MMA

ITALIA

REGOLAMENTO DI GARA MMA

Versione 20.11.2026

INDICE

UNIFIED RULES DELLE MIXED MARTIAL ARTS pag.2
1) FILOSOFIA 2
2) DEFINIZIONE 2
3) GIURISDIZIONE 2
4) DURATA DELL'INCONTRO 2
5) INTERRUZIONE DELL'INCONTRO 3
6) GIUDIZIO 4
7) IL 10-POINT MUST SYSTEM 4
8) WARNINGS 4
9) FALLI/AZIONI ILLEGALI 4
10) RESTRIZIONI TECNICHE 5
11) PROCEDURA IN CASO DI FALLI 7
12) INFORTUNI SUBITI ATTRAVERSO COLPI REGOLARI E FALLI 8
13) CLASSI DI ETA', DIVISIONI DI CINTURA E CATEGORIE DI PESO 9
14) VISITE MEDICHE 12
15) UNIFORME E ASPETTO DEGLI ATLETI 12
16) REQUISITI PER I BENDAGGI DEGLI ATLETI SENIOR/JUNIOR ASSOLUTO E PRO 15
17) AREA DI COMBATTIMENTO 15
18) USCITA NEGLI INCONTRI SUL TAPPETO 17
19) SISTEMA DELLA COMPETIZIONE PER I TORNEI 18
20) TIPI DI VITTORIA 19
21) CRITERI DI GIUDIZIO 21
22) RICORSO CONTRO IL VERDETTO 23
ALLEGATO 1: APPROFONDIMENTO SULLE AZIONI ILLEGALI E SULLE RESTRIZIONI 25
ALLEGATO 2: APPROFONDIMENTI CRITERI DI GIUDIZIO 34
ALLEGATO 3: SOSPENSIONE ATTIVITA' PER TRAUMA CRANICO 38
ALLEGATO 4: UFFICIALI DI GARA 39
ALLEGATO 5: IL COMMISSARIO DI RIUNIONE 44

MMA ITALIA

UNIFIED RULES DELLE MIXED MARTIAL ARTS

1) FILOSOFIA

Le Mixed Martial Arts (MMA) sono uno sport da combattimento a contatto pieno che si svolge sia in piedi che a terra e che incorpora tecniche di striking (colpire con pugni, calci, ginocchiate, ecc..) e di wrestling/grappling (lottare con portate a terra, strangolamenti, leve articolari, ecc.).

L'attività agonistica dello sport delle MMA implica l'accettazione del rischio ad essa inerente da parte di coloro che vi partecipano, sicché i danni da essi eventualmente sofferti ad opera di altro competitore, rientranti nell'alea normale, ricadono sugli stessi, senza che si possano invocare strumenti risarcitori.

2) DEFINIZIONE

"Arti marziali miste" indica una competizione di combattimento che prevede l'uso, soggetto a eventuali limitazioni applicabili stabilite in queste Regole, di una combinazione di tecniche di diverse discipline delle arti marziali, inclusi, a titolo esemplificativo, lotta, calci e colpi.

3) GIURISDIZIONE

L'arbitro è l'unica autorità dell'incontro. Qualsiasi incontro o esibizione di Mixed Martial arts devono essere condotte sotto la supervisione della Commissione composta dagli Ufficiali di Gara.

L'autorità dell'arbitro inizia quando gli Inspector escono dall'area di combattimento e continua fino a che gli Inspector rientrano nell'area di combattimento alla fine dell'incontro.

Il replay istantaneo, se disponibile, può essere usato dall'arbitro o dalla commissione arbitrale per verificare la corretta applicazione del regolamento in una determinata azione (ad esempio controllare se un colpo era legale o illegale).

Per effettuare tale verifica l'arbitro deve interrompere momentaneamente il match al momento opportuno e il risultato della revisione deve essere stabilito prima che venga fatto ripartire.

4) DURATA DELL'INCONTRO

Negli incontri in cui sono previsti i Round, il recupero tra Round è di 1 minuto.

DILETTANTI (FORMULA A TORNEO):

Senior Assoluto e Top MMA Fighter, Junior Assoluto: **2 round x 3 minuti + Extra Round in caso di pareggio.**

Tutti gli altri tornei: 1 round x 3 minuti.

DILETTANTI (FORMULA AD EVENTO CON CARD PRESTABILITA – ogni atleta è impegnato in massimo 1 match al giorno):
Senior e Junior Assoluto: 3 round x 3 minuti.
Altre Categorie Senior e Junior e Youth A: 3 round x 2 minuti.
Youth B: 1 round x 4 minuti.
Youth C e D: 1 round x 3 minuti.

PRO (FORMULA A TORNEO): 2 round x 5 minuti + Extra Round in caso di pareggio (massimo 2 match in un giorno).

PRO (FORMULA AD EVENTO CON CARD PRESTABILITA – ogni atleta è impegnato in massimo 1 match al giorno): 3 round x 5 minuti, Title Fight & Main Event 5 round x 5minuti.

5) <u>INTERRUZIONE DELL'INCONTRO</u>:

L'arbitro e il medico di gara sono le uniche persone autorizzate ad entrare nell'area di combattimento in qualsiasi momento durante la competizione, e l'arbitro è l'unico a poter decretare l'interruzione di un incontro.
L'arbitro può interrompere l'incontro e intervenire il personale medico se un atleta perde sangue o altre sostanze corporee o se si è infortunato a causa di un'azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, dito in un occhio, colpo ai testicoli, ecc…).
Se un atleta si infortuna 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 infortunio e, in questi casi, se chiede l'interruzione del combattimento perde l'incontro per Infortunio.
Se un atleta tenta di evitare un'azione o una submission simulando un infortunio, l'atleta perde per Submission.
Il medico, quando interviene su richiesta dell'arbitro, deve decidere se l'atleta è idoneo a continuare il combattimento.
Nel caso in cui ci siano dei problemi con le protezioni (esempio: perdita del paradenti, perdita o spostamento del casco, dei paratibie, dei guanti o della conchiglia, ecc…) o con le uniformi degli atleti, l'arbitro interrompe l'incontro per far risistemare le protezioni e le uniformi al primo momento opportuno che non interferisce con l'azione in esecuzione dando comunque sempre la priorità alla sicurezza degli atleti.
L'arbitro può dedurre 1 punto nel caso ritenga volontario da parte dell'atleta il tentativo di prendere tempo causando problemi con il proprio equipaggiamento (es: in caso di rimozione del paradenti etc).
Se per qualsiasi ragione l'incontro è stato interrotto (ad es. per infortunio, perdita di sangue, consultazione tra ufficiali di gara, ecc…), ogni atleta deve stare all'angolo neutro

che gli ha indicato l'arbitro, non può parlare con il suo coach e deve aspettare che l'arbitro lo chiami per riprendere l'incontro.
In caso di situazioni di passività da parte degli atleti, l'arbitro deve, senza interrompere il match, far rialzare o separare i fighter quando nessuno dei due è sta dimostrando un reale e significativo impegno a cercare di concludere il match.
Semplicemente mantenere quella che può essere percepita come posizione dominante non verrà considerato un tentativo di concludere il match e non garantisce l'opportunità che quella posizione venga mantenuta.

6) GIUDIZIO

Tutti i match con regolamento PRO e Senior/Junior Assoluto sono giudicati da 3 giudici, posizionati in 3 diversi lati dell'Area di competizione. Ai giudici può essere dato in ausilio un monitor con il video dell'evento, per aiutare nei momenti in cui il match è in un punto per loro non visibile chiaramente.
In tutte le altre categorie e classi di età è l'arbitro a fungere anche da unico giudice del match, coadiuvato nella decisione dall'ufficiale di tavolo.
In situazioni in cui l'incontro venga interrotto per circostanze non previste non legate allo svolgimento del match, l'incontro può andare al giudizio se sono stati conclusi almeno 2 round in un match da 3 round o 3 round in un match da 5 round.

7) IL 10-POINT MUST SYSTEM

Il 10-Point Must System è il Sistema di giudizio utilizzato in qualsiasi incontro di Mixed Martial Arts.

8) WARNINGS

L'arbitro darà un avvertimento verbale con il comando "warning" solo per le seguenti infrazioni:

1) Afferrare la fighting area.
2) Afferrare i pantaloncini, i guantini, i paratibia o la rashguard dell'avversario.
3) Puntare con le dita tese, con il palmo parallelo al pavimento in direzione della faccia dell'avversario.

9) FALLI/AZIONI ILLEGALI

In un incontro di arti marziali miste sono da considerarsi fallosi i seguenti comportamenti:

1. Colpire con la testa.
2. Eye gouging (cavare gli occhi).
3. Mordere o sputare all'avversario.
4. Agganciare con le dita o infilare le dita negli orifizi del corpo dell'avversario (Fish Hooking).
5. Tirare i capelli.
6. Sbattere sul tappeto di testa o sul collo l'avversario che è a testa in giù (Spiking o pile-driving).

