

## REGOLAMENTO DISCIPLINE "LIGHT" - IKSA .

KICKBOXING LIGHT – K1 LIGHT – THAIBOXINGLIGHT- MUAYTHAI LIGHT – FREEBOXING LIGHT

LE DISCIPLINE "LIGHT" SONO TUTTE CON CONTROLLO DEI COLPI E NON E' AMMESSO IL KO.

CATEGORIE DI PESO CHE VANNO DA :

UOMINI : 50, 55, 60, 65, 70,75, 80, 85, 90, 95 , OLTRE I 95 KG.

DONNE : 50, 55, 60, 65, 70 , OLTRE I 70KG SIA SENIOR CHE JUNIORES.

JUNIORES : ( DAI 15 AI 17 ANNI ) COME CATEGORIA UOMI I PESI.

RAGAZZI : ( DAI 13 ANNI AI 15 ANNI) 40 , 45, 50, 60, 65, 70, 75, OLTRE I 75KG

CADETTI : ( DAI 10 AI 13 ANNI NON COMPIUTI) 30, 35,40,45,50 ,55, 60 , OLTRE 60 KG

BAMBINI : ( DAI 7 ANNI AI 13 ANNI NON COMPIUTI) 20, 25,30,35,40,45,50,55, OLTRE I 55KG

X I PICCOLI SOTTO I 7 ANNI PREVISTI SOLO MATCH ESIBIZIONE .

STESSI PESI DELLE CATEGORIE RAGAZZI, CADETTI E BAMBINI UGUALI SIA PER MASCHI E FEMMINE.

NON POSSIBILE FARE MATCH "UFFICIALI " FRA DONNE E UOMINI.

DISTANZE DI GARA PER DISCIPLINE "LIGHT" SENIOR FEMINILI E MASCHILI 2 ROUND DA 2 MINUTI X TORNEI O MATCH SINGOLI , POSSIBILITA' SU DEROGA DELL' ORGANIZZAZIONE DI EFFETTURARE 3 ROUND DA 1, 30.

X LE CATEGORIE BAMBINI PREVISTA DISTANZA DI GARA DI DUE ROUND DA 1, 30

## REGOLAMENTI GENERALI

KICKLIGHT: TUTTI I COLPI DI PUGNO E CALCIO VALIDI SU BERSAGLI CONSENTITI ( TESTA, CORPO SOLO ZONA

FRONTALE E LATERALE, GAMBE SOLO COSCIA INTERNO ED ESTERNO. SOPRA IL GINOCCHIO , SPAZZATE EFFETTUATE COL PIEDE COLPENDO AL DI SOTTO DELL' OSSO MALLEOLO SIA INTERNO CHE ESTERNO)

COLPIRE DI PUGNO UTILIZZANDO SOLO COLPI DIRETTI , GANCI, MONTANTI, PORTATI IN MANIERA CORRETTA E CONTROLLATA, COLPIRE DI CALCIO USANDO PIEDE E TIBIA CON CALCI DIRETTI , CIRCOLARI, ROVESCIATI , AD ASCIA, SU CORPO E TESTA E CON SOLI CALCI CIRCOLARI INERNI ED ESTERNI SULLE COSCE.VALIDI TUTTI I COLPI DI BRACCIA E GAMBE SALTATI . VIETATO SPINNING BACKFIST , VIENTATO COLPIRE CON I GOMITI , LA TESTA, ,VIETATO COLPIRE TRIANGOLO GENITALE E LA NUCA CON OGNI COLPO.

K1 LIGHT : VALGONO TUTTE LE REGOLE SCRITTE PRECEDENTEMENTE CON AGGIUNTA DI POSSIBILITA' DI COLPIRE CON TECNICHE DI GINOCCHIO AL CORPO SENZA PRESA A DUE MANI AL CORPO , MA AL MASSIMO PRESA DI UNA MANO, POSSIBILITA' DI TRATTENERE LA GAMBA AVVERSARIA E DI COLPIRE CON UN COLPO

VIETATO CLINCH A DUE MANI ( STILE THAIBOXE) E VIETATE PROIEZIONI DI OGNI TIPO

THAILIGHT : TUTTI I COLPI DEL K1 LIGHT CON AGGIUNTA DI PRESA A DUE MANI E POSSIBILITA' DI COLPIRE IL CORPO ( NO TESTA – NO GAMBE) CON GINOCCHiate X UN MASSIMO DI 5 SECONDI SE IL LAVORO E' ATTIVO. VALIDE PROIEZIONI FATTE SENZA USO DELLE ANCHE O FACENDO SGAMBETTI ( PROIEZIONI DI JUDO) NO BACKFIST.

MUAY THAI LIGHT : TUTTI I COLPI DELLA THAILIGHT CON AGGIUNTA DELLE TECNICHE DI GOMITO NO BACKFIST , NO GOMITATE GIRATE . TUTTI COLPI CONTROLLATI

LIGHT CONTACT : VALIDI TUTTI I COLPI DI PUGNO E CALCIO PORTATI DALLA "CINTURA " IN SU

VIETATO COLPIRE CON CALCI BASSI, GINOCCHIA, BACKFIST , NO GOMITATE , TESTATE.

