

REGOLE E REGOLAMENTI GARA

KICKBOXING



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

FEDERKOMBAT

FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING • MUAY THAI • SAVATE • SHOOT BOXE • SAMBO

Sport da Ring - Kickboxing Istituzionale

REGOLAMENTO ATTIVITA' PROMOZIONALE

2020

Indice

CAPITOLO 1 – Regole Generali	5
Art. 1. Norme generali.....	5
Art. 1.1 Status dell'atleta	5
Art. 1.2 Attività Istituzionale, Promozionale dilettanti e Promozionale con regole “Pro/Elite”	5
Art. 1.3 Inquadramento degli atleti.....	5
Art. 1.4 Limiti d'età	6
Art. 1.5. Salute e Sicurezza degli Atleti.....	6
Art. 2. Area di gara.....	8
Art. 2.1 il Ring.....	8
Art. 2.2 Bordo ring	9
Art. 3. Ufficiali di Gara	9
Art 3.1 Commissario di riunione.....	9
Art. 3.2 Arbitri e Giudici.....	10
Art. 3.3 Arbitri	11
Art. 3.4 Poteri dell'arbitro	11
Art. 3.5 Giudici.....	12
Art. 3.6 Cronometrista.....	13
Art. 3.7 Annunciatore	13
Art. 3.8 Salute e sicurezza.....	14
Art. 3.9 Kick-Counter	14
Art. 4. Verdetti.....	14
Art 4.1 Verdetti	14
Art 4.2 Modifica delle decisioni arbitrali e del verdetto.....	16
Art. 5. Criteri di giudizio	17
Art. 5.1 Direttiva 1 – sui colpi.....	17
Art. 5.2 Direttiva 2 – sui punti.....	17
Art. 5.2.1 In caso di pareggio	17
Art. 5.3 Direttiva 3 - sul comportamento.....	18
Art. 5.4 Direttiva 4 – sulle penalità.....	18
Art. 6. Atleta “a terra”.....	18
Art. 7. Infortunio KO, RSC, RSC-H, RSC-I, ABB.....	19

Art. 7.1 KO, RSC, RSC-H, RSC-I, ABB	20
Art. 7.2 Ferite in generale	21
Art. 8. Abbigliamento e protezioni degli atleti	21
Art. 8.1 Full Contact: divisa e protezioni obbligatorie.....	21
Art. 8.2 Low Kick: divisa e protezioni obbligatorie	21
Art. 8.3 K1 Style: divisa e protezioni obbligatorie.....	22
Art. 8.4 Bendaggio.....	22
Art. 8.5 Paradenti	22
Art. 8.6 Paraseno	23
Art. 8.7 Parainguine	23
Art. 8.8 Protezioni per i piedi	23
Art. 8.9 Guantoni	23
Art. 8.10 Caschetto	23
Art. 9. Round.....	24
Art. 9.1 Attività istituzionale	24
Art. 9.2 Incontri vietati	24
Art. 10. I secondi.....	24
Art. 11. Categorie di Peso e Procedure	25
Art. 11.1 Categorie maschili (Seniors e Juniors)	26
Art. 11.2 Categorie femminili (Seniors e Juniors)	26
Art. 11.3 Procedure di peso	26
Art. 12. Organizzazione e impianti.....	27
Art. 13. Stretta di mano.....	28
Art. 14. Doping.....	28
CAPITOLO 2 – Regole del Full Contact	29
Art. 1. Definizione.....	29
Art. 2. Bersagli Consentiti.....	29
Art. 2.1. Tecniche e comportamenti vietati.....	29
Art. 2.2. Tecniche consentite	29
Art. 2.2.1. Tecniche di mani	30
Art. 2.2.2. Tecniche di gamba	30
Art. 2.2.3. Tecniche di atterramento.....	30

Art. 3. Numero di calci per round.	30
CAPITOLO 3 – Regole della Low Kick	31
Art. 1. Definizione.....	31
Art. 2. Bersagli Consentiti.....	31
Art. 2.1. Tecniche e comportamenti vietati.....	31
Art. 2.2. Tecniche consentite	31
Art. 2.2.1. Tecniche di mani	32
Art. 2.2.2. Tecniche di gamba	32
Art. 2.2.3. Tecniche di atterramento.....	32
Art. 3. Numero di calci per round.	32
CAPITOLO 4 – Regole della K1 Style	33
Art. 1. Definizione.....	33
Art. 2. Bersagli Consentiti.....	33
Art. 2.1. Tecniche e comportamenti vietati.....	33
Art. 2.2. Tecniche consentite	34
Art. 2.2.1. Tecniche di mani	34
Art. 2.2.2. Tecniche di gamba	34
Art. 2.2.3. Tecniche di atterramento.....	34
Art. 3. Numero di calci per round.	35

CAPITOLO 1 – Regole Generali

Art. 1. Norme generali

Art. 1.1 Status dell'atleta

Con il tesseramento FEDERKOMBAT gli atleti accettano in ogni parte e ad ogni effetto lo Statuto e i Regolamenti della stessa. Essi si impegnano altresì, su richiesta della Federazione, a mettersi a disposizione della stessa per la preparazione e l'effettuazione di gare di interesse federale a carattere regionale, interregionale, nazionale e internazionale, in Italia e all'estero.

Art. 1.2 Attività Istituzionale, Promozionale dilettanti e Promozionale con regole "Pro/Elite"

Viene classificata come "Istituzionale" tutta l'attività di interesse federale a carattere regionale, interregionale, nazionale e internazionale (Campionati, Coppe, Tornei).

Viene classificata come "Promozionale" tutta l'attività svolta sotto l'egida della FEDERKOMBAT che non rientra in quella Istituzionale (galà ad incontri singoli/galà "pro") e suddivisa con regole dilettanti e regole Pro/Elite per le quali si rimanda ad apposito regolamento.

Art. 1.3 Inquadramento degli atleti

L'atleta per essere tesserato alla FEDERKOMBAT deve avere cittadinanza italiana o essere in possesso di regolare permesso di soggiorno. Per far parte delle squadre nazionali è necessario essere cittadino italiano.

I tesserati FEDERKOMBAT possono partecipare a gare di sport del ring solo dai 16 anni compiuti in poi. La CNPro ed il Coordinatore di settore sono gli organi preposti alla valutazione e all'inquadramento degli atleti di sport del ring.

Essi sono divisi sulla base della loro esperienza e validità tecnica in tre serie:

- ESORDIENTI TERZA SERIE: (tutti gli esordienti) atleti fino a 5 incontri con risultati positivi (vittoria o pareggio).
- DILETTANTI SECONDA SERIE: atleti con almeno 6 incontri con risultati positivi (vittoria o pareggio);
- DILETTANTI PRIMA SERIE: al raggiungimento di ulteriori 5 incontri (minimo 10) con risultati positivi (vittoria o pareggio)

Il Dirigente di Settore e/o il referente Lega Pro ha la facoltà di assegnare la serie di appartenenza ad un atleta, accertatene il curriculum e l'attività effettuata in modo continuativo. Ha inoltre facoltà di modificarne la serie in essere, sia al grado superiore che al grado inferiore.

La Commissione Nazionale Pro/Elite ha il compito di stilare un ranking di tutti gli atleti della FEDERKOMBAT in base ai risultati ottenuti nelle varie gare nazionali ed internazionali. Per ogni match saranno attribuiti dei punteggi. Le modalità di acquisizione del punteggio, verranno comunicate dalla Federazione ad inizio di ogni anno sportivo.

Il ranking, il cui compito di invio dati spetta ai Commissari di Riunione, sarà aggiornato tempestivamente in base ai risultati pervenuti.

Se l'atleta proviene da altre federazioni di sport da combattimento il suo inquadramento agonistico, e quindi serie di appartenenza, verrà stabilito sulla base del record personale pregresso. Il Dirigente di Settore e/o il referente Lega Pro hanno la facoltà, accertato il curricula, di assegnare le serie di appartenenza agli atleti.

Art. 1.4 Limiti d'età

Gli atleti sono divisi in categorie a seconda della loro età anagrafica. Viene presa come riferimento l'anno di nascita e non il giorno del compleanno.

Categorie:

- **Juniores:** dal giorno in cui l'atleta compie 16 anni fino al giorno in cui ne compie 19. A loro volta suddivisi, in:
 - Seconda serie da 0 a 5 match con risultati positivi (vittoria o pareggio)
 - Prima serie dal 6° match disputato con risultati positivi (vittoria o pareggio)
- **Seniores:** uomini e donne dal giorno in cui compie il 18° anno al giorno in cui compie il 40° anno.

Gli Juniores possono competere nelle categorie Seniores solo dopo il compimento del 18esimo anno di età.

Precisazioni: Se l'atleta compie gli anni nel corso di un torneo o di un campionato, e questo comporta anche un cambio di categoria, rimarrà nella categoria in cui si è iscritto fino alla fine del torneo. Si intende per torneo o campionato quel lasso di tempo che intercorre dal peso ufficiale fino alla fine dell'ultima finale.

Specifiche: al compimento del 19 anno l'atleta juniores passa automaticamente tra i seniores. Nell'attività Istituzionale è possibile iscriversi e gareggiare in una sola classe di peso per ciascun anno sportivo.

La relativa domanda di affiliazione, per gli atleti agonisti che non avessero ancora compiuto il 18esimo anno di età, dovrà essere integrata dalla "autorizzazione" da parte di chi esercita la patria potestà. Nell'attività Istituzionale e Promozionale l'autorizzazione va esibita al momento del peso pre gara.

Art. 1.5. Salute e Sicurezza degli Atleti

Ogni combattente è tenuto a rispettare il codice di comportamento sportivo sia in gara che fuori competizione nel rispetto della Carta Olimpica e dei Principi Fondamentali del CONI. La FEDERKOMBAT consente un numero illimitato di incontri negli sport da Ring.