7. Colpire la spina dorsale o la parte posteriore della testa. La spina dorsale include l'osso sacro.
8. Colpi alla gola di qualsiasi tipo e/o afferrare la trachea.
9. Tenere le dita tese in direzione della faccia/occhi dell'avversario.
10. Qualsiasi tipo di colpo ai genitali.
11. Tirare ginocchiate o calci alla testa di un avversario a terra.
12. Calpestare (Stomping) un avversario a terra.
13. Afferrare guantini, pantaloncini, paratibie o rash guard dell'avversario.
14. Tenere o afferrare la rete o le corde con le dita dei piedi o delle mani.
15. Microleve alle articolazioni delle dita della mano o dei piedi.
16. Tirare l'avversario fuori dall'area di gara.
17. Infilare intenzionalmente le dita entro qualsiasi orifizio o dentro un taglio o una lacerazione del tuo avversario.
18. Graffiare, pizzicare e torcere la carne.
19. Timidezza/Passività (evitare il contatto, palesemente sputare il paradenti o simulare un infortunio).
20. Usare un linguaggio offensivo nell'area di gara.
21. Palese inosservanza delle direttive dell'arbitro.
22. Comportamento antisportivo che causa un infortunio dell'avversario.
23. Attaccare l'avversario dopo il suono della sirena/campana di fine round.
24. Attaccare l'avversario durante la pausa fra i round.
25. Attaccare un avversario che è sotto le cure dell'arbitro.
26. Interferenza da parte dei coach all'angolo dell'atleta.
27. Applicare qualsiasi sostanza sulla testa o sul corpo per ottenere un vantaggio.

PER APPROFONDIMENTI VEDERE ALLEGATO 1 – APPROFONDIMENTO SULLE AZIONI ILLEGALI.

NOTA: Se richiesto dal Promoter nei match PRO può essere vietato l'utilizzo dei Gomiti.

10) <u>RESTRIZIONI TECNICHE</u>

Nei match Dilettantistici oltre ai falli sopra elencati, le tecniche che rimarranno proibite nelle gare di arti marziali miste saranno:

<u>SENIOR</u>: ASSOLUTO (contatto pieno con colpi alla testa)
<u>JUNIOR</u>: ASSOLUTO (contatto pieno con colpi alla testa)

1) Colpi di gomito e avambraccio di qualsiasi genere
2) Heel hook (leva in torsione al ginocchio)
3) Twister, neck crank, can opener, crocifisso seduto e/o qualsiasi sottomissione che

applichi pressione al collo o alla spina dorsale **(tecniche di strangolamento che per loro natura effettuano pressione sulla cervicale non sono considerate leva o compressione cervicale)**
4) Ginocchia alla testa dell'avversario
5) Calci lineari e frontali che mirano direttamente al ginocchio

In aggiunta a quelle riportate sopra, sono previste le seguenti ulteriori restrizioni per le altre Categorie e Classi di età:

SENIOR: CINTURE BLU (contatto pieno con colpi alla testa)
SENIOR e JUNIOR: MMA LIGHT (contatto controllato con colpi alla testa)
Striking in piedi: Unici colpi permessi: pugni alla testa e al corpo, ginocchiate al corpo, calci alla testa e al corpo (ma No linear kicks al ginocchio).
Nel regolamento MMA Light i colpi devono essere portati con contatto controllato.
Vietati tutti gli altri colpi: ginocchiate alla testa, gomitate, colpi con avambracci, testate.
Striking a terra: Unici colpi permessi: pugni alla testa e al corpo, ginocchiate al corpo, calci al corpo (ma No stomp kick).
Vietati tutti gli altri colpi: calci alla testa, ginocchiate alla testa, gomitate, colpi con avambracci, testate.
Grappling: No slam; No heel hook; No leve e compressioni alla cervicale o alla colonna vertebrale.

SENIOR: CINTURE B.G.A.V. (BIANCHE-GIALLE-ARANCIONI-VERDI) (contatto pieno senza colpi alla testa)
YOUTH A (contatto pieno senza colpi alla testa)
Striking in piedi: Unici colpi permessi: pugni e calci al corpo (ma No linear kicks al ginocchio).
Vietati tutti gli altri colpi: pugni e calci alla testa, ginocchiate, gomitate, colpi con avambracci, testate, foot stomps, up kicks.
Striking a terra: Unici colpi permessi: pugni al corpo.
Vietati tutti gli altri colpi: pugni alla testa, calci, ginocchiate, gomitate, colpi con avambracci, testate, up kicks.
Grappling: No slam; No suplex; No takedown portando l'avversario sopra le proprie spalle; No ghigliottine terminate in piedi; Toe hold solo dritto ossia senza piegare la gamba dell'avversario; No heel hook; No leve ai polsi; No compressioni ai muscoli; No leve e compressioni alla cervicale o alla colonna vertebrale; No scissor takedown.

YOUTH B (contatto controllato senza colpi alla testa)
Striking in piedi: unici colpi permessi **(con contatto controllato)**: pugni e calci al corpo (ma

No linear kicks al ginocchio).
Vietati tutti gli altri colpi: pugni e calci alla testa, ginocchiate, gomitate, colpi con avambracci, testate, foot stomps, up kicks.
Striking a terra: No colpi
Grappling: No slam; No suplex; No takedown portando l'avversario sopra le proprie spalle; No ghigliottine con solo testa; No ghigliottine terminate in piedi; Uniche leve agli arti inferiori permesse: Achilles lock e toe hold dritti ossia senza piegare la gamba dell'avversario; No leve ai polsi; No compressioni ai muscoli; No leve e compressioni alla cervicale o alla colonna vertebrale; No omoplata; No salto in guardia; No scissor takedown.

YOUTH C e D (contatto controllato senza colpi alla testa)
Striking in piedi: unici colpi permessi **(con contatto controllato)**: pugni e calci al corpo (ma No linear kicks al ginocchio).
Vietati tutti gli altri colpi: pugni e calci alla testa, ginocchiate, gomitate, colpi con avambracci, testate, foot stomps, up kicks.
Striking a terra: No colpi
Grappling: No slam; No suplex; No takedown portando l'avversario sopra le proprie spalle; No ghigliottine; No takedown di anca con presa della sola testa dell'avversario (Si con presa testa e braccio); No leve agli arti inferiori; No leve ai polsi; No compressioni ai muscoli; No leve e compressioni alla cervicale o alla colonna vertebrale; No omoplata; No salto in guardia; No scissor takedown.

11) PROCEDURA IN CASO DI FALLI

La squalifica può verificarsi dopo qualsiasi combinazione di falli o dopo un singolo fallo eclatante.
I falli che comportano la detrazione di un punto devono essere segnalati dall'arbitro ai tre giudici ed al segnapunti ufficiale che provvederanno ad annotare sui cartellini la deduzione del punto all'atleta reo di aver commesso il fallo.
Solo un arbitro può valutare un fallo, se l'arbitro non chiama il fallo allora i giudici non possono e non devono fare tale valutazione da soli.
Un concorrente che ha subito il fallo ha **fino a 5** minuti per recuperare.
Entro questo limite, la durata effettiva del tempo a disposizione è a discrezione dell'Arbitro, tranne che in caso di colpi all'inguine o dita negli occhi (eye poke). In quel caso l'atleta può richiedere a sua discrezione di utilizzare tutti e 5 i minuti per recuperare.
Nel caso di falli di gravità tale da causare un infortunio, l'arbitro può richiedere l'intervento del medico che ha fino a 5 minuti, a discrezione dell'arbitro prima di rendere la propria decisione.
L'arbitro può chiamare lo stop del tempo se viene commesso un fallo ed il concorrente che ha subito il fallo mostra qualsiasi segno visibile di distrazione o infortunio.
L'arbitro non può in nessun caso chiamare un timeout per valutare un colpo legale, tranne

nel caso in cui sia da valutare la gravità di una lacerazione.

Procedura in caso di falli:

1) L'arbitro chiederà l'interruzione del tempo di gara.
2) L'arbitro controllerà le condizioni e la sicurezza del concorrente che ha subito il fallo.
3) L'arbitro poi indirizzerà il concorrente che ha commesso il fallo verso un angolo neutro, valuterà il fallo subito dal combattente ed [eventualmente] sottrarrà un punto al concorrente che ha commesso il fallo segnalandolo ai giudici ed al segnapunti ufficiale.
4) Durante il Time Out, non è permesso ai Coach di dare istruzioni agli atleti.

In caso di un colpo illegale a un occhio (Eye Poke) l'arbitro dovrà seguire questa procedura:

1) Una volta chiamato il Time Out, all'atleta infortunato sarà permesso di usare un panno bagnato sull'occhio.
2) A meno che il fighter non richieda immediate cure mediche l'Arbitro e il Medico devono dare il tempo al fighter di recuperare in modo da permettergli di poter indicare chiaramente se è in grado di vedere o meno. Il medico può in ogni caso valutare in qualsiasi momento l'infortunio.

Se un concorrente in una posizione dominata commette un fallo, a meno che il concorrente in alto non sia infortunato, il combattimento continuerà senza l'intervento dell'arbitro:

1) L'arbitro notificherà verbalmente il fallo al concorrente in posizione dominata.
2) Al termine del round, l'arbitro valuterà il fallo e lo notificherà ad entrambi gli angoli, ai giudici e allo Scorekeeper.

Se un fighter è vittima di un fallo che provoca una lacerazione, l'arbitro dopo aver chiamato il Time Out e aver posizionato gli atleti negli angoli neutri può chiamare un Cutman all'angolo del fighter infortunato durante i 5 minuti di interruzione per aiutare a fermare il sanguinamento della lacerazione. Successivamente, se autorizzato dal Medico, il fighter può riprendere l'incontro. In questo caso il Cutman può intervenire solo sul fighter soggetto al fallo.

12) INFORTUNI SUBITI ATTRAVERSO COLPI REGOLARI E FALLI:

Colpi regolari: se la ferita è abbastanza grave da determinare la fine del combattimento, il combattente ferito perde per TKO.

Falli:

Intenzionale:

1) In caso di infortunio abbastanza grave provocato da fallo intenzionale da causare l'immediata conclusione di un combattimento, verrà assegnata la sconfitta per squalifica al concorrente che ha causato l'infortunio.
2) Se l'infortunio non è tale da decretare la fine del combattimento, l'arbitro informerà i giudici e detrarrà automaticamente 2 punti al concorrente che ha commesso il fallo. Le detrazioni di punti per falli intenzionali saranno obbligatorie.

