esito dopo 5 secondi
- Qualora lo ritenga necessario in base al contesto

Il risultato della ripresa viene decretato dal singolo arbitro laterale che, al termine di ognuna, dovrà stabilirne il risultato dopo essersi confrontato brevemente col tavolo centrale per eventuali punti di penalità da togliere ai punti segnati dal contapassi corrispondente all'atleta penalizzato. Dovrà assegnare 10 punti all'atleta il cui contapassi segni più punti e 9 all'avversario, in caso la differenza dei contapassi sia di massimo 6 punti. Verranno invece assegnati 8 punti al perdente in caso i contapassi divergano di più di 6 punti. In caso di parità sarà assegnato un pareggio (9-9).

**Al termine dell'incontro il tavolo di giuria esegue la somma dei punteggi arbitrali di ogni ripresa e si decreta il vincitore. In caso di parità si procede a verificare le penalità, al persistere della parità si verificano i richiami, se persistesse la parità si contano le tecniche da 4 punti, se ancora in parità si contano le tecniche da 3 punti. Nel caso la parità perduri ancora l'arbitro centrale potrà decretare la disputa di una terza ripresa di durata ridotta a 30 secondi. Se al termine della terza ripresa persiste di nuovo una parità si procederà a una quarta ripresa dove vince il primo che fa il punto"**

# SEMI FREE LIGHT

## LIVELLO INTERMEDIO CONTINUATO

(+14 ANNI + 3 ANNI DI PRATICA)



### POOL ARBITRALE

La pool arbitrale è così composta:

- **Arbitro centrale:** dirige l'incontro; assegna punti, richiami e penalità.
- **Arbitri laterali (2)** supportano il centrale, tengono conto di tutti i punti, anche quelli assegnati dal centrale, mediante due contapassi che decreteranno il vincitore di ogni ripresa.
- **Tavolo di giuria:** registra punti, uscite, penalità, richiami, gestisce l'organizzazione degli incontri e funge, all'occorrenza, da terzo arbitro laterale.

In caso di **Pareggio** vengono tenute in considerazione:

- Penalità
- Richiami.
- Tecniche da 4 punti
- tecniche da 3 punti

In caso parità perdurante, l'arbitro centrale può decretare una ripresa extra di durata ridotta a 30 secondi per definire le sorti dell'incontro: successivamente si passerà al golden point.

### PENALITA' RICHIAMI

- Il primo richiamo ufficiale è un avvertimento.
- il secondo comporta una penalità di 1 Punto.
- al terzo richiamo ufficiale avverrà la squalifica.

### PENALIA' USCITA

- La prima uscita volontaria dal quadrato di gara comporta un richiamo.
- la seconda uscita comporta una penalità' di 1 Punto.
- la terza uscita comporta la squalifica dell'atleta.

### PUNTEGGIO COMBATTIMENTO

#### TECNICHE DA 1 PUNTO

- Pugno al viso o al corpo.
- Calcio basso esterno coscia.

#### TECNICHE DA 2 PUNTI

- Pugni volanti al viso.
- Tutti i calci portati al busto.

#### TECNICHE DA 3 PUNTI

- Tutti i calci portati al viso (esclusi i diretti).
- Spazzate, proiezioni, forbici al busto (non concluse).
- Contro-spazzata e contro-proiezione (non concluse).

#### TECNICHE DA 4 PUNTI

- Calci Volanti al viso (Esclusi le linee dirette e quelli che passano la figura dell'avversario).
- Spazzate, proiezioni, forbici **al busto** con finalizzazione al viso o al corpo.
- Contro-spazzata e contro-proiezione con finalizzazione al viso o al corpo.

### VITTORIA DI UN ATLETA

- Vittoria per verdetto arbitrale.
- Vittoria per squalifica dell'avversario.
- Vittoria per abbandono dell'avversario.

**N.B** Ferme restando le regole di cui sopra, l'arbitro centrale può, qualora lo ritenga, sanzionare un comportamento da richiamo con la squalifica immediata e viceversa.

## ARTICOLO 1.

Il presente regolamento ha lo scopo di creare una classe arbitrale qualificata e di precisare le competenze, i diritti e i doveri degli arbitri.

## ARTICOLO 2.

I requisiti per poter arbitrare:

- Aver compiuto 18 anni.
- Aver ultimato il corso di formazione arbitraggio.

## ARTICOLO 3.

L'arbitro dovrà indossare l'uniforme ufficiale da arbitro.

## ARTICOLO 4.

Composizione del team arbitrale:

### Direttore di Quadrato

(se necessario può essere anche l'arbitro centrale)

- Prepara il quadrato in operatività coadiuvando gli atleti e i coach e risolvendo gli imprevisti del caso.
- Ha l'ultima parola se ci sono pareri arbitrali contrastanti.
- È attento ai giudizi arbitrali e pronto ad intervenire in caso di errori evidenti.
- Riceve i reclami.
- È sempre aggiornato sul presente regolamento.
- È supervisore del proprio quadrato.
- Controlla anche il tavolo di giuria.
- È responsabile del tavolo di giuria e del lavoro degli arbitri.
- È attento che gli arbitri siano perfettamente concentrati, può chiamare una pausa se dovesse essere necessario.

