



**FISC - ITALIA**

74020 TORRICELLA (TA) ITALY  
VIA TOSELLI 42  
FAX (H24) Roma 06/23314804  
FAX (H24) Milano 02/700401841  
Cell. 393/3367069 - 3313870182  
C. F. 9023778730

[info@fisc-italia.it](mailto:info@fisc-italia.it) [www.fisc-italia.it](http://www.fisc-italia.it)  
[www.sportdacombattimento.eu](http://www.sportdacombattimento.eu)

## *Federazione Italiana Sport da Combattimento* WPKA - ISDO

ATTIVITA' SPORTIVE CONFEDERATE  
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI E DAL MINISTERO DELL'INTERNO

TORRICELLA (TA) I i, 1 dicembre 2015

### **REGOLAMENTO MMA**

**ISTRUTTORE PERRUCCI COSIMO**

**RESPONSABILE MMA/GRAPPLING/BJJ F.I.S.C. ITALIA**

#### **– Filosofia**

Le Mixed Martial Arts (MMA) sono uno sport di combattimento a contatto pieno che incorpora tecniche di striking (pugni, calci, ginocchiate, ecc...) e di wrestling/grappling (portate a terra, strangolamenti, leve articolari), sia in piedi che a terra. Le MMA sono praticate con regole che tutelano la sicurezza degli atleti e con un sistema di punteggio equo ed obiettivo. Le MMA sono anche la migliore forma di difesa personale che copre tutti gli aspetti del combattimento, in piedi e a terra, e un metodo di allenamento perfetto e sicuro per militari, forze dell'ordine e operatori della sicurezza.

#### **– Anti-Doping e condizioni sanitarie**

Tutti gli atleti si impegnano a rispettare i regolamenti Anti-Doping dell'INTERNATIONAL MIXED MARTIAL ARTS FEDERATION (IMMAF) e il Codice Mondiale Anti-Doping. Gli atleti che sono consapevoli di aver contratto i virus HIV o HCV o HBV non possono partecipare alle competizioni.

#### **– Perdita di peso**

Per quanto riguarda la perdita di peso nei locali della competizione, vigono le seguenti regole: la pratica della disidratazione, della eccessiva restrizione calorica, dell'auto-induzione al vomito, l'uso di diuretici o emetici, delle sostanze che provocano il vomito e dei lassativi sono strettamente vietati. Gli atleti che hanno meno di 18 anni di età non possono utilizzare la sauna ed i bagni turchi e non possono indossare indumenti impermeabili per sudare nei locali della competizione.

#### **– Controllo del peso**

Il controllo del peso si svolge soltanto il giorno della competizione vicino al luogo della gara. Gli atleti durante il controllo del peso devono indossare una rash guard o una maglietta e dei calzoncini da competizione e possono controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano. Non deve essere concessa nessuna tolleranza sul peso.

#### **– Classi di età, categorie di peso e serie**

#### **(Tenere presente il tabulato categorie gara modulo allegato)**

Tutti gli atleti devono presentare un documento ufficiale che attesti la loro età e la loro identità personale. Qualsiasi atleta che tenta di gareggiare in una classe di età inferiore alla sua viene automaticamente squalificato dalla competizione. Tutti gli atleti partecipano alle competizioni volontariamente e sotto la loro responsabilità.

#### **- Novizi (12-13 anni di età compiuti)**

Maschi e femmine: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, +72kg

**- Esordienti (14-15 anni di età compiuti)**

Maschi: 29-32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, +73kg

Femmine: 28-30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, +57kg

**- Cadetti (16-17 anni di età compiuti)**

Maschi: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, +85kg

Femmine: 36-38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, +65kg

**- Juniors (18-19 anni di età compiuti)**

Maschi: 58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, +92kg

Femmine: 49, 53, 58, 64, 71, +71kg

**- Seniors (maggiore di 18 anni di età)**

Maschi: 62 (gallo), 66 (piuma), 71 (leggeri), 77 (welter), 84 (medi), 92 (massimi-leggeri), 100 (massimi), +100kg (supermassimi)

Femmine: 53 (paglia), 58 (mosca), 64 (gallo), 71 (leggeri), +71kg (massimi)

**- Veterans (maggiore di 35 anni di età)**

Maschi: 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100kg

Femmine: 53, 58, 64, 71, +71kg

**-Serie A,B,C,D**

Nelle competizioni nazionali gli atleti, in base alla loro esperienza nella disciplina, possono essere suddivisi nelle serie A, B, C e D.

Al torneo di serie D possono partecipare esclusivamente gli atleti cinture bianche o che praticano altri sport di combattimento da meno di un anno, sino al massimo di 3 match.

Al torneo di serie C possono partecipare gli atleti di cintura blu, che praticano mma fino a 3 anni o con uno score da 3 a 5 match.

Al torneo di serie B possono partecipare gli atleti di cintura viola, che praticano mma fino a 5 anni o con uno score da 5 a 10 match.

Al torneo di serie A possono partecipare atleti di cintura marrone e nera, che praticano mma da oltre 5 anni o con uno score oltre i 10 match.

**- Protezioni**

Gli atleti devono indossare guanti, (4 oz serie A, 7 oz altre serie) casco protettivo per la testa, ginocchiere (facoltative) e cavigliere (facoltative) nere, grigie o bianche, paratibie a calzare e parapiede unito, conchiglia (gli uomini) e paradenti. Le atlete di sesso femminile possono inoltre indossare un corsetto toracico protettivo (paraseno) e un'adeguata protezione pelvica.

Solo nella classe Seniors serie A, gli atleti possono indossare delle bende alle mani. Le bende devono essere morbide (tipo chirurgico) o elastiche e, per ogni mano, possono essere al massimo lunghe 5 metri e larghe 5 centimetri. Le bende dure di lino e il bendaggio usato nella kick boxing sono vietati. Una singola striscia di nastro adesivo può essere applicata sul polso per fissare le bende.

Gli atleti nel torneo Seniors serie A indossano un casco nero senza parazigomi e nei tornei di tutte le altre serie indossano un casco nero super protettivo con parazigomi, per le classi di età minori usano un casco con una protezione speciale davanti al naso che garantisce la massima sicurezza al viso degli atleti.

\*In sede di gara (ufficiale) l'organizzazione fornisce gratuitamente agli atleti il casco, i guanti e i paratibie ma, gli atleti che lo desiderano, possono combattere con le proprie protezioni che però devono essere obbligatoriamente del tipo omologato dalla Federazione.

**- Avvertenze sull'abbigliamento**

Gli atleti possono portare nomi di sponsors o simboli sulle loro uniformi da competizione se non interferiscono con l'integrità dell'uniforme stessa.

## **-Aspetto degli atleti e igiene personale**

Le uniformi da competizione devono essere pulite, asciutte e senza odori sgradevoli. Gli atleti non possono avere bende ai polsi o alle mani (ad eccezione degli atleti Seniors serie A), alle braccia o alle caviglie tranne in caso di infortunio o su ordine del medico. Gli atleti non possono indossare qualsiasi oggetto che potrebbe causare lesioni agli avversari, come collane, bracciali, cavigliere, anelli alle dita delle mani o dei piedi, piercings, protesi, ecc... Le unghie delle dita delle mani e dei piedi degli atleti devono essere pulite, corte e senza bordi taglienti. Se un atleta ha i capelli che oltrepassano la linea delle spalle deve indossare un copri-capelli sportivo o legare i capelli. Gli atleti devono essere ben puliti e i loro capelli e la loro pelle non devono essere grassi o appiccicosi. L'uso di vaselina, linimento o prodotti simili è severamente vietato (agli atleti Seniors serie A è consentito in moderata quantità esclusivamente sul naso e gli zigomi). Gli atleti non devono essere sudati quando si presentano al tappeto per l'inizio del combattimento. L'arbitro centrale durante un incontro in qualsiasi momento può chiedere agli atleti di asciugarsi dal sudore o di pulirsi. Se un atleta si presenta al tappeto con un aspetto non conforme alle presenti regole, dispone di 2 minuti per mettersi in regola. Se non lo fa, perde l'incontro per forfait.

