

REGOLE E REGOLAMENTI GARA

KICKBOXING



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

FEDERKOMBAT

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

Sport da Tatami

LIGHT CONTACT

2020

Indice

| | |
|--|----|
| Art.1. Status dell'Atleta..... | 4 |
| Art.2. Light Contact | 4 |
| Art.3. Luogo di Gara | 4 |
| Art. 4. Abbigliamento e protezioni..... | 4 |
| - Caschetto protettivo..... | 5 |
| - Paradenti | 5 |
| - Bendaggio mani | 5 |
| - Bendaggio piedi | 5 |
| - Guantoni..... | 6 |
| - Paraseno | 6 |
| - Protezione inguine | 6 |
| - Paratibia | 6 |
| - Calzari o parapiedi..... | 6 |
| - Occhiali/lenti a contatto:..... | 6 |
| - Divisa..... | 6 |
| Art. 5 Punteggi..... | 7 |
| Art. 6 Bersagli consentiti | 7 |
| Art. 7 Azioni Proibite | 8 |
| Art. 8 Gara..... | 10 |
| Art. 9 Tempi di Gara..... | 12 |
| Art. 10 Giudizi di una Tecnica Valida | 13 |
| Art. 11 Giudizio della Gara..... | 13 |
| Richiami/ warning e squalifiche | 15 |
| Stop al combattimento | 16 |
| Infortuni..... | 16 |
| Knock down (KD) e knock out (KO) | 17 |
| Procedura dopo KO, RSC, RSC-H, Infortunio | 17 |
| Walk Over (WO) | 18 |
| Uscite..... | 18 |
| Decisioni arbitrali | 18 |
| Modifica decisioni arbitrali | 18 |
| Art. 12 Età | 19 |
| Art. 13 Categorie di Peso..... | 19 |
| Art. 14. L'Atleta di Light Contact | 20 |
| Art. 15. Il Coach..... | 20 |

Art. 16. Campionati del Mondo 21

Art. 17. Doping 21

Art.1. Status dell'Atleta

Con il tesseramento FEDERKOMBAT gli atleti accettano in toto lo Statuto e i Regolamenti dello stesso. Essi si impegnano altresì, su richiesta della FEDERKOMBAT a mettersi a disposizione della stessa per l'effettuazione di gare di interesse federale a carattere regionale, interregionale, nazionale e internazionale.

Art.2. Light Contact

Il Light Contact è una disciplina di combattimento dove due combattenti hanno come obiettivo primario quello di portare più azioni a bersaglio utile. I due avversari si affrontano scambiandosi vicendevolmente colpi, senza interruzione, in un fluire di tecniche giudicate sempre secondo il criterio della tecnica portata a segno con precisione. Anche qui (come nel Point Fighting) la tecnica arriva a segno senza esprimere tutta la sua potenza. Gli atleti si affrontano nell'arco di due o tre riprese (a seconda del tipo e dell'importanza del torneo) indossando protezioni alle mani e ai piedi. I colpi portati a contatto ricevono differenti punteggi a secondo della tecnica messa a segno

Art.3. Luogo di Gara

Il luogo di gara dovrà essere una superficie quadrata 7 metri per lato come indicato nel regolamento Internazionale WAKO. La superficie dovrà essere piatta e liscia, costituita da materiale gommoso e non delimitata da corde.

Se per altre circostanze le condizioni descritte non si dovessero verificare, farà testo la decisione della Commissione Gare e del Commissario di Riunione (Vedi Regolamento generale degli Sport da Tatami).

Art. 4. Abbigliamento e protezioni.

Gli atleti di Light Contact dovranno presentarsi alle gare federali muniti di divisa regolamentare. L'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata, protezioni di marca convenzionata con la FEDERKOMBAT e in buone condizioni.

E' ammesso competere con la barba che non superi però i 2 cm; stesso discorso per i capelli lunghi che devono essere "fissati" in maniera che non disturbino il regolare svolgimento del match e non comportino continue interruzioni dello stesso per sistemarsi. L'eventuale coda/treccia, deve essere inserita all'interno del caschetto.

Gli atleti avranno cura di tagliarsi le unghie prima di partecipare a una qualunque gara.

E' fatto divieto portare qualsiasi oggetto metallico (orologi, catenine, orecchini, anelli, occhiali, piercing vari, ecc.) che possano causare ferite a sé o all'avversario.

Gli atleti dovranno presentarsi al combattimento con tutte le protezioni gara di marche convenzionate con la FEDERKOMBAT, già indossate:

- **Caschetto protettivo**

La protezione della testa nel Light Contact è obbligatoria. Il casco protettivo deve essere realizzato in gomma, plastica morbida o spugna compatta rivestita in pelle. Il casco deve proteggere la parte superiore della fronte, la parte superiore della testa, le zone temporali, la parte superiore della mascella, le orecchie e la parte posteriore della testa. Il casco non può ostacolare l'udito. Le parti di fissaggio della protezione (mento e nuca) non devono essere di metallo o in plastica ma in velcro regolabile (dispositivo di chiusura rapida fatto di due nastri di tessuto sintetico che si uniscono tra loro a pressione). Non dovrà avere para-zigomi che compromettano la visuale e non dovrà presentare corpi rigidi che possano arrecare danno all'atleta o al suo avversario. Per i cadetti 10/12 anni M/F obbligatoria anche la visiera protettiva (visiera in plexiglass) E' vietata la grata. In questa categoria, inoltre, la copertura della nuca e la sommità del capo del caschetto devono avere la stessa densità e spessore della parte laterale e frontale.

Si precisa che i cadetti 10/12 anni pur indossando il casco con visiera devono avere anche il paradenti.