3) Se un infortunio come descritto sopra è la causa dell'interruzione del combattimento ma in un round successivo a quello in cui è stato commesso il fallo, l'atleta infortunato vincerà per DECISIONE TECNICA se è in vantaggio sui cartellini dei giudici.
4) Se un infortunio come descritto sopra è la causa dell'interruzione del combattimento ma in un round successivo a quello in cui è stato commesso il fallo il risultato del combattimento risulterà un PAREGGIO TECNICO, se il concorrente infortunato è addirittura in svantaggio sui cartellini dei giudici
5) Se un atleta si infortuna mentre tenta di commettere fallo sul suo avversario, l'arbitro non intraprenderà alcuna azione in suo favore e l'infortunio sarà trattato con la stessa procedura di un colpo legale

Accidentale:

1) In caso di infortunio abbastanza grave causato da fallo accidentale tale da costringere l'arbitro ad interrompere immediatamente l'incontro, verrà decretato un NO CONTEST se interrotto prima che siano stati completati 2 round in un incontro di 3 round o se fermato prima che siano stati completati 3 round in un incontro di 5 round.
2) In caso di infortunio abbastanza grave causato da un fallo accidentale tale da costringere l'arbitro ad interrompere immediatamente l'incontro dopo 2 round di un combattimento di 3 round, o dopo che si sono verificati 3 round di un combattimento di 5 round, verrà decretata una DECISIONE TECNICA, assegnata all'atleta che è in vantaggio sui cartellini nel momento in cui l'incontro viene interrotto.
3) Se si verifica l'infortunio di cui sopra, non si assegnerà punteggio per un round incompleto.
4) Se si verifica l'infortunio di cui sopra e l'arbitro penalizza uno dei contendenti, allora il punto/ i punti verranno dedotti dallo score finale.

13) CLASSI DI ETA', DIVISIONI DI CINTURA E CATEGORIE DI PESO:

Il peso per gli atleti PRO deve essere effettuato il giorno prima della competizione.
Il peso per gli atleti dilettanti deve essere effettuato il giorno della competizione e, nelle competizioni su più giorni il giorno del primo match che disputerà l'atleta.
Tutti gli atleti dovranno essere pesati sulla bilancia ufficiale della competizione.
Nei match Dilettantistici non è prevista alcuna tolleranza rispetto alla propria categoria di peso. Nei match PRO è prevista una tolleranza di 1lbs/0.45kg per i match non titolati.

ATLETI DILETTANTI

CLASSI DI ETA'	DIVISIONI E TIPO DI CONTATTO	CATEGORIE DI PESO
Youth D (10-11 anni)	Bianche e Gialle (MMA Light) Assoluto (MMA Light)	Maschi e Femmine: 27, 30, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, +57kg.
Youth C (12-13 anni)	Bianche e Gialle (MMA Light) Assoluto (MMA Light)	Maschi e Femmine: 31, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, +57kg.
Youth B (14-15 anni)	Bianche e Gialle (MMA Light) Assoluto (MMA Light)	Maschi e Femmine: 40, 44, 48, 52, 57, 62, 67, 72, +72kg.
Youth A (16-17 anni)	Bianche e Gialle (contatto pieno solo al corpo) Assoluto (contatto pieno solo al corpo)	Maschi: 52.2, 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 74.8, 79.4, 83.9, 88.5, 93, 97, +97kg. Femmine: 47.6, 52.2, 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 74.8, +74.8kg.
Junior (18-19-20 anni)	MMA Light Assoluto (contatto pieno)	Maschi: 52.2, 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 74.8, 79.4, 83.9, 88.5, 93, 97, +97kg. Femmine: 47.6, 52.2, 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 74.8, +74.8kg.
Senior (dai 18 ai 40 anni)	B.G.A.V. (contatto pieno solo al corpo) MMA Light Blu (contatto pieno) TOP MMA FIGHTER / Assoluto (contatto pieno)	Maschi: 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 77.1, 83.9, 93, 120.2kg. Femmine: 52.2, 56.7, 61.2, 65.8kg.
Master (dai 41 ai 55 anni)	MMA Light	Maschi: 52.2, 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 74.8, 79.4, 83.9, 88.5, 93, 97, +97kg. Femmine: 47.6, 52.2, 56.7, 61.2, 65.8, 70.3, 74.8, +74.8kg.

L'età massima per gli atleti dilettanti è di 40 anni per i tornei a contatto pieno e di 55 anni per i tornei a contatto controllato (MMA Light).
Ai tornei di MMA LIGHT degli atleti maggiorenni possono partecipare atleti di qualsiasi cintura (i colpi sono portati con contatto controllato).
Ai tornei ASSOLUTO degli atleti minorenni possono partecipare atleti con cinture superiore alla gialla.
Ai tornei CINTURE B.G.A.V. possono partecipare esclusivamente gli atleti cinture bianche, gialle, arancioni, verdi.
Ai tornei CINTURE BLU possono partecipare gli atleti fino al grado di cintura blu.
Ai tornei ASSOLUTO degli atleti maggiorenni possono partecipare atleti cinture viola, marrone e nera.

ATLETI PRO (18-40 anni di età)

Maschi [peso fino a]
Strawweight: -52.2 kg /115 lbs
Flyweight: -56.7 kg /125 lbs
Bantamweight: -61.2 kg /135 lbs
Featherweight: -65.8 kg /145 lbs
Lightweight: -70.3 kg /155 lbs
*Super Lightweight: -74.8 kg /165 lbs *opzionale*
Welterweight: -77.1 kg /170 lbs
*Super Welterweight: -79.4 kg /175 lbs *opzionale*
Middleweight: -83.9 kg /185 lbs
Super Middleweight: -88.5 kg /195 lbs
**opzionale* Light Heavyweight: -93.0 kg /205 lbs *Cruserweight: -102.0 kg /225 lbs*
**opzionale* Heavyweight: -120.2 kg /265 lbs
*Super Heavyweight: +120.2 kg /265 lbs *opzionale*

Femmine [peso fino a]
Atomweight: - 47.7kg /105 lbs
Strawweight: -52.2 kg /115 lbs
Flyweight: -56.7 kg /125 lbs
Bantamweight: -61.2 kg /135 lbs
Featherweight: -65.8 kg /145 lbs
Lightweight: -70.3 kg /155 lbs

*Super Lightweight: -74.8 kg /165 lbs *opzionale*
Welterweight: 77.1 kg /170 lbs

14) VISITE MEDICHE

Gli atleti delle categorie **YOUTH D, YOUTH C, YOUTH B, YOUTH A, SENIOR CINTURE B.G.A.V. e MMA LIGHT,** prima della gara devono consegnare al Presidente della loro Società sportiva un valido certificato medico di idoneità all'attività agonistica (visita di tipo B1).
Gli atleti maggiorenni che combattono con **CONTATTO PIENO CON COLPI ALLA TESTA** (**SENIOR ASSOLUTO, JUNIOR ASSOLUTO, SENIOR CINTURE BLU, PRO**) prima della gara devono consegnare al Presidente della loro Società sportiva un valido certificato medico di idoneità all'attività agonistica (visita di tipo B5).
I Presidenti e gli Insegnanti Tecnici delle Società sportive sono responsabili del controllo della idoneità medica all'attività agonistica dei loro atleti e della conservazione del relativo certificato medico.
Per le atlete di Sesso Femminile è fortemente consigliato di effettuare annualmente l'ecografia pelvica e l'ecografia mammaria.
Gli atleti maggiorenni che combattono con **CONTATTO PIENO CON COLPI ALLA TESTA** (**PRO, SENIOR/JUNIOR ASSOLUTO, SENIOR CINTURE BLU**) in sede di gara devono effettuare la visita medica pre-gara.
Alla visita medica pre-gara gli atleti devono:

- consegnare al medico i seguenti documenti, compilati e firmati.
  - DICHIARAZIONE PRE-GARA PER ATLETI CHE PARTECIPANO IN DISCIPLINE A CONTATTO PIENO (UOMINI E DONNE);
  - Solo le donne: DICHIARAZIONE PRE-GARA (D.M. 2/08/05) SEZIONE FEMMINILE.
- solo le donne maggiori di 16 anni di età che combattono a Contatto Pieno: consegnare l'originale del TEST DI GRAVIDANZA di laboratorio (su urine o su sangue; No test di farmacia) con esito negativo che abbia una data di massimo 14 giorni precedente alla competizione.

15) UNIFORME E ASPETTO DEGLI ATLETI

INCONTRI PRO

Gli atleti maschi e femmine devono indossare dei pantaloncini da MMA, il paradenti e i guanti da 4oz approvati dall'organizzazione. I pantaloncini non devono essere più lunghi del ginocchio e avere velcro esposto, bottoni, tasche o zip. Gli atleti Maschi devono inoltre indossare la conchiglia protettiva per l'inguine. Gli atleti Maschi non possono indossare indumenti atti a coprire la parte superiore del corpo, mentre le atlete femmine devono indossare una Rashguard a maniche corte o un Top di materiale elastico e attillato sul corpo. Gli atleti devono avere un Tape del colore dell'angolo assegnato (Rosso o Blu) a

chiudere il guantino. Non è possibile indossare scarpe. Quando indicato dall'arbitro l'atleta deve avere i capelli e la barba sistemati in modo da non introdurre rischi alla visibilità e alla sicurezza degli atleti. Nessun oggetto che può causare ferite agli atleti può essere indossato sui capelli. Non è possibile indossare alcun piercing o gioiello. Non è possibile indossare alcun tipo di cosmetico.

