

Ed. 2025-26

Regolamento Settore Kicboxing



K1 Light

Regole e Regolamenti Gara



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

FEDERAZIONE ITALIANA
KICKBOXING - MUAY THAI - SAVATE - SHOOT BOXE - SAMBO - MMA

CAPITOLO I – DISPOSIZIONI GENERALI E INQUADRAMENTO	3
Art. 1 – Definizione della Disciplina	3
Art. 2 – Attività Istituzionale e Limiti	3
Art. 3 – Ufficiali di Gara	3
Art. 4 – Ufficiali di Servizio	3
Art. 6 – Classi di Età	4
Art. 7 – Etica, Salute e Sicurezza degli Atleti	4
Art. 8 – Categorie di Peso	5
Art. 9 – Procedure per il Peso	5
CAPITOLO II – L’AREA DI GARA E L’ORGANIZZAZIONE	6
Art. 1 – Quadrato di Gara (Tatami)	6
Art. 2 – Attrezzature a bordo Tatami	6
CAPITOLO III – ABBIGLIAMENTO, PROTEZIONI E IGIENE	7
Art. 1 – Divisa Regolamentare	7
Art. 2 – Protezioni	7
Art. 3 – Norme Igienico-sanitarie	7
CAPITOLO IV – TECNICHE E BERSAGLI	8
Art. 1 – Bersagli Consentiti	8
Art. 2 – Tecniche Consentite	8
Art. 3 – Assegnazione dei Punteggi	8
Art. 4 – Giudizio di una Tecnica Valida	9
CAPITOLO V – AZIONI SCORRETTE E SANZIONI	10
Art. 1 – Azioni Proibite	10
Art. 2 – Sanzioni Disciplinari	11
Art. 3 – Uscite dal Tatami	12
CAPITOLO VI – IL MATCH DI K1 LIGHT E VERDETTI	13
Art. 1 – Svolgimento della Gara	13
Art. 2 – Tempi di Gara	14
Art. 3 – Determinazione del Verdetto	14
Art. 4 – Conteggio (KD)	14
Art. 4.1 – Casistiche su KD	16
Art. 5 – Verdetti	16
Art. 6 – Il Coach e i Secondi	17
Art. 7 – Infortuni e Tempo Medico	17



CAPITOLO I – DISPOSIZIONI GENERALI E INQUADRAMENTO

Art. 1 – Definizione della Disciplina

Il K1 Light è una disciplina da Tatami che mutua le tecniche dal K1 Style, ma ne vincola l'esecuzione al contatto controllato. È un'attività a carattere tecnico-tattico dove la potenza del colpo è proibita. La finalità è il raggiungimento del bersaglio attraverso la precisione, la velocità e la varietà delle combinazioni.

Art. 2 – Attività Istituzionale e Limiti

Il K1 Light prevede competizioni a carattere istituzionale e un Campionato Italiano di settore, non è previsto alcun accesso a competizioni Internazionali.

Art. 3 – Ufficiali di Gara

Gli ufficiali di gara, inquadrati dalla FEDERKOMBAT, svolgono le proprie funzioni con lealtà sportiva, imparzialità e indipendenza di giudizio, osservando lo statuto, i regolamenti e le delibere della FEDERKOMBAT, nonché i principi e le consuetudini sportive.

Art. 4 – Ufficiali di Servizio

Prestano servizio nei tornei di K1 Light:

- Il Commissario di Riunione (C. di R.);
- Gli arbitri/giudici, annunciatori e cronometristi;
- Il medico di servizio e ambulanza con il relativo personale di servizio.

Per specifiche su ruoli, compiti e responsabilità dei soggetti sopra citati, si rimanda al Regolamento Generale Sport da Tatami (Artt. 7 - 14 ed altri).

Art.5 – Atleta di K1 Light

L'atleta di K1 Light 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 conferire solo con il suo coach durante l'intervallo. Deve seguire prontamente gli ordini impartitigli dall'arbitro e ascoltare rispettosamente le sue osservazioni. Adotterà comportamenti rispettosi nei confronti dell'avversario, del suo coach e degli ufficiali di gara, astenendosi da qualsiasi gesto o parola che possano apparire antisportivi nei loro confronti e in quelli del pubblico. Invitato dall'arbitro, immediatamente prima e subito dopo la proclamazione del verdetto, scambierà il saluto con il suo avversario toccandosi i guantoni.