Nota bene: Nelle categorie di bambini e Younger Cadets la protezione del viso (visiera protettiva) è obbligatoria per gli atleti in tutti i campionati, coppe e tornei ufficiali WAKO.

- **Paradenti**

Il paradenti deve essere realizzato in materiale morbido e flessibile in gomma-plastica. La protezione può riguardare solamente la parte superiore dei denti o entrambe le arcate (Superiore e inferiore). Il paradenti deve consentire la respirazione libera e deve essere adattato all'atleta mediante configurazione dello stesso. L'utilizzo della protezione dei denti è obbligatoria per tutte le discipline di combattimento e in tutte le categorie di peso e **di età.**

Attenzione: 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. **Chi è sprovvisto della sopracitata certificazione non può combattere.**

Chi presenta apparecchio odontoiatrico su entrambe le arcate dentarie deve indossare un paradenti "doppio" e fornire la relativa certificazione da parte del Medico Dentista.

- **Bendaggio mani**

Gli atleti di **Light Contact sono obbligati** a provvedere al bendaggio alle mani, per avvolgere la mano ed evitare traumi. Esso dovrà essere formato da una garza oppure da una benda elastica della lunghezza di m. 2,50 e larghezza cm. 5. Le garze o le bende debbono fasciare la mano ed essere fissate con opportuni accorgimenti perché non fuoriescano dai guantoni. E' assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o altri unguenti.

- **Bendaggio piedi**

Sono ammessi i bendaggi per i piedi da 2,50 a 5 m. La cavigliera elastica in questo caso è obbligatoria. E' assolutamente vietato indurire il bendaggio oppure applicarvi fermagli, spille o altri unguenti.

- **Guantoni**

I guantoni per il **Light Contact** devono essere a mano chiusa, devono portare ben visibile il marchio della ditta produttrice (convenzionata con la FEDERKOMBAT) con un peso pari a 10 Oz. (283 grammi). Il peso deve essere chiaramente indicato sui guantoni di pelle, similpelle o plastica morbida e liscia, con imbottitura uniforme distribuita sul dorso e al livello del polso. Il fissaggio deve effettuarsi con una striscia di velcro a strappo che assicuri il guanto al polso (non sono ammessi fissaggi con lacci).

I guantoni devono permettere alla mano di stringere completamente il pugno e avere il pollice a contatto con le altre dita.

L'arbitro dell'incontro, a suo insindacabile giudizio, ha sempre facoltà di ordinare la sostituzione dei guantoni nel caso risultassero troppo deteriorati o irregolari.

- **Paraseno**

Le classi femminili, con sviluppo fisiologico compatibile con l'uso del paraseno, e comunque donne categorie Cadetti 13/15 anni, Junior 16/18, Senior 19/40 e Master 40/50 dovranno portare obbligatoriamente il paraseno. La protezione dovrà essere realizzata in plastica dura e può essere rivestita con materiale di cotone. Il paraseno può essere realizzato in un unico pezzo e coprire tutto il torace o in due pezzi da inserire nel reggiseno e coprire ogni seno singolarmente. Si indossa sotto la maglietta o sotto un corpetto in cotone elasticizzato.

- **Protezione inguine**

Gli atleti Cadetti, junior/ senior/ master maschili e femminili hanno l'obbligo di presentarsi al combattimento, indossando sotto i pantaloni, una conchiglia di materiale resistente che deve coprire completamente gli organi genitali.

- **Paratibia**

I Paratibia sono realizzati in gomma piuma rigida (tipo in uso nel Full Contact) Il paratibia deve coprire la tibia da sotto il ginocchio alla parte superiore del piede. Il paratibia può essere fissato alla gamba da fissaggi con strisce di velcro a strappo. Nessun altro tipo di materiale è consentito per il fissaggio della protezione allo stinco. Paratibie con metallo o elementi in plastica non sono ammessi.

- **Calzari o parapiedi**

Devono avere le seguenti caratteristiche: avere la pianta scoperta; coprire la parte superiore, laterale e posteriore del piede; le dita non devono fuoriuscire dai calzari; la protezione ai piedi deve essere liscia, dello stesso materiale dei guantoni. Le protezioni dovranno portare ben visibile il marchio della ditta produttrice, e in ogni caso si possono utilizzare in gara solo materiali convenzionati con la FEDERKOMBAT.

- **Occhiali/lenti a contatto:**

Nessun tipo di occhiali può essere indossato durante un combattimento, mentre è ammesso l'uso di lenti a contatto.

- **Divisa**

L'uniforme per gli atleti di **Light Contact** è composta da **pantaloni lunghi sino al collo del**

piede e da una T-Shirt che rappresenti la divisa del club (non è consentita casacca con collo a V). La T-Shirt dell'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club.

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).

Ogni atleta che si presenti sul quadrato non in regola con le norme descritte avrà due minuti (120 secondi) di tempo per ovviare, ma sarà comunque ammonito dall'arbitro con un richiamo ufficiale. Trascorso tale tempo se l'atleta non si ripresenterà sul quadrato in ordine, verrà squalificato.

Art. 5 Punteggi

In una gara di Light Contact sono attribuiti i seguenti punteggi alle tecniche consentite:

- Pugno:

Vale 1 PUNTO ogni tecnica di pugno (ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro) che:

- giunga a segno,
- tocchi un bersaglio valido mentre l'atleta guarda il punto di contatto durante l'esecuzione della tecnica
- sia inferta in modo controllato (il colpo venga richiamato).

- Calcio:

Vale 1 PUNTO Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco.

Vale 2 PUNTI ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco.

Vale 2 PUNTI quella tecnica di calcio che toccherà il volto mentre l'altro piede è in appoggio.