### **– Area di gara**

In tutte le competizioni è consentito l'utilizzo di tappeti con area di combattimento di forma quadrata. Il tappeto deve avere uno spessore minimo di 4 cm con un'area di combattimento con un diametro di minimo 6 metri (o con i quattro lati di 8 metri se di forma quadrata) e con un area di sicurezza di almeno 1 metro.

La Federazione può autorizzare l'utilizzo di una gabbia da MMA o di un ring che abbiano i requisiti stabiliti dal regolamento di MMA 10-point must system. In questi casi afferrare o agganciare con qualsiasi parte del corpo la gabbia o il ring viene considerata azione illegale.

### **– Servizio medico**

L'organizzatore di una competizione è responsabile di fornire un servizio medico che ha il compito di fornire l'assistenza medica durante la competizione. Durante la competizione il medico deve essere pronto ad intervenire nel caso di incidente o di ferita e a decidere se un atleta è idoneo a continuare il combattimento. Il medico dispone della piena autorità per interrompere un incontro in qualsiasi momento, se ritiene che un atleta è in pericolo o non è idoneo a continuare il combattimento. In caso di ferita gli atleti non devono lasciare il tappeto e l'arbitro centrale deve immediatamente interrompere l'incontro e chiedere al medico di esaminare sul tappeto l'atleta ferito.

### **– Durata dell'incontro**

Per Seniors serie A e B = 3 round da 5 minuti effettivi + 1 minuto eventuale di overtime.

Per Juniors, Veterans e Seniors serie C e D =2 round da 4 minuti effettivi + 1 minuto eventuale di overtime.

Per Novizi, Esordienti e Cadetti =2 round da 3 minuti effettivi + 1 minuto eventuale di overtime.

### **– Chiamata ed inizio dell'incontro**

I nomi dei due atleti sono chiamati al tappeto. L'atleta che non si presenta al tappeto dopo la terza chiamata perde l'incontro per forfait. Quando il loro nome è stato chiamato, gli atleti devono andare all'angolo corrispondente al colore loro assegnato e aspettare in piedi che l'arbitro centrale li chiami al centro del tappeto. L'arbitro centrale ispeziona le uniformi e le protezioni degli atleti e gli dà 2 minuti per sostituirle nel caso in cui non siano conformi alle presenti regole. Nel caso in cui un atleta non ritorna sul tappeto con una uniforme e delle protezioni regolari entro 2 minuti, perde l'incontro per forfait. L'arbitro centrale ispeziona gli atleti per assicurarsi che la loro pelle non sia sudata o coperta con sostanze grasse, viscidose o appiccicose. Terminata l'ispezione dell'arbitro centrale, i due atleti si toccano con i guanti. L'arbitro centrale poi dice "FIGHT" per dare inizio all'incontro.

### **– Intensità del contatto e bersagli**

Tutti i colpi sono consentiti a contatto pieno per tutte le classi di età, ad eccezione delle classi di età minori di 16 anni e della serie D che il contatto è controllato.

È proibito colpire la parte posteriore della testa e del collo, la colonna vertebrale, i reni, le ginocchia, le gambe sotto all'altezza delle ginocchia, il triangolo genitale.

### **– Uscita dal tappeto**

In caso di uscita dal tappeto di uno o di entrambi gli atleti, l'arbitro centrale interrompe l'incontro.

Nel combattimento in piedi viene considerata uscita dal tappeto quando un atleta tocca con un piede l'area di sicurezza esterna all'area di combattimento (si considera combattimento in piedi quando entrambi gli atleti toccano il tappeto solo con i piedi).

Nel combattimento a terra viene considerata uscita dal tappeto quando un atleta esce completamente dall'area di combattimento e non ha più nessuna parte del corpo che tocca l'area di combattimento (si considera combattimento a terra quando uno o entrambi gli atleti hanno almeno 3 punti di appoggio al suolo).

**Eccezione 1:** Se l'uscita dal tappeto avviene mentre l'atleta cerca di guadagnare una posizione che attribuisce punti, l'arbitro fa continuare l'azione per 3 secondi per dare la possibilità all'atleta di stabilizzare la posizione e guadagnare i punti.

**Eccezione 2:** Se l'uscita dal tappeto avviene mentre è in corso un tentativo di submission, l'arbitro centrale, se l'uscita non ha come scopo quello di far interrompere l'incontro per evitare la submission, fa continuare l'azione fino a quando non termina il tentativo di submission.

**N.B.** In entrambi i casi (eccezione 1 e 2) se un atleta oltrepassa con una parte della testa il limite del tappeto (ossia esce dall'area di sicurezza), l'arbitro centrale per ragioni di sicurezza interrompe immediatamente l'incontro e, nel caso dell'eccezione 2 (tentativo di submission), se l'uscita dal tappeto è stata causata dall'esecuzione della corretta difesa dalla submission, attribuisce 1 punto per attack submission all'atleta che ha tentato la submission.

### **Fuga dal tappeto**

Se un atleta esce intenzionalmente dall'area di combattimento con lo scopo di impedire al suo avversario di guadagnare punti è considerato passivo e riceve 1 caution per passività e 1 punto viene assegnato al suo avversario.

Se un atleta mentre sta subendo un tentativo di submission esce intenzionalmente dall'area di sicurezza non per eseguire la corretta difesa ma con l'unico scopo di far interrompere l'incontro per evitare la submission, perde l'incontro per squalifica.

### **– Posizioni di partenza e di ripresa dell'incontro**

L'incontro comincia con i due atleti in posizione di partenza ossia in posizione neutra in piedi al centro del tappeto.

In caso di uscita dal tappeto, l'arbitro centrale interrompe l'incontro e ordina agli atleti di assumere la corretta posizione di ripresa al centro del tappeto.

Nelle posizioni di ripresa a terra, tranne nella posizione di ripresa in back mount, l'atleta che riparte sopra è quello che stava sopra all'avversario nell'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi.

### **Regola generale per le posizioni di ripresa dell'incontro**

Nel momento in cui l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto:

- se gli atleti stanno **combattendo a terra l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi** determina la posizione di ripresa;
- se gli atleti stanno **combattendo in piedi** l'arbitro centrale in ogni caso fa riprendere l'incontro in **posizione neutra in piedi** (tranne nel caso in cui un atleta, da almeno 3 secondi, è in back mount sull'avversario che sta in piedi).

Una volta che l'arbitro centrale approva la posizione di partenza o di ripresa l'incontro comincia al suo ordine.

- **Posizione neutra in piedi**

I due atleti sono in piedi uno di fronte all'altro al centro del tappeto e in attesa dell'ordine dell'arbitro centrale per iniziare il combattimento.

La posizione di ripresa neutra in piedi è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto mentre gli atleti combattono in piedi (tranne nel caso in cui un atleta, da almeno 3 secondi, è in back mount sull'avversario che sta in piedi) oppure mentre gli atleti combattono a terra e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una posizione in piedi (e quindi per l'azione che li ha fatti uscire dal tappeto non sono stati attribuiti i punti per il takedown o per il saltare o buttarsi in guardia).