Art. 6 – Classi di Età

- La categoria Cadetti 13/15 anni (Old Cadet) stabilisce che: l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di Tatami 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 Junior 16/18 anni stabilisce che: l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di Tatami 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 Senior Maschili e Femminili 19/40 anni stabiliscono che: l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di Tatami è calcolata in base all'anno di nascita; l'atleta deve avere 19 anni e che può competere fino al compimento dei 40 anni.
- Le categorie Master Maschili e Femminili 40/55 anni stabiliscono che: l'età minima per iniziare ufficialmente a competere nelle gare FEDERKOMBAT di Tatami è calcolata in base all'anno di nascita; l'atleta deve avere 40 anni e che può competere fino al compimento dei 55 anni.

Art. 7 – Etica, Salute e Sicurezza degli Atleti

Ogni atleta 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 Tatami ed 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 secondo le norme stabilite dal Regolamento Sanitario dal centro di Medicina;
- 3) Verifica peso prima delle competizioni;
- 4) Sospensioni dall'attività per infortunio subito in gara;
- 5) Personale e attrezzatura medica per assistenza sanitaria alle gare.



VISITE DI RIFERIMENTO PER LA CERTIFICAZIONE MEDICA

Specialità	Età Inizio/Termine	ECG da Sforzo (Età)	Visita di Riferimento
Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Forme Musicali, Aerokickboxing	10/Max 55	35	Visita medica, Esame completo delle urine, Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo, Spirografia
K1 Light	13/Max 55	35	Visita medica, Esame completo delle urine, Elettrocardiogramma a riposo e dopo sforzo, Spirografia

Art. 8 – Categorie di Peso

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

[Classi e Categorie di Peso Federkombat](#)

Specifiche:

In tutte le gare istituzionali, solo per le cinture GAV è possibile combattere in due categorie di peso, la propria e quella superiore.

Qualora un atleta passi a una categoria di peso superiore e questa sia una categoria "over", potrà competere solo con atleti la cui differenza di peso non ecceda i 10 Kg.

Art. 9 – Procedure per il Peso

Durante la fase di svolgimento delle procedure di peso sarà presente almeno un delegato FEDERKOMBAT.

Il rappresentante dell'associazione può essere presente al controllo, ma solo quando la sua squadra svolge il proprio peso, non è autorizzato ad assistere al peso delle altre squadre. Il rappresentante dell'associazione non può essere in contatto fisico con colui che effettua il peso e deve stare lontano dalla bilancia almeno 1 metro.



Al momento del peso ogni atleta deve avere con sé:

- Tessera Federale valida per la stagione sportiva in corso;
- Certificato Medico Sportivo in Originale che lo autorizzi a svolgere attività agonistica per la stagione in corso. Deve contenere la dicitura: kickboxing contatto leggero;
- Documento d'identità valido da esibire. (non sono ammesse foto di documenti, cartacee o su cellulare. Il documento di identità esibito sull'App IO, invece, avrà lo stesso valore del documento in originale).

Le operazioni di peso si svolgeranno secondo gli orari stabiliti dalla Circolare di Gara. Pesare al di fuori del tempo stabilito non sarà consentito a nessuna società, salvo che una giusta causa abbia causato ritardo alla squadra coinvolta e autorizzato dalla FEDERKOMBAT. Le norme di procedura sono emanate dalla Guida Federale e dai Comunicati Ufficiali della manifestazione. Sui comunicati ufficiali viene dettagliatamente specificata la Procedure del controllo Peso. In alcuni eventi il controllo potrà avvenire il giorno prima della competizione, oppure a Bordo Gara con la divisa e le protezioni idonee al combattimento già indossate. In tal caso il comunicato di gara conterrà la Tabella indicante il Peso da rispettare in categoria, comprensivo della Tolleranza calcolata in relazione alla vestizione completa di gara e alle categorie di peso.