INCONTRI DILETTANTISTICI

Gli atleti devono presentarsi all'area di competizione indossando dei pantaloncini corti e una rashguard (**negli incontri TOP MMA FIGHTER gli atleti indossano la stessa uniforme degli atleti Pro e il tape ai polsi**). I pantaloncini non devono essere troppo larghi e non devono avere velcro esposto, bottoni, zip o tasche che possono essere pericolosi durante la competizione. La rashguard deve essere attillata, elasticizzata e con maniche corte.

Regole tassative sul colore dell'uniforme:

L'atleta che sta sopra nel bracket deve indossare una rashguard prevalentemente rossa. L'atleta che sta sotto nel bracket deve indossare una rashguard prevalentemente blu o nera. Sono vietate le rashguard che hanno i colori rosso e blu insieme.

Entrambi gli atleti devono indossare dei pantaloncini del colore della loro rashguard oppure di un colore neutro ossia nero, bianco o grigio.

Protezioni

Gli atleti devono combattere indossando protezioni in buone condizioni che possono essere di qualsiasi marca.

I guanti, i paratibie e il casco devono essere di un colore neutro ossia nero o bianco o grigio oppure del colore assegnato all'atleta prima del combattimento (rosso o blu).

Le protezioni da utilizzare sono le seguenti:

- **GUANTI da MMA dilettantistiche** da 6-8 once a mano aperta e con cinturino in velcro al polso (FOTO B).
- **PARATIBIE a calza con rinforzo anteriore** (modello obbligatorio per atleti Youth A Assoluto, Junior Assoluto e Senior Assoluto) oppure paratibie modello muaythai, con chiusure posteriori a strappo in velcro, che vanno fissati alle gambe con del nastro adesivo di colore nero.
- **CASCO con barra protettiva** (proibiti caschi senza barra protettiva o con visiera in plexiglas o con grata metallica o con qualsiasi parte esterna dura) (FOTO A). Il casco deve essere ben stretto e fissato alla testa anche con dei giri di nastro adesivo, di colore nero, da far passare intorno alla testa, da sopra al cinturino che sta sotto al mento a sopra la testa. Il casco va utilizzato solo negli incontri Senior Cinture Blu e negli incontri di MMA Light degli atleti maggiorenni (che possono colpire la testa).
- **PARADENTI.**

- **CONCHIGLIA** (obbligatoria per gli uomini, facoltativa per le donne).
- **Facoltative:** fasce di neoprene per gomiti, ginocchia e caviglie (di colore nero, grigio o bianco) e, solo per le donne, paraseno.
- Solo per gli atleti Senior Assoluto e Junior Assoluto è obbligatorio l'uso in moderata quantità di vaselina da applicare sulle arcate sopraccigliari, sul naso e sugli zigomi (vietata in qualsiasi altra parte del corpo).

Gli atleti possono accedere all'area di gara e presentarsi alla fighting area/tappeto solo con le protezioni correttamente indossate.



- Avvertenze sull'abbigliamento. Gli atleti possono portare nomi di sponsors o simboli sulle loro uniformi da competizione se non interferiscono con il riconoscimento del colore dell'uniforme. Sono vietati marchi, simboli od espressioni volgari, offensive, diffamatorie, razziste, sessiste, omofobiche o violente o collegate a pornografia, gioco d'azzardo, droga, alcol o tabacco.

- 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 dell'Assoluto delle classi Senior e Junior), 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. 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. Solo nei tornei della divisione Assoluto della classe Senior deve applicarsi della vaselina sulle arcate sopraccigliari, sul naso e sugli zigomi (vietati in qualsiasi altra parte del corpo). Gli

atleti non devono essere sudati quando si presentano al tappeto per l'inizio del combattimento. L'arbitro durante un incontro in qualsiasi momento può chiedere agli atleti di asciugarsi dal sudore o di pulirsi.

16) REQUISITI PER I BENDAGGI DEGLI ATLETI SENIOR ASSOLUTO, JUNIOR ASSOLUTO, PRO

Specifiche per i bendaggi sulle mani degli atleti:

1) In tutte le classi di peso, le bende sulla mano di ogni concorrente devono essere limitate o a bende di cotone lavabili in cotone o a bende di garza orlate morbide non più lunghe di 10 metri e larghe 5 cm, tenute in posizione da non più di 3 metri di nastro chirurgico di 2,5 cm di larghezza per ogni mano.
2) Il nastro adesivo del chirurgo/ossido di zinco deve essere posizionato direttamente su ciascuna mano per la protezione vicino al polso. Strisce di nastro adesivo possono essere utilizzate tra le dita per tenere ferme le bende.
3) Le bende devono essere distribuite uniformemente sulla mano.
4) Bende e nastro adesivo devono essere posizionati sulle mani del concorrente nello spogliatoio la presenza della commissione/autorità di regolamentazione ospitante.
5) In nessun caso i guanti devono essere messi sulle mani di un concorrente fino all'approvazione della commissione/autorità di regolamentazione.
6) Ogni guanto deve essere sigillato e nastrato in rosso o in blu.
7) Gli atleti non possono rimuovere i guanti una volta sigillati fino a quando l'incontro di gara non ha avuto luogo.

17) AREA DI COMBATTIMENTO

Negli incontri con Regolamento PRO e Dilettantistico nelle divisioni Assoluto di tutte le classi di età e Top MMA Fighters, deve essere tassativamente utilizzata una area di combattimento da MMA di forma esagonale, ottagonale, decagonale o circolare circondata da una rete protettiva non abrasiva (es: rete metallica coperta di vinile) di altezza interna tra 175 e 195 cm, tale da non permettere ad un atleta di sfondarla e cadere sul pavimento o sugli spettatori.

Le dimensioni dell'area di combattimento non devono essere minori di 6m di diametro/diagonale e un massimo di 9 metri.

Qualsiasi parte metallica dell'area di combattimento deve essere coperta e imbottita in modo appropriato e non deve essere abrasiva.

Il pavimento dell'area di combattimento deve essere composto da una materassina di almeno 4 cm di altezza e ricoperto di una cover in PVC (per eventi a card di un solo giorno è permessa la copertura in tela/canvas).

L'utilizzo di un Ring quadrato può essere autorizzato, su esplicita richiesta

dell'organizzatore, solo se munito di una rete protettiva non abrasiva che impedisca la caduta degli atleti tra le corde del ring.



Nelle altre Divisioni di Cintura (B.G.A.V. e Blu) e nelle MMA Light gli incontri possono essere disputati anche su un tappeto quadrato, esagonale, ottagonale o circolare di almeno 6m di lato da judo/lotta/BJJ non delimitato da una parete protettiva ma il tappeto non deve essere sopraelevato. Per la sicurezza degli atleti, se non si utilizza parete protettiva, il tappeto deve avere in aggiunta un'area di sicurezza di almeno un metro (le dimensioni totali della materassina sono quindi di almeno 8m di lato).

Afferrare o agganciare con qualsiasi parte del corpo la struttura materiale (rete, imbottiture o tappeto) viene considerata azione illegale.

Le porte di ingresso all'Area di Combattimento devono essere su lati opposti.

Nei match a regolamento PRO devono essere disponibili due sgabelli per ogni area di combattimento in uso, uno per l'angolo rosso e uno per l'angolo blu. Tutti gli sgabelli devono essere accuratamente puliti o sostituiti [se danneggiati/smarriti] dopo ogni incontro.

Devono essere disponibili sedie o sgabelli per i coach all'angolo di ogni atleta.

Il numero di coach permessi all'angolo per ogni atleta è il seguente:

- Dilettanti: 2 coach.
- PRO: 3 coach.

I coach devono, nell'esercizio delle loro funzioni, indossare indumenti appropriati (tuta sportiva).

I coach sono tenuti a rispettare e ad applicare le norme dell'organizzazione e le disposizioni loro impartite dall'arbitro e dal Commissario di Riunione.

Altro equipaggiamento:
Negli eventi a card per ogni incontro, l'organizzatore può fornire all'angolo di ciascun atleta un secchio contenente:

1) un asciugamano pulito;
2) una bottiglia di plastica trasparente contenente acqua;
3) una busta contenente ghiaccio;

Solo l'acqua in bottiglie di plastica trasparente deve essere consumata dagli atleti in ogni momento durante la competizione.

18) USCITA NEGLI INCONTRI SUL TAPPETO

Nel combattimento in piedi viene considerata uscita dal tappeto quando un atleta mette un piede interamente nell'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 toccano il tappeto con qualsiasi parte del corpo diversa dai piedi).

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

Eccezione: Se l'uscita dal tappeto avviene mentre è in corso un tentativo di submission, l'arbitro, 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 e si posiziona al limite del tappeto (limite dell'area di sicurezza) per impedire con il suo corpo che gli atleti oltrepassino con la testa il limite del tappeto.

In ogni caso, se un atleta oltrepassa con una parte della testa il limite del tappeto (ossia esce dall'area di sicurezza), l'arbitro per ragioni di sicurezza interrompe immediatamente l'incontro.

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.

All'inizio dell'incontro i due atleti sono a distanza in posizione di guardia in piedi al centro del tappeto. L'incontro comincia quando l'arbitro dice "FIGHT".

Negli incontri sul tappeto, in caso di uscita dal tappeto, sia nel combattimento in piedi che nel combattimento a terra, l'arbitro interrompe l'incontro dicendo "STOP" e ordina agli atleti di tornare al centro del tappeto e di riassumere la stessa posizione in cui erano nel momento dell'uscita dal tappeto. Immediatamente dopo, l'arbitro approva la posizione di ripresa e fa ricominciare l'incontro dicendo "FIGHT".