La FEDERKOMBAT indica le Linee guida e le procedure per tutelare la salute e la sicurezza degli atleti per mezzo di controlli e richieste specifiche:

- 1) Controllo Anti-Doping;
- 2) Richiesta di Certificato Medico Sportivo rilasciato dal centro di Medicina sportiva;
- 3) Visita medica prima delle competizioni;
- 4) In caso di partecipazione a gare internazionali WAKO, le atlete di sesso femminile (dai 14 anni in su) devono fornire una "Dichiarazione di non gravidanza" al medico in visita dopo il peso, utilizzando l'apposito modulo.
- 4) Sospensioni dall'attività per infortunio subito in gara;
- 5) Personale e attrezzatura medica per assistenza sanitaria alle gare.

Parametri di pertinenza della Normativa Federale
come tabella del Min. della Salute e della Conferenza Stato-Regioni

	Età Inizio e Termine	Età per Ecg da Sforzo, aggiuntivo Alla Visita di Idoneità	Visita Di Riferimento
Full Contact, Low Kick K1, Muay Thai Thai Boxing Shoot Boxe, Savate Combat Sambo Combat	16/Max 40	35	-Visita medica -Esame completo delle urine -Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo -Spirografia -Esame neurologico -Esame oculistico con Videat Fundus Oculi -Esame otorinolaringoiatrico con audiometria -E.E.G. nel corso della prima visita e in occasione delle visite di cui per accertamenti a seguito di KO + visite specifiche per le atlete

Art. 2. Area di gara

Art. 2.1 il Ring

Il quadrato (ring) è un recinto delimitato da corde tese tra quattro pali equidistanti, su una piattaforma di legno. La piattaforma è orizzontale, perfettamente piana, di legno solido e ben unito, coperta per intero (e cioè fino all'estremo bordo) da un feltro o da analogo materiale plastico morbido (materassina) sul quale è posto un tappeto, ben teso, di tela forte.

I giri di corda, in numero di tre o quattro, sono tesi ciascuno mediante quattro tenditori (uno per angolo) collegati orizzontalmente ai pali. Le corde devono risultare orizzontali e, in ciascun lato del quadrato, sullo stesso piano verticale. Le corde sono avvolte per intero di stoffa liscia o di materiale equivalente. Sono collegate verticalmente, per ogni lato del quadrato, mediante due strisce di materiale forte, ben fisse e ben tese, collocate a ciascun terzo di ogni lato, che non permettano lo scorrimento verticale delle corde. Il quadrato deve inoltre essere munito, in ognuno dei quattro angoli, di cuscini che partono dalla prima corda ed arrivano fino all'ultima.

Gli angoli occupati dagli atleti devono essere distinti in:

- angolo rosso (alla sinistra del tavolo della giuria)
- angolo blu (diagonalmente opposto al primo);
- gli angoli neutri sono di altro identico colore.

Dimensioni:

- Lati del quadrato (entro le corde): lunghezza minima m. 4,90; massima m. 6,10;
- Piattaforma: tale da assicurare, fuori dalle corde, un bordo libero di almeno cm. 60;
- Feltro e tappeto: uguali alle dimensioni della piattaforma;
- Spessore del feltro: Minimo cm. 1,5; massimo cm. 2,5;
- Diametro delle corde: minimo cm. 3; massimo cm. 5;
- Altezza delle corde rispetto al piano del quadrato:
con tre corde: primo giro cm. 40, secondo giro cm. 80, terzo giro cm. 130;
con quattro corde: primo giro cm. 41, secondo giro cm. 71; terzo giro cm. 101, quarto giro cm. 132;
- Lunghezza tenditori in opera: almeno cm. 50;
- Larghezza delle strisce verticali di collegamento delle corde: minimo cm. 3; massimo cm. 4;
- Altezza dei pali sul piano del quadrato: cm. 135 al massimo;
- Diametro dei pali (per la parte sovrastante il piano del quadrato): massimo cm. 12.

Il quadrato è corredato dai seguenti accessori:

- sgabelli per gli atleti e per i loro assistenti;
- due secchi e due bottiglie con acqua potabile;
- due sputacchiere (o altra apparecchiatura analoga);
- almeno due, ma meglio se tre, scale di accesso: due agli angoli occupati dagli atleti ed una all'angolo neutro posto a destra rispetto al tavolo della giuria, per l'accesso del medico e dell'arbitro;
- un contenitore igienico agli angoli neutri.

In casi eccezionali gli incontri potranno essere disputati all'interno della "gabbia" in uso in altre discipline

(tipo Shoot Boxe) previa richiesta scritta agli organi preposti; Commissione Gare e/o Dirigenti di Settore e/o Commissari di Riunione e sentita la CNA.

Art. 2.2 Bordo ring

A bordo ring devono essere predisposte le seguenti attrezzature;

- Tavoli e sedie per gli ufficiali di gara
- Un gong o una campanella
- Cronometri
- Cartellini per arbitri e giudici
- Un kit per il pronto soccorso con guanti per gli arbitri, da usare negli incontri, e carta o altro materiale morbido.
- Un microfono collegato al sistema audio

Art. 3. Ufficiali di Gara

Art 3.1 Commissario di riunione

Il Commissario di Riunione è la massima autorità nella riunione cui è stato designato, e risponde del proprio operato direttamente alla CNA ed al C.N.F.

Il Commissario di Riunione è l'unica autorità federale competente a dare ordini e direttive circa lo svolgimento della riunione. L'organizzatore e gli ufficiali di servizio sono tenuti ad uniformarsi alle disposizioni da lui impartite, a norma del presente Regolamento.

Egli deve trovarsi sul luogo della manifestazione almeno due ore prima dell'inizio. E' suo dovere adottare, in sede di operazioni preliminari, tutte le misure preventive necessarie affinché la riunione si svolga in conformità con le norme federali e nel migliore ordine. Il C. di R. è nominato dalla CNA.

Deve pertanto:

- ispezionare il luogo destinato alla riunione e alle operazioni preliminari, disponendo affinché sia eliminata ogni deficienza e ogni irregolarità;
- procedere al controllo della bilancia (o della bascula), del quadrato, dei guanti e di tutto il materiale necessario per lo svolgimento delle competizioni;
- compilare i cartellini per i giudici designati;
- assegnare i rispettivi servizi (ove non vi abbiano provveduto altre Autorità Federali) agli arbitri ed ai giudici designati, accertando che dispongano della divisa regolamentare;
- controllare che vi sia la presenza di personale medico e che vi sia la presenza di una ambulanza per tutta la durata della manifestazione;
- accertare che sia garantito un adeguato servizio di sicurezza che assicuri il regolare svolgimento della riunione;
- verificare che gli atleti e gli assistenti si presentino sul quadrato e all'angolo nella tenuta prescritta;
- controllare la posizione federale degli atleti, degli assistenti e accertarsi della loro identità personale (l'atleta che non risulta in regola o che non sia in grado di farsi identificare, è escluso dalle gare);
- controllare la tenuta dei documenti sanitari e controfirmare il verbale di visita medica;
- esercitare le funzioni di Commissario al peso o delegare altro ufficiale federale; controfirmando

- il verbale del peso;
- disporre il controllo del bendaggio e dei guanti, quando questi vengano calzati prima di salire sul quadrato;
- In specie è compito del Commissario di Riunione:
 - siglare i cartellini di punteggio prima di consegnarli ai giudici
 - verificare i cartellini e pronunciare il verdetto per gli incontri terminati ai punti;
 - rendere noti al pubblico tutti i verdetti a mezzo dell'annunciatore e fare tutte le altre opportune comunicazioni;
 - ordinare la sospensione o il rinvio della riunione, per cause di forza maggiore nei casi previsti

Durante lo svolgimento della manifestazione è sua facoltà allontanare chiunque non osservi la necessaria disciplina o arrechi disturbo, anche ricorrendo agli addetti alla sicurezza. Del fatto accaduto sarà redatto verbale per eventuale invio agli Organi di Giustizia Federale.

Il Commissario di Riunione non deve mai abbandonare il suo posto durante tutto lo svolgimento della riunione. In caso di necessità, per assenza temporanea, dovrà farsi sostituire da altro ufficiale federale. Salvo casi eccezionali autorizzati dalla CNA, il C.R. non deve esercitare la funzione di arbitro o di giudice.

Al termine della riunione il CdR provvede a redigere un circostanziato referto nel quale deve riportare:

- l'esito degli incontri, evidenziando eventuali RSC, RSCH, RSCI o KO o ABBANDONO,
- nomi degli ufficiali di servizio,
- le irregolarità eventualmente constatate
- tutte le altre osservazioni che possono essere utili.

Deve conservare i cartellini di punteggio, tutti i verbali redatti ed inviare tali verbali alla Segreteria Federale, alla Commissione PRO/Elite e alla CNA.

Art. 3.2 Arbitri e Giudici

Durante l'attività Istituzionale (Campionati Italiani, interregionali, regionali, Coppe...) ogni sessione di incontri deve essere supervisionata da rappresentanti FEDERKOMBAT, appositamente nominati dalla CNA.

Ogni incontro sarà valutato da tre giudici FEDERKOMBAT (preferibilmente con la qualifica di nazionale nell'attività Istituzionale). I giudici devono sedere vicino al ring, separati dagli spettatori. I giudici devono sedere al centro di tre distinti lati del ring.

Nell'attività Istituzionale per garantire la neutralità del giudizio, l'arbitro ed i tre giudici di ogni incontro saranno scelti dal CdR in accordo, se possibile, con le seguenti disposizioni:

- Ogni ufficiale in servizio deve provenire da una regione differente da quella degli atleti in gara.
- Si raccomanda di non utilizzare due Ufficiali della stessa regione nel giudicare un incontro.

Coloro che sono in servizio come Arbitri o Giudici, sia in attività Istituzionale che Promozionale, non potranno in nessun momento della gara agire come manager, allenatore o secondo di un atleta o di una squadra di atleti, né agire come Ufficiale in un incontro in cui gareggi un atleta tesserato nella loro stessa società.

La CNA o un suo rappresentante ufficiale, con giustificato motivo, può sospendere, temporaneamente o permanentemente per tutta la durata della manifestazione, un arbitro o un giudice che non rispetti i regolamenti FEDERKOMBAT o che effettui prestazioni insoddisfacenti. In casi davvero eccezionali, se un arbitro si dimostra inadeguato nel corso di un incontro, il CdR ha il dovere di interrompere il match e sostituirlo, se possibile.