CAPITOLO II – L'AREA DI GARA E L'ORGANIZZAZIONE

Art. 1 – Quadrato di Gara (Tatami)

- Superficie: l'area di gara deve essere composta da un Tatami in gomma espansa ad incastro.
- Dimensioni: minimo 7x7 metri, massimo 8x8 metri.
- Sicurezza: deve essere presente un'area di sicurezza (cornice esterna) di almeno 1 metro. La superficie deve essere piana, pulita e priva di ostacoli.
- Assenza di corde: trattandosi di disciplina da Tatami, l'area non è delimitata da corde.

Qualora, per altre circostanze, le condizioni ottimali non possano essere seguite sarà vincolante la decisione del Commissario di Riunione (vedi Regolamento generale degli Sport da Tatami).

Art. 2 – Attrezzature a bordo Tatami

L'organizzatore della manifestazione deve garantire la presenza di:

- Almeno una bilancia certificata per le operazioni di peso;
- Sistema di cronometraggio (digitale o manuale con Gong) per ogni area di gara;
- Score Machine elettronica o cartellini cartacei per i giudici;
- Servizio medico obbligatorio con ambulanza e defibrillatore;
- Sedie e tavoli per gli ufficiali di gara e i membri dello staff e i coach agli angoli.

Per ulteriori specifiche riguardo ai doveri dell'organizzatore riguardo sicurezza e dotazioni si rimanda al Regolamento Generale Tatami (Art. 22)



CAPITOLO III – ABBIGLIAMENTO, PROTEZIONI E IGIENE

Art. 1 – Divisa Regolamentare

L'atleta deve presentarsi con l'uniforme composta da:

- Pantaloncini: corti, sopra il ginocchio, senza tasche, velcro o parti metalliche;
- T-shirt / T-shirt smanicata: inserita obbligatoriamente all'interno dei pantaloncini;
- Simboli: vietati marchi o scritte tipiche della Muay Thai (es. Mongkon o scritte in Thai). È ammesso il nome del club e/o dello sponsor.

Art. 2 – Protezioni

- Casco Protettivo: obbligatorio. Deve coprire nuca e vertice del capo. Vietati i caschi con parzigomi o paramento rigido;
- Guantoni: 10 Oz (Once), in pelle o similpelle, chiusura a strappo (velcro). Devono essere integri e uniformemente imbottiti;
- Bendaggi: lunghezza min 2,5 m - max 4 m. Larghezza 5 cm. Vietato indurire la superficie d'impatto con nastro rigido;
- Paratibie: analoghe al modello delle disciplina a contatto pieno, dunque tipo "Thai" con protezione del collo del piede integrata, non sono permessi i paratibie a calza;
- Ginocchiere: In materiale morbido. Obbligatorie per tutte le classi e le categorie di peso;;
- Corpetto protettivo: obbligatorio per le classi Old Cadet e Junior;
- Paradenti: obbligatorio. Se presente apparecchio ortodontico, è necessaria la certificazione odontoiatrica di idoneità;
- Conchiglia parainguine (obbligatorio per tutte le classi di età e di peso maschili e femminili) e paraseno (obbligatorio per tutte le classi di peso femminili dai 13 anni).

Art. 3 – Norme Igienico-sanitarie

Gli atleti di K1 Light dovranno presentarsi alle gare federali muniti di divisa regolamentare e protezioni di marchi convenzionati FEDERKOMBAT già indossate. I marchi convenzionati saranno indicati dalla Federazione attraverso apposite Circolari esplicative pubblicate su sito federale. L'uniforme dovrà essere pulita, non scucita e non strappata, le protezioni convenzionate ed in buone condizioni. È ammesso competere con la barba che non superi 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. È fatto divieto di indossare qualsiasi oggetto metallico o rigido (orologi, catenine, orecchini, anelli, occhiali, piercing vari, ecc.) che possano causare ferite a sé o all'avversario. È fatto divieto di cospargere viso o corpo con unguenti: l'arbitro può chiedere in qualunque momento al coach di pulire il viso dell'atleta.

Gli atleti dovranno presentarsi al combattimento con tutte le protezioni gara di marchi convenzionati con la FEDERKOMBAT, già indossate; qualora l'atleta si presenti sul Tatami indossando protezioni



non omologate dovrà necessariamente sostituirle nel tempo massimo di 2 minuti, trascorsi i quali sarà squalificato. Se sarà pronto a combattere entro i 2 minuti, il match inizierà con un Richiamo Ufficiale a suo carico.