- **Posizione di ripresa in closed guard o fasciata**

La ripresa in closed guard si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto con la schiena appoggiata a terra, con l'avversario tra le sue gambe e i piedi incrociati e con le mani appoggiate sulle spalle dell'avversario; l'atleta che sta sopra in ginocchio e con le mani appoggiate sulla pancia dell'avversario.

La posizione di ripresa in closed guard è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una closed guard a terra.

- **Posizione di ripresa in half guard o mezza guardia**

La ripresa in half guard si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto con il fianco appoggiato a terra (con il petto rivolto verso la gamba libera dell'avversario) e con le mani appoggiate sulla gamba libera dell'avversario; l'atleta che sta sopra in ginocchio e con le mani appoggiate sulla spalla dell'avversario.

La posizione di ripresa in half guard è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una half guard a terra.

- **Posizione di ripresa in open guard o guardia aperta**

La ripresa in open guard si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto è in posizione supina con la schiena appoggiata a terra, con le mani appoggiate sulle sue cosce ed i piedi appoggiati sul tappeto. L'atleta che sta sopra si mette in ginocchio davanti ai piedi del suo avversario e appoggia le mani sulle ginocchia dell'avversario.

La posizione di ripresa in guardia aperta è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto mentre gli atleti combattono a terra e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una posizione non dominante a terra diversa dalla closed guard e dalla half guard (ad esempio: open guard, turtle, front head and arm, mezza back mount, ecc...).

- **Posizione di ripresa in side mount o incrociata o 100 chili**

La ripresa in side mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto in posizione supina con la schiena appoggiata a terra, i gomiti liberi e le mani appoggiate sulla schiena dell'avversario; l'atleta che sta sopra in posizione prona con le ginocchia e i gomiti appoggiati sul tappeto e la parte frontale del tronco appoggiata su quella dell'avversario.

La posizione di ripresa in side mount è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una side mount.

- **Posizione di ripresa in full mount o monta**

La ripresa in full mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto con la schiena appoggiata a terra e con le mani appoggiate sui lati della testa e l'atleta che sta sopra seduto sulla pancia dell'avversario, con le ginocchia appoggiate a terra ai lati del busto dell'avversario e le mani appoggiate sul petto dell'avversario.

La posizione di ripresa in full mount è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una full mount.

- **Posizione di ripresa in back mount o monta inversa**

La ripresa in back mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: gli atleti seduti a terra con uno che controlla il suo avversario da dietro con il petto appoggiato alla sua schiena, i suoi talloni tra le cosce dell'avversario e un braccio che passa sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella dell'avversario e l'altro atleta con entrambe le mani che afferrano il polso del braccio dell'avversario che passa sopra la sua spalla.

La posizione di ripresa in back mount è ordinata quando l'arbitro centrale interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una back mount (sull'avversario che sta a terra o in piedi).

## – Punti tecnici attribuiti alle azioni e alle posizioni di Grappling

Nella lotta a terra le posizioni dominanti sono quelle che fanno guadagnare punti e sono tre: la side mount, la full mount e la back mount. Le posizioni non dominanti sono quelle che non fanno guadagnare punti (es. guardia, mezza guardia, turtle, ecc...). Per ottenere i punti la posizione dominante va mantenuta per almeno 3 secondi.

Per stimolare la ricerca della submission, i punti per le posizioni dominanti seguono un sistema di progressione per il quale le posizioni dominanti devono essere migliorate per far guadagnare i punti. La progressione nelle posizioni dominanti che attribuisce i punti è la seguente: side mount > full mount > back mount.

L'atleta dopo che ha guadagnato i punti per una posizione dominante (side mount, full mount o back mount) non può guadagnare i punti per la stessa posizione dominante o per un'altra posizione dominante inferiore nel sistema di progressione, se prima non resetta il conteggio delle posizioni dominanti (ad esempio l'atleta non guadagna punti se dalla back mount passa in full mount o in side mount e se dalla full mount passa in side mount). Il conteggio delle posizioni dominanti si resetta quando l'atleta perde la posizione dominante e l'altro atleta si posiziona per almeno 3 secondi in qualsiasi tipo di guardia (anche turtle) o mezza guardia (no quarter guard ossia se si controlla solo con le gambe la gamba dell'avversario sotto il ginocchio) o in qualsiasi posizione dominante o in piedi o guadagna due punti per un ribaltamento. Dopo il reset del conteggio delle posizioni dominanti l'atleta che ha perso la posizione dominante può nuovamente guadagnare i punti con tutte le posizioni dominanti.

Se un atleta, dopo aver eseguito un takedown o un ribaltamento o dopo aver ottenuto una posizione dominante o dopo che l'avversario è saltato o si è buttato in guardia, si ritrova chiuso in una presa di submission che lo mette in pericolo, guadagna i punti solo se riesce a liberarsi dalla presa di submission ed a stabilizzare la posizione per almeno 3 secondi (le prese della testa e del collo che non mettono l'atleta in pericolo di essere sottomesso, non vengono considerate prese di submission e quindi non impediscono il conteggio dei 3 secondi per l'assegnazione dei punti).

- **Uscita dal tappeto (1 punto all'avversario)**

Quando nel combattimento in piedi (entrambi gli atleti toccano il tappeto solo con i piedi) o dopo un'azione che è iniziata in piedi ed è finita a terra, un atleta esce dal tappeto, ossia tocca con qualsiasi parte del corpo l'area di sicurezza (ossia l'area esterna all'area di combattimento), l'arbitro centrale interrompe l'incontro e **attribuisce 1 punto al suo avversario**. Se entrambi gli atleti escono dal tappeto, guadagna il punto solo l'atleta che è uscito per ultimo

- **Saltare o buttarsi in guardia quando entrambi gli atleti sono in piedi (2 punti all'avversario)**

Se un atleta, dalla posizione in piedi senza contatto con l'avversario, salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia, l'arbitro centrale immediatamente gli assegna 1 caution per passività, assegna 1 punto all'altro atleta e **interrompe l'incontro** per far ripartire gli atleti dalla posizione neutra in piedi.

Se un atleta, dalla posizione in piedi con contatto con l'avversario, salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia e l'altro atleta mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi, l'arbitro centrale assegna 2 punti all'atleta che sta sopra (si applicano gli stessi criteri del Takedown ossia l'atleta che è saltato in guardia sull'avversario, si è seduto o si è buttato a terra in guardia, per perdere il punto deve avere, per almeno 3 secondi, l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°). Se i due atleti saltano in guardia, si siedono o si buttano a terra in guardia nel medesimo istante guadagna i 2 punti il primo atleta che si posiziona per almeno 3 secondi sopra all'avversario.

- **Attack submission (1 punto)**

L'atleta che da una posizione a terra chiude una submission (o più submissions consecutive) (no la leva al polso) mettendo in reale pericolo l'avversario, ossia l'arbitro centrale reputa che stia per battere, per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto quando l'avversario torna libero dalla presa di submission o quando termina il tempo regolamentare dell'incontro prima che l'avversario torna libero dalla presa di submission. Gli attack submission portati nello stesso istante dai due atleti non fanno guadagnare punti.

- **Takedown (2 o 3 punti)**

In qualsiasi situazione in cui l'azione inizia in piedi e finisce a terra (nel Grappling No-Gi anche nel caso in cui un atleta salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia), guadagna 2 punti l'atleta che, mantenendo il contatto con l'avversario, lo controlla a terra da sopra per almeno 3 secondi.

Se durante l'esecuzione del takedown l'atleta che lo esegue, mentre tocca il tappeto solo con i piedi, riesce a sollevare sopra la linea della sua vita il corpo dell'avversario (le braccia non vengono considerate), guadagna 3 punti.