Un Ufficiale di gara, quando è in servizio, deve indossare la divisa ufficiale come da Regolamento del settore arbitrale. Nell'attività Promozionale può indossare una polo o una camicia fornita dall'organizzatore, previa autorizzazione della CNA.

Art. 3.3 Arbitri

“Il dovere principale dell’arbitro è quello di salvaguardare l’integrità fisica degli atleti”

L’arbitro presta servizio sul quadrato. Egli ha il compito di:

- vigilare che le regole e la lealtà di gara siano strettamente osservate;
- controllare la tenuta di gara degli atleti;
- mantenere il controllo della competizione in tutte le sue fasi;
- evitare che gli atleti in condizioni di inferiorità ricevano colpi con gli interventi del caso previsti dal Regolamento;
- usare, durante l’incontro, i seguenti ordini:
 - **STOP**, per ordinare agli atleti di interrompere l’incontro, effettuando un passo indietro;
 - **BREAK**, per ordinare agli atleti di separarsi, effettuare un passo indietro e riprendere la gara;
 - **FIGHT** per ordinare agli atleti di iniziare o riprendere la gara.
- Gli ordini “FIGHT” e “STOP” devono essere impartiti anche rispettivamente, all’inizio e al termine di ogni ripresa.
- raccogliere, quando previsto, i cartellini di punteggio dei giudici e dopo averli controllati consegnarli al Commissario di Riunione;
- comunicare il verdetto al CdR e successivamente ai giudici, quando un incontro termina prima del tempo regolamentare;
- indicare il vincitore, per mezzo dell’alzata del braccio dell’atleta, al momento dell’annuncio del verdetto;
- indicare, con l’appropriata mimica, ogni violazione del regolamento.

Art. 3.4 Poteri dell’arbitro

L’arbitro ha il potere di:

- porre fine all’incontro ogni qualvolta ritenga che uno dei due atleti si trovi in stato di evidente inferiorità fisica o tecnica e, quindi, non in grado di continuare l’incontro;
- porre fine all’incontro ogni qualvolta un atleta, (o entrambi) abbia riportato una ferita o un infortunio e non lo ritenga in grado di continuare l’incontro. Nell’eventualità, può interpellare il medico, alla valutazione del quale deve attenersi;
- porre fine all’incontro in qualsiasi momento, quando un atleta (o entrambi) non difenda lealmente le sue possibilità;
- interrompere l’incontro per ammonire, richiamare o squalificare un atleta che non rispetti le regole della gara;

- interrompere l'incontro per ammonire o allontanare dall'angolo il secondo che non mantenga un comportamento regolamentare;
- interrompere l'incontro qualora si verifichi irregolarità circa l'assetto del quadrato;
- interpretare alcune norme del Regolamento e prendere le misure necessarie in alcune situazioni che possano verificarsi e che non siano specificatamente normate.
- Nel caso di KD, sospendere il conteggio se l'atleta avversario non si rechi all'angolo neutro o si attardi nel farlo.

L'interruzione dell'incontro da parte dell'arbitro, per procedere ad una ammonizione, deve essere tempestiva in modo da non arrecare pregiudizio all'azione dell'atleta non colpevole

L'arbitro può squalificare, anche senza averlo prima richiamato, un atleta che compia una grave scorrettezza.

Ammonizione - L'ammonizione ha la natura di un consiglio o di un rimprovero benevolo con lo scopo di prevenire il ripetersi delle infrazioni rilevate.

L'arbitro per procedere all'ammonizione, interrompe l'incontro e, indicando chiaramente l'atleta colpevole, deve evidenziare l'irregolarità commessa con la prescritta mimica; dopodiché fa riprendere la gara. La somma di ammonizioni da luogo al richiamo ufficiale.

Richiamo ufficiale - Il richiamo ufficiale ha lo scopo di penalizzare l'atleta che, per somma di ammonizioni o per una grave infrazione, determini questa sanzione.

L'arbitro per procedere al richiamo ufficiale, interrompe l'incontro e, indicando chiaramente l'atleta colpevole, dopo aver inviato l'altro all'angolo neutro, evidenzia l'irregolarità commessa con la prescritta mimica, rende edotti i giudici di tale decisione, con un gesto appropriato della mano; dopodiché, ripetuta la mimica precedente, se del caso, fa riprendere l'incontro. Se un atleta viene richiamato ufficialmente **4 volte** all'interno di un incontro sarà squalificato.

Procedure di squalifica - Qualsiasi partecipante alla competizione può essere squalificato per violazione delle regole o per comportamento antisportivo.

Esistono due tipi di squalifica:

- **Squalifica Tecnica**: tecnica può essere assegnata per violazione non intenzionale delle regole durante il combattimento (uscite, avvertimenti, punti meno, numero di calci, ecc.). L'atleta squalificato per squalifica tecnica mantiene il diritto di essere premiato in base al risultato prima della squalifica.
- **Squalifica Comportamentale**: può essere assegnata per violazione dura ed intenzionale delle regole durante il combattimento che può portare a lesioni dell'avversario. La Squalifica comportamentale può anche essere assegnata per comportamento antisportivo (imprecazioni, urla, gesti inappropriati verso l'avversario/il suo allenatore/arbitro e/o qualsiasi altro ufficiale o spettatori); L'atleta squalificato per comportamento antisportivo perde il diritto di essere premiato.

Art. 3.5 Giudici

Ogni giudice ha il compito e il dovere di individuare il vincitore di ogni incontro in base al regolamento.

Nel corso dell'incontro non deve parlare con gli atleti, gli altri giudici o altre persone, ad eccezione dell'arbitro. Se necessario alla fine di ogni round il giudice può informare l'arbitro su situazioni che a lui sono sfuggite (es. condotta dei secondi, corde allentate...).

Il giudice deve segnare il punteggio (10-10, 10-9, 10-8 ecc.) attribuito ad ogni atleta sul cartellino, avendo cura di annotare sul retro del medesimo il numero di colpi validi e a segno, che ha visto per ognuno dei due atleti. Il segno sul cartellino potrà essere un numero (se usa i clicker) o con lineette, avendo cura di separare i singoli punteggi round per round. (vedi Cap. 4 Verdetti)

Il giudice non deve alzarsi dal suo posto fino a che non viene annunciato il verdetto e gli atleti hanno lasciato l'area di gara.

Nell'attività Istituzionale è obbligatorio a tutti i giudici l'utilizzo di clicker personali, ove non siano presenti le score machine.

L'angolo rosso è sempre a sinistra ed il blu a destra del tavolo della giuria. Sul cartellino l'angolo rosso è a sinistra dello stesso.

Art. 3.6 Cronometrista

Il Cronometrista prende posto al tavolo del Commissario di Riunione.

Egli deve:

- regolare il numero e la durata delle riprese e degli intervalli fra una ripresa e l'altra;
- ordinare di sgomberare il quadrato dieci secondi prima dell'inizio di ciascuna ripresa con l'ordine "fuori i secondi";
- sancire l'inizio e la fine di ciascuna ripresa con il suono del gong. Qualora il termine di una ripresa coincida con l'effettuazione di un conteggio da parte dell'arbitro, il cronometrista dovrà attendere le decisioni dell'arbitro. Suonerà il gong solo nel caso in cui l'arbitro, finito il conteggio, intenda far riprendere l'incontro con l'ordine di "FIGHT".
- annunciare il numero di ciascuna ripresa immediatamente prima dell'inizio di questa;
- fermare il cronometro all'ordine di "STOP TIME" dell'arbitro e ripristinarlo all'ordine di "FIGHT". Qualora all'ordine di Stop faccia seguito il conteggio di un atleta, il cronometro non deve essere fermato;
- registrare l'esatta durata della ripresa qualora l'incontro finisca prima del termine previsto, dandone notizia al Commissario di Riunione.

L'intervallo tra due round è sempre di un minuto.

Art. 3.7 Annunciatore

- Prende posto al tavolo del Commissario di Riunione ed è alle sue dirette dipendenze.
- Egli ha il compito di rendere note al pubblico, chiaramente e succintamente, le comunicazioni che il Commissario di Riunione riterrà opportune.
- Deve provvedere direttamente ad annunciare l'ordine di sgomberare il quadrato (fuori i secondi) e il numero d'ordine della ripresa, secondo le indicazioni del cronometrista.

Eccezion fatta per tali indicazioni ricevute dal cronometrista, è fatto divieto all'annunciatore di fare

qualsiasi comunicazione al pubblico che non gli sia ordinata o autorizzata dal Commissario di Riunione.

Art. 3.8 Salute e sicurezza

- L'arbitro, negli sport del ring, deve usare guanti in lattice o materiale gommoso e cambiarli alla fine di ogni incontro in cui si siano verificate ferite agli atleti.
- Ad un lato del ring deve esserci un quantitativo consono di carta o altro tessuto soffice che l'arbitro possa usare sugli atleti.
- Il materiale di consumo usato su di un atleta non deve essere usato su un altro.
- Ad uno degli angoli del ring deve essere presente un contenitore per gettare il sopraccitato materiale di consumo

Art. 3.9 Kick-Counter

Il kick-counter indica all'arbitro, alla fine di ogni round il numero di calci persi dall'atleta negli incontri di Full Contact. Il suo unico compito è assicurarsi che gli atleti abbiano tirato il numero minimo di calci (6-SEI) in ogni round.

Art. 4. Verdetti

Art 4.1 Verdetti

1. Vittoria ai punti (P)

Il verdetto ai punti ha luogo nei seguenti casi:

- al termine delle riprese previste;
- quando un incontro deve essere interrotto per sopravvenute circostanze di forza maggiore e non può essere fatto proseguire;
- quando in un incontro un atleta (o entrambi) viene messo nelle condizioni di non poter proseguire per cause imputabili all'assetto del quadrato o per altro analogo incidente;
- quando un incontro deve essere interrotto per il ripristino di una delle protezioni obbligatorie e ciò non si rende possibile entro il termine di cinque minuti;
- quando un incontro di finale di Torneo o Campionato, superato il termine della prima Ripresa (diversamente si dichiara il NO CONTEST), debba essere sospeso per ferita o infortunio di un atleta senza che vi sia stata responsabilità da parte dell'avversario;
- quando l'arbitro decreta il duplice K.O. o R.S.C. o R.S.C.H. o R.S.C.I.;

Deve essere assegnato il punteggio anche per la ripresa che non è stata conclusa. Il verdetto viene proclamato a maggioranza della giuria.