CAPITOLO IV – TECNICHE E BERSAGLI

Art. 1 – Bersagli Consentiti

- Capo: parte frontale e laterale;
- Tronco: parte frontale e laterale;
- Gamba: tutta la gamba con traiettoria interna ed esterna, escluse le articolazioni, solo con traiettoria circolare;
- Piede: esclusivamente per la spazzata all'altezza del malleolo.

Art. 2 – Tecniche Consentite

- Pugni: tutto il repertorio pugilistico (non è consentito l'utilizzo di Back Fist e/o spinning Back Fist); è assolutamente vietato l'utilizzo del clinch;
- Calci: circolari (colpendo con piede o tibia), frontali, laterali, ascendenti, girati, saltati, ad ascia. È consentito colpire con il tallone;
- Ginocchio: si può colpire di ginocchio solo al corpo senza presa o con un appoggio di una sola mano sulle spalle senza afferrare l'avversario, per un massimo di una tecnica;
- Spazzate: portate al malleolo. Valide se sbilanciano o fanno cadere l'avversario.

Art. 3 – Assegnazione dei Punteggi

Ogni tecnica di pugno, che giunga a segno, quindi che tocchi il bersaglio guardando il punto di contatto durante l'esecuzione della tecnica, in modo controllato e comunque ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro, vale 1 PUNTO.

Si può colpire di ginocchio solo al corpo senza presa o con un appoggio di una sola mano sulle spalle senza afferrare l'avversario, per un massimo di 1 colpo.

- | | |
|---------|--|
| 1 Punto | Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco; |
| 1 Punto | Ogni calcio tirato alla coscia; |
| 1 Punto | Ogni spazzata che faccia cadere l'avversario, anche parzialmente; |
| 2 Punti | Ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco; |
| 2 Punti | Ogni ginocchiata; |
| 2 Punti | Ogni tecnica di calcio che toccherà il volto mentre l'altro piede è in appoggio; |



- 3 Punti Ogni tecnica di calcio che giungerà al volto senza avere alcun piede in appoggio;
- 3 Punti La ginocchiata che giungerà a bersaglio con un'elevazione, anche minima. NON è consentita la ginocchiata al viso.

Nella gara di K1 Light è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo.

Sarà ritenuta valida 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). Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno, mentre una spazzata che sbilancerà l'avversario potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno. 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 K1 Light non ci sono limiti circa il numero di calci e di pugni che ogni atleta può sferrare.

Gli atleti dovranno utilizzare sia i colpi di mano che di gamba in modo continuo ed equilibrato.

Ogni giudice deve valutare in modo indipendente la prestazione dei due atleti.

In caso di assenza di score machine, durante un round il giudice utilizzerà il retro della scheda di valutazione per registrare il numero di colpi che vede, le registrazioni devono essere elencate separatamente per ogni round. Egli non lascerà il suo posto fino a quando la decisione finale non sarà annunciata.

In caso di utilizzo del sistema elettronico, il giudice deve utilizzare lo strumento collegato al sistema (joystick) per l'assegnazione dei punti.

Art. 4 – Giudizio di una Tecnica Valida

Una tecnica è ritenuta valida ai fini della gara di K1 Light quando:

1. è lanciata con forma corretta;
2. è corretta nella distanza;
3. è dinamica, contiene cioè la corretta forza, decisione, velocità e precisione;
4. è controllata e a bersaglio;
5. è in equilibrio (cioè l'atleta non cade né durante né dopo la tecnica);
6. l'atleta - nell'esecuzione della tecnica - resta con la testa al di sopra della propria cintura. NB: In nessun modo può essere assegnata una tecnica "cieca".



Se la tecnica non appare sufficientemente efficace, il giudice può non tener conto dell'azione. Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale 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.