Quindi:

- se gli atleti nel momento dell'uscita dal tappeto erano a contatto in una posizione di Grappling in piedi (over-under position, over-under bodylock, bodylock, double collar tie, front head and arm in piedi, single leg, double leg, ecc...) o a terra (closed guard, open guard, half guard, Z-guard, front head and arm in ginocchio, turtle, single leg in ginocchio, double leg in ginocchio, side control, nord- sud, mount, back control, ecc.) devono ripartire al centro del tappeto nella stessa posizione;

- se gli atleti nel momento dell'uscita dal tappeto erano in una posizione in piedi senza contatto, devono ripartire al centro del tappeto nella stessa posizione dell'inizio dell'incontro (atleti a distanza in posizione di guardia in piedi);

- se gli atleti nel momento dell'uscita dal tappeto erano in una posizione a terra senza contatto, devono ripartire al centro del tappeto nella stessa posizione.

19) SISTEMA DELLA COMPETIZIONE PER I TORNEI

Eliminazione diretta senza ripescaggio.

Il sistema della competizione è eliminazione diretta senza ripescaggio. L'accoppiamento degli atleti per il primo incontro è determinato con una estrazione a sorte effettuata manualmente o con un computer. Se il numero dei partecipanti alla competizione non è ideale (è ideale con il numero di atleti di 4, 8, 16, 32, 64, 128, ecc…), vengono svolti degli incontri di qualificazione partendo dal basso del girone per portare il numero degli atleti a corrispondere ad un numero ideale (4, 8, 16, 32, 64, 128, ecc…). Il numero degli incontri di qualificazione da svolgere corrisponde al numero degli atleti che è necessario eliminare per portare il numero degli atleti a corrispondere ad un numero ideale (es. con 11 atleti in una categoria vanno eliminati 3 atleti per portare il numero degli atleti a corrispondere al numero ideale di 8 e quindi vanno svolti 3 incontri di qualificazione). Gli atleti che vincono i loro incontri continuano a competere fino a quando rimangono due atleti imbattuti che disputano la finale per il primo e il secondo posto della categoria.

Entrambi i perdenti degli due incontri di semifinale ricevono una medaglia di bronzo.

La competizione si svolge nel seguente modo:

a) Incontri di qualificazione;

b) Incontri del girone eliminatorio;
c) Incontro di finale per il 1° e il 2° posto.

Classifica per Team.
La classifica per Team è predisposta in base ai criteri stabiliti dall'organizzatore della gara. In presenza di società sportive che fanno parte dello stesso Team, vengono cumulati i punti degli atleti di tutte le società sportive appartenenti al Team.

20) TIPI DI VITTORIA

1) **Submission:**

Tap Out: Quando un atleta con un gesto fisico indica la volontà di resa e di non voler proseguire il combattimento
Verbal Tap Out: Quando un atleta annuncia verbalmente la volontà di resa e di non voler proseguire il combattimento o urla o emette rumori che manifestano dolore mentre è chiuso in una presa di submission;
Technical Submission: Quando una sottomissione provoca lo svenimento, la frattura o la dislocazione di un arto. Inoltre, l'arbitro 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.

2) **Technical Knockout (TKO):**

Referee Stoppage: l'arbitro interrompe l'incontro poiché l'atleta **non si sta difendendo in maniera intelligente** dai colpi dell'avversario oppure a seguito di Taglio/Lacerazione, Stop da parte dell'angolo, l'atleta non è pronto/in grado di combattere quando richiesto dall'arbitro.

Doctor Stoppage: Quando il medico, dopo che l'arbitro ha interrotto l'incontro e ha richiesto il suo intervento, stabilisce che un atleta non è idoneo a continuare l'incontro (a seguito dello stato di salute, di una lacerazione o della perdita di controllo delle funzioni corporee).

3) **Knockout (KO):**

Referee Stoppage: l'arbitro interrompe l'incontro poiché l'atleta **non è in condizione di difendersi in maniera intelligente** (es: ha perso temporaneamente conoscenza a causa di un colpo o di una proiezione ricevuta, il dolore ricevuto da un colpo toglie all'atleta la possibilità di difendersi)

Nessun atleta può essere “salvato dalla campanella” in alcun round. Se l’arbitro decide che l’atleta era KO o finalizzato (incluso TKO e Technical Submission) quando la sirena/campana di fine round sta suonando, l’atleta sarà dichiarato sconfitto.

4) **Decisione a seguito della lettura dei cartellini/scorecards:**

Unanimous Decision – Quando tutti e 3 I giudici assegnano il match allo stesso atleta.

Split Decision – Quando 2 giudici assegnano il match a un’atleta e il terzo Giudice lo assegna all’avversario.

Majority Decision – Quando 2 giudici assegnano il match a un’atleta e il terzo giudice assegna un
pareggio.

Draw si divide in:

- Unanimous Draw – Quando tutti I giudici assegnano un pareggio
- Majority Draw – Quando 2 giudici su 3 assegnano un pareggio.
- Split Draw – Quando tutti i giudici assegnano il match diversamente (un Giudice assegna
  ad un’atleta, il secondo all’altro e il terzo a un pareggio)

5) **Disqualification**

Quando un infortunio sostenuto durante una competizione a seguito di un fallo intenzionale è di una gravità tale da terminare l’incontro oppure se ci sono stati una moltitudine di falli oppure
se è stata effettuata una violazione grave delle regole e/o delle istruzioni dell’arbitro.

6) **Forfeit**

Quando un atleta per qualsiasi motivo non si presenta all’area di gara per il combattimento o non rispetta le regole del presente regolamento sull’uniforme o sull’equipaggiamento di protezione.

7) **Technical Decision e Technical Draw**

Quando un atleta, a seguito di un'azione illegale volontaria dell’avversario è impossibilitato a proseguire (es: ferita che sanguina) in un round successivo a quello in cui è stata commessa l’azione illegale, se è in vantaggio nelle scorecards vince per Technical Decision, se è in svantaggio o in parità viene assegnato il Technical Draw (pareggio tecnico). Vince per Technical decision anche l’atleta che, dopo che sono stati completati 2 round in una gara

a 3 round o dopo che sono stati completati 3 round in una gara a 5 round, è in vantaggio nelle scorecards nel momento in cui viene interrotto l'incontro per infortunio causato da un'azione illegale involontaria.

Vengono giudicati anche eventuali round non completi.

8) **No Contest**

Quando non è possibile decretare un vincitore (es: l'incontro viene interrotto, prima che sono stati completati 2 round in una gara a 3 round o prima che sono stati completati 3 round in una gara a 5 round, per un infortunio causato da un'azione illegale involontaria).

N.B. In una competizione con la formula a torneo, in cui è necessaria la progressione degli atleti nel torneo:

- negli incontri che finiscono con un No contest viene deciso l'atleta che avanza nel torneo (nel caso di No contest per infortunio causato da un'azione illegale involontaria continua il torneo l'atleta non infortunato);
- negli incontri che finiscono in parità (Draw) il vincitore viene deciso dai giudici con decisione suppletiva presa a maggioranza ma nel caso in cui vi sia stata la detrazione di punti per azioni illegali, l'atleta che ha subito la detrazione di punti perde l'incontro.

21) CRITERI DI GIUDIZIO

Lo Striking/Grappling efficace deve essere considerato come criterio prioritario per il giudizio. L'aggressività efficace non deve essere considerata a meno che il giudice non veda NESSUN vantaggio nello Striking/Grappling efficace. Cage control (controllo dell'area di combattimento) deve essere considerato solo nei casi rari nei quali tutti gli altri criteri sono in parità tra i due atleti.

1) **Striking/Grappling efficace**

Colpi legali che hanno un impatto immediato o cumulativo che possa portare alla fine dell'incontro (l'impatto immediato ha più peso dell'impatto cumulativo). I colpi più pesanti/consistenti/netti che hanno avuto un impatto visibile sull'avversario hanno più peso e importanza rispetto al numero dei colpi portati a segno.

Esecuzione di takedown da posizione in piedi, tentativi di submissions e ribaltamenti da terra e conquista di posizioni dominanti o comunque vantaggiose che hanno un impatto immediato o cumulativo che possa portare alla fine dell'incontro (l'impatto immediato ha più peso dell'impatto cumulativo).

Un takedown o un ribaltamento meritorio non è semplicemente un cambio di posizione, ma l'inizio di un attacco partendo dal takedown o dal ribaltamento. Ai tentativi di submissions che stancano e indeboliscono l'avversario, in quanto lo costringono a notevoli sforzi per difendersi, deve essere attribuito un peso maggiore nel punteggio rispetto ai tentativi di submission che sono facilmente difesi. Ai takedown di grande ampiezza e/o impatto deve essere attribuito un peso maggiore nel punteggio rispetto agli altri takedown.

Striking e Grappling hanno lo stesso peso nella decisione.

2) Aggressività efficace

Aggressività nel tentare di concludere l'incontro. Il termine chiave è "efficace". Rincorrere l'avversario senza ottenere risultati o impatti efficaci non deve essere considerato nel giudizio.

3) Cage control (controllo dell'area di combattimento)

Viene valutato determinando chi dei due atleti sta dettando il ritmo dell'incontro, la loro posizione all'interno dell'area di combattimento e il campo di azione (in piedi o a terra**).**

PUNTEGGIO DEI ROUND

In tutti gli incontri viene utilizzato il “10-point must system” (se si arriva alla fine dell’incontro, il corpo arbitrale decide il vincitore) per giudicare ogni round o l'intero incontro negli incontri che durano un solo round.

10-10: quando non c'è differenza o vantaggio tra i due atleti. Il punteggio 10-10 deve essere estremamente raro.