# REGOLAMENTO ARBITRALE

## L'arbitro Centrale

- Deve conoscere perfettamente il presente regolamento.
- Dichiarare ogni singolo punteggio.
- Dichiarare ogni singola penalizzazione.
- È autorizzato a squalificare ogni atleta in accordo con il Direttore di quadrato.
- Non può dirigere incontri nella quale gareggino atleti appartenenti alla sua Associazione o Società.
- Controlla che gli atleti abbiano un comportamento etico e che tutte le protezioni siano in ordine.
- Collabora con i giudici d'angolo attento a stoppare per dichiarare il punto.
- È imparziale e deve sanzionare le uscite dal tatami.
- Deve stare attento all'incolumità degli atleti per qualsiasi situazione di pericolo si venga a creare.
- Durante gli incontri di semi Free Light Combat deve stare attento che l'incontro non degeneri.
- In caso di colpo fortuito ai genitali deve far fermare il tempo e chiedere se l'atleta vuole ripartire.

## Giudici Lateral

Durante il Semi Free Light Combat i giudici laterali sono muniti di due contapassi per segnare i punteggi dei due atleti da osservare.

## Arbitro di Tavolo

- Assiste il Direttore di quadrato.
- Al tavolo possono avvicinarsi solo i coach o insegnanti per interloquire con il direttore di quadrato.
- Controlla le identità degli atleti chiamati e coadiuva lo svolgersi dell'evento.
- Annuncia e convoca gli atleti sul quadrato di gara.
- Controlla il tempo di gara e delle pause.
- Registra i punteggi, le penalizzazioni e le uscite dal quadrato segnalate dai giudici di gara.
- Controlla e legge ad alta voce i punteggi e fa trascrivere il giudizio finale della gara.
- Verifica e comunica il punteggio al giudice di gara.
- Compila i moduli per la premiazione in ogni sua parte.
- Archivia nelle cartelle i risultati per una successiva verifica.
- Gestisce tutta la modulistica delle competizioni in autonomia avendo l'opportunità di chiedere aiuto al Direttore di quadrato.
- Ha il compito di gestire ed esporre l'elenco degli atleti iscritti nella categoria.

## COMPOSIZIONE DEL TEAM ARBITRALE

- 1 Direttore di quadrato (può essere anche l'arbitro centrale).
- 1 Arbitro Centrale.
- 1 o 2 Giudici Lateral
- 2 membri di tavolo giuria.



# DA SEGUIRE

## COMPORAMENTO ARBITRALE

Gli arbitri devono sempre rispettare le seguenti norme:

- Comportarsi con coscienza e dignità.
- Applicare massima attenzione durante le gare.
- Giudicare con onestà.
- Non tenere un comportamento confidenziale con gli atleti durante le gare.
- Mantenere un comportamento assolutamente imparziale.
- Non arbitrare gli atleti della propria associazione o società.



## PROTOCOLLO DI GARA

Procedura di chiamata e preparazione

- Alla chiamata gli atleti devono presentarsi sull'area gara di fronte al tavolo di giuria porgendo e ricevendo il saluto.
- Successivamente gli atleti si posizionano a bordo tatami in attesa di essere convocati per l'incontro.
- Al momento della chiamata devono presentarsi con le protezioni già indossate e salutare l'arbitro centrale.
- In caso di mancata presentazione alla prima chiamata verranno fatti altri due tentativi alla distanza di un minuto una dall'altra (alla quarta chiamata sarà confermata la squalifica dell'atleta).
- A termine gara salutare l'avversario, l'arbitro centrale e togliersi la cintura di riconoscimento.
- Alla proclamazione si presentano i tre finalisti che successivamente vengono accompagnati sul podio.



Due settimane prima delle gare gli arbitri che hanno aderito al progetto devono incontrarsi e chiarire ogni dubbio sul presente regolamento.

Il team che stabilisce gli abbinamenti deve stabilire anche i giudici di gara delle singole competizioni.

Pertanto quando verranno convocati gli atleti, saranno invitati sul quadrato anche i giudici di gara.

**Tutti gli arbitri devono gestire qualsiasi inconveniente che si verifichi nel quadrato o controversia tra arbitri in modo professionale e riservato e, se fosse necessario, chiedere una pausa.**

**È fondamentale mantenere un comportamento serio e professionale.**

**L'arbitro deve mantenere un comportamento di riservatezza nei confronti degli atleti, maestri e scuole partecipanti alle gare.**

## CONTATTI

PER INFORMAZIONI CONTATTARE

M. MAURO CORATO

CELL: 3345964651

MAIL: [mauro.corato@shinzenbi.it](mailto:mauro.corato@shinzenbi.it)