È considerato controllo dopo un takedown quando l'atleta che sta sopra (anche in posizione in piedi) mantiene il contatto con almeno una mano con il corpo dell'avversario che sta sotto e lo mantiene a terra con la schiena o il fianco rivolti verso il tappeto e che formano un angolo inferiore a 90° con il tappeto oppure quando l'atleta che sta sopra mantiene l'avversario a terra con 3 punti di contatto con il tappeto tra braccia/testa e ginocchia e lo controlla da dietro fuori dal controllo delle sue braccia (quindi nel caso in cui l'atleta fa cadere l'avversario frontalmente, ossia con la pancia verso il tappeto, deve passare dietro di lui e mantenersi fuori dal controllo delle sue braccia).

L'atleta che porta a terra l'avversario finendo sopra di lui in una posizione non dominante (ad esempio sopra all'avversario che sta in closed guard, open guard, half guard, turtle) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2/3 punti.

L'atleta che porta a terra l'avversario finendo sopra di lui in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount), e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2/3 punti per il takedown più i punti per la posizione dominante conquistata (se dopo aver portato a terra l'avversario finisce in back mount ma con la schiena a terra o con il fianco a terra, ossia in posizioni non sopra l'avversario, guadagna solo i 4 punti per la back mount e non guadagna i 2 punti per il takedown).

I takedown che intenzionalmente fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo sono illegali.

- **Ribaltamento (Sweep o Reversal) (2 punti)**

Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sotto riesce ad invertire la posizione ed a passare sopra all'avversario e, mantenendo il contatto con l'avversario, lo controlla a terra da sopra per almeno 3 secondi. L'atleta che inverte la

posizione finendo in una posizione non dominante (sopra all'avversario che sta in guardia, in mezza guardia o in turtle) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2 punti. L'atleta che inverte la posizione finendo in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount), e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2 punti per il ribaltamento più i punti per la posizione dominante conquistata.

Secondo la stessa logica del takedown (vedere le foto del takedown), è considerato controllo dopo un ribaltamento quando l'atleta che è passato sopra mantiene il contatto con l'avversario che sta sotto e lo mantiene a terra con la schiena o il fianco rivolti verso il tappeto e che formano un angolo inferiore a 90° con il tappeto oppure quando l'atleta che è passato sopra mantiene l'avversario a terra con 3 punti di contatto con il tappeto tra braccia/testa e ginocchia e lo controlla da dietro fuori dal controllo delle sue braccia (quindi nel caso in cui l'atleta che sta sotto ha la pancia verso il tappeto, l'atleta che sta sopra per guadagnare i punti del ribaltamento deve passare dietro di lui e mantenersi fuori dal controllo delle sue braccia).

- **Side Mount (3 punti)**

Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sopra sta con il corpo fuori dal controllo delle gambe dell'avversario (ossia fuori dalla sua guardia o mezza guardia) (è permesso solo un braccio tra le gambe dell'avversario che sta sotto) e lo mantiene con la schiena a terra. La posizione di side mount include le posizioni ginocchio sullo stomaco e nord-sud.

Per guadagnare i 3 punti la posizione di side mount va mantenuta per almeno 3 secondi.

- **Full Mount (4 punti)**

Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sopra è seduto sul tronco dell'avversario (con il petto rivolto verso la testa dell'avversario), fuori dal controllo delle sue gambe (ossia fuori dalla sua guardia o mezza guardia), poggia entrambe le ginocchia sul tappeto ai due lati del busto dell'atleta che sta sotto, con al massimo un braccio dell'avversario sotto una sua gamba.

Nel caso in cui l'atleta che sta sopra ha un braccio dell'avversario sotto la sua gamba, guadagna i punti della full mount solo se il ginocchio della sua gamba che sta sopra il braccio dell'avversario non oltrepassa la linea dell'ascella (nel caso in cui oltrepassa la linea dell'ascella, ad esempio nella posizione con il triangolo di gambe chiuso sulla testa dell'avversario, la posizione viene considerata una side mount se l'atleta che sta sotto sta con la schiena a terra).

Per guadagnare i 4 punti la posizione di full mount va mantenuta per almeno 3 secondi.

- **Back Mount (4 punti)**

Quando l'atleta controlla l'avversario da dietro, con il suo petto appoggiato alla schiena dell'avversario e i suoi talloni tra le cosce dell'avversario senza incrociare i piedi o le gambe, con al massimo un braccio dell'avversario sotto una sua gamba. È l'unica posizione dominante che può essere eseguita anche sull'avversario che sta in piedi.

Per guadagnare i 4 punti la posizione di back mount va mantenuta per almeno 3 secondi.

## – **Punti tecnici attribuiti alle azioni di Striking**

### **Tecniche da 1 punto**

*Combattimento in piedi (entrambi gli atleti toccano il tappeto solo con i piedi):*

- Pugni al tronco e alla testa (anche pugni a martello, con dorso e con interno del pugno)
- Ginocchiate al tronco
- Calci alle cosce, al tronco e alla testa

*Combattimento a terra (uno o entrambi gli atleti hanno almeno 3 punti di appoggio al suolo ossia toccano il suolo con qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi):*

- Pugni al tronco e alla testa
- Ginocchiate al tronco
- Calci al tronco

### **Tecniche da 4 punti**

- Knockdown

### **Tecniche valide ma che non fanno guadagnare punti**

- Colpi portati sulle braccia (in piedi e a terra)
- Ginocchiate alle gambe e alle braccia (in piedi e a terra)
- A terra calci alle cosce

Note:

I colpi di striking per far guadagnare i punti devono colpire un bersaglio consentito e non protetto con potenza e precisione ed avere un effetto visibile sull'avversario.

E' ammesso colpire solo con il pugno chiuso, con qualsiasi parte della gamba-piede o con il ginocchio.

Se un colpo è bloccato dal braccio o dalla tibia dell'avversario generalmente non fa guadagnare il punto. Tuttavia, un colpo bloccato fa guadagnare il punto se è così potente da far spostare l'avversario o da fargli perdere l'equilibrio.

I colpi alle tibie sono permessi solo se eseguiti nel tentativo di portare a terra, proiettare, spazzare o ribaltare l'avversario.

I colpi portati nello stesso istante dai due atleti non fanno guadagnare punti.

I colpi portati mentre l'avversario sta eseguendo un takedown (portata a terra) o una proiezione, non fanno guadagnare punti.

#### **- Restrizioni per classi di età e serie**

**Nelle classi di età Juniors (serie A), Seniors (serie A e B) e Veterans (serie A)** si applica lo stesso regolamento ma gli atleti Juniors, Veterans e Seniors serie B indossano un casco nero protettivo, è consentito colpire al viso sia in piedi che al suolo in fase di GeP.

Nella classe di età Seniors (serie C):

- nel combattimento a terra è permesso colpire solo con pugni al corpo (sono vietati pugni alla testa e al collo, calci e ginocchiate);

- sono proibite le leve agli arti inferiori, le leve ai polsi e le compressioni ai muscoli.

Nelle classi di età dei minorenni (Novizi, Esordienti, Cadetti), Juniors (serie D), Seniors (serie D) e Veterans (serie D):

- nel combattimento in piedi è permesso colpire solo con pugni e calci al corpo sopra l'altezza delle ginocchia (**sono proibiti i colpi alla testa e al collo** e le ginocchiate);

- nel combattimento a terra è permesso colpire solo con pugni al corpo (sono vietati i pugni alla testa e al collo, calci e ginocchiate);

- sono proibite le leve agli arti inferiori, le leve ai polsi e le compressioni ai muscoli.