2. Preferenza (pareggio)

Il pareggio non è ammesso per gli incontri di attività Istituzionale. Se un giudice alla fine di una gara registra sul cartellino un punteggio uguale, deve assegnare la vittoria per preferenza ad uno dei due atleti in accordo con i parametri riportati nell'Art. 6 del presente regolamento.

3. Vittoria per arresto dell'incontro da parte dell'arbitro (RSC) - (RSC-H) - (RSCI)

La vittoria ha luogo nei seguenti casi:

- **RSC – RSC H**
- quando l'arbitro ritenga che uno dei due atleti si trovi in stato di evidente inferiorità e non sia in grado di continuare l'incontro;
- quando un atleta ha subito tre conteggi nel totale delle riprese previste;
- **RSCI**
- quando l'incontro è arrestato dall'arbitro a seguito di ferita accidentale (se la ferita è dovuta a colpo proibito o fallo dell'avversario, in questo caso l'arbitro procede con l'applicazione delle Regole di Ammonizione, fino alla squalifica dell'avversario)
- quando il medico, ritenendo rischioso il proseguimento dell'incontro, chiede all'arbitro, durante l'intervallo, di sospenderlo. L'arbitro è tenuto ad attenersi a tale valutazione.

Viene decretato il verdetto di R.S.C. per colpi ricevuti al corpo e di R.S.C.H. per colpi ricevuti alla testa.

Se un combattente viene ferito in un combattimento, il Medico di gara è l'unica persona che può valutare se il combattente può continuare o sospendere l'incontro.

In caso il medico decida che l'atleta può proseguire l'incontro, l'arbitro centrale può decidere di sospenderlo. Nel caso in cui il medico decida che l'atleta NON può proseguire l'incontro, l'arbitro si dovrà attenere alla sua decisione.

4. Vittoria per fuori combattimento (KO)

Ha luogo quando l'avversario si trova a terra ed è contato dall'arbitro fino all' Out.

5. Vittoria per Abbandono (ABB)

Qualora un atleta o il suo secondo principale, per giustificato motivo, dimostri in maniera inequivocabile la volontà di far sospendere l'incontro, il verdetto sarà di vittoria dell'avversario per Abbandono.

La volontà di far sospendere l'incontro non può essere manifestata durante il conteggio dell'arbitro.

6. Vittoria per squalifica (DISQ)

Ha luogo quando l'arbitro pronuncia la squalifica dell'avversario. L'arbitro deve squalificare l'atleta che ha ricevuto quattro richiami ufficiali.

L'arbitro ha facoltà di squalificare o penalizzare uno dei due atleti nei seguenti casi:

- quando l'atleta precedentemente richiamato o no, si è reso intenzionalmente colpevole di colpi proibiti o falli di gravità tale da giustificare la sua esclusione dalla gara;
- quando l'atleta si è reso colpevole di colpi proibiti o falli che hanno determinato l'arresto dell'incontro;
- quando l'atleta abbandona la gara senza giustificato motivo;
- quando il suo secondo principale getta l'asciugamano senza giustificato motivo;
- quando i secondi dell'atleta incorrono in gravi infrazioni.

Nel caso che l'arbitro sia in dubbio circa l'esistenza o la gravità di un colpo proibito, ha facoltà di consultare i giudici e/o di chiedere al medico di procedere alle opportune constatazioni, limitatamente a quelle che possono essere eseguite sul quadrato. Può adottare lo stesso procedimento, se gli risulti dubbio che l'abbandono (o il getto dell'asciugamano) sia o no giustificato.

Nell'uno o nell'altro caso decide tenendo conto della maggioranza di giudizio dei giudici, eventualmente anche a seguito delle conclusioni del medico. In caso di equivalenza di giudizio, mancando di testimonianza certa, in consulto con il Commissario di Riunione, deciderà a suo insindacabile giudizio.

7. Vittoria per assenza dell'avversario (WO)

Il verdetto di Walk Over è previsto solo negli incontri di Torneo o Campionato. Ha luogo quando l'arbitro dichiara l'assenza dell'avversario, dopo che questi sia stato chiamato con l'altoparlante e che non si sia presentato sul quadrato entro due minuti che partiranno dopo la terza chiamata.

8. No-Contest

E' pronunciato il verdetto di no-contest, nei seguenti casi:

- quando l'arbitro squalifica entrambi gli atleti;
- quando durante la prima ripresa un incontro di attività Istituzionale deve essere interrotto per sopravvenute circostanze di forza maggiore e non può essere fatto proseguire;
- quando durante la prima ripresa deve essere interrotto per il ripristino di una delle protezioni obbligatorie e ciò non si rende possibile entro il termine di cinque minuti;

Art 4.2 Modifica delle decisioni arbitrali e del verdetto

Solo il Commissario di Riunione ed il responsabile di Area possono modificare la decisione di un arbitro centrale / giudice in caso di "errore materiale".

L'errore materiale è considerato come segue:

- Il giudice scambia erroneamente gli angoli degli atleti;
- Punti o penalità registrati in modo errato dal segnapunti;
- Applicazione errata e significativa dei regolamenti da parte dell'arbitro centrale

La modifica della decisione è applicabile con effetto immediato e deve essere registrata in forma scritta.

Tutti i verdicti sono definitivi e non possono essere cambiati, salvo i seguenti casi:

- Sono stati compiuti errori nel calcolo del punteggio
- Uno degli arbitri dichiara di aver commesso un errore e invertito i punteggi degli atleti
- Ci siano evidenti violazioni del regolamento prontamente riscontrati dal Commissario di Riunione.

E' ammesso reclamo per i suddetti motivi, presentandolo in forma scritta, direttamente al Commissario di Riunione entro 30 minuti dal termine dell'incontro. I reclami relativi a incontri di Torneo istituzionale saranno immediatamente esaminati dalla CNA le cui decisioni sono inappellabili.

La CNA si deve pronunciare, con la dovuta tempestività, sulla base delle risultanze dei cartellini e del rapporto del responsabile del ring, sentiti, se necessario, gli interessati. Ha facoltà di interrogare, redigendo verbale, l'arbitro ed i giudici dell'incontro.

Nel caso che l'accoglimento del reclamo comporti una decisione tecnica diversa da quella impugnata, la CNA si pronuncia modificando il verdetto.

Nel caso che il reclamo sia respinto, la CNA conferma il verdetto proclamato.

Per presentare reclamo è necessario versare una cauzione pari a € 100,00 che verrà restituita se si riscontra la validità del reclamo. In caso contrario la quota sarà devoluta in beneficenza.

Art. 5. Criteri di giudizio

Nel calcolo del punteggio vanno seguite le seguenti direttive:

Art. 5.1 Direttiva 1 – sui colpi

Nel corso di ogni round il giudice deve segnare sul cartellino il punteggio relativo ad ogni atleta, in accordo con il numero di colpi validi che ognuno di loro ha portato a segno. Un calcio, una ginocchiata, un pugno sono validi ai fini del punteggio solo se non sono bloccati o parati.

I colpi portati a segno dall'atleta non sono considerati validi se:

- Sono proibiti dal regolamento
- Sono portati alle braccia
- Sono deboli e non sono portati con tecnica

Art. 5.2 Direttiva 2 – sui punti

Per tutte le tecniche ammesse e portate a segno su un bersaglio valido con tecnica, determinazione, potenza ed equilibrio il giudice deve segnare 1 sul retro del cartellino o nella clicker.

Alla fine di ogni round il giudice deve contare il numero di colpi segnati e attribuire il punteggio in base alla seguente tabella:

- Differenza da 0 a 1 colpo = 10 – 10
- Differenza da 2 a 7 colpi = 10 – 9
- Differenza di 8 colpi o più = 10 – 8

Alla fine dell'incontro il giudice deve sommare i punteggi ottenuti in ogni round (10-10 o 10-9 o 10-8) e cerchiare il nome dell'atleta che risulta vincitore.

Nell'utilizzo dei cartellini, **in caso di conteggio** agli atleti da parte dell'arbitro, i punti segnati nel retro con il clickers dovranno essere DUE (uno per la tecnica che ha provocato il conteggio e l'altro per l'efficacia).

N.b. In caso di utilizzo delle Score-Machine il giudice segna SOLO il colpo della tecnica, l'altro colpo addizionale sarà assegnato dal tavolo giuria.

Art. 5.2.1 In caso di pareggio

Se l'incontro termina con un verdetto di parità (stesso punteggio alle fine delle riprese regolamentari) ed è necessario individuare un vincitore.

Per determinare il vincitore il giudice deve attenersi alle seguenti considerazioni (nel seguente ordine):

- Preferenza nell'ultimo round: Se un atleta ha messo a segno 2 o più colpi nell'ultimo round, e ciò implica la vittoria del round 10-9, viene dichiarato vincitore in virtù del fatto che ha mostrato una migliore condizione fisica e tenuta sportiva.
- Numero di colpi totali: Se un atleta ha solo 1 colpo in più nell'ultimo round per determinare il vincitore si considerano i colpi totali di tutte le riprese. Questo perché in accordo con il regolamento l'ultima ripresa è da considerarsi pari.

- Uso delle “note” (remarks): Se la differenza tra i colpi portati a segno dai due atleti alla fine dell’incontro è di un solo colpo o nulla il giudice deve avvalersi delle note sul fronte del cartellino per scegliere il vincitore. Esse, in accordo con i cartellini WAKO sono:
 1. More active (più attivo/combattivo)
 2. More kicks (più calci a segno)
 3. Better defence (migliore tecnica difensiva)
 4. Better style and techniques (migliore stile e tecnica)
 5. Others (altri motivi, che vanno obbligatoriamente spiegati sul retro del cartellino)

Art. 5.3 Direttiva 3 - sul comportamento

Un atleta che non rispetta i comandi impartiti dall’arbitro, che violi il regolamento, che mostri un comportamento antisportivo o che commetta scorrettezze può ricevere un’ammonizione, un richiamo o essere squalificato dall’arbitro (senza prima essere stato ammonito o richiamato).

