

# REGOLAMENTI MMA



## **NORME GENERALI**

Norme applicabili a tutte le classi delle MMA

### **CATEGORIE DI PESO**

#### **Maschili:**

- **Massimi + 93 kg**
- **Medio massimi – 93 kg**
- **Medi – 84 kg**
- **Welter – 77 kg**
- **Leggeri – 70 kg**
- **Piuma – 66 kg**
- **Gallo – 61 kg**
- **Mosca – 56 kg**

#### **Femminili:**

- **Welter – 70 kg**
- **Leggeri – 66 kg**
- **Piuma – 61 kg**
- **Gallo – 56 kg**
- **Paglia – 52 kg**

## **ARBITRAGGIO**

### GIUDICI

I giudici non devono avere interessi finanziari verso nessuno degli atleti che giudicano.

I giudici non possono essere allenatori o manager degli atleti che giudicano. Se un incontro arriva alla fine del tempo massimo, il risultato sarà decretato da una decisione maggioritaria dei 3 giudici.

Un giudice è pagato, sanzionato e selezionato in base alla sua personalità, esperienza, status nel mondo delle MMA, conoscenza dei meccanismi delle MMA e imparzialità.

Criteri dei Giudici.

Ai giudici è richiesto di determinare il vincitore di un incontro arrivato alla fine del tempo massimo in base ai seguenti criteri:

- Colpi puliti
- Grappling effettivo
- Controllo dell'ottagono
- Aggressività effettiva

Colpi puliti

L'atleta è in vantaggio quando sta mettendo a segno colpi puliti.

Ci sono 2 modi di misurare i colpi:

- il numero totale di colpi pesanti messi a segno (più efficaci)
- il numero totale di colpi messi a segno (quantità)

Lo "striker" che colpisce più forte con colpi efficaci, merita più credito da parte dei giudici rispetto al numero totale dei colpi messi a segno

Se i colpi forti messi a segno dagli atleti si equivalgono, allora il numero totale di colpi messi a segno può venire utilizzato come criterio valutativo.

Il numero di colpi messi a segno deve essere di una sufficiente quantità in favore di un atleta per fargli guadagnare la vittoria di un round.

Nel combattimento a terra gli attacchi portati da sopra (top position) sono generalmente più potenti e più efficaci di quelli portati dal basso (bottom position). Per questo motivo un giudice dovrà riconoscere che gli attacchi portati da sopra sono di "migliore qualità" di quelli portati dal basso.

Un giudice dovrà anche riconoscere che non è sempre così, attacchi efficaci portati dal basso vanno comunque presi in considerazione. Tuttavia la maggioranza degli atleti preferisce colpire quando è sopra l'avversario. Questo è un forte indicatore di quale sia la posizione dominante dalla quale colpire.

### Grappling effettivo

Il giudice dovrà riconoscere il valore dei takedowns puliti e anche delle posizioni attive a terra.

Il giudice dovrà riconoscere che l'atleta che riesce ad effettuare un takedown pulito sul suo avversario sta facendo del grappling effettivo.

Il giudice dovrà riconoscere che durante il combattimento a terra un atleta può fare grappling effettivo se ricerca continuamente sottomissioni o ribaltamenti di posizioni, il cui risultato produce una situazione difensiva da parte dell'avversario. Il giudice dovrà riconoscere che un atleta che passa dalla guardia alla monta sta facendo grappling effettivo.

Un ribaltamento pulito equivale ad un takedown pulito dal punto di vista del grappling effettivo.

### Controllo dell'ottagono

L'atleta che sta dettando il ritmo, il luogo e la posizione in cui si combatte l'incontro domina l'ottagono.

Uno "striker" che difende un takedown del suo avversario per rimanere in piedi e mettere a segno colpi efficaci è da considerare controllo dell'ottagono.

Un "grappler" che riesce ad effettuare un takedown su uno "striker" per portare il combattimento a terra è da considerare controllo dell'ottagono.

L'atleta che una volta a terra crea sottomissioni, miglioramenti di posizione o colpi puliti sta controllando l'ottagono.

### Aggressività effettiva

Aggiudicata a chi si muove verso l'avversario facendo punti con la propria offensiva.

Un colpo tirato indietreggiando non è altrettanto efficace quanto un colpo tirato avanzando. I colpi che non arrivano a bersaglio non sono considerati aggressività effettiva.

