

Regolamento "iksa " sport da combattimento a contatto pieno

Regolamenti : full contact , kickboxing , k1 rules , fight code , thai boxe , muay thai

Classi di esperienza : A (professionisti) B ( semi pro) C ( dilettanti ) N ( dilettanti esordienti)

Junior maschile o femminile ( atleti che vanno dai 16 anni compiuti ai 18 compiuti)

Senior maschile o femminile ( atleti che vanno dal 18 anno compiuto ai 45 anni compiuti )

Categorie di peso :

maschili : kg 52 mini mosca- 54 mosca- 56 piuma- 58 super piuma – 60 leggeri- 63.500 superleggeri

67 welter- 71 super welter – 75 medi – 78 super medi- 81 mediomassimi – 86 cruiser – 90 massimi leggeri  
95 massimi – oltre i 95 supermassimi

Femminili : kg 45 minimosca – 48 mosca – 52 piuma- 56 leggeri – 60 medi – 65 mediomassimi – 70 massimi-  
oltre 70 super massimi.

Status dell' atleta : gli atleti delle discipline del "contatto pieno" accettano in toto lo statuto e regolamento della associazione IKSA . si impegnano su richiesta dell 'associazione , a mettersi a disposizione della stessa per gare di interesse provinciale , regionale , nazionale , internazionale ., sia per gare della IKSA che di federazioni che la IKSA supporta .

Distanza dei match :

i match nei tornei di contatto pieno possono essere svolti esclusivamente con la regola di " 1 match al giorno" per via dello statuto che e' previsto per match di Pugilato dove le Nostre discipline fanno riferimento per regolamento sanitario.

I match x i classe N - C- devono essere effettuati sulla distanza di 3 round di 2 minuti ciascuna con pausa di 1 minuto tra le riprese. Previsto un extra round di 1 minuto qualora il match finisse in parita'

I match x i classe B ( SEMIPRO) : Saranno disputati sempre 3 round da 2 minuti per match sotto clou o senza titoli in palio , 5 round da 2 minuti per match titolati . su accordo dei coach possono essere tolte le "protezioni" in uso per i match dilettanti . per i match sui 3 round previsto 1 extraround in caso di parita'

I match x i classe A ( PRO) : saranno della durata dei 3 round da 3 minuti ciascuna con 1 extraround in caso di parita'. I match titolati saranno sulla distanza delle 5 riprese da 3 minuti , non previsto extraround.

Solo per il full contact nei match PRO gli atleti manterranno la seguente distanza di combattimento ( 5 round da 2 minuti – match per titolo nazionale 5 round da 2 – match per titolo internazionale 7 round da 2 minuti )

Regola che vale per i match titolati . in caso di parita' il Titolo rimane in possesso del detentore, nel caso sia vacante il Titolo rimane Vacante.

Per gli atleti minorenni devono avere "autorizzazione " da parte di chi esercita la patria potesta' . pre le donne che praticano sport da combattimento a contatto pieno e' obbligatorio oltre la visita medica agonista il test di gravidanza fatto in azienda ospedaliera .l'atleta che subisca il KO con perdita di

conoscenza per colpo al capo deve sospendere l'attività, anche di allenamento e gli è fatto divieto sostenere qualsiasi incontro anche solo a livello dimostrativo, sulla base della seguente attività:

1° KO – con perdita di conoscenza sospensione di 2 mesi

2° KO – con perdita di conoscenza sospensione di 4 mesi

3° KO - con perdita di conoscenza sospensione di 6 mesi

4° KO – con perdita di conoscenza sospensione definitiva da ogni attività

15 giorni prima della ripresa dell'attività l'atleta che ha subito un KO con perdita di conoscenza dovrà rifare l'ELETTROENCEFALO GRAMMA. di questa regola rispondono disciplinarmente l'ATLETA, DIRETTORI TECNICI E DI SOCIETA' e I LORO PRESIDENTI. gli organi dell'associazione devono far rispettare tale norma.

Prima di un match dilettantistico deve essere fatto controllo del peso e controllo da parte del Medico della certificazione sanitaria prevista. Per i professionisti deve essere effettuato il controllo del peso 24 ore precedenti il match, se non possibile ed il peso si effettuerà il giorno del match sarà ammessa una tolleranza del peso pari al 10 x cento del peso corporeo previsto dalla categoria in oggetto.

Prima dei match devono essere controllate da parte dell'arbitro o commissario di riunione che l'atleta sia in regola con le protezioni previste in base alla disciplina praticata, che i bendaggi alle mani siano a norma

L'arbitro salirà per primo sul quadrato di gara e controllerà che l'atleta abbia tutte le protezioni previste da regolamento e che anche i coach siano nel numero di massimo 2 persone e che si comportino in maniera consona all'angolo durante la competizione.

Prima di cominciare l'arbitro centrale deve effettuare le seguenti operazioni

1 : controllo tenuta degli atleti accertandosi che siano muniti della conchiglia, del paradenti (del paraseno e parainguine se donne) e dei rispettivi "secondi"

2 : controllo di tutte le "protezioni" e della regolarità dei bendaggi

3: convocare al centro del quadrato di gara i due contendenti e avvisarli che sarà inflessibile nell'applicazione del regolamento.

4: invitare i contendenti a toccarsi i guanti in segno di "saluto" e farli tornare al proprio angolo

5: accertarsi che l'area di gara sia in perfette condizioni e che all'annuncio dello speaker "fuori i secondi"

Non rimangono bottiglie, sgabelli ecc. e che i "secondi siano a loro posto seduti all'angolo.