Ad un atleta possono essere dati al massimo quattro richiami ufficiali nel corso dell’intero incontro; il quarto implica l’automatica ed immediata squalifica

Quando l’arbitro commina un richiamo ufficiale ad uno dei due atleti, il giudice deve segnarlo sul cartellino scrivendo W nella colonna FOULS del cartellino, ciò non implica automaticamente il minus point.

Quando l’arbitro decide di dare un minus point ad uno dei due atleti, lo manifesta ai giudici con l’apposita mimica, il giudice deve allora segnare "-1" nella colonna appropriata

Nel corso del round il giudice deve richiamare l’attenzione dell’arbitro se vede azioni e comportamento scorretto sia che l’arbitro lo abbia notato che in caso contrario.

Art. 5.4 Direttiva 4 – sulle penalità

Ammonizioni e richiami possono essere comminati seguendo questi parametri:

- Richiamo verbale
- 1° richiamo ufficiale – (si segnala all’atleta e al tavolo della giuria)
- 2° richiamo ufficiale – minus point (si segnala all’atleta e al tavolo della giuria)
- 3° richiamo ufficiale – minus point (si segnala all’atleta e al tavolo della giuria)
- 4° richiamo ufficiale - squalifica (si segnala all’atleta e al tavolo della giuria)

Art. 6. Atleta “a terra”

Un atleta è considerato “a terra” nei seguenti casi:

- quando, in seguito ad un colpo o ad una serie di colpi, tocca il suolo del quadrato con qualsiasi parte del corpo che non siano i piedi;
- quando, in seguito ad un colpo o ad una serie di colpi, si trova fuori dalle corde o parzialmente fuori, in modo che anche una sola corda si frapponga fra lui e l’avversario;
- quando è aggrappato alle corde per rialzarsi da terra o per rientrare nel quadrato;
- quando, in seguito ad un colpo o ad una serie di colpi, si appoggia o si aggrappa, alle corde per mantenersi in piedi,
- quando si rifugia in difesa passiva o quando, a seguito di colpo o serie di colpi, pur non cadendo a terra né rimanendo appoggiato alle corde, si trovi in condizioni di inferiorità

- tali da non essere in grado, a giudizio dell'arbitro, di poter proseguire l'incontro; durante il conteggio dell'arbitro.

Il conteggio ha lo scopo di dare un tempo di recupero ad un atleta (o ad entrambi) in difficoltà e, nel contempo, consente all'arbitro di valutare se l'atleta conteso si trova nelle condizioni di poter riprendere l'incontro.

Il conteggio ha la durata minima di otto secondi.

Ogni qualvolta un atleta si trovi nelle condizioni di "a terra" o di "considerato a terra", l'arbitro deve interrompere l'incontro con l'ordine di stop iniziando simultaneamente a contare in lingua italiana: "STOP UNO" o inglese "STOP ONE" e, indicando all'altro atleta l'angolo neutro da occupare, prosegue nel conteggio seguendo la cadenza indicata dal cronometrista, indicando con le dita i secondi contati in modo che il pugile possa avere, in ogni caso, conoscenza del conteggio.

Se l'avversario non si porta all'angolo neutro indicatogli o se ne allontana, l'arbitro interrompe il conteggio fino a che l'atleta non ha ottemperato al suo ordine.

L'arbitro, nel caso ritenga necessario far soccorrere un atleta duramente colpito, interrompe il conteggio in qualsiasi momento, decretando la fine dell'incontro. Qualora un atleta rimanga a terra in stato di incoscienza è consentito solo al medico di salire sul quadrato.

Nel caso che un atleta sia stato conteso e, alla ripresa dell'incontro (ordine di fight dell'arbitro) torni nella condizione di "a terra" senza avere ricevuto colpi, l'arbitro prosegue il conteggio precedentemente interrotto.

Quando entrambi gli atleti sono nelle condizioni di subire un conteggio, l'arbitro li conta contemporaneamente e se arrivato al dieci, entrambi gli atleti non sono nelle condizioni di riprendere l'incontro, viene decretata la fine dell'incontro con conseguente verdetto ai punti.

Se invece all'otto, uno dei due atleti è in condizione di riprendere, prosegue il conteggio dell'altro fino al dieci, al che l'incontro si ritiene concluso. Infine, se all'otto ritiene entrambi gli atleti in condizioni di riprendere la gara, ordina il "FIGHT".

Il conteggio non deve essere interrotto dal suono del gong, il gong sarà fatto suonare solo qualora l'arbitro, finito il conteggio, faccia riprendere l'incontro con l'ordine di "FIGHT".

Art. 7. Infortunio KO, RSC, RSC-H, RSC-I, ABB

Se un atleta riporta una ferita, il dottore è l'unica persona che può valutare le circostanze. Se un atleta rimane a terra privo di sensi solo l'arbitro ed il medico sono autorizzati a stare sul ring, a meno che il dottore non richieda assistenza.

Se l'atleta è incosciente o semicosciente dopo il knock down a terra, l'Arbitro Centrale, dopo aver chiamato il medico, manterrà l'atleta sdraiato a terra e non gli permetterà di rialzarsi fino all'arrivo del medico ufficiale. **L'arbitro centrale non interverrà sull'atleta a terra (rimozione del paracadente/caschetto o ruotare l'atleta incosciente in posizione laterale). Tutti gli interventi**

sull'atleta, saranno effettuati dal un medico ufficiale.

IL TEMPO MASSIMO PER L'INTERVENTO MEDICO in un combattimento è di 2 minuti.

Art. 7.1 KO, RSC, RSC-H, RSC-I, ABB

Se l'atleta è KO a causa di un colpo alla testa subito nell'incontro o se l'arbitro ferma l'incontro a causa di una serie di colpi subiti dall'atleta, l'atleta deve essere visto dal medico immediatamente e nel caso, accompagnato all'ospedale dall'ambulanza in servizio.

L'atleta sottoposto a tali provvedimenti precauzionali dovrà immediatamente sospendere ogni forma di allenamento per un periodo minimo di TRENTA GIORNI(30).

Trascorsi i 30 giorni, dopo essersi sottoposto a visita medica di reintegro come indicato dal Regolamento Sanitario, dopo ulteriori 15 giorni di un adeguato allenamento, l'atleta potrà tornare a combattere. (30 gg + 15 gg di stop).

N.b. I 15 gg per un adeguato allenamento, partono dalla data del rilascio del nuovo certificato medico e non dal termine del fermo medico prescritto.

Se l'atleta subisce la precedente situazione nell'arco di tre mesi, egli non dovrà prendere parte agli allenamenti né alle competizioni per un periodo non inferiore ai tre mesi dopo il secondo KO o RSC-H.

Se l'atleta va KO o l'arbitro decreta l'RSC-H tre volte in dodici mesi l'atleta deve essere fermato dagli allenamenti e dalle competizioni per un intero anno (dopo il terzo KO, RSC-H).

Il periodo di fermo può essere esteso dal medico di servizio se lo ritiene necessario. Anche il medico dell'ospedale ha la facoltà di estendere il periodo di fermo dell'atleta. Il periodo di fermo è valido per tutte le discipline e tutte i tipi di competizione. E' un periodo minimo obbligatorio, e non può essere accorciato in nessun caso.

L'arbitro deve informare giuria e giudici di segnare KO o RSC-H o RSC o ABB per colpi subiti al capo, sui loro cartellini dopo aver decretato l'impossibilità dell'atleta a continuare l'incontro a causa dei colpi subiti.

Quindici giorni prima dalla ripresa degli allenamenti, l'atleta che ha subito un RSC-H o ABB per colpi subiti al capo o un K.O con o senza perdita di coscienza, in qualsiasi tipo di gara, dovrà rifare tutta la certificazione di idoneità specifica alla kickboxing a contatto pieno, compresa di elettroencefalogramma, secondo le norme del vigente Regolamento Sanitario federale e/o altri accertamenti sanitari eventualmente prescritti.

Della rigorosa osservanza di tale norma rispondono anche disciplinarmente, l'atleta, i Direttori Tecnici di Società e i loro Presidenti. I Comitati o i Commissari Regionali dovranno svolgere adeguata vigilanza.

N.b. La sospensione cautelativa dovrà essere segnalata a cura del Commissario di Riunione immediatamente dopo l'accaduto ed inviata il prima possibile alla segreteria Federale.

Art. 7.2 Ferite in generale

In caso di ferita, eccetto KO o RSC-H, il dottore può assegnare all'atleta un periodo di fermo raccomandandogli, se del caso, terapie ospedaliere.

Se l'atleta, o un rappresentante della società dell'atleta rifiuta di seguire le direttive del medico, il dottore è tenuto a fare rapporto al C.R. o ad un rappresentante ufficiale della FEDERKOMBAT specificando l'accaduto e il rifiuto dell'assistenza medica le cui conseguenti responsabilità sono a carico dell'atleta e del suo team. Restano tuttavia validi il periodo di fermo ed il verdetto.

Art. 8. Abbigliamento e protezioni degli atleti

Tutte le protezioni indossate dagli atleti nel corso delle gare devono essere di marche e modelli convenzionati con la FEDERKOMBAT (vedi www.FEDERKOMBAT.net per le specifiche)

Art. 8.1 Full Contact: divisa e protezioni obbligatorie

La divisa per il Full Contact è la stessa sia per la categoria senior che per la categoria junior e consiste in:

1. UOMINI: torso nudo e pantaloni lunghi sino al collo del piede;
2. DONNE: top sportivo e pantaloni lunghi sino al collo del piede per le donne.

La cinta dei pantaloni deve essere necessariamente di colore diverso rispetto ai pantaloni. Ad ogni modo valgono le indicazioni in materia della federazione internazionale di riferimento.

Nota bene: È vietato rovesciare qualsiasi parte degli indumenti al fine di nascondere segni non ammessi o tracce di sangue e sporco sulla divisa (pantalone e maglietta).

PROTEZIONI: Caschetto, paradenti, guanti 10 once (salvo diverse disposizioni), parainguine, paratibie e scarpetta parapiede, paraseno (per le donne).