CAPITOLO V – AZIONI SCORRETTE E SANZIONI

Art. 1 – Azioni Proibite

È severamente vietato:

- Eseguire il clinch;
- Colpire con potenza eccessiva (ricerca del KO);
- Colpire alla nuca, alla schiena, alle articolazioni o sotto la cintura nella zona inguinale;
- Eseguire il "Back Fist" e "Spinning Back Fist";
- Afferrare la gamba dell'avversario;
- Continuare l'attacco dopo lo "Stop" dell'arbitro;
- Evitare il combattimento, anche uscendo deliberatamente dal Tatami;
- Colpire con tecniche frontali la coscia;
- Colpire le articolazioni;
- Spingere o tirare l'avversario;
- Afferrare una gamba e conseguentemente colpire l'avversario;
- Trattenerne l'avversario per la manica della T-Shirt;
- Colpire alla nuca;
- Colpire la parte superiore del capo;
- Colpire la parte posteriore del tronco;
- Colpire il collo nella parte nella parte laterale, frontale e posteriore;
- Continuare a sferrare attacchi dopo lo "Stop" dell'arbitro;
- Voltare le spalle all'avversario (è considerato come rifiuto del combattimento);
- 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 e i gomiti;
- Attaccare o simulare un attacco agli occhi;
- Mordere e graffiare;
- Eseguire leve articolari;
- Gridare senza ragione;
- Trattenerne (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 dell'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 segnalando il punto alzando il braccio dopo l'azione;
- Interrompere il match alzando la mano quando l'atleta si trova al limite del tatami;
- Interrompere il match alzando la mano per fermare l'azione di attacco dell'avversario;
- 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 in aria 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 in aria 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;
- Commentare un punteggio assegnato;
- Commentare un punteggio non dato;
- Il comportamento scorretto di un allenatore/Coach può penalizzare il combattente infliggendogli un richiamo ufficiale;
- Attaccare o abusare verbalmente di un giudice di gara sia all'interno che al di fuori del tatami determina la squalifica immediata o l'allontanamento dal torneo dell'interessato (nel caso in cui la scorrettezza sia fatta da un combattente o coach già sanzionato precedentemente, l'interessato può essere squalificato e denunciato al giudice sportivo FEDERKOMBAT).

Art. 2 – Sanzioni Disciplinari

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", precisando per quale motivo lo andrà a penalizzare.



Le penalità si sommano per l'intera durata dell'incontro:

1. Richiamo Verbale: avvertimento.
2. 1° Richiamo Ufficiale (Warning): segnalato al tavolo della giuria;
3. 2° Richiamo Ufficiale (-1 punto): decurtazione di 3 colpi per ogni giudice;
4. 3° Richiamo Ufficiale (-1 punto): ulteriore decurtazione di 3 colpi per ogni giudice;
5. 4° Richiamo Ufficiale (Squalifica).

Se l'arbitro infligge un avvertimento o un richiamo, si indicherà ai giudici che avranno cura di annotare con "W" sul cartellino nella colonna falli, mentre il cronometrista si preoccuperà di segnalarlo nel sistema elettronico di punteggio. Se l'arbitro infligge 1 punto in meno si indicherà ai giudici mentre il cronometrista si preoccuperà di segnalarlo nel sistema elettronico di punteggio. In caso di utilizzo del sistema elettronico, quando viene assegnato meno 1 punto, lo stesso sistema assegnerà 3 colpi per ciascun giudice all'avversario.

Art. 3 – Uscite dal Tatami

Ogni volta che gli atleti escono dal quadrato con un piede in modo VOLONTARIO, le relative uscite vengono segnalate dall'arbitro centrale al tavolo della giuria.

1° uscita = -1 punto

2° uscita = -1 punto

3° uscita = -1 punto

4° uscita = Squalifica

L'uscita dall'area di gara si verifica quando l'intero piede di un atleta si trova al di fuori della linea di delimitazione. Il contatto del piede sulla linea che delimita l'area non è considerato uscita.

Se l'arbitro assegna un'uscita, lo indicherà ai giudici mentre il cronometrista si preoccuperà di segnalarlo nel sistema elettronico di punteggio. In caso di utilizzo del sistema elettronico, quando viene assegnato meno 1 punto, lo stesso sistema decurterà 1 colpo per ciascun giudice all'atleta uscito dal Tatami; in caso di utilizzo di cartellini/clickers, ogni giudice assegnerà 1 colpo all'atleta che non è uscito.

L'uscita dall'area di gara non è considerata e penalizzata se causata da:

1. Una spinta dell'avversario effettuata con braccia tese o con il busto.
2. Un colpo valido inferto dall'avversario.

Le uscite si conteggiano su tutto l'incontro.