Avanzare venendo ripetutamente colpiti non è considerato aggressività effettiva.

La ricerca di continui takedowns senza successo non è considerata aggressività effettiva.

## Criteri di valutazione

Ogni giudice deve valutare quale atleta è risultato più efficace. Quindi striking e grappling hanno la priorità.

Valutare i criteri richiede un metodo di valutazione scorrevole. Gli incontri possono rimanere totalmente in piedi o combattersi interamente a terra. I giudici dovranno riconoscere che non va valutato quanto a lungo gli atleti sono stati in piedi o a terra, ma i punti ottenuti dagli atleti quando erano nelle relative posizioni.

Se il 90% di un round è a terra con un atleta sopra l'avversario, bisogna quindi considerare:

- per prima cosa il grappling effettivo e i colpi puliti
- a seguire bisogna tenere conto del controllo dell'ottagono (ritmo, luogo e posizione)
- in ultimo l'aggressività

Gli stessi principi valgono se il 90% di un round è combattuto in piedi:

- i colpi puliti sono la prima cosa da considerare (l'atleta più efficace)
- subito dopo viene il grappling effettivo (takedowns o clinch effettivo)
- poi c'è il controllo dell'ottagono. Quale atleta ha mantenuto una miglior posizione? Quale atleta ha creato le situazioni che hanno portato a dei colpi effettivi?

- Poi l'aggressività

In ognuno dei punti l'aggressività effettiva è calcolata per ultima, è il criterio meno importante, dato che la definizione chiede di muoversi verso l'avversario facendo punti con la propria offensiva, è obbligatorio per i giudici valutare prima i punti ottenuti dagli atleti.

Quindi per ogni giudice che dovrà valutare gli incontri, le priorità dei criteri di valutazione sono le seguenti:

- Colpi puliti e grappling effettivo vengono per primi
- Controllo dell'ottagono
- Aggressività effettiva.

E' un'ottima abitudine da parte dei giudici controllare sempre il tempo in modo di farsi una precisa idea di come sia andato il match all'interno del round.

## Criteri di dominazione

Un giudice può determinare che un atleta ha dominato il suo avversario in un round. Questo può portare a 1 punto o più di differenza nel cartellino del giudice.

Un round dominante è una ripresa nella quale un atleta è stato in grado di effettivamente colpire, lottare e controllare il suo avversario.

Un giudice può determinare un round dominante se un atleta è stato condizionato in negativo da uno dei seguenti:

- Un knockdown da un colpo pulito in piedi
- Un tentativo di sottomissione
- Una proiezione
- Colpi puliti sia in piedi sia a terra

Procedure per i cartellini dei giudici dopo ogni round:

Ogni giudice determinerà e registrerà un punteggio per ogni round. Al termine dell'incontro ogni giudice farà la somma dei punteggi dei diversi round e firmerà il suo cartellino.

L'ufficiale di gara raccoglierà tutti i cartellini e decreterà la vittoria dell'atleta in vantaggio.

L'ufficiale porterà la decisione all'annunciatore.

Tipi di decisione dei giudici

- Se tutti e tre i cartellini sono d'accordo la decisione è Unanime
- Se 2 cartellini su 3 sono d'accordo la decisione è Split
- Se 2 cartellini sono d'accordo e uno è un pareggio la decisione è Majority
- Se 2 cartellini sono d'accordo sul pareggio allora la decisione è un pareggio
- Se tutti i cartellini sono differenti allora la decisione è un pareggio

## **Norme aggiuntive**

- La giuria è composta da tre giudici e un arbitro, che potranno ruotare nell'arco della giornata o della serata; in caso di necessità la giuria potrà essere composta da un arbitro (con diritto di voto) e da solo due giudici.
- La giuria sarà affiancata da un cronometrista che terrà il conteggio del tempo effettivo di gara.
- Il combattimento potrà finire per KO, TKO, finalizzazione, intervento medico, getto della spugna, pareggio ed ai punti (non è previsto il conteggio in piedi).
- Il cartellino dei giudici, per ogni singolo round, sarà composto da 10 punti
- Al termine dell'incontro ogni giudice sommerà matematicamente tutti i punti.
- I falli si suddivideranno in falli gravi e falli non gravi:

- I falli gravi saranno quelli volontari che pregiudichino la corretta valutazione dell'incontro mettendo a rischio lo svolgimento della gara (ad esempio: colpire con la testa) e sono puniti con la squalifica immediata;

- I falli non gravi saranno quelli non volontari o che non pregiudichino la corretta valutazione dell'incontro oppure ancora che incidano sull'incolumità degli atleti (ad esempio: tenersi alle corde). Saranno così sanzionati:

Primo richiamo: solo verbale  
Secondo richiamo: meno un punto  
Terzo richiamo: meno due punti  
Quarto richiamo: squalifica

## **LE CLASSI**

- **PANCRASE RULES**
- **SHOOTFIGHTING RULES ( dilettanti 2 serie)**
- **IMMAF RULES ( DILETTANTI 1 SERIE )**
- **PRO UNIFIED RULES**

## **PANCRACE RULES**

### **TEMPO E AREA DI COMPETIZIONE**

Questa classe è nata con l'obiettivo di avvicinare i minorenni al mondo delle gare. Gli incontri si disputeranno su 2 round da 3 minuti più un eventuale extra round da due minuti in caso di torneo. L'area di competizione sarà la gabbia, il ring ed eventualmente il tatami.

**Le protezioni obbligatorie sono:** Conchiglia, Paradenti, Paratibie con parapiede integrato in stoffa, guantini da MMA da Amatori (tipo training 7 oz) e maglietta aderente

E' vietato cospargere il corpo con olio. La vasellina è consentita solo nella zona dell'arcata sopraciliare e degli zigomi.

### **TECNICHE E BERSAGLI CONSENTITI**

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione di tutto il capo, della colonna vertebrale e del triangolo genitale sia in piedi che a terra.

Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo, tranne quelli diretti all'articolazione del ginocchio.

I colpi di ginocchio sono possibili solo al corpo ed alle gambe, con o senza trazione del capo.

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario sul capo o sul collo o fuori dal ring.

Una volta a terra non si potrà colpire l'avversario con nessuna tecnica di percussione.

Il combattimento si considera a terra quando almeno uno dei due contendenti poggia a terra qualsiasi altro punto oltre ai piedi.

Sono valide tutte le tecniche di sottomissione ad eccezione delle tecniche vietate ( paragrafo successivo)



## **TECNICHE VIETATE**

E' severamente vietato:

Colpire al di fuori dei bersagli consentiti.

Colpire con i gomiti o con la testa.

Colpire il capo.

Artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso.

Le microleve (leve sulle dita).

Il Front kick e il Side Kick sul ginocchio.

Il Back Fist.

Lo Stomp kick

Sono vietati i ganci al tallone

Sono vietate le leve cervicale

E' vietato fare lo Slam

E' vietato agganciarsi alla gabbia o alle corde per evitare un proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde per una proiezione o finalizzazione.

E' severamente vietato tirare una leva a strappo col chiaro intento di rompere un'articolazione, tutte le leve vanno tirate in modo progressivo, in modo da dare all'avversario il tempo e la possibilità di arrendersi.

Evitare l'incontro

## **REGOLE SPECIALI**

- Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, ma in caso di inattività o stallo di entrambi i combattenti, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, potrà far ripartire il combattimento da in piedi.
- In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione, se la posizione era confusa il combattimento ripartirà da in piedi.

## **SHOOT FIGHTING RULES**

### **TEMPO E AREA DI COMPETIZIONE**

E' una classe riservata ad atleti che non hanno una grossa esperienza, circa  $\frac{3}{4}$  match in totale. Le gare si disputeranno sui 3 round da tre minuti con un minuto di pausa.

L'area di competizione sarà un ring regolamentare o la gabbia.

**Le protezioni obbligatorie sono:** Conchiglia, Paradenti, Paratibie con parapiede integrato in stoffa, guantini da MMA da Amatori (tipo training 7 oz).

E' vietato cospargere il corpo con olio. La vasellina è consentita solo nella zona dell'arcata sopraciliare e degli zigomi.

### **TECNICHE E BERSAGLI CONSENTITI**

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale quando il combattimento è in piedi.

Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo, tranne quelli diretti all'articolazione del ginocchio.

I colpi di ginocchio sono possibili al corpo e alle gambe anche con trazione del capo

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario sul capo o sul collo o fuori dal ring.