**Nelle classi di età dei Novizi e degli Esordienti** sono proibite anche le ghigliottine.

#### **- Knockdown e norme di tutela sanitaria**

Un knockdown si verifica quando un atleta, a causa di un trauma cranico provocato da un colpo alla testa, cade al tappeto ma continua a combattere. In caso di knockdown, l'arbitro centrale lascia procedere l'azione ma rimane pronto per interrompere l'incontro per KO Tecnico. Non è ammesso il conteggio dell'atleta per permettergli di recuperare. L'arbitro centrale ogni volta che interrompe un incontro per KO o per KO Tecnico deve chiedere l'intervento del medico. In ogni caso il medico è tenuto ad effettuare una valutazione sulla necessità di far sottoporre l'atleta ad un ulteriore esame in ospedale.

L'atleta che per colpi alla testa subisce una sconfitta prima del limite (KO, KO Tecnico, abbandono) non può continuare la competizione, deve effettuare una Risonanza Magnetica cerebrale e deve sospendere l'attività sportiva, anche di allenamento, per un periodo minimo di 3 mesi. L'atleta che per colpi alla testa subisce tre sconfitte prima del limite (KO, KO Tecnico, abbandono) nell'arco temporale di 12 mesi, deve sospendere l'attività sportiva, anche di allenamento, per un periodo minimo di 12 mesi. Dopo il periodo di riposo l'atleta non può riprendere in alcun modo l'attività agonistica se non dopo essersi sottoposto a visita di controllo.

L'organizzatore della gara deve comunicare alla Federazione i nominativi degli atleti a cui è stato vietato di continuare la competizione per i motivi sopra descritti.

Responsabili del rispetto del periodo di sospensione dell'atleta e di tutte le norme di tutela sanitaria della Federazione e del CONI sono l'atleta stesso e il Presidente e l'Insegnante Tecnico della sua società sportiva di appartenenza.

#### **- Interruzioni per ferita o perdita di sangue**

L'arbitro deve interrompere l'incontro e può far intervenire il personale medico se un atleta perde sangue o se si è ferito a causa di un'azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, dito in un occhio, ecc...). In un incontro la somma dei tempi di interruzione per ferita o perdita di sangue non può superare i 2 minuti per atleta.



Se dopo il tempo di interruzione dell'incontro l'atleta che si è infortunato non può continuare il combattimento, l'atleta che ha commesso l'azione illegale perde l'incontro per squalifica.

Se un atleta si ferisce a causa dello sforzo o mentre esegue un'azione o a causa di un'azione legale del suo avversario o se è colpito da crampi non può usufruire del tempo di interruzione per ferita e, in questi casi, se chiede l'interruzione del combattimento perde l'incontro per abbandono.

Se un atleta tenta di evitare un'azione o una submission simulando una ferita, l'arbitro centrale lo squalifica.

In tutti i casi di interruzione dell'incontro per ferita o perdita di sangue, il medico deve decidere se l'atleta è idoneo a continuare il combattimento e/o se la perdita di sangue è stata effettivamente fermata.

Nel caso in cui i due atleti si infortunano nello stesso momento e non possono riprendere l'incontro, la vittoria viene assegnata a chi ha il punteggio più alto. Se il punteggio è di parità, il corpo arbitrale vota a maggioranza per determinare il vincitore.

Gli atleti che perdono conoscenza a causa di un trauma cranico non possono continuare la competizione e devono sottoporsi all'esame del personale medico.

Tutti gli atleti devono avere disponibile una uniforme di riserva al bordo del tappeto per l'eventuale sostituzione in caso di uniforme strappata o macchiata di sangue.

#### **– Interruzioni dell'incontro**

Se per qualsiasi ragione l'incontro è stato interrotto (ad es. per ferita, perdita di sangue, consultazione tra ufficiali di gara, ecc...), i due atleti devono stare al centro del tappeto in piedi o seduti, rivolti verso il tavolo del giudice di tappeto, senza parlare con nessuno, senza bere e aspettando che l'arbitro centrale li chiami per riprendere l'incontro. Per le posizioni di ripresa del combattimento si applicano le stesse regole dell'uscita dal tappeto.

Nel caso in cui ci siano dei problemi con le protezioni o con le uniformi degli atleti, l'arbitro centrale deve toccare entrambi gli atleti e ordinarli di fermarsi dicendo ad alta voce "non ti muovere". Entrambi gli atleti devono fermarsi immediatamente e rimanere nella posizione in cui si trovano fino a quando l'arbitro centrale non gli ordina di riprendere il combattimento.

Nel caso in cui ad un atleta si sfilì il casco dalla testa o perda il paradenti durante un tentativo di submission, l'arbitro centrale lascia proseguire l'azione ma rimane pronto a interrompere l'incontro al fine di proteggere l'atleta da un eventuale colpo alla testa non protetto. L'arbitro centrale fa rimettere il casco o il paradenti alla fine del tentativo di submission.

#### **– Tipologie di vittorie**

##### **• Vittoria per Knockout (KO)**

Una vittoria per knockout è dichiarata quando un atleta perde temporaneamente conoscenza a causa di un colpo o di una proiezione ricevuta.

##### **• Vittoria per Technical Knockout (KO Tecnico)**

Una vittoria per KO Tecnico è dichiarata quando un atleta non si difende più in modo intelligente o se riceve al massimo tre colpi consecutivi alla testa senza opporre difesa.

##### **• Vittoria per submission**

L'arbitro centrale deve interrompere l'incontro e dichiarare un atleta vincitore per submission, senza considerare i punti guadagnati dai due atleti fino a quel momento, quando il suo avversario:

- si arrende battendo in modo chiaro ed evidente almeno due volte la mano o il piede sul corpo dell'avversario, sul suo corpo o sul tappeto;
- si arrende dichiarando verbalmente la resa;
- urla o emette rumori che manifestano dolore mentre è chiuso in una presa di submission;
- perde conoscenza a causa di un'azione lecita eseguita dall'avversario o a causa di un incidente non derivante da un'azione illegale.

Inoltre, ad eccezione dei Campionati continentali e mondiali senior, l'arbitro centrale ha sempre il potere di interrompere l'incontro se ritiene che l'atleta che sta subendo un tentativo di submission, anche se non si è arreso, non sia in grado di liberarsi senza infortunarsi ossia sia in imminente pericolo di infortunio grave. La sicurezza degli atleti prevale sempre.

##### **• Vittoria per squalifica**

Una vittoria per squalifica è dichiarata quando un atleta per qualsiasi motivo è squalificato dall'incontro o dalla competizione.

• **Vittoria per abbandono**

Una vittoria per abbandono è dichiarata quando un atleta per qualsiasi motivo non può continuare il combattimento o quando è dichiarato dal medico non idoneo a continuare l'incontro. Un allenatore può anche decidere la resa del suo atleta tirando un asciugamano sul tappeto.

• **Vittoria per forfeit**

Una vittoria per forfeit è dichiarata quando un atleta per qualsiasi motivo non si presenta sul tappeto per il combattimento o non rispetta le regole del presente regolamento sull'uniforme o sull'equipaggiamento di protezione. L'atleta che non si presenta sul tappeto per il combattimento senza presentare un certificato medico, non può continuare la competizione e viene escluso dalla classifica finale.

• **Vittoria per superiorità tecnica**

Una vittoria per superiorità tecnica è dichiarata quando un atleta guadagna 15 punti di vantaggio sull'avversario. Se un atleta ha guadagnato 15 punti di vantaggio sull'avversario, l'arbitro centrale interrompe l'incontro e dichiara la vittoria per superiorità tecnica.