CAPITOLO VI – IL MATCH DI K1 LIGHT E VERDETTI

Art. 1 – Svolgimento della Gara

Per iniziare un match di K1 Light, gli atleti dovranno trovarsi 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.

Il combattimento potrà cominciare subito dopo l’annuncio, da parte dell’arbitro centrale, di “FIGHT”/“COMBATTERE”.

Allo “STOP” dell’arbitro i due atleti devono ritornare nella posizione originale di partenza, l’incontro potrà riprendere quando l’arbitro darà un nuovo comando “FIGHT”/“COMBATTERE”.

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.

Se i due atleti sono in fase di “clinch”, l’arbitro dovrà interrompere il combattimento con l’ordine di “BREAK”. A quest’ordine gli atleti dovranno indietreggiare di un passo e riprendere a combattere. Se uno o entrambi gli atleti non eseguono il passo indietro al comando dell’arbitro potrà incorrere in una sanzione disciplinare fino anche alla squalifica.

Il tempo verrà fermato solamente su richiesta verbale dell’arbitro centrale che pronuncerà ad alta voce “TIME”/“TEMPO”, dopo aver fermato il match con l’ordine di “STOP”, e con le mani formerà una T. Per riprendere il combattimento darà, con la medesima gestualità, avviso al tavolo di riavviare il cronometro.

Un atleta può chiedere il TEMPO alzando la mano verso l’alto, per riassetare la propria uniforme o attrezzatura gara o per infortunio (in questo caso l’avversario deve recarsi all’angolo neutro). Se la richiesta del TEMPO viene effettuata per riposarsi o a bordo tatami per trarre vantaggio a proprio favore, l’arbitro potrà decidere di intervenire con un richiamo ufficiale.

Ogni atleta verrà seguito al proprio angolo dall’allenatore, il quale dovrà rimanere per tutta la durata del combattimento a bordo tatami, non potrà interferire durante il match e non potrà commentare punteggi dati o non dati; se si dovesse verificare una delle condizioni descritte, l’arbitro potrà decidere di intervenire con un richiamo ufficiale.

In caso d’infortunio, il tempo massimo per l’intervento medico è di 2 minuti da considerarsi cumulativi nell’arco del match.

Alla fine del tempo regolamentare, in caso di utilizzo dei cartellini, l’arbitro invierà gli atleti ai propri angoli, raccoglierà i cartellini 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 gli si affiancheranno e proclamerà il vincitore con alzata della mano. Quando presenti le score machine il risultato sarà chiaramente indicato sullo schermo.



In caso di utilizzo del sistema di valutazione elettronico, il punteggio totale sarà costantemente aggiornato sullo schermo visibile a tutti, posizionato al tavolo della giuria, fin dal primo round. Il vincitore del combattimento sarà l'atleta che avrà accumulato il maggior numero di punti, come indicato sullo schermo.

Art. 2 – Tempi di Gara

I tempi sono definiti dal C.d.R. in base al torneo:

- Old Cadet: 2 round da 1'30" (intervallo 45").
- Junior/Senior: 2 o 3 round da 2'00" (intervallo 1').
- Il tempo non si ferma per l'assegnazione dei punti, ma solo su ordine di "TIME".

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

Una tecnica messa a segno contemporaneamente al segnale acustico di fine incontro, sarà giudicata valida. Nel caso di lancio della palla di carta di fine incontro, farà fede il comando di "STOP" dato dall'arbitro centrale. In altre parole, la tecnica è valida se è stata lanciata contemporaneamente allo stop dell'arbitro centrale.

Art. 3 – Determinazione del Verdetto

Alla fine dell'incontro, il vincitore è l'atleta con il maggior numero di punti.

La Parità negli incontri di Torneo o Campionato non è ammessa. In caso di punteggio identico si premia la migliore prestazione nell'ultimo round: vince chi ha portato a segno più colpi validi nell'ultima ripresa. Qualora anche l'ultima ripresa sia pari, i giudici sono chiamati a dare una preferenza sulla base dei seguenti criteri: miglior difesa, maggior numero di calci, migliore condizione nell'ultimo round.

Superiorità Tecnica: se la differenza punti è superiore a 15 per la maggioranza dei giudici, il match deve essere interrotto (Il verdetto sarà sempre di vittoria ai punti).