Art. 8.2 Low Kick: divisa e protezioni obbligatorie

La divisa per la Low Kick è la stessa sia per la categoria senior che per la categoria junior e consiste in:

1. UOMINI: torso nudo e pantaloncini;
2. DONNE: top sportivo e pantaloncini

La cinta dei pantaloni deve essere necessariamente di colore diverso rispetto ai pantaloni. Ad ogni modo valgono le indicazioni in materia della federazione internazionale di riferimento.

Nota bene: Sono vietati i pantaloncini tipo MMA, con scritte e disegni inerenti la Muay Thai e/o MMA. È vietato rovesciare qualsiasi parte degli indumenti al fine di nascondere segni non ammessi o tracce di sangue e sporco sulla divisa (pantalone e maglietta).

PROTEZIONI: Caschetto, paradenti, guanti 10 once (salvo diverse disposizioni), parainguine, paratibie del tipo in uso nella federazione internazionale di riferimento. E' vietata la scarpetta parapiede e il paratibie tipo Thai. Paraseno per le donne.

Art. 8.3 K1 Style: divisa e protezioni obbligatorie

La divisa per la K1 è la stessa sia per la categoria senior che per la categoria junior e consiste in:

1. UOMINI: torso nudo e pantaloncini;
2. DONNE: top sportivo e pantaloncini

La cinta dei pantaloni deve essere necessariamente di colore diverso rispetto ai pantaloni. Ad ogni modo valgono le indicazioni in materia della federazione internazionale di riferimento.

Nota bene: Sono vietati i pantaloncini tipo MMA, con scritte e disegni inerenti la Muay Thai e/o MMA. È vietato rovesciare qualsiasi parte degli indumenti al fine di nascondere segni non ammessi o tracce di sangue e sporco sulla divisa (pantalone e maglietta).

PROTEZIONI: Caschetto, paradenti, guanti 10 once (salvo diverse disposizioni), parainguine, paratibie del tipo in uso nella federazione internazionale di riferimento. E' vietata la scarpetta parapiède e il paratibie tipo Thai. Paraseno per le donne.

Art. 8.4 Bendaggio

Il bendaggio **per le mani**, il cui uso è obbligatorio, è costituito da una benda di garza (lunghezza massima m. 2,50 larghezza massima cm. 5) o da una benda tipo Velpeaux (lunghezza massima m. 2 -larghezza massima cm. 5).

Il bendaggio deve coprire il polso, i metacarpi e giungere fino alla metà delle prime falangi delle dita della mano, con facoltà di suo inserimento in ogni spazio tra dito e dito (in tutto tre) con un solo giro.

Il bendaggio alla sua estremità deve essere assicurato al polso mediante l'applicazione di una fettuccia di nastro garzato affinché non esca dai guantoni

E' vietata l'applicazione di qualsiasi altro materiale che ne alteri la primitiva funzionalità.

Sono eccezionalmente consentite, sentito il medico di servizio, lievi fasciature relative a ferite non rimarginate.

Il bendaggio dovrà essere controllato dall'arbitro prima che l'atleta infili i guantoni, all'inizio del combattimento.

Può avvenire in una competizione che l'organizzatore chieda agli atleti di presentarsi sul quadrato già con i guantoni indossati. In questo caso dovrà essere nominato un Responsabile che controlli i bendaggi negli spogliatoi e li visti con un pennarello prima che gli atleti si infilino i guantoni.

Possono essere ammessi, previa autorizzazione medica, i **bendaggi ai piedi** da 2,50 a 5 m. In questo caso la cavigliera elastica è obbligatoria. E' assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o altri unguenti.

Art. 8.5 Paradenti

Il paradenti deve essere di materiale gommoso, morbido e flessibile. Può proteggere solo l'arcata dentale superiore o entrambe (superiore e inferiore). E' consentito l'utilizzo di un paradenti configurato su apparecchio ortodontico (correzione denti) dietro presentazione di una certificazione da parte del **Medico Dentista che ha applicato l'apparecchio**, in cui si evinca che tale situazione non comporti pericoli o danni durante la pratica dell'attività agonistica (modulo da stampare dal sito www.fikbms.net,

sezione modulistica). Chi è sprovvisto della sopracitata certificazione non potrà combattere. Chi presenta apparecchio odontoiatrico su entrambe le arcate dentarie deve indossare un paradenti “doppio” e fornire relativa certificazione del Medico Dentista.

L'uso del paradenti è obbligatorio in tutte le discipline da combattimento, indipendentemente dal livello degli atleti. E' ammesso l'uso di paradenti di colore rosso.

Art. 8.6 Paraseno

Il paraseno è obbligatorio per tutte le donne ed in tutte le discipline: full contact, low-kick e K-1 rules. Il paraseno deve essere di un materiale plastico rigido e resistente, ricoperto di tessuto. Può essere formato da un unico pezzo per coprire tutto il torace o da due pezzi da inserire all'interno di un reggiseno. Non sono valide coppe rigide indossate sotto il top o la maglia.

Art. 8.7 Parainguine

Il parainguine è obbligatorio per tutti gli atleti, maschi e femmine. E' composto di un materiale plastico rigido e resistente; deve coprire per intero la parte genitale al fine di preservare questa parte del corpo da ogni ferita. Gli atleti devono indossare il parainguine sotto ai pantaloncini.

Art. 8.8 Protezioni per i piedi

Le protezioni per i piedi devono essere in una speciale gomma sintetica compatta e soffice, ricoperta da pelle o altro materiale sintetico. Devono coprire la parte alta del piede, la laterale e la mediale, il malleolo, le dita e la caviglia - in un pezzo unico- lasciando scoperta la pianta. Devono essere fissate con una striscia elastica o con l'ausilio di nastro garzato. Le dita non debbono fuoriuscire dai parapiedi.

Art. 8.9 Guantoni

I guantoni devono essere di materiale morbido e liscio (pelle, similpelle o materiale sintetico), con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso e prima parte dell'avambraccio. I guantoni, potranno ulteriormente essere assicurati alle mani da un giro di nastro garzato ma non di scotch o di altro materiale plastico. L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre facoltà di ordinarne la sostituzione nel caso in cui risultassero troppo deteriorati o irregolari.

Art. 8.10 Caschetto

Il casco deve essere applicato in modo che non si sposti durante l'incontro e che non limiti la visibilità. In specie deve lasciare libera la parte anteriore del viso, proteggere la zona sopracciliare, la nuca e avere una protezione per la sommità del capo. Non deve avere i parazigomi. Sotto il casco gli atleti non possono portare oggetti metallici (orecchini, forcine o altro). I capelli devono essere ben fermati con appositi elastici in modo che non fuoriescano dal caschetto.

E' ammesso competere con la barba. La stessa non deve superare i 2 cm di lunghezza.

I capelli lunghi devono essere “fissati” in maniera che non disturbino il regolare svolgimento del match

e non comportino continui interruzioni dello stesso per sistemarsi. L'eventuale coda/treccia deve essere inserita all'interno del caschetto.

Art. 9. Round

Art. 9.1 Attività istituzionale

Nell'attività Istituzionale

- gli atleti "junior e senior, seconda/terza serie" si affrontano sulla distanza delle due riprese da due minuti
- gli atleti "prima serie" si affrontano sulla distanza delle tre riprese da due minuti

L'intervallo tra i round è sempre di un minuto.

Disposizioni salvo diverse indicazioni contenute nella Guida Federale.

Art. 9.2 Incontri vietati

Sono vietati incontri tra:

- atleti di sesso diverso
- atleti di I° serie con atleti di Terza serie
- atleti di I° serie contro atleti di II° o atleti di II° contro atleti di III° (se non autorizzate dal Coordinatore di Settore e/o Commissione PRO).
- atleti junior con atleti senior (almeno che l'atleta junior non abbia compiuto i 18 anni)
- atleti la cui differenza di peso sia superiore a quella che intercorre tra il limite minimo e massimo della categoria in cui rientra l'atleta di peso inferiore

Art. 10. I secondi.

Gli atleti sono assistiti all'angolo da un secondo (secondo principale) il quale può farsi coadiuvare da un aiutante. Possono esercitare le funzioni di secondi, i tecnici, con la qualifica minima di Istruttore. L'aiutante può essere Allenatore. Tutte le figure devono essere regolarmente tesserati in Federazione.

- Il secondo principale è responsabile dell'angolo da lui occupato e, in particolare, risponde della condotta del suo aiutante.
- Il secondo e l'aiutante devono, nell'esercizio delle loro funzioni, indossare indumenti appropriati (tuta sportiva).
- Il secondo e l'aiutante, all'ordine fuori i secondi, devono scendere dal quadrato, sgombrando il medesimo di tutti gli accessori e sedersi ai loro posti, dai quali non devono allontanarsi.
- Durante l'intervallo, il secondo e l'aiutante possono salire sul quadrato per prestare la loro assistenza all'atleta. Solo il secondo principale può passare oltre le corde.
- I secondi sono tenuti a rispettare e ad applicare le norme federali e le disposizioni loro impartite dall'arbitro e dal Commissario di Riunione.
- Durante l'incontro spetta solo all'arbitro impartire disposizioni ai secondi e fare richiami.
- Durante lo svolgimento delle riprese, il Commissario di Riunione può, tuttavia, ammonire i secondi per infrazioni che si riferiscano al loro contegno, richiamando in proposito l'attenzione dell'arbitro durante l'intervallo.

- Il secondo principale ha la facoltà di far abbandonare il proprio atleta, qualora non lo ritenga in grado di continuare l'incontro a meno che l'arbitro non lo stia contando. Per manifestare tale volontà, deve:
 - gettare l'asciugamano sul quadrato (non durante il conteggio arbitrale);
 - togliere i guanti all'atleta durante l'intervallo o trattenerlo all'angolo al suono del gong;
 - far capire chiaramente di voler ritirare il proprio atleta, richiamando l'attenzione dell'arbitro.