10-9: quando un atleta vince il round per margine ridotto. E' il punteggio più frequente. Se durante il round il Giudice vede un atleta portare I colpi migliori o utilizzare il grappling efficacemente, anche se solo di una singola azione di vantaggio sull’avversario, il Giudice deve assegnare 10 all’atleta vincitore del round e 9 all’altro.
Il 10-9 può riflettere un round molto vicino fino ad uno con un discreto margine ma non tale da essere considerate 10-8.

10-8: quando un atleta vince un round di un ampio margine sull'avversario. Non è

necessario che un atleta domini l'avversario per l'intera durata del round. Il 10-8 va sempre assegnato quando un Giudice ha stabilito che un atleta ha dominato l'azione, tale dominio ha avuto un'ampia durata e ha portato del consistente danno all'avversario con tecniche di striking e grappling che hanno portato a una diminuzione delle capacità combattive dell'avversario.

10-7: quando un atleta sopraffà completamente il suo avversario. Riflette un round dove uno Stop arbitrale sarebbe stato necessario. E' un punteggio che i giudici raramente assegnano.

PER APPROFONDIMENTI VEDERE ALLEGATO 2 – APPROFONDIMENTO CRITERI DI GIUDIZIO.

22) RICORSO CONTRO IL VERDETTO

Il ricorso contro il verdetto si può presentare solo in caso di presenza di prova video dell'evento.

Termini di presentazione del ricorso
Per evento a Card (in cui gli atleti disputano singoli incontri): entro la mezzanotte del quindicesimo giorno successivo l'evento.
Per evento con formula a Torneo (in cui gli atleti possono disputare più incontri durante la stessa giornata): subito dopo la fine dell'incontro e prima che venga disputato il successivo incontro di quel Bracket.

Nota: Il Capo Arbitri Nazionale può comunque sempre aprire un procedimento d'ufficio ove si manifestino condizioni tali che potrebbero portare alla revisione di un verdetto.

Modalità di presentazione del ricorso
Nel ricorso deve essere riportata la denominazione, la data e il luogo di svolgimento dell'evento, l'incontro oggetto della contestazione e i motivi del ricorso.
Per presentare il ricorso è necessario versare una cauzione di 100 euro che verrà restituita in caso di accoglimento del ricorso e sarà trattenuta e devoluta in beneficienza in caso di ricorso dichiarato inammissibile o rigettato.
Il ricorso va presentato al Commissario di Riunione in sede di gara.
Il ricorso per gli eventi a Card può essere presentato anche successivamente, allegando la ricevuta del bonifico di euro 100, alla seguente e-mail: info@mma-italia.it

Casi in cui viene ammesso il ricorso:

- il risultato dell'incontro è stato influenzato dal comportamento di un Ufficiale di gara che ha violato i Regolamenti (es. provata corruzione, etc…);
- il risultato dell'incontro è stato influenzato da una chiara violazione del Regolamento di gara o dei Regolamenti dell'organizzazione;
- l'azione che ha portato alla fine dell'incontro è stata causata da un'azione illegale, volontaria o involontaria, e ciò è evidente nel video ufficiale;
- il verdetto è errato a causa di un errore nella compilazione dei cartellini (somme sbagliate, colori invertiti, etc…).

Casi di inammissibilità del ricorso:

- giudizio degli Ufficiali di gara reputato non corretto;
- decisione dell'arbitro riguardo ad uno stop arbitrale reputato non corretto (es. stop prematuro).

ALLEGATO 1: APPROFONDIMENTO SULLE AZIONI ILLEGALI E SULLE RESTRIZIONI

AZIONI ILLEGALI

1. **Colpire con la testa.**

La testa non può essere usata per colpire l'avversario in nessun modo. Ogni uso della testa per colpire, che sia testa contro testa, testa contro corpo o altre casistiche, è illegale.



2. **Eye gouging (cavare gli occhi).**

È illegale effettuare eye gouging (cavare gli occhi) con le dita, il mento o il gomito. Colpi o pugni legali che entrano in contatto con l'orbita oculare del combattente non sono eye gouging e devono essere considerati attacchi legali.



3. **Mordere o sputare all'avversario.**

Mordere in qualsiasi forma è illegale. Un combattente deve riconoscere che un arbitro potrebbe non essere in grado di osservare fisicamente alcune azioni e deve avvisare l'arbitro se viene morso durante il match.

4. **Agganciare con le dita o infilare le dita negli orifizi del corpo dell'avversario (Fish Hooking).**

Qualsiasi tentativo da parte di un combattente di usare le dita in modo da attaccare la bocca, il naso o le orecchie dell'avversario, allungando la pelle in quella zona, sarà considerato "fish hooking". Fish Hooking in genere consiste nell'inserire le dita nella bocca dell'avversario e tirare le mani in direzioni opposte mentre si tiene la pelle dell'avversario.





5. **Tirare i capelli.**

Tirare i capelli in qualsiasi modo è un'azione illegale. Un combattente non può afferrare i capelli del suo avversario per controllarlo in alcun modo. Se un combattente ha i capelli lunghi, non può usarli come strumento per trattenerli o soffocarli in alcun modo.

6. **Sbattere sul tappeto di testa o sul collo l'avversario che è a testa in giù (Spiking e Pile-driving).**

Qualsiasi proiezione con movimento ad arco è da considerarsi una proiezione legale. Non importa se la testa dell'avversario colpisce la materassina. Un Pile-Driver è considerato qualsiasi proiezione/takedown in cui controlli il corpo del tuo avversario posizionando i piedi in aria con la testa rivolta verso il basso e poi spingi con forza la testa dell'avversario contro la materassina.

Va notato che, quando un atleta viene messo in una presa di sottomissione dal suo avversario, se quel combattente è in grado di sollevare il suo avversario, può portarlo a terra in qualsiasi modo desideri perché non ha il controllo del corpo del suo avversario. Il combattente che sta tentando la



sottomissione può modificare la propria posizione o lasciare andare la presa prima di essere sbattuto al tappeto.

7. **Colpire la spina dorsale o la parte posteriore della testa. La spina dorsale include l'osso sacro.**

La parte posteriore della testa inizia dalla sommità della testa con una variazione di un 2,5cm su entrambi i lati, che corre lungo la parte posteriore della testa fino alla giunzione occipitale.
Quest'area si estende alla giunzione occipitale (nuca) per coprire l'intera larghezza del collo. Quindi viaggia lungo la colonna vertebrale con una variazione di un 2,5cm dalla linea centrale della colonna vertebrale, compreso il coccige.
Un colpo tirato inizialmente verso un bersaglio regolare, che va ad impattare sulla parte posteriore della testa a seguito di un movimento improvviso dell'atleta colpito, senza che l'atleta che ha tirato il colpo fosse in alcun modo in controllo del movimento dell'avversario, viene considerato un colpo lecito.




8. **Colpi alla gola di qualsiasi tipo e/o afferrare la trachea.**

Non sono consentiti colpi diretti alla gola di alcun tipo. Un attacco diretto include un combattente che tira la testa dell'avversario in modo da esporre l'area del collo per un attacco di colpo. Un combattente non può infilare le dita o il pollice nella gola o nella trachea dell'avversario nel tentativo di sottometterlo. Se durante l'azione in piedi di un combattimento viene lanciato un colpo e questo arriva nella zona della gola del combattente, questo sarà considerato un colpo pulito e legale.



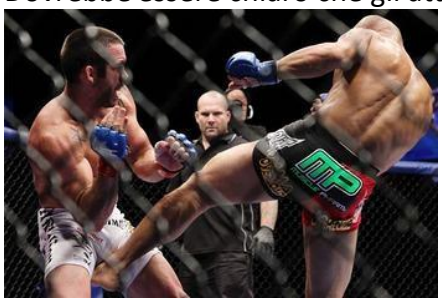
9. **Tenere le dita tese in direzione della faccia/occhi dell'avversario.**

Nella posizione in piedi, un combattente che muove le braccia verso l'avversario con la mano aperta, con le dita puntate verso il viso/gli occhi dell'avversario, sarà un fallo. Gli arbitri devono prevenire questo comportamento pericoloso comunicandolo chiaramente ai combattenti. Ai combattenti viene chiesto di chiudere i pugni o di puntare le dita verso l'alto quando si allungano verso l'avversario.



10. **Qualsiasi tipo di colpo ai genitali**

Qualsiasi attacco alla zona inguinale, incluso colpire, afferrare, pizzicare o torcere è illegale. Dovrebbe essere chiaro che gli attacchi all'inguine sono gli stessi per uomini e donne.



11. **Tirare ginocchiate o calci alla testa di un avversario a terra.**

Un combattente a terra è considerato a terra e non può essere colpito da calci o ginocchiate alla testa quando una qualsiasi parte del corpo, escluse mani e piedi, è in contatto con la materassina.



12. **Calpestare (Stomping) un avversario a terra.**

Stomping è considerato qualsiasi tipo di azione di colpo con i piedi in cui il combattente solleva la gamba piegandola all'altezza del ginocchio e iniziando un'azione di colpo con la parte inferiore del piede o con il tallone. I calci ad ascia non sono stomping. Gli stomping dei piedi di un avversario in piedi NON sono un fallo.



13. **Afferrare I guantini, pantaloncini, paratibie o rash guard dell'avversario.**

Un combattente non può controllare i movimenti dell'avversario trattenendo i pantaloncini, i paratibie, la rashguard o i guanti dell'avversario. Un combattente può trattenere o afferrare la mano dell'avversario purché non controlli la mano solo utilizzando il materiale del guanto, ma afferrando effettivamente la mano dell'avversario. È legale tenere i propri guanti o pantaloncini.