Vale 3 PUNTI quella tecnica di calcio che giungerà al volto senza avere alcun piede in appoggio.

-Spazzata:

Nella gara di Light Contact è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo. Una spazzata che faccia cadere anche parzialmente l'avversario (è sufficiente che tocchi terra con una o entrambe le mani o qualunque altra parte del corpo) vale 1 PUNTO.

Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno, poiché a norma di regolamento "varrà solo la prima tecnica utile andata a segno". Le spazzate sono valide solo se chi le esegue non tocca terra che con i piedi (non è valido nessun altro tipo di appoggio a terra).

Nel Light Contact non ci sono limiti al numero di calci e di pugni che ogni combattente può utilizzare. Verranno assegnati punti diversi a seconda della tecnica che verranno impiegate. L'utilizzo delle tecniche di gambe è prediletto in egual misura alle tecniche di braccia. La carenza di utilizzo delle tecniche di gamba potrebbe essere sanzionata con richiami ufficiali.

Art. 6 Bersagli consentiti

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

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

Art. 7 Azioni Proibite

Non è valido:

- spingere o tirare l'avversario;
- afferrare una gamba;
- afferrare una gamba e colpire l'avversario;
- trattenere l'avversario per la manica della T-Shirt;
- colpire alla nuca;
- colpire la parte superiore del capo se non con tecnica di calcio ad ascia;
- spingere o tirare l'avversario;
- colpire parte posteriore del tronco;
- colpire collo laterale, frontale e posteriore;
- colpire sotto la cintura (testicoli, ginocchia, cosce e polpacci);
- continuare a sferrare attacchi dopo lo Stop dell'arbitro;
- voltare le spalle all'avversario;
- cadere deliberatamente;
- lanciare tecniche cieche (tecnica di calcio o di pugno sferrata con il volto rivolto verso un punto diverso dal bersaglio);
- uscire deliberatamente dall'area di gara;
- attaccare con eccessivo contatto di calcio o di pugno;
- attaccare con la testa, le ginocchia e i gomiti;
- attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- mordere e graffiare;
- eseguire leve articolari;

- gridare senza ragione;
- trattenere (*clinch*) l'avversario;
- parlare durante l'incontro;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- utilizzare olio sul viso o corpo per far scivolare i colpi dell'avversario;
- attaccare mentre l'avversario si trova a terra;
- sputare volontariamente il paradenti per perdere tempo;
- chiedere il tempo con alzata della mano quando il combattente si ritrova in un angolo del tatami sotto pressione dall'avversario;
- mettersi a posto l'uniforme senza l'autorizzazione dell'arbitro centrale;
- perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;
- cadere per evitare l'attacco avversario;
- cercare di influenzare gli arbitri auto segnalandosi il punto alzando il braccio dopo l'azione;
- qualsiasi tecnica che scivola o spinge sul bersaglio dell'avversario non sarà ritenuta valida dagli arbitri;
- Se un combattente perde il suo equilibrio dopo l'esecuzione perfetta di una tecnica (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato.
- Se un combattente salta per attaccare o difendere toccando il bersaglio e perde l'equilibrio cadendo a terra (non è permesso toccare il tatami con una qualsiasi parte del corpo eccetto i piedi) il punto realizzato verrà annullato.
- Se un combattente salta per attaccare o difendere, realizzando il punto, lo stesso viene annullato se la fase d'atterraggio si completa al di fuori dell'area di gara (non si assegna ne punto ne uscita).
- trattenere l'avversario per la manica della casacca o afferrandogli una gamba e colpirlo.
- spingere o tirare l'avversario nel corso di un combattimento.
- Commentare un punteggio assegnato.
- Commentare un punteggio non dato.
- Il comportamento scorretto di un allenatore/coach può penalizzare il combattente a cui può essere inflitto un richiamo ufficiale fino alla squalifica.

- inveire verbalmente, o peggio ancora con minacce anche fisiche, un giudice di gara, sia all'interno che al di fuori dell'area di gara, determina la squalifica immediata e/o l'allontanamento dal torneo dell'interessato. Della vicenda sarà redatto verbale da inviare alle autorità competenti FEDERKOMBAT.

Art. 8 Gara

Inizio della gara

I combattenti dovranno essere nella posizione in piedi, separati da circa 2 metri, al centro del quadrato di gara, faccia a faccia, e si scambieranno il saluto toccandosi i guantoni a significare una stretta di mano il tocco dei guantoni si effettua SOLO all'inizio e alla FINE del combattimento.

L'arbitro deve dare un richiamo ufficiale all'atleta che non è pronto per il combattimento o è in ritardo (rimane il fatto che se l'atleta non si presenta sul quadrato alla fine della terza chiamata ed all'ulteriore termine di 2 minuti, verrà squalificato **decretando la vittoria per Walk Over**).

Durante la gara

Il combattimento potrà cominciare subito dopo l'annuncio, da parte dell'arbitro centrale, di: "COMBATTERE (o FIGHT)".

L'arbitro utilizzerà il termine: BREAK per interrompere un corpo a corpo tra i due combattenti, che effettueranno un passo indietro prima di continuare a combattere.

Quando i due contendenti sono in fase di "clinch" prolungato senza che vi siano azioni di attacco, l'arbitro dovrà interrompere il combattimento con l'ordine di "break", battendo nel contempo leggermente la spalla degli atleti con le mani. A quest'ordine gli atleti dovranno indietreggiare di un passo e riprendere a combattere senza attendere alcun altro comando.

Allo STOP gli atleti devono immediatamente arrestare il combattimento, l'incontro potrà riprendere quando l'arbitro darà un nuovo comando "COMBATTERE (o FIGHT)". A seguito dello STOP dell'arbitro l'incontro dovrà riprendere dallo stesso punto in cui è stato interrotto.