In specie è obbligo dei secondi:

- assistere l'atleta negli spogliatoi; accompagnarlo dallo spogliatoio al quadrato e, alla fine dell'incontro, riaccomparlo subito allo spogliatoio, prestandogli tutte le cure del caso;
- vigilare e intervenire perché l'atleta da loro assistito osservi sempre la disciplina e le buone norme di contegno;
- vigilare perché all'atleta osservi scrupolosamente le disposizioni sanitarie e i regolamenti NADO/WADA;
- astenersi da ogni commento circa l'operato degli arbitri, dei giudici e degli altri ufficiali di servizio, evitando ogni discussione al riguardo;
- astenersi dall'entrare nel quadrato prima che l'incontro abbia comunque avuto termine;
- durante lo svolgimento delle riprese i secondi sono tenuti ad osservare il silenzio più assoluto.
- **Il secondo è obbligato a portare nell'area di combattimento: asciugamano, bottiglia d'acqua di plastica da utilizzare solo per bere e per il lavaggio della bocca. Nessun altro tipo di bottiglia d'acqua è consentita nell'area di combattimento (tatami o ring) per l'uso da parte degli atleti o dei coach (la bottiglia di vetro è vietata).**
- **Non è consentito portare borse o zaini, ma è consentito portare una piccola borsa, (MARSUPIO) intorno alla vita.**

Il secondo che contravviene alle norme di cui sopra può essere ammonito, allontanato dall'angolo, anche per tutta la durata della manifestazione, salvi i definitivi provvedimenti disciplinari adottati dagli Organi di Giustizia.

L'arbitro centrale dopo due ammonizioni verbali ha diritto di squalificare dal combattimento il secondo che non obbedisce ai suoi ordini. Il coach che viola le regole può ricevere un avvertimento o essere squalificato dall'arbitro centrale per cattivo comportamento; in questo caso gli è vietato stare all'angolo per la durata del combattimento, della giornata o dell'intero evento, previa consultazione e accordo con il Commissario di Riunione;

Non è consentito combattere senza un coach. Se i coach vengono rimossi dall'arbitro, devono essere sostituiti entro due minuti.

L'arbitro può altresì pronunciare la squalifica dell'atleta per infrazioni compiute dai suoi secondi.

Art. 11. Categorie di Peso e Procedure

Per quanto riguarda le categorie di peso seguire il seguente link per accedere direttamente alla piattaforma gare:

Art. 11.1 Categorie maschili (Seniors e Juniors)

• MINIMOSCA (Light bantam)	-51 kg
• MOSCA (Bantam weight)	-54 kg
• PIUMA (Feather weight)	-57 kg
• LEGGERI (Light weight)	-60 kg
• WELTER JUNIOR (Light welter-weight)	-63.5 kg
• WELTER (Welter weight)	-67 kg
• MEDIO LEGGERI (Light middle-weight)	-71 kg
• MEDI (Middle weight)	-75 kg
• MEDIO MASSIMI (Light heavy weight)	-81 kg
• MASSIMI LEGGERI (Cruiser weight)	-86 kg
• MASSIMI (Heavy weight)	-91 kg
• SUPER MASSIMI (Super heavy weight)	+91 kg

Art. 11.2 Categorie femminili (Seniors e Juniors)

• MOSCA (Bantam weight)	- 48 kg
• PIUMA (Feather weight)	- 52 kg
• LEGGERI (Light weight)	- 56 kg
• MEDI (Middle weight)	- 60 kg
• MEDIO MASSIMI (Light heavy weight)	- 65 kg
• MASSIMI FINO (Heavy weight)	- 70 kg
• SUPER MASSIMI (Super heavy)	+70 kg

Art. 11.3 Procedure di peso

- Tutti gli atleti devono essere presenti per lo svolgimento della visita medica e delle operazioni di peso all'orario fissato e comunicato dal Commissario di Riunione (viene ricordato che la visita medica potrà essere sempre svolta precedentemente alle operazioni di peso).
- Il Commissario di Riunione ha l'autorità di estendere il tempo destinato alle operazioni di peso qualora una situazione di eccezionalità lo rendesse necessario.
- I match e la manifestazione non possono avere inizio prima di due ore dal termine delle procedure di peso.
- Il peso dovrà essere effettuato **non prima di 8 ore dall'inizio della manifestazione.**
- Il peso ufficiale dell'atleta nel primo giorno di gara sarà il peso di riferimento dell'atleta durante tutto il torneo. Tuttavia egli deve pesarsi tutti i giorni in cui è prevista una gara, negli orari stabiliti.
- L'atleta può gareggiare solo nella categoria nella quale è stato iscritto ed ha quindi superato in

modo positivo l'operazione del peso ufficiale.

- Il peso registrato sarà quello definitivo. L'atleta fuori peso sarà squalificato.
- Prima di ogni sessione di peso all'atleta è fatto obbligo di sostenere la visita medica di idoneità. Il medico ingaggiato per la manifestazione esegue controlli pregara verificando l'idoneità a sostenere i combattimenti da parte degli atleti.

Atleti donne

- Le atlete devono disporre di tutti i certificati medici previsti per l'iscrizione alle competizioni (test di gravidanza incluso) in formato originale e in corso di validità. In caso di manomissione dei dati o loro non veridicità, le atlete in questione saranno ritenute le uniche responsabili di eventuali danni fisici o psichici subiti nel corso dello svolgimento della competizione.
- Il peso e la visita medica delle atlete devono svolgersi in un locale differente o comunque separato da quello in uso agli atleti di sesso maschile.

Art. 12. Organizzazione e impianti.

Tutte le manifestazioni devono essere preventivamente autorizzate dalla Federazione.

L'organizzazione è oggettivamente responsabile, anche disciplinarmente, di ogni eventuale disordine che si verifichi nelle manifestazioni e del puntuale adempimento di tutti i suoi impegni verso gli atleti, le loro Società Sportive e le Autorità Federali.

L'organizzatore deve garantire durante tutto il corso della manifestazione un adeguato servizio di sicurezza.

L'organizzatore è tenuto ad attuare tutte le modifiche che saranno disposte dal Commissario di Riunione per garantire il buon ordine dello spettacolo e il regolare svolgimento delle gare.

Il luogo di svolgimento della manifestazione e gli impianti relativi, devono risultare conformi alle norme di Pubblica Sicurezza.

In specie, l'organizzatore è tenuto a mettere in opera e a fornire in perfette condizioni di sicurezza, di efficienza e di igiene:

- una bilancia (due o più per Tornei e Campionati) per le operazioni di controllo del peso;
- il ring (due o più per Tornei e Campionati) e gli altri materiali accessori;
- un tavolo e sedie per il Commissario di Riunione, per i Medici di servizio, per i Cronometristi e l'Annunciatore;
- posti adatti per i giudici;
- gong e cronometri
- protezioni convenzionate per gli incontri e quelle di riserva per le attività promozionali;
- assicurare servizio sanitario adeguato come da Regolamento Sanitario.

L'organizzatore è anche tenuto ad assicurare un adeguato servizio per il rifornimento dell'acqua agli angoli e un adeguato servizio di ristoro per tutto il personale di servizio (giudici, medici, ecc.).

Art. 13. Stretta di mano.

Prima dell'inizio dell'incontro e dopo il verdetto gli atleti, su invito dell'arbitro, sono tenuti a stringersi la mano, per dimostrare il loro spirito sportivo e la benevola rivalità.

Art. 14. Doping.

Si fa riferimento al regolamento antidoping WADA adottato dalla Federazione e dal CONI.

CAPITOLO 2 – Regole del Full Contact

Art. 1. Definizione

Il Full Contact è una disciplina della kickboxing nella quale lo scopo dell'atleta è quello di colpire il suo antagonista con forza e decisione. I pugni ed i calci devono arrivare al bersaglio consentito con precisione, velocità e determinazione.

E' consentito colpire con pugni e/o calci la parte frontale e laterale della testa e del corpo (sopra la cintura), è inoltre consentito spazzare l'avversario.

L'incontro si svolge in un ring.

Ogni atleta deve sempre avere con se la propria tessera federale e le visite mediche a validità annuale da mostrare al momento del peso.

Art. 2. Bersagli Consentiti

Le seguenti parti del corpo possono essere attaccate usando tecniche di combattimento consentite:

- TRONCO: parte frontale e laterale,
- TESTA: parte frontale, laterale e posteriore con colpi di pugno e di calcio, parte superiore del capo con sola tecnica di calcio ad ascia.
- PIEDE: altezza del malleolo (zona caviglia) per la spazzata.

Art. 2.1. Tecniche e comportamenti vietati

E' vietato:

- Attaccare la gola, il basso addome, le reni, le gambe, la schiena, l'inguine e la nuca.
- Usare tecniche di gomito, di ginocchio, colpire con il taglio della mano, colpire con la testa, con le spalle e con le dita.
- Usare tecniche di spazzate sopra la caviglia.
- Girare la schiena all'avversario, scappare, buttarsi a terra, trattenere intenzionalmente, usare tecniche cieche, tecniche di lotta o afferrare l'avversario al di sotto della cintura.
- Attaccare l'avversario intrappolato tra le corde.
- Attaccare l'avversario che è caduto al suolo o che è ancora al suolo:
- Lasciare il ring senza il permesso dell'arbitro centrale.
- Continuare a colpire dopo il comando "STOP" o "BREAK" o quando il segnale di fine round è stato dato.
- Cospargersi di olio, vasellina e/o altre sostanze, faccia e corpo.

La violazione delle regole, a seconda della gravità dell'azione commessa, porta al richiamo ufficiale alla detrazione di punto o alla squalifica.

Art. 2.2. Tecniche consentite

Tutte le tecniche devono essere eseguite con forza e determinazione. Tutte le tecniche che vengono

bloccate, o che semplicemente toccano, spingono o sfiorano l'avversario non saranno conteggiate ai fini del punteggio.

Art. 2.2.1. Tecniche di mani

- Pugni (tutto il repertorio pugilistico)

Art. 2.2.2. Tecniche di gamba

- Front kick (calcio frontale)
- Side kick (calcio laterale)
- Roundhouse kick (calcio circolare anche con la tibia)
- Heel kick (calcio di tallone)
- Crescent kick (calcio ascendente)
- Axe kick (calcio ad ascia)
- Jump kick (calci saltati)
- Usare tecniche di spazzata al di sotto della caviglia
- E' consentito colpire con la tibia

Art. 2.2.3. Tecniche di atterramento

Sono consentite tecniche di spazzata, sia interna che esterna, atte a sbilanciare l'avversario per poi proseguire con tecniche di pugno o gamba oppure volte solo a sbilanciare l'avversario e a farlo cadere al tappeto. Le tecniche di mano e di gamba devono essere usate similmente durante tutta la durata del combattimento. Le tecniche di gamba, per essere considerate valide, devono essere eseguite con la chiara intenzione di colpire l'avversario con forza.