Art. 4 – Conteggio (KD)

Lo scopo principale del conteggio è la protezione e la salute dell'atleta. L'introduzione del conteggio e della registrazione dei knock down nelle discipline da Tatami ha lo scopo di dare un tempo all'atleta per recuperare e assicurarsi che l'atleta colpito possa continuare il combattimento in sicurezza.

Il conteggio si effettua quando si verificano tutte queste condizioni:

1. A seguito di un colpo o di una serie di colpi;
2. A seguito di una tecnica valida (consentita) su un bersaglio consentito;
3. L'atleta barcolla, non ha lo sguardo vigile, si accascia, trattiene la parte del corpo colpita, oppure tocca terra con una o più parti del corpo che non siano i piedi.



L'arbitro centrale 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, proseguire nel conteggio, segnalando con le dita delle due mani i secondi contati, in modo che l'atleta possa avere 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.

Arrivato all'8, l'arbitro centrale farà continuare il combattimento solo quando l'atleta che è stato colpito è pronto a combattere, ovvero dovrà:

1. Essere in piedi;
2. Essere in posizione di combattimento;
3. Avere le braccia in posizione di guardia;
4. Essere stabile ed in equilibrio;
5. Avere occhi "vigili".

Il conteggio ha la durata minima di 8 secondi (salvo situazioni gravi per l'incolumità dell'atleta, in cui si interrompe prima) e si effettua mentre il tempo di gara continua a scorrere. 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.

In tutte le categorie di età il KD non comporta una detrazione di punteggio nel caso in cui l'Arbitro ed i giudici ritengano che il colpo sferrato sia stato accidentale o regolare. Se valutato come tecnica irregolare comporterà invece un Minus Point (- 3 colpi per ogni giudice) all'atleta che lo ha causato.

Il successivo "KD" valutato dai giudici come «tecnica irregolare» porterà al secondo Minus Point. Il terzo (secondo per Cadetti e Masters) "KD" valutato come «tecnica irregolare» porterà alla squalifica l'atleta che ha provocato volontariamente i conteggi.

In caso di simulazione l'arbitro sanzionerà l'atleta che ha subito il conteggio.

Nelle categorie Junior – Senior vale la regola dei 3 Conteggi (knock-down): il combattimento verrà immediatamente interrotto se un atleta viene contato per 3 volte nello stesso match. L'arbitro centrale non fermerà il conteggio all'8 ma continuerà fino a 10 dichiarando l' "OUT". Nella categoria Old Cadet e Master vale la regola dei 2 Conteggi: il combattimento verrà interrotto se un atleta viene contato 2 volte nello stesso match.

Art. 4.1 – Casistiche su KD

A. L'atleta è pronto e vigile all'8: riprende a combattere senza ulteriori conseguenze. Viene assegnato il KD;



B. L'atleta è pronto e vigile all'8, ma l'arbitro ritiene necessario l'intervento del medico. Viene assegnato il KD e l'arbitro farà ripartire il combattimento fermandolo immediatamente con il comando "STOP TIME" per chiamare il medico.

C. L'atleta è pronto e vigile all' 8; viene assegnato il KD. L'incontro riprende ma, senza aver subito ulteriori colpi, l'atleta barcolla/si accascia/trattiene la parte del corpo colpita: l'arbitro centrale riprende il conteggio dall'8 e prosegue fino al 10, terminando l'incontro.

D. L'atleta non è pronto e vigile all'8, viene assegnato il KD e l'arbitro pone fine all'incontro.

Art. 5 – Verdetti

RIEPILOGO VERDETTI K1 LIGHT

COLPO	VERDETTO	FERMO MEDICO
Colpo alle GAMBE	RSC- B	in base alla VALUTAZIONE del MEDICO di GARA
Colpo al CORPO	RSC- B	in base alla VALUTAZIONE del MEDICO di GARA
Colpo alla TESTA/COLLO	RSC- H	MINIMO 30 GG + 15 G (decreto ministeriale 18/02/1982)
Ferita o taglio	RSC-I	in base alla VALUTAZIONE del MEDICO di GARA
Manifesta superiorità o per richiesta del coach	SC	7 GIORNI (si applica se l'atleta ha subito non più di un conteggio)
Manifesta superiorità (atleta con più di un conteggio)	ABB	in base alla VALUTAZIONE del MEDICO di GARA
Limite di conteggi (colpi non alla testa)	RSC- CCL	in base alla VALUTAZIONE del MEDICO di GARA

Per specifiche riguardo ai Verdetti e alle tipologie di squalifica si rimanda al Regolamento Generale Tatami (Art. 16).