Il tempo verrà fermato solamente su richiesta verbale dell'arbitro centrale che pronuncerà ad alta voce i seguenti comandi STOP e TEMPO (o TIME). Il tempo può essere fermato per dare un avvertimento o avere una chiarificazione con chi interessato all'incontro (giudici, atleti, coach).

A seguito del comando "TEMPO (o TIME)" il combattimento riprenderà con i seguenti comandi: "TEMPO (o TIME)" e "COMBATTERE (o FIGHT)"

Un combattente può chiedere il TEMPO alzando la mano verso l'alto, per:

- rassettare la propria uniforme
- riassettare le protezioni e l'attrezzatura di gara
- per infortunio

Se la richiesta del TEMPO viene effettuata per riposarsi e quindi per trarre vantaggio a proprio favore, dopo consultazione gli arbitri possono anche intervenire con un richiamo ufficiale.

Ogni combattente verrà seguito al proprio angolo dall'allenatore e dal suo secondo, i quali:

- dovranno rimanere per tutta la durata del combattimento al di fuori dell'area di gara.
- dovranno assistere i propri atleti solo se indossano tuta ginnica con pantaloni lunghi, t-shirt e scarpe ginniche
- non potranno interferire durante il match
- non potranno parlare con arbitro/giudici;
- non dovranno fare commenti sprezzanti nei confronti degli arbitri su un punteggio dato o non dato.

Se si dovesse verificare una delle condizioni descritte dopo consultazione gli arbitri/giudici possono anche intervenire con un richiamo ufficiale. Se il coach dovesse notare un **errore materiale dell'arbitro centrale, un errore nella misurazione del tempo o nella registrazione di punti e risultati**, può alzarsi, fare il segno **T (tempo)** con le mani all'arbitro centrale e richiedere l'interruzione del match e la correzione dell'errore materiale, al massimo per **2 (DUE)** volte in un combattimento.

Se il coach si lamenta, o commenta la decisione dell'arbitro centrale e dei giudici, o viola una delle regole sopra scritte, sarà ammonito.

L'arbitro centrale dopo due ammonizioni verbali ha diritto di squalificare dal combattimento il coach che non obbedisce ai suoi ordini a seguito di una decisione a maggioranza dei giudici e del responsabile di tatami. **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.

In caso d'**infortunio** di un combattente il tempo massimo per l'intervento medico è 2 minuti ed è cumulativo (nell'intero incontro 2 minuti totali).

Fine del combattimento

Alla fine del tempo regolamentare di combattimento, l'arbitro invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i cartellini punti stilati dai giudici e dopo aver controllato che siano stati compilati in ogni parte e firmati li consegnerà al tavolo della giuria. Si porterà al centro del quadrato di gara, gli atleti, si affiancheranno all'arbitro centrale e dopo la lettura del verdetto o presa visione del punteggio sul sistema elettronico, proclamerà il vincitore con alzata della mano, alla fine lasceranno il quadrato seguendo le indicazioni dell'arbitro centrale.

Nella gara di Light Contact vince l'atleta che alla fine del tempo regolamentare di gara avrà totalizzato più punti. In caso di **parità in un torneo**, i giudici dovranno assegnare la vittoria ad uno dei due contendenti per preferenza secondo i criteri che sono indicati sui cartellini. La preferenza viene data tenendo conto della miglior qualità tecnica e psico-fisica mostrata da uno dei contendenti in modo particolare nell'ultimo round. L'atleta che porta a segno più colpi validi nell'ultima ripresa, pertanto, in caso di parità finale, sarà il vincitore.

CARTELLINI

Il giudice deve fare un cerchio attorno a nome del combattente che ha vinto l'incontro. Con l'utilizzo dei cartellini gli avvertimenti o i richiami saranno indicati ai giudici che avranno cura di annotare con **W** sul cartellino nella colonna falli. Le uscite verranno indicate con **E** e comportano la decurtazione di 1 punto. Alla fine dell'incontro, il giudice controlla la somma totale dei punti e indica il vincitore.

SISTEMA ELETTRONICO

Quando la valutazione verrà fatta per mezzo del sistema elettronico, i punti, già a partire dal primo round, verranno continuamente aggiornati sullo schermo visibile a tutti, posizionato al tavolo della giuria. Alla fine del combattimento, il vincitore è il concorrente che ha totalizzato più punti (evidenziati sullo schermo). Nel caso di utilizzo del sistema elettronico l'avvertimento o il richiamo ufficiale sarà indicato dall'arbitro al cronometrista che si preoccuperà di inserirlo nel sistema elettronico di punteggio.

Se l'incontro termina, per uno o più giudici, con un pareggio, per determinare un vincitore, il sistema elettronico assegna automaticamente la vittoria per il combattente che ha messo a segno più punti nell'ultimo round.

I giudici premono il tasto per indicare il vincitore, quando il capo arbitro chiede loro di dare una preferenza, solo nel caso in cui l'ultimo round termini in parità (stessi colpi portati a segno da entrambi gli atleti durante lo svolgimento dell'ultimo round). La preferenza viene data tenendo conto della migliore prestazione nell'ultimo round, di chi ha tirato più calci, di chi ha utilizzato la migliore difesa e chi ha mostrato la migliore qualità tecnica e psico-fisica.

Nel caso in cui almeno 2 giudici avessero una differenza di 15 punti tra i due atleti, a vantaggio dello stesso atleta, il match verrà interrotto per manifesta superiorità.