6: a inizio ripresa invita gli atleti al centro del quadrato di gara, richiamare l'attenzione dei giudici e del cronometrista e dare l'inizio all'incontro con l'ordine "Fight"

#### REGOLAMENTO FULL CONTACT:

si combatte usando per colpire i pugni con tecniche pugilistiche (diretto, gancio, montante) e colpi di calcio colpendo con piede, col tallone, col taglio del piede, con l'avampiede)

abbigliamento per full contact : paratibie , parapiede, guantoni da 10 once, casco senza parazigomi o senza casco se PRO, conchiglia e paradenti ( paraseno e parainguine per le donne)

tecniche consentite :

tutte le tecniche di pugno della boxe ( colpi col dorso e colpi di pugno girati vietati)

tutte le tecniche di calcio dalla cintola in su, vale la spazzataal di sotto della caviglia ( malleolo)

tecniche proibite:

colpire con la testa , con gomiti, con le ginocchia, mordere, colpire gli arti inferiori, colpire triangolo genitale, colpire la nuca , colpire le reni, colpire dietro la schiena, colpire con lo spinning back fist.

Effettuare prese di "lotta", uscire dall'area di gara volontariamente, non eseguire le istruzioni dell'arbitro, parlare con l'avversario, il pubblico , i coach ,i giudici , l'arbitro durante il round. Vietato tenere comportamento poco rispettoso verso l'avversario , l'arbitro, i giudici.

Colpire l'avversario durante il match senza guardare e dopo lo STOP dell'arbitro. In questi casi l'arbitro dovrà valutare prontamente la situazione e prendere provvedimenti del caso ( ammonizione semplice, richiamo ufficiale, penalizzazione e squalifica) quando i due contendenti sono legati uno contro l'altro in fase di "clinch" l'arbitro dovrà dare il "BREAK" e far riprendere il match, se la situazione di "clinch " e' persistente dovrà ammonire chi lega...richiamarlo ed eventualmente squalificarlo se persiste tale atteggiamento.

L'arbitro deve fermare il match nei seguenti casi , quando uno dei due atleti si trova con parte del corpo al di fuori delle corde, quando uno degli atleti da volontariamente la schiena all'avversario, quando uno degli atleti viene colpito violentemente e nonn e' in grado di continuare il match. Quando uno degli atleti in piedi mostri atteggiamenti evidenti di impotenza, di troppa stanchezza, di incapacita' di difesa.

Quando uno degli atleti si abbandona sulle corde ed appoggiato e' incapace di difendersi.

Se uno dei due atleti sanguina troppo accompagnera' l'atleta dal medico di gara e solo a lui spettera' la decisione di sospendere il match o farlo continuare.se il sanguinamento non verra' fatto smettere entro 1 minuto , l'arbitro decretera' la vittoria "per intervento medico" in favore dell'avversario.

Se la situazione si presenta al primo round entro il primo minuto sara' decretato il " NO CONTEST"

**REGOLAMENTO KICKBOXING:**

si puo' colpire con le tecniche di pugno della boxe ( diretto gancio montante) con le gambe , usando il piede in ogni sua parte e la tibia . cono tecniche di calcio frontale circolare , laterale, ad ascia, girate mentre sulle gambe con sole tecniche circolari usando il piede e la tibia.

si possono colpire tronco parte frontale, la testa parte frontale e laterale, le gambe solo la coscia al di sopra del ginocchio sia esternamente che internamente.

Tecniche proibite come sopra le regole generali ed inoltre, colpire con gomiti , testa , ginocchia , spinning backfist

Abbigliamento per kickboxing : guanti da 10 onces, pantaloncini corti, paratibie e parapiede solo se dilettanti conchiglia e paradenti. ( paraseno e parainguine se donne)

#### REGOLAMENTO K1 RULES

Tutte le tecniche di pugno della boxe ( diretto gancio montante) spinning backfist( solo per classi A e PRO) colpire con le gambe tutto il corpo con tecniche di calcio frontale, laterale , circolare , girato, ad ascia, sia le gambe , il tronco parte frontale e laterale, la testa parte frontale e laterale, consentito colpire di ginocchio il corpo , il viso ( solo classi B e classi A e PRO) senza usare presa a due mani " clinch Thai" ma usando solo un braccio o nessun appoggio.

Abbigliamento : guanti da 10 oz, paratibia da thaiboxe ( solo se dilettanti) conchiglia, paradenti( paraseno , parainguine per le donne.)

#### REGOLAMENTO FIGHT CODE :

come il regolamento del k1 rules con aggiunta del lavoro di "clinch thai" ( utilizzando le due braccia) e potendo colpire di ginocchio per un massimo di 5 secondi, se il lavoro sia attivo

#### REGOLAMENTO THAI BOXE ( senza gomiti) :

come regolamento fight code con aggiunta di "clinch thai" prolungato e possibilità di "proiettare " l'avversario senza usare tecniche di anche ( es. tecniche di judo). Si possono tirare calci frontali sulla coscia .

#### REGOLAMENTO MUAY THAI ( con utilizzo dei gomiti)

Come regolamento della thai boxe con aggiunta dei colpi di gomito sia in maniera diretta , girate , "ore 12"

Abbigliamento THAIBOXE , MUAY THAI: guanti da 10 oz casco e paratibie se dilettanti, conchiglia , paradenti (paraseno , parainguine per donne) paragomiti per dilettanti muay thai classi B-C-N- LIGHT, no x i classe A e PRO