FREEBOXINGLIGHT : VALIDI TUTTI I PUGNI DIRETTI, GANCI , MONTANTI , PUGNI SALTATI , PUGNO COL DORSO DELLA MANO . ( su accordo dei coach si possono togliere le tecniche in salto di pugno, le tecniche di gomito , le tecniche di pugno girato e lasciare solamente le tecniche *di pugno denominate " diretto , gancio e montante"* )

PROTEZIONI AMMESSE:

KICKLIGHT : GUANTONI DA 10 ONCE, PARATIBIE E PARAPIEDE, CALZONCINI CORTI ( K1 O KICK), T SHIRTO CANOTTA , DELLA PROPRIA PALESTRA E SENZA SCRITTE OFFENSIVE.

K1 LIGHT : GUANTONI DA 10 ONCE , PARATIBIA E PARAPIEDE UNITO ( MODELLO THAIBOXE) ,PANTALONCINI CORTI, T SHIRT O CANOTTA.

THAIBOXING LIGHT : COME SOPRA.

MUAYTHAILIGHT : COME SOPRA CON AGGIUNTA DI GOMITIERE E CASCO CON GRATA .

FREEBOXING LIGHT: GUANTO DA 10 ONCE , CASCO APERTO E SENZA PARAZIGOMI ( GUANTO DA 14 ONCE E CASCO CON GRATA X ATLETI ESORDIENTI SU ACCORDO DEI COACH) PANTALONCINI DA KICK , K1, . T SHIRT O CANOTTA.

LIGHT CONTACT: GUANTO DA 10 ONCE , PARATIBIA, CALZARE , DA FULL CONTACT. PANTALONI LUNGI DA FULL CONTACT, T SHIRT O CANOTTA.

TUTTE LE PROTEZIONI DEVO ESSERE IN BUONO STATO

IL PESO ALLE COMPETIZIONI "LIGHT" PUO' ESSERE FATTO A CAMPIONE E SE CI FOSSE DUBBIO EFFETTUATO IN OGNI MOMENTO DELLA COMPETIZIONE SU RICHIESTA DEI COACH DEI TEAM.

VIETATI TUTTI I COLPI PORTATI CON MASSIMA POTENZA E CERCANDO IL KO, VIETATO PARLARE CON ARBITRO ED AVVERSARIO , VIETATO ATTEGGIAMENTO OFFESIVO VERSO ARBITRO, AVVERSARIO, GIURIA.

AL PRIMO RICHIAMO SARA' FATTO AMMONIZIONE VERBALE, AL SECONDO SARA' TOLTO 1 PUNTO DAL CARTELLINO AL TERZO CI SARA' SQUALIFICA DIRETTA DEL'' ATLETA.

L'ATLETA SARA' AMMONITO ANCHE SE IL PROPRIO ANGOLO TERRA' UN COMPORTAMENTO SCORRETTO ED OFFENSIVO IN GARA.

SI PUO' VINCERE SOLO "AI PUNTI" O PER ABBANDONO DELL' AVVERSARIO

DISTANZA DEGLI INCONTRI : 2 ROUND DA 2 MINUTI PER MATCH SENIOR, JUNIORES, DONNE SENIOR E DONNE JUNIORES .

PER CATEGORIE CADETTI E RAGAZZI PREVISTI 2 ROUND DA 1, 30

CATEGORIA BAMBINI : 2 ROUND DA 1 MINUTO .

POSSIBILITA' DI EFFETTUARE EXTRA ROUND DI 1 MINUTO ( SEMPRE DECISIONE DELL'ORGANIZZATORE SU QUESTA REGOLA)

VALUTAZIONE DEL MATCH: IL MATCH SARA' GIUDICATO DAI 3 GIUDICI LATERALI ( OPPURE 2 GIUDICI E ARBITRO CENTRALE ) CHE DARANNO LORO GIUDIZIO TENENDO CONTO NELL' ORDINE, DEL NUMERO DI COLPI CORRETTAMENTE PORTATI A SEGNO , DELL'ESECUZIONE DELLA TECNICA, DELLA PADRONANZA DELL' AREA DI GARA ( RING, TATAMI) . IL MATCH SARA' GIUDICATO CON CARTELLINI CARTACEI CON L'ASSEGNAZIONE DEL PUNTEGGIO ( METODO DEL 10 /9).

IL MATCH DEVE ESSERE GIUDICATO CON QUESTO CRITERIO : ALL' INIZIO DEL ROUND. I DUE ATLETI PARTIRANNO DAL PUNTEGGIO 10 / 10 , CHI PERDE IL ROUND CIOE' CHI SUBISCE UNO SCARTO DI COLPI A SEGNO DEL NUMERO DI 5 SARA' PORTATO DAL NUMERO 10 DEL CARTELLINO AL NUMERO 9. SI PERDE UN PUNTO ANCHE SUBENDO SECONDA AMMONIZIONE DA PARTE DEL ARBITRO CENTRALE . OGNI PUNTO VERRA' DECURTATO DAL CARTELLINO. AL TERMINE DEL MATCH CHI AVRA' SOMMA DI PUNTEGGIO SUPERIORE SARA' DECRETATO VINCENTE.