Art. 9 Tempi di Gara

Il tempo di gara viene fissato antecedentemente alla gara dagli organizzatori in accordo con il Commissario di Riunione e la Commissione Gare. Può variare a seconda delle necessità, ma di regola la scelta è:

Younger Cadets: Durante i campionati mondiali o continentali e nei tornei internazionali Open, la durata del combattimento nella categoria Younger Cadets può essere di 2 round da 1 minuto e mezzo (2x1,5) con 1 minuto di pausa che può variare in base delle esigenze dei promoter.

Older Cadets: Durante i campionati mondiali o continentali e nei tornei internazionali Open, la durata del combattimento nella categoria Older Cadets può essere di 2 round da 2 minuti (2x2) con 1 minuto di pausa tra i rounds, che può variare in base delle esigenze dei promoter.

Juniors e Seniors: Durante i campionati mondiali o continentali e nei tornei internazionali Open, la durata del combattimento nella categoria senior può essere di 3 round da 2 minuti (3x2) con 1 minuto di pausa tra i rounds, che può variare in base delle esigenze dei promoter.

Master (Veterani): Durante i campionati mondiali o continentali e nei tornei internazionali Open, la durata del combattimento nella categoria Veterani - Master class può essere di 2 round da 2 minuti (2x2) con 1 minuto di pausa tra i rounds, che può variare in base delle esigenze dei promoter.

Quando il tempo stabilito è terminato, l'arbitro deve essere avvisato con un segnale acustico o qualche altro mezzo (lancio di un sacchetto ecc.).

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida.

Art. 10 Giudizi di una Tecnica Valida

Una tecnica è ritenuta valida ai fini della gara di Light Contact quando:

1. è lanciata con forma corretta;
2. è corretta nella distanza;
3. è dinamica, contiene cioè forza, decisione, velocità e precisione;
4. è controllata a bersaglio.
5. è in equilibrio (cioè l'atleta non cade né durante né dopo la tecnica)

Se la tecnica non appare sufficientemente efficace, l'arbitro può non tener conto dell'azione.

N.B. Perché una tecnica possa venire assegnata deve contenere i requisiti di potenza, velocità, equilibrio, controllo del contatto già altrove puntualizzati. Inoltre in nessun modo può essere assegnata una tecnica "cieca".

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida.

Una tecnica lanciata quando ambedue i contendenti sono all'esterno del quadrato, sarà giudicata nulla. Per contro, la tecnica dell'atleta che la metterà a segno, ma con un piede al di fuori del quadrato, verrà giudicata nulla, sempre che nel frattempo l'arbitro non abbia dichiarato lo stop per assegnare l'uscita.

Art. 11 Giudizio della Gara

La direzione dell'incontro spetta esclusivamente all'arbitro centrale che in ogni momento deve vigilare affinché siano rispettate, senza indugio, le regole della Kick Light.

L'arbitro centrale nella Kick Light può assegnare ammonizioni/warnings e sanzioni per violazioni dei regolamenti e uscite, da solo. Quindi senza doversi consultare con i giudici.

Solo nel caso in cui necessitino di chiarire situazioni non viste o dubbie, consulterà i giudici e previo accordo di maggioranza con i giudici prenderà la decisione.

L'arbitro centrale non ha diritto di giudizio (salvo casi particolari concordati con il Commissario di Riunione). La vittoria è decretata al termine delle riprese previste dai 3 giudici che siedono intorno al quadrato, che dovranno utilizzare i clickers (contapunti). I punti verranno registrati poi su un apposito cartellino alla fine di ogni ripresa, o assegnare i punti per mezzo del sistema elettronico.

Casi in cui il combattimento termina prima del termine previsto:

- Vincitore per differenza punti (15 punti di almeno due giudici);
- Vincitore per squalifica dell'avversario;

- Vincitore per assenza dell'avversario (walk over)
- Vincitore per eccessive uscite volontarie dal tatami (4° uscita: squalifica);
- Vincitore per decisione medica (KO o RSC, RSC-H, RSCD);
- Vincitore per superiorità tecnica (il combattente non è in grado di combattere o difendersi).
- Abbandono: un atleta può, in ogni momento, ritirarsi dalla competizione alzando il braccio in segno di resa. In quel caso, l'arbitro chiamerà vicino a sé l'altro contendente proclamandolo "Vincitore per abbandono dell'avversario". Anche il coach può "gettare la spugna" e ritirare il suo atleta

Le decisioni degli arbitri sono definitive e senza possibilità di appello; solo nel caso di un "errore tecnico" il responsabile del tatami può bloccare il tempo e consultarsi con i giudici per chiedere chiarimenti. Anche se un arbitro fa un errore, ma la maggioranza arbitrale dichiara la correttezza della decisione presa, il combattimento può continuare, sempre che il responsabile del tatami non rilevi un "errore materiale". In questo caso le decisioni arbitrali possono essere modificate (cfr. paragrafo: Modifica Decisioni Arbitrali).

Per le contestazioni si fa riferimento al Regolamento Generale, alla voce Proteste.

La gara di Light Contact sarà giudicata da tre ufficiali di gara, le loro assegnazioni saranno annotate sui normali cartellini FEDERKOMBAT o sullo schermo elettronico.

Solo l'arbitro centrale avrà l'autorizzazione di condurre l'incontro (dare lo stop, fermare il tempo, chiamare la consultazione dei giudici, ecc.). Egli si terrà entro il perimetro del quadrato, mentre i giudici si posizioneranno seduti ai 3 angoli del tatami distanti circa un metro.

