



## REGOLAMENTO M. M. A. LIGHT

Gli atleti di MMA Light dovranno presentarsi muniti della divisa regolamentare composta da pantaloncini e facoltativa maglia attillata.

Gli atleti hanno altresì obbligo di presentarsi indossando sotto i pantaloncini una conchiglia di materiale resistente, paraseño per le categorie femminili, paratibia a calza e guantini regolamentari da MMA (guantini da 8 once).

Il tempo di gara è fissato in due round da tre minuti ciascuno con un intervallo di un (1) minuto ciascuno.

In caso di parità è previsto un extra round di due (2) minuti.

Al termine dello stesso i giudici sono obbligati a dare una preferenza.

Nei combattimenti di MMA Light si valuterà esclusivamente la completezza tecnica, il controllo dei colpi, e l'aspetto tecnico generale degli stessi.

Ogni tecnica portata senza controllo verrà sanzionata con detrazione punti o squalifica.

Ogni tecnica portata, per considerarsi valida dovrà essere perfettamente a bersaglio.

Tecniche consentite: tutte le tecniche di pugno, provenienti dal pugilato

tutte le tecniche di gamba

tutte le tecniche di ginocchio (solo al corpo)

Sono consentite tutte le tecniche di proiezione provenienti da : judo, jiu-jitsu, lotta.

Lotta a terra: nelle fasi di lotta a terra non è consentito né il ground and pound, né tecniche di batti e stacca (slam), né leve alle caviglie.

Azioni proibite : colpire con le dita tese, microleve, colpire con il dorso de guanto, colpire con la testa, colpire con il gomito, colpire l'avversario a terra, pugno girato (spinning backfist), proiezione suplex, leve al collo. E' inoltre vietato colpire le gambe con tecniche dirette (calci frontali), afferrare la testa e portare ginocchiate alla stessa.

Metodo di giudizio : ogni tecnica portata (calci, pugni, ginocchiate, proiezioni) vale 1 (uno) punto; ogni tecnica di ribaltamento (raspado) vale 1 (uno) punto.

Per ogni tecnica di sottomissione portata perfettamente a segno (avversario che batte) verrà detratto 1 (uno) punto allo stesso.

---

FIKF/KOMBATLEAGUE

via Angarano 32 - 36061 Bassano del Grappa

info: 0424/1900707 – info@proring.it – www.kombatleague.com – www.teamaerts.it



Dopo due tecniche di sottomissione portate nello stesso round, oppure tre (3) nei due (2) round l'incontro terminerà per superiorità tecnica.

Ribadendo il concetto che si tratta di un combattimento tecnico, ogni colpo portato senza controllo verrà immediatamente sanzionato con detrazione di punti o squalifica anche immediata. Non vi sono differenze e preferenze tra lotta in piedi e lotta al suolo.

Il combattente dovrà altresì dimostrare completezza tecnica in entrambi i campi.

**Le categorie di peso :** -55, -60, -65, -70, -75, -80, -85, -90, +90, per gli uomini  
-50, -55, -60, -65, -70, +70, per le donne