Art. 3. Numero di calci per round.

Ogni atleta è obbligato ad eseguire un minimo di SEI tecniche di calcio a ripresa. Egli deve mostrare chiaramente la sua intenzione di colpire l'avversario con il calcio. Dopo il primo round il kick counter deve informare l'arbitro sulle tecniche di gamba eseguite dall'atleta, a sua volta l'arbitro informerà l'atleta che ha eseguito meno calci di quelli previsti. L'atleta ha la possibilità di recuperare le tecniche di calcio mancanti nel round successivo.

Se l'atleta non recupera i calci non eseguiti nel primo round verrà sanzionato con un minus point.

Se un atleta esegue le sei tecniche di gamba previste nel primo round, ma non nel secondo, l'arbitro lo deve solo informare, dandogli la possibilità di recuperare nel terzo round.

Se le tecniche non vengono recuperate sarà sanzionato con un minus point.

Se l'atleta esegue sei tecniche di calcio nel primo e nel secondo round ecc., ma non nell'ultimo round dell'incontro, non avendo possibilità di recuperare, verrà sanzionato con un minus point dall'arbitro centrale. Per questo tipo di violazione del regolamento l'arbitro centrale può comminare un massimo di due minus point.

I minus points per i calci vanno separati da quelli attribuiti per altre violazioni del regolamento, ma se l'atleta incorre in un terzo minus point verrà automaticamente squalificato.

CAPITOLO 3 – Regole della Low Kick

Art. 1. Definizione

La Low-Kick è un disciplina della kickboxing.

A differenza del Full Contact, nella Low Kick è possibile attaccare le gambe dell'avversario con tecniche di calcio circolare.

Lo scopo dell'atleta è quello di colpire il suo antagonista con forza e decisione. I pugni ed i calci devono arrivare al bersaglio consentito con precisione, velocità e determinazione.

L'incontro si svolge in un ring.

Ogni atleta deve sempre avere con se la propria tessera federale e le visite mediche a validità annuale da mostrare al momento del peso.

Art. 2. Bersagli Consentiti

Le seguenti parti del corpo possono essere attaccate usando tecniche di combattimento consentite:

- TESTA: davanti e di lato. Parte alta della testa con sola tecnica di calcio ad ascia.
- TRONCO: davanti e di lato.
- GAMBE: coscia (solo con tecniche di calcio circolare, cioè con azione dall'interno all'esterno e viceversa), usando la tibia
- PIEDI: sono consentite spazzate all'altezza della caviglia (sotto il malleolo).

Art. 2.1. Tecniche e comportamenti vietati

E' vietato:

- Attaccare la gola, il basso addome, le reni, la schiena, l'inguine, e la nuca.
- Usare tecniche di gomito, di ginocchio, colpire con il taglio della mano, colpire con la testa, con le spalle e con le dita.
- Usare tecniche di spazzate sopra la caviglia, colpire le articolazioni della gamba.
- Girare la schiena all'avversario, scappare, buttarsi a terra, trattenere intenzionalmente, usare tecniche cieche, tecniche di lotta o afferrare l'avversario al di sotto della cintura.
- Attaccare l'avversario intrappolato tra le corde.
- Attaccare l'avversario che è caduto al suolo o che è ancora al suolo
- Lasciare il ring senza il permesso dell'arbitro centrale.
- Continuare a colpire dopo il comando "STOP" o "BREAK" o quando il segnale di fine round è stato dato.
- Cospargersi di olio, vasellina e/o altre sostanze, faccia e corpo.

Art. 2.2. Tecniche consentite

Tutte le tecniche devono essere eseguite con forza e determinazione. Tutte le tecniche che vengono bloccate, o che semplicemente toccano, spingono o sfiorano l'avversario non saranno conteggiate ai fini del punteggio

Art. 2.2.1. Tecniche di mani

- Pugni (tutto il repertorio pugilistico)

Art. 2.2.2. Tecniche di gamba

- Front kick (calcio frontale)
- Side kick (calcio laterale)
- Roundhouse kick (calcio circolare anche con la tibia)
- Heel kick (calcio di tallone)
- Crescent kick (calcio ascendente)
- Axe kick (calcio ad ascia)
- Jump kick (calci saltati)
- Usare tecniche di spazzata al di sotto della caviglia.

Art. 2.2.3. Tecniche di atterramento

Sono consentite tecniche di spazzata, sia interna che esterna, atte a sbilanciare l'avversario per poi proseguire con tecniche di pugno o gamba oppure volte solo a sbilanciare l'avversario e a farlo cadere al tappeto. Le tecniche di mano e di gamba devono essere usate similmente durante tutta la durata del combattimento. Le tecniche di gamba, per essere considerate valide, devono essere eseguite con la chiara intenzione di colpire l'avversario con forza.

Art. 3. Numero di calci per round.

Non è applicata la regola dei sei calci minimi per round.

CAPITOLO 4 – Regole della **K1 Style**

Art. 1. Definizione

Il K-1 Rules deriva direttamente dalla Japanese kickboxing la quale, verosimilmente, deriva dalle antiche arti marziali di tradizione Siamese.

Per questo motivo tale disciplina è caratterizzata dalla tecnica del “clinch” che è permesso, ma è limitato solo alla sola sua fase attiva. E' possibile, infatti, afferrare il collo dell'avversario con entrambe le mani al fine di attaccarlo **esclusivamente con una tecnica di ginocchio. La tecnica di ginocchio va portata immediatamente dopo la presa.**

Sono inoltre vietate le seguenti tecniche:

1. Usare tecniche di gomito
2. Eseguire la WAI KHRUU all'inizio dell'incontro
3. Indossare MON KONG, PRATCHAT o qualsiasi altro simbolo tradizionale della MUAY THAI
4. accompagnare gli incontri con musiche tipiche della MUAY THAI

Le tecniche di pugno, che colpiscono un bersaglio valido, hanno lo stesso valore, per i giudici, delle tecniche di ginocchio, di calcio o di una qualsiasi altra tecnica del repertorio.

Ogni atleta deve avere con se la propria tessera federale e le visite mediche di idoneità, valide un anno, da mostrare alle procedure di peso.

Art. 2. Bersagli Consentiti

Le seguenti parti del corpo possono essere attaccate usando tecniche di combattimento consentite:

- TESTA: davanti e di lato, parte superiore della testa con sola tecnica di calcio ad ascia.
- TRONCO: davanti e di lato.
- GAMBE: ogni parte che possa essere attaccata usando la cresta tibiale (anche l'articolazione)
- PIEDI: sono consentite spazzate all'altezza della caviglia.

Art. 2.1. Tecniche e comportamenti vietati

E' vietato:

- Attaccare la gola, il basso addome, le reni, la schiena, l'inguine e la nuca.
- Usare tecniche di gomito, colpire con il taglio della mano, colpire con la testa, con le spalle e con le dita.
- Colpire con colpi di ginocchio le gambe in ogni parte sia lateralmente che frontalmente.
- Usare tecniche di spazzate sopra la caviglia.
- Girare la schiena all'avversario, scappare, buttarsi a terra, prolungare il clinch, usare tecniche cieche, tecniche di lotta o afferrare l'avversario al di sotto della cintura.
- Attaccare l'avversario intrappolato tra le corde.
- Attaccare l'avversario che è caduto al suolo o che è ancora al suolo

- Lasciare il ring senza il permesso dell'arbitro centrale.
- Continuare a colpire dopo il comando "STOP" o "BREAK" o quando il segnale di fine round è stato dato.
- Cospargersi di olio, vasellina e/o altre sostanze, faccia e corpo.

La violazione delle regole, a seconda della gravità dell'azione commessa, porta al richiamo ufficiale, alla detrazione di punto o alla squalifica.

Art. 2.2. Tecniche consentite

Tutte le tecniche devono essere eseguite con forza e determinazione. Tutte le tecniche che vengono bloccate, o che semplicemente toccano, spingono o sfiorano l'avversario non saranno conteggiate ai fini del punteggio. Tecniche di mano e di gamba devono essere usate similmente durante tutta la durata del combattimento.

Art. 2.2.1. Tecniche di mani

- Pugni (tutto il repertorio pugilistico)
- Back fist e spinning back fist
- Clinch a due mani

Art. 2.2.2. Tecniche di gamba

- Front kick (calcio frontale)
- Side kick (calcio laterale)
- Roundhouse kick (calcio circolare)
- Heel kick (calcio di tallone)
- Crescent kick (calcio ascendente)
- Axe kick (calcio ad ascia)
- Jump kick (calci saltati)
- Si possono usare le tibie per attaccare ogni parte del corpo o delle gambe (solo bersagli consentiti)
- Le ginocchiate, anche saltate, possono essere usate per attaccare ogni parte del corpo, esclusa la schiena.
E' vietato colpire con le ginocchiate in ogni parte delle gambe, sia frontali che laterali.
- E' possibile chiudere in Clinch l'avversario, con due mani, per attaccarlo **SOLO con UNA tecnica di ginocchio.**
- E' possibile usare tecniche di spazzata al di sotto della caviglia

Nell'attività istituzionale non è consentito afferrare la gamba dell'avversario e colpirlo.

Art. 2.2.3. Tecniche di atterramento

Un atleta di K-1 non può gettare a terra l'avversario aiutandosi con tronco, anche, caviglie, piedi

o gambe.

Le tecniche di mano e di gamba, per essere considerate valide, devono essere eseguite con la chiara intenzione di colpire l'avversario con forza.

Tutte le tecniche devono infatti essere eseguite con forza e determinazione.

Si possono eseguire tecniche di spazzata, sia interna che esterna per sbilanciare l'avversario, e poi proseguire con tecniche di pugno o gamba. Queste combinazioni sono volte a sbilanciare l'avversario e a farlo cadere al tappeto.

Art. 3. Numero di calci per round.

Non è applicata la regola dei calci minimi per round

Per quanto non contemplato si rimanda alle norme aggiornate e pubblicate sul sito FEDERKOMBAT e sulla Guida Federale