Art. 6 – Il Coach e i Secondi

Ogni atleta può essere assistito da un coach regolarmente tesserato.

I combattenti hanno diritto a farsi seguire all'angolo da un secondo (coach) che ha l'obbligo di mantenere un comportamento corretto verso l'arbitro, i giudici, l'atleta e il suo avversario, il tavolo della giuria e verso il pubblico.

Il secondo (coach) ha l'obbligo di presentarsi sul quadrato di gara indossando una tuta, eventualmente coi colori del club, e scarpe ginniche.

Entrambi i coach si devono presentare all'angolo con il cartellino coach valido per la stagione in corso.

Durante tutto l'incontro, Il coach deve sedersi nei pressi del quadrato di gara, alle spalle del suo atleta.

È tenuto al rispetto delle norme federali e a quanto verrà loro impartito dal Commissario di Riunione.

Il coach ha l'obbligo di assistere il suo atleta prima, durante e dopo la gara.

È responsabile del suo comportamento dentro e fuori del quadrato.

Deve vigilare perché ai combattenti non vengano somministrate bevande alcoliche o eccitanti di qualsiasi specie.

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

Il coach che contravvenga alle già menzionate norme, può essere richiamato, allontanato dal quadrato o causare la squalifica del suo atleta.

Deve restare al di fuori dell'area di gara durante il round.

Non può contestare verbalmente i punti dati o non dati.

Può gettare la spugna (asciugamano) per dichiarare l'abbandono del proprio atleta (tranne durante un conteggio o intervento medico).

Art. 7 – Infortuni e Tempo Medico

Il tempo massimo per l'intervento medico è di 2 minuti per ciascun atleta nell'arco di tutto il combattimento.

- Se l'infortunio è causato da un fallo dell'avversario e l'atleta non può continuare, l'infortunato vince per squalifica dell'avversario.
- Se l'infortunio è casuale o dovuto a cattiva esecuzione dell'atleta stesso, vince l'avversario per intervento medico (RSCI).



Il tempo medico parte da quando il Medico arriva sul tatami o quando l'Arbitro Centrale approva qualsiasi altro intervento sanitario per lieve epistassi, perdita di lenti a contatto ecc. Si precisa che nella sostituzione delle lenti a contatto si devono utilizzare esclusivamente lenti di riserva. Non si possono riutilizzare le lenti cadute a terra. Se l'atleta non dispone di lenti di ricambio l'incontro si chiuderà con il verdetto di RSCI

In caso di richiesta intervento medico e dopo consultazione, l'arbitro può dare un avvertimento e penalizzare l'atleta se si riscontri un abuso del tempo medico.

In caso di Infortunio che fa terminare l'incontro, verificatane l'entità, l'arbitro può conferire con i giudici per decidere se l'infortunio sia stato causato dall'avversario in modo intenzionale o casuale. Dopo consultazione:

- in caso di non violazione del regolamento da parte di chi ha provocato l'infortunio, questo potrà continuare a combattere nell'incontro successivo;
- in caso di violazione del regolamento da parte di chi ha provocato l'infortunio, questo verrà squalificato e l'infortunato vincerà (in caso di torneo vincerà ma non potrà proseguire).

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'atleta è incosciente o semicosciente a terra, l'Arbitro Centrale dopo aver chiamato il medico, manterrà l'atleta sdraiato e non gli permetterà di rialzarsi fino all'arrivo del medico ufficiale. L'arbitro centrale non interverrà sull'atleta a terra (rimozione del paradenti/caschetto o ruotare l'atleta incosciente in posizione laterale). Tutti gli interventi sull'atleta saranno effettuati da un Medico Ufficiale.

Per ogni questione non specificamente disciplinata dal presente Regolamento e per ulteriori dettagli, si fa riferimento alle disposizioni contenute nel [Regolamento Generale Sport da Tatami](#).