Al segnale (acustico e non) di fine combattimento, l'arbitro centrale fermerà l'incontro con il comando "STOP!", invierà i combattenti ai propri angoli, raccoglierà i cartellini punti stilati dai giudici e dopo aver controllato che siano stati compilati in ogni parte e firmati li consegnerà al tavolo della giuria. Si porterà al centro del quadrato di gara, chiamerà gli atleti vicino a sé, li afferrerà per i polsi, attenderà che dal tavolo venga annunciato il vincitore e il punteggio totalizzato, infine alzerà il braccio di questi, pronunciando la parola "VINCE!". Egli farà eseguire il saluto agli atleti prima di autorizzarli ad uscire dal quadrato di gara

L'arbitro può arrestare il combattimento indicando al tavolo della giuria di fermare il cronometro con i comandi "STOP" "TEMPO (o TIME)" quando:

- deve richiamare un atleta
- un atleta è a terra ferito oppure è colto da malore
- un combattente esce dall'area di gara volontariamente (basta che questi abbia 1 piede al di fuori del quadrato)
- ad un combattente è richiesto di riassetare la sua uniforme

- quando lo ritenga opportuno per qualsiasi ragione

Richiami/warning e squalifiche.

L'arbitro ha il compito di controllare che il combattimento venga eseguito nel rispetto delle regole e dei regolamenti vigenti. Ogni volta che coglie una scorrettezza da parte di un contendente, deve intervenire per reprimerla, richiamando a voce alta e chiara il colpevole, oppure comminandogli un "richiamo ufficiale" se la maggioranza dei giudici lo segnala, precisando per quale motivo lo andrà a penalizzare, secondo le modalità descritte:

- 1° richiamo ufficiale si segnala all'atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici
- 2° richiamo ufficiale (- 1 punto) si segnala all'atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici
- 3° richiamo ufficiale (- 1 punto), si segnala all'atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici
- 4° richiamo (Squalifica) si segnala all'atleta stesso, poi al tavolo giurati e giudici

Tutti i richiami verranno comunicati all'atleta ad alta voce.

- **L'arbitro centrale può, senza interrompere il combattimento, dare un avvertimento verbale all'atleta in qualsiasi momento.**

- Per l'ammonizione, l'arbitro centrale deve interrompere il combattimento ma non il tempo e spiegare chiaramente la violazione delle regole di fronte al trasgressore.

- Per dare un **richiamo verbale** l'Arbitro Centrale deve **interrompere il combattimento ma non il tempo e spiegare chiaramente la violazione delle regole all'autore dell'infrazione. L'arbitro centrale può dare SOLO UN richiamo verbale durante lo stesso incontro.**

- Per dare un **richiamo ufficiale** l'Arbitro Centrale deve fermare il combattimento, il tempo, mettere l'avversario all'angolo neutro, e di fronte al tavolo della giuria deve spiegare la violazione commessa.

Nel caso la scorrettezza risulti grave, dovrà consultarsi con i colleghi, esprimendosi a maggioranza semplice, e potrà squalificare il colpevole anche senza i richiami sopra menzionati.

Qualsiasi partecipante alla competizione può essere squalificato per violazione delle regole o per comportamento antisportivo.

Esistono due tipi di squalifica:

• **Squalifica Tecnica** La Squalifica 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:** La 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.**

Stop al combattimento.

L'arbitro ha altresì l'autorizzazione di arrestare l'incontro, se intorno al quadrato avvengono assembramenti che impediscono il regolare svolgimento della competizione, oppure se i secondi in gara si comportano scorrettamente, parlando o incitando ad alta voce il proprio atleta o, peggio, se mancano di rispetto all'arbitro. In quest'ultimo caso, egli ha la facoltà dopo essersi consultato con i colleghi giudici di squalificare l'atleta.

Infortuni.

In caso d'incidente l'arbitro fermerà il tempo e chiamerà subito l'intervento del medico di servizio. Spetterà al medico decidere se l'atleta potrà continuare o meno l'incontro **entro il tempo massimo di 2 (due) minuti complessivi nell'arco dell'intero match.** Se entro tale tempo l'atleta trattato dal medico non è in condizioni di riprendere il combattimento, non potrà più continuare la gara.

Verificata l'entità dell'incidente l'arbitro conferirà con i giudici per individuare se l'infortunio è stato causato dall'avversario in modo intenzionale, se è stato un infortunio dovuto ad una cattiva esecuzione tecnica, oppure un infortunio casuale. Dopo consultazione deciderà se penalizzare, squalificare o aggiudicare la vittoria a questo o a quell'atleta:

- se non c'è stata violazione delle regole da parte dell'illeso questo potrà continuare a combattere nell'incontro successivo.
- se c'è stata violazione delle regole da parte dell'illeso questo verrà squalificato e il ferito impossibilitato a riprendere l'incontro vincerà ma non potrà comunque proseguire nel torneo.
- se il ferito viene dichiarato idoneo a proseguire dal medico dopo le dovute considerazioni arbitrali l'incontro potrà continuare.

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.

Se l'arbitro ha sospeso l'incontro a causa di grave trauma (KO, RSCH, RSC, ABB per colpi subiti al capo) l'infortunato dovrà osservare un fermo totale di minimo 30 giorni e seguire scrupolosamente tutte le prescrizioni mediche del caso in ottemperanza al Regolamento Sanitario. In queste circostanze inoltre l'atleta, dopo un periodo di stop prescritto e le visite mediche di reintegro previste, dovrà attendere ulteriori 15 gg prima di poter tornare a combattere; tempo utile per un adeguato allenamento.

Dopo aver consultato il medico l'arbitro può dare un avvertimento e penalizzare l'atleta che ABUSA DEL TEMPO MEDICO. IL TEMPO MASSIMO PER L'INTERVENTO MEDICO in un combattimento è di 2 minuti per ciascun atleta in tutte le discipline.

Knock down (KD) e knock out (KO)

Lo scopo dell'introduzione del conteggio e della registrazione dei knock down nelle discipline di Tatami, dopo attacchi potenti e incontrollati, è quello di dare un tempo per recuperare e assicurarsi che l'atleta colpito possa continuare il combattimento in sicurezza. Lo scopo principale del conteggio, dunque, è la protezione e la salute dell'atleta.