• **Vittoria per decisione**

Alla fine del tempo regolamentare l'atleta che ha guadagnato più punti viene dichiarato vincitore. Una vittoria per decisione è dichiarata quando, alla fine del tempo regolamentare, la differenza tra i punteggi dei due atleti è inferiore a 15 punti.

Se il punteggio è pari alla fine del tempo regolamentare, l'arbitro centrale dichiara il vincitore considerando nell'ordine i seguenti criteri:

- 1) L'atleta che ha il minor numero di caution;
- 2) L'atleta che ha guadagnato l'ultimo punto.

• **Vittoria all'overtime**

Se il punteggio è 0-0 alla fine del tempo regolamentare, l'incontro continua con 1 minuto di overtime. L'overtime comincia con i due atleti in posizione neutra in piedi. Tutti i richiami per passività ricevuti durante il tempo regolamentare vengono mantenuti durante l'overtime. I punti per attack submission non vengono attribuiti durante l'overtime.

Alla fine dell'overtime vince l'incontro l'atleta che ha guadagnato più punti.

Se l'overtime finisce con un punteggio di parità, l'atleta che ha guadagnato l'ultimo punto durante l'overtime vince l'incontro.

Se nessun punto è stato guadagnato durante l'overtime, l'arbitro centrale, l'arbitro laterale e il giudice di tappeto decidono il vincitore votando a maggioranza.

– **Punti di classifica assegnati agli atleti alla fine degli incontri nei gironi all'italiana**

Sono i seguenti e vengono utilizzati per determinare la posizione degli atleti nella classifica finale della categoria:

- Vittoria per Knockout (KO), per Technical Knockout (KO Tecnico), per Submission, per squalifica, per abbandono, per forfeit (5 punti al vincitore - 0 punti al perdente)
- Vittoria per superiorità tecnica (4 punti al vincitore - 0 punti al perdente)
- Vittoria per decisione (3 punti al vincitore - 0 punti al perdente)
- Vittoria all'overtime (2 punti al vincitore - 0 punti al perdente)

Nota: nelle vittorie per superiorità tecnica o per decisione, 1 punto di classifica è attribuito al perdente che ha guadagnato almeno 1 punto tecnico.

– **Protesta e challenge**

Gli allenatori che sono agli angoli degli atleti durante l'incontro possono dare consigli e incoraggiamenti agli atleti in maniera contenuta. Nessuna protesta può essere presentata alla fine dell'incontro. Un challenge può essere richiesto durante l'incontro se il responsabile della competizione o l'allenatore di un atleta ritengono che sia stato commesso un errore arbitrale, ma il risultato di un incontro in nessun caso può essere modificato dopo la dichiarazione della vittoria. Il challenge è l'azione attraverso la quale ad un allenatore è permesso, nell'interesse del suo atleta, di interrompere l'incontro e di chiedere al responsabile della competizione o al corpo arbitrale di guardare la ripresa

video al fine di riconsiderare il giudizio. La possibilità di chiedere il challenge da parte degli allenatori è presente solo nelle competizioni in cui la ripresa video è formalmente stabilita dalla Federazione e dall'organizzazione della competizione. L'allenatore che vuole chiedere un challenge, entro 10 secondi dal momento in cui il corpo arbitrale ha preso la decisione da contestare, deve gettare una spugna sul tappeto di gara e rimanere seduto. Il giudice di tappeto interrompe l'incontro appena l'azione in corso si conclude. Se l'atleta non è d'accordo con il suo allenatore nel chiedere il challenge, l'incontro continua. Il responsabile della competizione e/o il corpo arbitrale quindi guardano le riprese video ed esprimono il loro giudizio. In caso di discordanza la decisione finale spetta al responsabile della competizione.

Ad ogni atleta è assegnato un challenge per incontro. Se dopo aver visto il video il corpo arbitrale modifica la propria decisione il challenge può essere chiesto ancora durante l'incontro. Se invece il challenge viene chiesto dall'allenatore e viene confermata la decisione iniziale del corpo arbitrale, l'atleta perde il challenge e sono attribuiti 5 punti al suo avversario.

In caso di guasto tecnico dei mezzi di ripresa o se le riprese video non consentono di vedere correttamente l'azione contestata (angolazione sbagliata, ecc...), il challenge è considerato nullo.

Il challenge da parte degli allenatori può essere chiesto solo per azioni tecniche e non per attack submission o per caution (richiami per passività o azioni illegali).

#### – Passività

Gli atleti durante l'incontro hanno il dovere di essere costantemente in azione, per migliorare la loro posizione o per colpire o sottomettere il loro avversario, e di far rimanere il combattimento nei limiti del tappeto.

Quando l'arbitro ritiene che un atleta è passivo deve inizialmente stimolarlo con comandi verbali dicendo **"azione rosso" oppure "azione blu" senza interrompere l'incontro.**

Se l'atleta continua a rimanere passivo, dopo 10 secondi e senza interrompere l'incontro, l'arbitro centrale gli assegna un **warning** (senza attribuzione del punto all'avversario) eseguendo il corretto segnale manuale e richiamando verbalmente l'atleta passivo dicendo "warning rosso/blu".

Se dopo il warning l'atleta continua a rimanere passivo, dopo 10 secondi e senza interrompere l'incontro, l'arbitro centrale gli assegna una prima **caution** che comporta l'attribuzione di 1 punto all'avversario e così via ogni 10 secondi. Ogni caution deve essere registrata dal giudice di tappeto (i warning invece non devono essere registrati). L'arbitro centrale quando assegna una caution esegue il corretto segnale manuale e richiama verbalmente l'atleta passivo dicendo "caution rosso/blu".

La prima, seconda e terza caution attribuiscono 1 punto all'avversario. La quarta caution comporta la squalifica dell'atleta passivo.

**Le caution per passività e per azioni illegali si cumulano e portano alla squalifica alla quarta caution.**

In caso di stallo di almeno 20 secondi in posizione non dominante a terra, l'arbitro centrale interrompe l'incontro per farlo riniziare al centro del tappeto con gli atleti in posizione neutra in piedi.

Le passività includono:

- Evitare intenzionalmente il contatto con l'avversario
- Bloccare l'avversario con l'intenzione di impedire il combattimento
- Dare le spalle all'avversario per evitare di essere colpito
- Ritardare l'azione parlando con l'allenatore che sta all'angolo
- Lasciare il tappeto senza permesso
- Impiegare troppo tempo per tornare al centro del tappeto per la ripresa dell'incontro
- Assumere una posizione di partenza sbagliata per avvantaggiarsi
- Comportarsi in modo scorretto durante le pause
- Iniziare a lottare prima dell'ordine dell'arbitro
- Fuga dal tappeto

- Fuga dalla posizione per evitare la lotta in piedi o la lotta a terra:

In piedi "Saltare o buttarsi in guardia quando entrambi gli atleti sono in piedi".

A terra: se l'atleta che sta sopra nella guardia o half guard dell'avversario si alza in piedi e fugge dalla presa per evitare il combattimento a terra.

#### – Azioni illegali

Nel caso in cui l'azione illegale è stata compiuta volontariamente da un atleta, l'arbitro centrale, se l'azione viola in modo palese e antisportivo l'etica dello sport (azioni illegali gravi), deve squalificarlo immediatamente dall'incontro o dall'intera competizione e deve fare un rapporto per un'eventuale revisione del suo tesseramento alla Federazione.