Quando un combattente è in piedi e l'avversario è a terra, quest'ultimo potrà colpire con i calci anche il capo del combattente in piedi.

Sono valide le leve al polso o di bicipite.

## **TECNICHE VIETATE**

E' severamente vietato:

Colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita.

Colpire l'avversario a terra con qualsiasi tecnica di percussione.

Colpire al di fuori dei bersagli consentiti.

Colpire con i gomiti o con la testa.

Colpire il viso con tecniche di ginocchio.

Artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso.

Le microleve (leve sulle dita).

Non è valido lo slam e " batti stacca".

Non sono valide le leve cervicali.

Non sono validi i ganci al tallone

E' vietato agganciarsi alle corde o alla rete per evitare un proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde o alla rete per una proiezione o finalizzazione.

E' severamente vietato tirare una leva a strappo col chiaro intento di rompere un'articolazione, tutte le leve vanno tirate in modo progressivo, in modo da dare all'avversario il tempo e la possibilità di arrendersi.

Evitare l'incontro.

## **REGOLE SPECIALI**

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, ma in caso di inattività o stallo di entrambi i combattenti, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, potrà far ripartire il combattimento da in piedi.

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione, se la posizione era confusa il combattimento ripartirà da in piedi.

## **IMMAF RULES (DILETTANTI 1 SERIE)**

### **TEMPO E AREA DI COMPETIZIONE**

Le gare si disputeranno su tre round da tre minuti con un minuto di pausa, o previo accordo su 2 round da 4 minuti/5 minuti (es. galà).  
L'area di competizione sarà il ring o la gabbia regolamentari.

### **PROTEZIONI OBBLIGATORIE E ABBIGLIAMENTO**

Calzoncini da lotta, Conchiglia, Paradenti, Guantini 7 oz (tipo training).  
E' vietato cospargere il corpo con olio (consentito solo sulle sopracciglia e area degli zigomi).

### **TECNICHE E BERSAGLI CONSENTITI**

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale. Le percussioni valide sono pugni, calci e ginocchiate sia in piedi che a terra.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo tranne quelli diretti alle articolazioni sul ginocchio.

I colpi di ginocchio sono possibili al corpo ed alle gambe ad eccezione del viso anche con trazione del capo.

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario fuori dal ring o dalla gabbia.

Il combattimento si considera a terra quando almeno uno dei due contendenti poggia a terra qualsiasi altro punto oltre ai piedi.

Nelle fasi di lotta a terra si potrà colpire con i pugni su tutto il corpo, mentre con calci e ginocchiate solo corpo e gambe.

Quando un combattente è in piedi e l'avversario è a terra, quest'ultimo potrà colpire con i calci anche il capo del combattente in piedi.

E' valido lo Slam.

Sono valide le leve al polso o di bicipide.

Sono valide le leve cervicali.

E' valido il Back Fist.

## **TECNICHE VIETATE**

E' severamente vietato:

Colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita.

Colpire al di fuori dei bersagli consentiti.

Colpire con i gomiti e con la testa.

Artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso.

Le microleve (leve alle piccole articolazioni).

Leve al tallone.

E' vietato agganciarsi alle corde o alla rete per evitare un proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde o della rete per una proiezione o finalizzazione.

Evitare l'incontro.

## **REGOLE SPECIALI**

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, ma in caso di inattività o stallo di entrambi i combattenti, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, potrà far ripartire il combattimento da in piedi.

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione, se la posizione era confusa il combattimento ripartirà da in piedi

## **PRO UNIFIED RULES**

### **TEMPO E AREA DI COMPETIZIONE**

Le gare si disputeranno su tre round da cinque minuti con un minuto di pausa,previo accordi.

L'area di competizione sarà il ring o la gabbia regolamentari.

### **PROTEZIONI OBBLIGATORIE E ABBIGLIAMENTO**

Calzoncini da lotta, Conchiglia, Paradenti, Guantini Pro.

- E' vietato cospargere il corpo con olio (la vasellina è consentita solo sulle sopracciglia e area degli zigomi).

### **TECNICHE E BERSAGLI CONSENTITI**

Il bersaglio valido è tutto il corpo con l'esclusione della nuca, della colonna vertebrale e del triangolo genitale.