14. **Tenere o afferrare la rete con le dita dei piedi o delle mani.**

Un combattente può mettere le mani sulla recinzione e spingersi via in qualsiasi momento. Un combattente può mettere i piedi sulla fighting area e far passare le dita dei piedi attraverso il materiale della recinzione in qualsiasi momento. Quando le dita delle mani o dei piedi di un combattente attraversano la fighting area e si afferrano alla recinzione e iniziano a controllare la posizione del proprio corpo o quella del corpo dell'avversario, ora diventa un'azione illegale. Un combattente non può afferrare le corde o avvolgere le braccia sopra o sotto le corde dell'anello in nessun momento. Il combattente non può intenzionalmente passare attraverso le corde. Se un



combattente viene sorpreso con in mano la recinzione, la fighting area o il materiale della corda ad anello, l'arbitro può detrarre un punto dal punteggio del combattente colpevole se il fallo ha causato un effetto sostanziale nel combattimento. Se si verifica una detrazione di punti per aver tenuto la recinzione e, a causa dell'infrazione, il combattente che ha commesso il fallo finisce in una posizione superiore a causa del fallo, i combattenti dovrebbero essere fatti ripartire dall'arbitro, rimanendo in una posizione neutra.

15. **Microleve alle articolazioni delle dita della mano o dei piedi.**

Le dita delle mani e dei piedi sono piccole articolazioni. Polsi, caviglie, ginocchia, spalle e gomiti sono tutte articolazioni di grandi dimensioni. È consentito afferrare la maggior parte delle dita delle mani/piedi contemporaneamente.



16. **Tirare l'avversario fuori dall'area di gara.**

Un combattente non può proiettare l'avversario fuori dall'area di combattimento.

17. **Infilare intenzionalmente le dita entro qualsiasi orifizio o dentro un taglio o una lacerazione del tuo avversario.**

Un combattente non può mettere le dita in una lacerazione aperta nel tentativo di allargare il taglio. Un combattente non può mettere le dita nel naso, nelle orecchie, nella bocca o in qualsiasi cavità del corpo dell'avversario.

18. **Graffiare, pizzicare e torcere la carne.**

Qualsiasi attacco che prenda di mira la pelle del combattente artigliando la pelle o tentando di tirare o torcere la pelle per infliggere dolore è illegale.

19. **Timidezza/Passività (evitare il contatto, palesemente sputare il paradenti o simulare un infortunio).**

La timidezza/passività è definita come qualsiasi combattente che evita di proposito il contatto con il suo avversario o fugge dall'azione del combattimento. La timidezza può anche essere chiamata dall'arbitro per qualsiasi tentativo da parte di un combattente di guadagnare tempo dichiarando falsamente un fallo, un infortunio o lasciando cadere o sputando di proposito il paradenti o altra azione progettata per bloccare o ritardare l'azione del combattimento.

20. **Usare un linguaggio offensivo nell'area di gara.**

L'uso di un linguaggio offensivo non è consentito durante le competizioni MMA. È responsabilità esclusiva dell'arbitro determinare quando il linguaggio oltrepassa il limite dell'offensivo. Dovrebbe essere chiaro che i combattenti possono parlare durante una partita. Il semplice uso del linguaggio non costituisce una violazione di questa regola. Esempi di linguaggio offensivo potrebbero essere (linguaggio a sfondo razziale o dispregiativo).

21. **Palese inosservanza delle direttive dell'arbitro.**

Un combattente DEVE seguire sempre le istruzioni dell'arbitro. Qualsiasi deviazione o non conformità può comportare la squalifica del combattente.

22. **Comportamento antisportivo che causa un infortunio dell'avversario.**

Ci si aspetta che ogni atleta che gareggia nello sport delle MMA rappresenti lo sport in una luce positiva, sottolineando la sportività e l'umiltà. Qualsiasi atleta che non rispetti le regole dello sport o tenti di infliggere danni inutili a un concorrente che è stato eliminato dalla competizione dall'arbitro o che è stato escluso dalla competizione sarà considerato antisportivo.

23. **Attaccare l'avversario dopo il suono della sirena/campana di fine round.**

La fine di un round è segnalata dal suono della campana e dalla chiamata del tempo da parte dell'arbitro. Una volta che l'arbitro ha chiamato il tempo, qualsiasi azione offensiva iniziata dal combattente sarà considerata illegale dopo il suono della campana.

24. **Attaccare l'avversario durante la pausa fra i round.**

Un combattente non potrà attaccare il suo avversario in alcun modo durante un time-out o una pausa dell'azione nella competizione.

25. **Attaccare un avversario che è sotto le cure dell'arbitro.**

Una volta che l'arbitro ha chiesto l'interruzione dell'azione per proteggere un combattente che è stato inabile o non è in grado di continuare a competere nel combattimento, i combattenti dovranno cessare tutte le azioni offensive contro il loro avversario.

26. **Interferenza da parte dei coach all'angolo dell'atleta.**

L'interferenza è definita come qualsiasi azione o attività mirata a interrompere il combattimento o a procurare un vantaggio ingiusto al combattente che batte un calcio d'angolo. Gli angoli/coach non possono distrarre l'arbitro o influenzare le sue azioni in alcun modo.

27. **Applicare qualsiasi sostanza sulla testa o sul corpo per ottenere un vantaggio.**

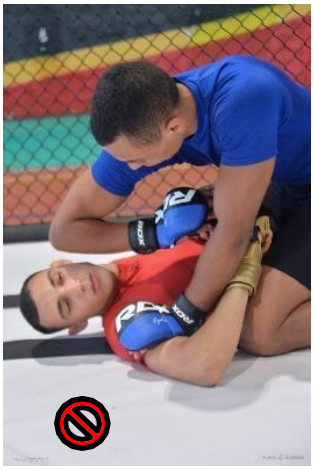
È vietata l'applicazione di qualsiasi sostanza su pelle o capelli degli atleti (vasellina, olio,creme, canfora, gel etc). L'applicazione di vaselina o di un'altra sostanza simile sul viso può essere consentita prima del match e tra un round e l'altro solo da un cutman approvato o da un ufficiale

di gara autorizzato.

RESTRIZIONI PER I DILETTANTI

NOTA: Viene considerato colpo lecito un qualsiasi colpo che, inizialmente tirato verso un bersaglio regolare, va a impattare in maniera non legale a seguito di un movimento improvviso dell'atleta colpito, senza che l'atleta che ha tirato il colpo fosse in alcun modo in controllo del movimento dell'avversario.

1) Colpi di gomito e avambraccio di qualsiasi genere.


2) Heel hook (leva in torsione al ginocchio).

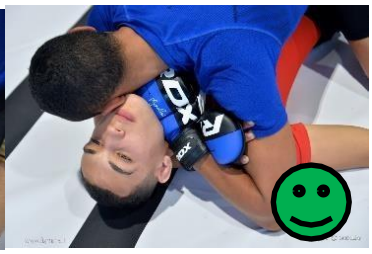



3) Twister, neck crank, can opener, crocefisso seduto e/o qualsiasi sottomissione che applichi pressione al collo o alla spina dorsale (se è presente una tecnica di strangolamento la tecnica non è considerare leva o compressione cervicale)









4) Ginocchia alla testa dell'avversario




5) Calci lineari e frontali che mirano direttamente al ginocchio



MMA ITALIA

ALLEGATO 2: APPROFONDIMENTI CRITERI DI GIUDIZIO

Il sistema usato è il 10 point must system, nel quale al vincitore del round devono essere assegnati 10 punti e al perdente devono essere assegnati nove punti o meno, ad eccezione di un round pari, che viene valutato (10-10).

L'**Effective Striking/Grappling** (**Striking/Grappling efficace) deve essere considerato il primo criterio nella valutazione del round.**

Effective Aggressiveness (Aggressività efficace) è un "Piano B" e non dovrebbe essere preso in considerazione a meno che il giudice non veda ALCUN vantaggio di un atleta nel Effective Striking/Grappling.

Fighting Area Control (controllo della fighting area/area di combattimento) è un Piano C e dovrebbe essere necessario solo quando TUTTI gli altri criteri sono al 100% pari per entrambi i concorrenti. Questo deve essere un evento estremamente raro.

DEFINIZIONE DEI CRITERI.

PRIMO CRITERIO: EFFECTIVE STRIKING/GRAPPLING

Per questo criterio si valutano i colpi legali che hanno un impatto immediato o cumulativo con il potenziale contributo a portare l'incontro alla fine. L'impatto immediato ha più valore dell'impatto cumulativo (es: singoli colpi che portano a un knockdown hanno più valore di un maggior volume di colpi portato dall'avversario ma con minore effetto).

Si valutano inoltre l'esecuzione con successo di takedown, tentativi di sottomissione, ribaltamenti e il raggiungimento di posizioni dominanti che producono un impatto immediato o cumulativo con il potenziale contributo a portare l'incontro alla fine. Anche in questo caso l'impatto immediato che ha più valore dell'impatto cumulativo (es: un tentativo di finalizzazione che ha portato l'avversario quasi alla resa ha più valore rispetto a tanti tentativi poco efficaci)

Nota: Un takedown riuscito per essere considerate nel giudizio non deve essere semplicemente un cambio di posizione (dain piedi a terra), ma va considerato solo se a seguito del takedown sono stati portati degli attacchi.
Nelle fasi a terra il raggiungimento di posizioni dominante, o i ribaltamenti di posizione (da sotto a sopra) devono essere valutati più sul risultato di impatto/efficacia degli attacchi che ne conseguono (colpi e tentativi di finalizzazione), che sulla loro posizione in sé.