Se l'azione illegale volontaria è meno grave l'arbitro centrale interrompe l'incontro e, se l'atleta infortunato può continuare il combattimento alla prima, alla seconda e alla terza azione illegale attribuisce 1 caution all'atleta che l'ha commessa e 1 punto all'avversario. Alla quarta azione illegale squalifica l'atleta che l'ha commessa. **Le caution delle azioni illegali e delle passività si cumulano e portano alla squalifica alla quarta caution.**

Se un atleta viene ferito da una azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, gomitata, ginocchiata alla testa, colpo ai testicoli, ecc...) e non può continuare l'incontro, l'atleta che ha commesso l'azione illegale perde l'incontro per squalifica.

Se un atleta si difende da un tentativo di submission eseguendo volontariamente un'azione illegale, perde l'incontro per squalifica.

Le azioni illegali includono:

- Colpi alla parte posteriore della testa, al collo, alla gola, alla colonna vertebrale, ai reni, alle ginocchia, alle gambe sotto l'altezza delle ginocchia, al triangolo genitale
- Ginocchiate alla testa
- Nel combattimento a terra calci alla testa (vietati per entrambi gli atleti, anche quando solo un atleta è a terra; si considera combattimento a terra quando uno o entrambi gli atleti toccano il suolo con qualsiasi altra parte del corpo oltre ai piedi)
- Gomitate e colpi con l'avambraccio (sono ammessi i pugni a martello)
- Stomp kicks (calci discendenti sull'avversario che sta a terra)
- Colpi con la testa
- Non dare tempo all'avversario per dichiarare la resa
- Intenzionalmente graffiare con le unghie o pizzicare con le dita il corpo dell'avversario
- Attacchi agli occhi, al naso, alle orecchie, ai capelli, ai peli o agli organi genitali (è ammessa la pressione sulla bocca)
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio del corpo o nelle ferite dell'avversario
- Schiaffi, morsi e sputi
- Buttarsi con il peso del corpo sull'avversario che è in appoggio sulla testa o sul collo o che è stato sollevato da terra ed è a testa in giù (sull'avversario che è in appoggio sulla testa o sul collo è permesso fare pressione con il peso del corpo solo in maniera progressiva e non bruscamente; l'avversario che è stato sollevato da terra ed è a testa in giù, se riportato a terra deve essere accompagnato lentamente). **In ogni caso è dovere di ogni atleta fare il possibile per evitare che l'avversario subisca traumi alla colonna vertebrale salvaguardando in particolare la sua regione cervicale**
- Takedown che intenzionalmente fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo
- Sollevare e sbattere o schiacciare (slam) violentemente l'avversario sul tappeto senza eseguire una corretta tecnica di takedown ma con il solo fine di provocargli un trauma o di difendersi da un tentativo di submission (ad esempio: dalla posizione in piedi sbattere sul tappeto l'avversario che è in closed guard o in triangle choke; dalla posizione in piedi con l'avversario in back mount buttarsi a terra sulla schiena schiacciando l'avversario)
- Combinazioni di leve alle articolazioni (chiusure in piedi quasi al limite fisiologico dell'articolazione) e di takedown
- Utilizzare le dita per strangolare l'avversario. È ammessa la pressione sul collo con il pugno o la mano
- Tirare le dita e manipolare le piccole articolazioni. Rompere una presa dell'avversario afferrandogli meno di 4 dita delle mani o dei piedi (esempio, leva al pollice o all'alluce)
- Afferrare volontariamente l'uniforme di gara o le protezioni
- Far cadere o sputare intenzionalmente il paradenti
- Riposarsi durante il combattimento con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso, simulando infortuni, ecc... In questi casi l'arbitro centrale deve interrompere l'incontro e attribuire 1 caution per azione illegale all'atleta colpevole e 1 punto all'avversario.
- Nel caso in cui l'incontro si svolge in una gabbia da MMA o in un ring, afferrare o agganciare con qualsiasi parte del corpo la gabbia o il ring
- Cospargere la pelle con qualsiasi tipo di sostanza o usare bende o qualsiasi tipo di materiale protettivo senza l'autorizzazione del medico e il consenso dell'arbitro centrale
- Insultare qualsiasi persona presente nella sede di gara
- Attaccare un avversario durante la pausa o dopo che la sirena ha decretato la fine dell'incontro

- Non rispettare i comandi dell'arbitro centrale
- Leva al tallone in torsione interna ed esterna (inside e outside heel hook -o con presa diretta sul tallone)
- Americana al piede applicando pressione verso l'esterno del piede (outside toe hold)
- Leve alla cervicale (neck cranks) bloccando o afferrando le due braccia/spalle dell'avversario [es. crocifisso, full Nelson, can opener] o bloccandogli il torace o il corpo (il twister è però ammesso). Sono ammesse le leve alla cervicale eseguite bloccando o afferrando un solo braccio/spalla dell'avversario e senza bloccargli il torace o il corpo (l'avversario deve avere la possibilità di seguire il movimento a cui lo costringe la leva cervicale). Sono inoltre ammesse tutte le leve alla cervicale eseguite insieme ad uno strangolamento e le prese di submission alla cervicale eseguite per controllare l'avversario e non per sottometterlo. Le compressioni alla cervicale sono ammesse solo se eseguite insieme ad uno strangolamento (ad esempio Ezekiel choke é ammesso)

#### – Procedure di espulsione

La Federazione condanna fermamente ogni forma di aggressione, di violenza o di molestia nella sede della competizione. Se un atleta, un allenatore o uno spettatore eccede nelle parole, nei gesti o nelle azioni, è responsabilità dell'arbitro centrale giudicare se tale comportamento costituisce una violazione di condotta. Alla prima violazione l'arbitro centrale assegna un cartellino giallo alla persona colpevole come avvertimento prima dell'espulsione. Il cartellino giallo comporta la sottrazione di un punto di classifica alla squadra di appartenenza. Se la violazione continua l'arbitro centrale assegna un cartellino rosso ed espelle dalla competizione la persona colpevole. Il cartellino rosso comporta la sottrazione di due punti di classifica alla squadra di appartenenza. Se l'arbitro centrale ritiene che la violazione sia grave può assegnare direttamente un cartellino rosso senza farlo precedere da un cartellino giallo.

Esempi di violazioni di condotta:

- Imprecare durante l'incontro
- Essere aggressivo, minacciare o entrare in contatto fisico con qualsiasi persona presente in sede di gara
- Entrare in contatto fisico con un membro del corpo arbitrale
- Tirare oggetti
- Polemizzare ed interrompere l'incontro
- Simulare di essere stato colpito nella zona inguinale
- Rifiutarsi di rimanere sul tappeto per la dichiarazione del vincitore
- Interferenze da parte di allenatori o altri membri della squadra di appartenenza dell'atleta

#### – CORPO ARBITRALE

##### – Composizione

Il corpo arbitrale per ogni incontro è formato da un giudice di tappeto, un arbitro centrale e un arbitro laterale. L'arbitro centrale deve stare in piedi sul tappeto rivolto verso il giudice di tappeto, mentre l'arbitro laterale deve stare in piedi ai lati del tappeto.

##### – Uniforme del corpo arbitrale

I membri del corpo arbitrale devono indossare la polo nera ufficiale della Federazione, un pantalone nero, una cintura nera e delle scarpe sportive nere con dei calzini neri. Gli arbitri centrali e gli arbitri laterali devono indossare al polso sinistro un polsino di colore rosso, al polso destro un polsino di colore blu (i guanti chirurgici sono opzionali).