In caso di KD, l'arbitro centrale deve immediatamente iniziare a contare.

L'arbitro centrale farà continuare il combattimento solo quando l'atleta che è stato colpito è pronto a combattere al momento in cui l'arbitro arrivi all'8. L'atleta per essere pronto deve:

- Essere in piedi
- Essere in posizione di combattimento
- Avere le braccia alzate in posizione di combattimento
- Deve essere stabile ed in equilibrio
- Deve avere occhi "vigili".

Quando un atleta andrà a "terra" a causa di un colpo o di una serie di colpi, il combattimento non continuerà prima che l'arbitro centrale abbia contato fino a 8, anche se l'atleta è pronto a continuare il combattimento prima di quel momento.

Se un atleta "contato" è pronto a continuare dopo il conteggio di 8, ma lo stesso ricade a terra senza ricevere un nuovo colpo, l'arbitro centrale riprenderà il conteggio, partendo da 8.

In tutte le categorie di età i knock down devono essere conteggiati come un punto in meno (-3 punti da ogni giudice in Kick Light) all'atleta che ha causato il knock down.

Il successivo "atterramento" con colpi potenti e incontrollati porterà al secondo punto negativo.

Il terzo "atterramento" con colpi potenti e incontrollati porterà alla squalifica.

Per evitare la manipolazione del match (eventuali simulazioni) da parte dell'atleta che ha subito i tre knock down, (vittoria e conseguente squalifica dell'avversario), **non sarà consentito continuare la partecipazione allo stesso torneo e ad altra competizione all'atleta CHE ABBIA SUBITO I 3 KD, o combattere per un periodo di almeno 4 settimane dopo il KO e RSC-H.**

Procedura dopo KO, RSC, RSC-H, Infortunio

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.**

Nel caso in cui, un atleta sia impossibilitato a continuare il combattimento a causa di un colpo ricevuto alla testa, non sarà autorizzato a prendere parte ad un'altra competizione o combattere per un periodo di almeno 4 settimane dopo il KO e RSC-H.

Walk Over (WO)

Se l'atleta è in ritardo o non è pronto per il combattimento ma si presenta in tempo, prima che finiscano i due minuti, l'arbitro centrale inizierà il combattimento con un "Official Warning" all'atleta. In caso contrario sarà assegnata la vittoria per Walk Over (WO).

Uscite.

Ogni volta che gli atleti escono dal quadrato, senza che la stessa sia provocata da un'azione dell'avversario, le relative uscite vengono segnalate a maggioranza dai giudici all'arbitro centrale, e da quest'ultimo al tavolo della giuria, con le seguenti penalità:

- 1° uscita – 1 punto,
- 2° uscita – 1 punto,
- 3° uscita – 1 punto,
- 4° uscita - squalifica

E' da considerare uscita l'intero piede al di fuori dell'area di gara, mentre il piede sulla linea che delimita l'area di gara non è da considerare uscita.

Si considerano **uscite non sanzionabili**, quindi provocate dall'azione dell'avversario, se:

- un atleta viene spinto fuori del quadrato dalla foga dell'azione dell'avversario, o da una sua tecnica;
- un atleta esce dal quadrato di gara effettuando un'azione di attacco (nel caso l'avversario lo eviti con uno spostamento laterale poiché è palese che non c'è la volontà di evitare il combattimento).

Una tecnica lanciata quando ambedue i contendenti sono all'esterno del quadrato, sarà giudicata nulla. Per contro, la tecnica dell'atleta che la metterà a segno, ma con un piede al di fuori del quadrato, verrà giudicata nulla, sempre che nel frattempo l'arbitro non abbia dichiarato lo stop per assegnare l'uscita.

Le uscite si conteggiano su tutto l'incontro.

Se un atleta viene spinto, calciato o buttato fuori dal tatami, l'arbitro centrale deve decidere se è l'atleta è uscito a causa di un colpo con forza eccessiva. In tal caso deve essere dato un richiamo a colui che attacca. In caso contrario deve invece segnalare un'uscita (punto in meno) all'atleta che è uscito all'esterno. Gli atleti in questo caso ripartiranno dal centro del tatami.

Decisioni arbitrali.

Nella Kick Light, per quanto riguarda le uscite, l'arbitro potrà decidere da solo, senza consultare i giudici.

Modifica decisioni arbitrali.

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.

Art. 12 Età

La categoria **Cadetti 10/12 anni** (Young Cadets) stabilisce che:

- l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di **Light Contact** è calcolata in base all'anno di nascita;
- l'atleta deve avere 10 anni e può competere fino al compimento dei 13 anni.

La categoria **Cadetti 13/15 anni** (Old Cadets) stabilisce che:

- l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di **Light Contact** è calcolata in base all'anno di nascita;
- l'atleta deve avere 13 anni e può competere fino al compimento dei 16 anni.

La categoria **Juniore 16/18 anni** stabilisce che:

- l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di **Light Contact** è calcolata in base all'anno di nascita;
- l'atleta deve avere 16 anni e può competere fino al compimento dei 19 anni.

Le categorie **Seniores Maschili e Femminili 19/40 anni** stabiliscono che:

- per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di **Light Contact** l'atleta deve avere 19 anni e che può competere fino al compimento dei 40 anni. L'età degli atleti è calcolata in base all'anno di nascita.

Le categorie **Masters Maschili e Femminili 40/50 anni** stabiliscono che:

- per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di **Light Contact** l'atleta deve avere 40 anni e che può competere fino al compimento dei 50 anni.