Sono permessi calci di qualsiasi tipo.

I colpi di ginocchio sono possibili al corpo ed alle gambe ed al viso anche con trazione del capo.

Le gomitate sono ammesse;previo accordo su tornei o serate possono essere accordate per non utilizzarle. Nei titoli l'uso dei gomiti è obbligatorio.

Sono consentite tutte le tecniche di percussione ad eccezione delle testate.

Sono consentiti tutti i tipi di proiezione, tranne proiettare volontariamente l'avversario fuori dal ring o dalla gabbia.

Il combattimento si considera a terra quando almeno uno dei due contendenti poggia a terra qualsiasi altro punto oltre ai piedi.

Nelle fasi di lotta a terra si potrà colpire con i pugni e con i gomiti tutti i bersagli validi, mentre con calci e ginocchiate solo corpo e gambe.

Quando un combattente è in piedi e l'avversario è a terra, quest'ultimo potrà colpire con i calci anche il capo del combattente in piedi

E' valido lo Slam.  
Sono valide le leve di tallone.  
Sono valide le leve al polso o di bicipide.  
Sono valide le leve cervicali.  
E' valido il Back Fist

## **TECNICHE VIETATE**

E' severamente vietato:

Colpire gli occhi, la gola e le parti molli del viso con la punta delle dita.  
Colpire al di fuori dei bersagli consentiti.  
Colpire con i con la testa.

Artigliare o stringere con le dita la trachea, il naso, le orecchie, i capelli, i pantaloncini e le parti molli del viso.

Le microleve (leve sulle dita).

Gli stomp kick in ogni direzione.

Il tallonare la schiena dell'avversario da dentro la "guardia".

E' vietato agganciarsi alle corde o alla rete per evitare un proiezione, oppure avvantaggiarsi delle corde o della rete per una proiezione o finalizzazione.

Evitare l'incontro.

## **REGOLE SPECIALI**

Il combattimento a terra è senza limiti di tempo, ma in caso di inattività o stallo di entrambi i combattenti, l'arbitro, dopo averli richiamati all'azione, potrà far ripartire il combattimento da in piedi.

In caso di uscita di entrambi gli avversari in fase di lotta, l'arbitro li farà riprendere dal centro nella medesima posizione , se la posizione era confusa il combattimento ripartirà da in piedi.

## **ALCUNE CONSIDERAZIONI FINALI**

### **ARBITRAGGIO**

Dato l'aspetto dilettantistico e ludico delle prime due classi l'arbitraggio sarà molto più attento e volto principalmente alla salvaguardia dell'atleta, quindi l'arbitro potrà dichiarare il TKO non appena l'atleta sia scosso dai colpi, sia ferito anche se in modo non grave o non appena in una leva un'articolazione sia in pericolo di rottura; proteste contro il principio generale di salvaguardia dell'atleta nelle classi inferiori non verranno accolte.

Nelle ultime due classi, data l'esperienza degli atleti, l'arbitro dichiarerà progressivamente con minor facilità il TKO in modo da dare la possibilità all'atleta professionista di esprimersi con maggior libertà.

L'intervento medico ha 5 minuti totali di durata. Le regole internazionali hanno un inquadramento molto particolare nel mondo, è l'arbitro che decide se continuare il match, di solito se sei sopra o comunque in posizione di vantaggio si lascia continuare.

Se uno sanguina ed è in posizione di svantaggio si chiama l'intervento medico.

Noi dobbiamo gestirci diversamente, cioè se sanguina copiosamente si chiama il medico e decide lui.

In un colpo involontario quello che l'ha subito ha diritto a 5 minuti di recupero.

Se è nel primo round si dà il no contest; dal 2/3 round si guardano i cartellini.

Prima di entrare nella gabbia sarà l'arbitro a mettere la vasellina agli atleti.



## **NORME GENERALI DI ACCESSO ALLE CLASSI**

Un atleta che sia una classe A (professionista) in un altro Sport da  
Combattimento a contatto pieno deve iniziare nei pro o immaf rules

Pancrace minorenni ed anziani

Shoot fighting esordio fino a  $\frac{3}{4}$  match

Non si può retrocedere di classe

Sui casi non previsti o particolari rispetto a queste norme generali deciderà

la direzione della KL e gli organizzatori