##### – Compiti generali

Il corpo arbitrale deve svolgere tutti i compiti previsti e rispettare le regole del presente Regolamento e dei regolamenti stabiliti dalla Federazione per ogni singola competizione. Per fare questo deve utilizzare la terminologia ed i segnali manuali stabiliti. Le decisioni dell'arbitro centrale prevalgono su quelle del giudice di tappeto ma, in caso di dubbio, l'arbitro centrale può consultare il giudice di tappeto. Il responsabile della competizione ha comunque sempre l'ultima parola sulle decisioni del corpo arbitrale. L'arbitro centrale ed il giudice di tappeto non devono parlare con nessuno durante l'incontro tranne nel caso in cui devono consultarsi tra loro. Tutti i punti e le caution attribuite dall'arbitro centrale devono essere segnate dal giudice di tappeto sul tabellone (elettronico o manuale) in modo tale che siano visibili agli atleti e al pubblico.

##### – L'arbitro centrale

L'arbitro centrale è responsabile dell'ordinato svolgimento dell'incontro che deve dirigere secondo le regole ufficiali. Deve ottenere il rispetto degli atleti ed esercitare una piena autorità su di loro affinché obbediscano immediatamente ai suoi ordini ed alle sue istruzioni. L'arbitro centrale deve condurre l'incontro senza tollerare interventi esterni irregolari. I compiti principali dell'arbitro centrale consistono nel dare inizio ed interrompere un incontro, attribuire i

punti e le penalità e dichiarare il legittimo vincitore. L'arbitro centrale attribuisce i punti per le azioni di grappling dell'incontro (takedown, posizioni dominanti, ecc...). **L'arbitro centrale dice "FIGHT" per dare inizio all'incontro e dice "STOP" per interrompere o porre fine all'incontro. Tutte le volte che l'incontro deve essere interrotto, l'arbitro centrale deve dire "STOP" e separare gli atleti toccandoli.**

Compiti specifici dell'arbitro centrale:

- Stringere la mano agli atleti quando entrano nel tappeto e prima che lo lascino.
- Ispezionare le uniformi e le protezioni degli atleti e chiedergli di sostituirle entro 2 minuti nel caso in cui non siano conformi alle presenti regole.
- Controllare che sulla pelle degli atleti non ci sia sudore o sostanze scivolose, grasse o appiccicose.
- Non avvicinarsi troppo agli atleti quando stanno combattendo in piedi e rimanere vicino a loro se stanno combattendo a terra.
- Essere pronto a cambiare posizione rapidamente ed in particolare mettersi velocemente in ginocchio o a pancia a terra per osservare meglio una submission imminente.
- Non ostruire la visuale al giudice di tappeto e all'arbitro laterale.
- Non dare le spalle agli atleti in nessun momento.
- Attribuire i punti per le azioni di grappling alzando la mano che corrisponde al colore dell'atleta che ha guadagnato i punti e indicando chiaramente il numero dei punti con le dita.
- Stimolare un atleta passivo con i comandi verbali (azione rosso e/o azione blu) senza interrompere l'incontro e, nel caso, attribuire warning e caution per passività.
- Non permettere agli atleti di riposarsi durante il combattimento con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso, simulando infortuni, ecc... In questi casi l'arbitro centrale deve interrompere l'incontro e attribuire 1 caution per azione illegale all'atleta colpevole e 1 punto all'avversario.
- Liberare la parte del corpo dell'atleta che è rimasta involontariamente incastrata nell'uniforme o nelle protezioni. Se un atleta volontariamente afferra l'uniforme o le protezioni proprie o dell'avversario, l'arbitro centrale deve dargli immediatamente un colpetto sulla mano e avvertirlo verbalmente. Se l'atleta continua ad afferrare l'uniforme o le protezioni, l'arbitro centrale interrompe l'incontro e attribuisce 1 caution per azione illegale all'atleta colpevole e 1 punto all'avversario.
- Interrompere l'incontro e attribuire le caution per azioni illegali.
- Interrompere l'incontro e assegnare il cartellino giallo o rosso per violazioni di condotta.
- Essere pronto a fermare gli atleti che si avvicinano al limite del tappeto.
- Decidere se un'azione eseguita al limite del tappeto è valida.
- In caso di uscita dal tappeto di uno o di entrambi gli atleti, interrompere l'incontro e ordinare agli atleti di assumere la corretta posizione di ripresa al centro del tappeto nella quale il combattimento deve riprendere, indicandolo rapidamente sia verbalmente che con il corretto segnale manuale.
- Fermare l'azione in caso di submission. In caso di resa per submission, per salvaguardare l'incolumità degli atleti, l'arbitro centrale deve anche bloccarli immediatamente con le mani.
- Se un atleta perde conoscenza l'arbitro centrale deve interrompere l'incontro e aiutare l'atleta a riprendere conoscenza. Per verificare se un atleta ha perso conoscenza l'arbitro centrale deve sollevargli una mano, o un'altra estremità del corpo, e poi lasciarla per vedere se casca a piombo.
- In caso di KO o KO Tecnico interrompere l'incontro, rimuovere immediatamente il paradenti dalla bocca dell'atleta e chiedere l'intervento del medico.
- Interrompere l'incontro per permettere all'atleta di cambiarsi l'uniforme che si è strappata o sfilata, o di sistemarsi le protezioni che si sono tolte.
- In caso di infortunio interrompere l'incontro e chiedere l'intervento del medico.
- L'arbitro centrale, quando un atleta viene sollevato da terra a testa in giù, deve mettergli le mani sotto la testa per proteggergli la cervicale in caso di caduta (ad esempio quando un atleta viene staccato da terra dopo aver chiuso un triangle choke o la guardia chiusa).
- Interrompere l'incontro e proclamare la vittoria per superiorità tecnica quando il giudice di tappeto segnala che ci sono 15 punti di differenza tra i due atleti. In tale situazione deve aspettare che l'azione sia terminata.
- Interrompere l'incontro nel momento esatto quando è necessario.
- Assicurarsi che gli atleti restino sul tappeto fino a quando viene dichiarato il risultato dell'incontro.
- Proclamare il vincitore alzandogli la mano.

#### – L'arbitro laterale

L'arbitro laterale deve stare in piedi ai lati del tappeto.

Compiti specifici dell'arbitro laterale:

- Attribuire i punti per le azioni di striking andate a segno alzando il braccio che corrisponde al colore dell'atleta che ha guadagnato i punti e indicando con le dita il numero di punti attribuiti.
- Controllare e supervisionare il tappeto e l'area circostante ad esso (in particolare essere sicuro che non ci sia nessuna persona non autorizzata, eccetto gli allenatori, vicino al tappeto).
- Osservare gli atleti durante tutto l'incontro e durante le pause.
- Muoversi lungo il lato del tappeto per avere sempre un'ottima visuale degli atleti in azione.

#### **– Il giudice di tappeto**

Il giudice di tappeto deve seguire l'incontro attentamente senza lasciarsi distrarre in alcun modo.

Compiti specifici del giudice di tappeto:

- Chiamare gli atleti al tappeto.
- Garantire una buona comunicazione con i due arbitri.
- Interrompere il conteggio del tempo dell'incontro e farlo ripartire ogni volta che l'arbitro centrale lo segnala.
- Segnare sul tabellone i punti e le caution attribuite dall'arbitro centrale (per le azioni di grappling) e dall'arbitro laterale (per le azioni di striking).
- Tenere sempre presente i punti e il tempo dell'incontro segnati sul tabellone.
- Ordinare all'arbitro centrale di interrompere l'incontro quando è necessaria una consultazione in caso di dubbio su decisioni o omissioni dell'arbitro centrale o dell'arbitro laterale.
- Dichiarare l'overtime in caso di 0-0 alla fine del tempo regolamentare.
- Segnalare all'arbitro centrale quando ci sono 15 punti di differenza tra i due atleti (vittoria per superiorità tecnica).
- Annunciare il vincitore.
- Annotare i punti di classifica assegnati ad ogni atleta alla fine degli incontri dei gironi all'italiana.