Nota Bene: L'età è determinata dall'anno di nascita e NON dal giorno del compleanno.

E' possibile per un atleta combattere al massimo ad una categoria di peso superiore alla propria.

I bambini, gli Younger ed Older Cadets possono competere solo nelle loro categorie di età.

Gli Juniores (sia nelle discipline da ring che in quelle da tatami) possono competere nelle categorie Senior solo dopo il compimento del 18esimo anno di età verificando peso e classe attigua.

Dettagli, specifiche variazioni e/o modifiche sono riportate ogni anno sulla Guida Federale approvata dal Consiglio Federale.

Art. 13 Categorie di Peso

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

<http://www.fikbms-gare.net/assets/media/documents/Tavola%20Classi%20CategoriePeso%20fikbms%202019-20.pdf>

- **Specifiche**

In tutte le gare, solo per le cinture GAV è possibile combattere in due categorie di peso, la propria e quella superiore, **fatta esclusione per la categoria prima della over (es. cat. g/a/v cad. -60 non potrà essere accorpata nella cat. +60 che è l'ultima della propria categoria di peso).**

L'atleta junior in età attigua può combattere nella categoria senior verificando peso e classe attigua.

Art. 14. L'Atleta di Light Contact

L'atleta di Light Contact è tenuto al massimo rispetto verso il C. di R., l'arbitro e tutti gli altri ufficiali di gara. Deve astenersi da commenti e da discussioni, osservando sempre le regole del più corretto comportamento anche nei riguardi degli spettatori. Una volta in gara, gli è consentito di conferire solo con il suo coach a bassa voce durante l'intervallo.

Per nessuna ragione potrà parlare con l'arbitro.

Durante tutto lo svolgimento dell'incontro deve osservare il silenzio più assoluto, essendogli consentito solo di pronunciare la parola "Abbandono".

Deve seguire prontamente gli ordini impartitigli dall'arbitro e ascoltare rispettosamente le sue osservazioni. Userà il contegno più cavalleresco nei confronti dell'avversario e del coach di questi, astenendosi da qualsiasi gesto o parola che possano apparire irrispettosi nei loro confronti, e nei confronti del pubblico.

Invitato dall'arbitro, immediatamente prima e subito dopo la proclamazione del verdetto, stringerà la mano all'avversario. E' vietata la stretta di mano durante ogni ripresa del combattimento o durante gli intervalli. Al termine dell'incontro, qualunque sia il risultato, andrà a stringere la mano al coach dell'avversario e lascerà quindi il quadrato di gara.

Art. 15. Il Coach

I combattenti hanno diritto a farsi seguire all'angolo al massimo da due coaches che hanno l'obbligo di mantenere un comportamento corretto verso l'arbitro, i giudici, l'atleta e l'avversario, il tavolo della giuria e verso il pubblico.

I coaches hanno l'obbligo di presentarsi sul quadrato di gara indossando una tuta coi colori del club e scarpe ginniche.

Durante tutto l'incontro, i coaches devono sedersi nei pressi del quadrato di gara, alle spalle del loro atleta. Sono tenuti al rispetto delle norme federali e a quanto verrà loro impartito dal Commissario di Riunione.

I coaches hanno l'obbligo di assistere il loro atleta prima, durante e dopo la gara. Sono responsabili del suo comportamento dentro e fuori del quadrato. Devono vigilare perché ai combattenti non vengano somministrate bevande alcoliche o eccitanti di qualsiasi specie.

Devono astenersi dall'incitare il loro atleta a voce alta, dal commentare l'operato dell'arbitro, evitando ogni discussione al riguardo.

Il coach è obbligato a portare nell'area di combattimento (ring o tatami): asciugamano, bottiglia

d'acqua di plastica da utilizzare solo per bere. 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.

I coaches che contravvengano alle predette norme, potranno essere richiamati, allontanati dal quadrato o causare la squalifica del loro atleta.

I coaches sono autorizzati a gettare la spugna (utilizzando un asciugamano) all'interno del quadrato qualora si accorgano che il loro combattente non è più in grado di continuare il combattimento. Ciò arresta immediatamente l'incontro.

Se il coach nota un errore materiale dell'arbitro centrale, un errore nella misurazione del tempo o nella registrazione di punti e risultati, può alzarsi, fare il segno T (tempo) con le mani all'arbitro centrale e richiedere l'interruzione del match e la correzione dell'errore materiale, **al massimo per 2 (DUE) volte in un combattimento**. Se il coach si lamenta o commenta la decisione dell'arbitro centrale o dei giudici sarà ammonito.

L'arbitro centrale dopo due ammonizioni verbali ha diritto di squalificare dal combattimento il coach che non obbedisce ai suoi ordini a seguito di una decisione a maggioranza dei giudici e del responsabile di tatami. 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.

Art. 16. Campionati del Mondo

Durante i Campionati Mondiali ed Europei un atleta può combattere al massimo in una categoria di peso superiore alla sua effettiva. Ad esempio, se pesa 65,5 kg, può combattere solo nella -69 kg o solo nella -74 kg (questo è valido solo per atleti nelle discipline tatami).

Un atleta può competere in tutte le discipline da tatami durante gli stessi campionati ma non nelle discipline da ring.

Nel caso in cui l'atleta venga chiamato per un combattimento di PF, LC o KL nello stesso momento, dovrà scegliere in quale disciplina combattere. Il combattimento a cui l'atleta non può partecipare in base a quanto sopra sarà registrato come **perso per walk over (WO)**.

Art. 17. Doping

Si rimanda alle disposizioni in materia

Per quanto non contemplato si rimanda alle norme emanate dal Consiglio Federale e pubblicate sul sito FEDERKOMBAT e sulla Guida Federale.