L'Effective Striking/Grappling è il criterio decisivo nella maggior parte delle decisioni quando si assegna un round.

I due criteri successivi devono essere trattati come una riserva e usati SOLO quando Effective Striking/Grappling è uguale al 100% per il round (un evento molto raro).

È importante ricordare che le MMA sono uno sport basato sull'offensiva. Nessun punteggio viene assegnato per le manovre difensive. L'utilizzo di manovre difensive intelligenti e tatticamente valide consente ad un atleta di rimanere nel match, ma non devono essere considerate nel giudizio.

Nella valutazione dello Striking/Grappling efficace, al fine di considerare il margine di vittoria di un atleta sull'avversario, si considerano:

Impatto/Danno:

Un giudice valuterà se un combattente colpisce in modo significativo il suo avversario nel round, anche se potrebbe non aver dominato l'azione.
Nella valutazione dell'impatto/danno il giudice può considerare prove visibili come gonfiore e lacerazioni (in questo è importante che il giudice sia sempre consapevole che alcuni atleti sono più facilmente soggetti a lacerazione, anche a fronte di colpi meno efficaci rispetto a quelli ricevuti dall'avversario) o le conseguenze dei colpi sull'avversario (smorfie di dolore, perdite dell'equilibrio, dell'energia, della volontà di attaccare etc).

È importante che nella valutazione dell'impatto venga considerate quando le azioni di un'atleta, utilizzando colpi e azioni di grappling portano a una diminuzione dell'energia, fiducia e della capacità di combattimento dell'avversario. Tutte queste componenti sono il risultato diretto dell'impatto/danno.

I momenti in cui un'atleta viene colpito e i colpi provocano un effetto evidente, devono essere valutati molto (ad esempio i knockdown).

Dominio:

Poiché l'MMA è uno sport basato sull'offensiva, il dominio di un round può essere visto nelle fasi di striking quando il combattente perdente è costretto a difendere continuamente, senza riuscire a portare contrattacchi.

Il dominio nella fase di lotta può essere quando un atleta assume posizioni dominanti nel combattimento e utilizzano quelle posizioni per tentare di portare sottomissioni o colpi.
Il semplice possesso di una o più posizioni dominanti, senza che queste scaturiscano colpi o sottomissioni, non deve essere un fattore primario nella valutazione sul Dominio.
Quello che fa un'atleta con quella posizione è ciò che deve essere valutato.

Per la valutazione del dominio nella fase di grappling devono esserci tentativi di sottomissione e colpi che fanno sì che l'atleta dominato si trovi in continua difesa.

Durata:

La durata è definita dal tempo trascorso da un'atleta ad attaccare, controllare e colpire efficacemente l'avversario; mentre l'avversario offre poca o nessuna controffensiva. Un giudice valuterà la durata riconoscendo il tempo relativo in un round in cui un combattente prende e mantiene il pieno controllo dell'azione. Questo può essere valutato sia in piedi che a terra.

SECONDO CRITERIO: EFFECTIVE AGGRESSIVENESS (AGGRESSIVITÀ EFFICACE)
Bisogna valutare l'atleta che più sta provando a vincere l'incontro in maniera "efficace" (il termine chiave). Inseguire un avversario senza risultato non dovrebbe essere considerato nelle valutazioni dei giudici. L'aggressività effettiva deve essere valutata solo se Effective Striking/Grappling è uguale al 100% per entrambi gli atleti.

TERZO CRITERIO: FIGHTING AREA CONTROL (CONTROLLO DELL'AREA DI COMBATTIMENTO)
Il controllo dell'area di combattimento viene valutato determinando chi sta dettando il ritmo, il luogo e la posizione del match.
Il Fighting Area Control deve essere valutato solo se I precedenti criteri sono uguali al 100% per entrambi gli atleti. Deve essere valutato molto raramente.

PUNTEGGIO DEL ROUND:

10-10 round

Un round 10-10 in MMA è quando non c'è una differenza o vantaggio tra I due atleti.

Un round 10-10 in MMA dovrebbe essere estremamente raro e non deve essere usato da un giudice per valutare un round completo, in cui siano successe delle azioni valutabili (di Striking o di Grappling).
Il round 10-10 in MMA è necessario principalmente per poter valutare round incompleti (ad esempio stoppati
per infortunio poco dopo l'inizio di un round, senza che fosse successa alcuna azione significativa).

Sebbene possa essere teoricamente possibile avere un round in cui entrambi i combattenti si impegnano per 5 minuti e alla fine del periodo di tempo di 5 minuti tutti i criteri per gli atleti sono pari, tale possibilità è altamente improbabile. Qualora ci fosse una qualsiasi differenza valutabile tra i due atleti il giudice non deve dare 10-10.

10–9 round

Quando un atleta vince il round per un lieve dominio sull'avversario. È il punteggio più frequente.
Un round 10-9 in MMA è il punteggio più comune che viene assegnato dai giudici.

Se, durante il round, il giudice vede un atleta portare i colpi migliori o utilizzare in maniera efficace il grappling durante il round, prevalendo anche di una sola azione sull'avversario, il giudice assegnerà al vincitore del round un punteggio di 10 e all'avversario un punteggio di 9 (o inferiore, vedi i paragrafi su 10-8 e 10-7)
Il giudice deve considerare chi ha portato le azioni offensive durante il round cercando di vincere il combattimento.
È importante che il punteggio del 9 non sia assegnato automaticamente dal giudice all'atleta perdente nel
round, ma che sia frutto di una attenda valutazione.
Un punteggio di 10-9 può riflettere un round vinto in maniera estremamente ravvicinata o un round con un consistente margine ma non tale da scaturire un 10-8 (ad esempio, in riferimento ai criteri spiegati prima, l'atleta ha prevalso guardando il Dominio e/o la Durata ma non ha portato colpi o azioni tali da causare Impatto/Danno)

10–8 round

Quando un atleta vince nettamente il round, con un grande dominio sull'avversario. Non è necessario che un atleta domini l'avversario per l'intera durata del round.

Un round 10 - 8 in MMA è dove un combattente vince il round con un ampio margine. Un round 10 - 8 in MMA non è il punteggio più comune che un arbitro darà. ma è assolutamente essenziale per l'evoluzione dello sport e l'equità nei confronti dei combattenti che i giudici comprendano e utilizzino efficacemente il punteggio di 10-8.
Un punteggio di 10 - 8 non richiede che un combattente domini il suo avversario per 5 minuti di un round.

Il giudice deve dare sempre un 10-8 quando stabilisce siano presenti tutti e 3 i criteri spiegati in precedenza, ossia quando un atleta ha dominato l'azione del round (Dominio), tale dominio è stato imposto per la maggior parte del round (Durata) e ha colpito e portato azioni di grappling efficaci che hanno diminuito l'abilità dell'avversario (Impatto/Danno).

Un giudice può considerare di dare 10-8 quando un atleta ha dominato tutto il round impendendo all'avversario di portare qualsiasi offensiva (avendo quindi Dominio e Durata), pur non avendo causato un Impatto/Danno significativo, o quando un atleta ha portato colpi o azioni che hanno provocato Impatto/Danno in modo significativo all'avversario, anche in assenza di dominio del round (ad: esempio in caso di knockdown) o della durata.

10–7 round

Quando un atleta sopraffà completamente il suo avversario. È un punteggio che i giudici raramente assegnano.

Si da quando non solo l'atleta dimostra un totale Dominio per la maggior parte del round (Durata), ma l'Impatto/Danno significativo è tale da far pensare, più volte, al giudice che il match dovrebbe essere interrotto.

ALLEGATO 3: SOSPENSIONE ATTIVITA' PER TRAUMA CRANICO

Ogni atleta che abbia subito un "KO" per colpi al capo o che abbia comunque subito una sconfitta prima del limite (KOT, abbandono, getto dell'asciugamano), deve recarsi al più presto al pronto soccorso e sospendere l'attività, anche di allenamento, per un periodo minimo di **30 giorni**.

L'atleta che per colpi al capo subisce tre sconfitte prima del limite (KO, KO Tecnico, abbandono, getto dell'asciugamano) nell'arco temporale di 12 mesi, deve sospendere l'attività sportiva, anche di allenamento, per un periodo minimo di 12 mesi.

Il periodo di riposo inizierà automaticamente dal giorno del combattimento. 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 che dovrà includere un elettroencefalogramma. Obbligatoriamente tra la data della visita medica di controllo e quella del combattimento, deve intercorrere un periodo di **15 giorni**, necessario per l'idoneo allenamento. **TOTALE FERMO MEDICO 45 GIORNI (30 + 15).**

Ogni atleta che subisce un trauma cranico deve sospendere l'attività e sottoporsi a visita di controllo prima di riprenderla.

Gli atleti, i Tecnici e i Presidenti delle Società sportive sono responsabili del rispetto delle suddette norme di tutela sanitaria.

Le Società sportive devono garantire che ogni atleta sia in condizioni psicofisiche adeguate alle prestazioni sportive richieste.

Tutti i tesserati che vengono a conoscenza di condizioni fisiche di un atleta, tali da renderne pericolosa o quanto meno non consigliabile l'attività, devono darne immediata segnalazione in via riservata a MMA ITALIA.

ALLEGATO 4: UFFICIALI DI GARA

REFEREE

Il ruolo dell'arbitro nelle mixed martial arts (MMA) è fondamentale per garantire la sicurezza degli atleti e il rispetto delle regole durante i combattimenti. Gli arbitri devono possedere una conoscenza approfondita delle regole e delle tecniche di combattimento, oltre a mantenere una condotta professionale ed etica irreprensibile. Il codice di condotta degli arbitri MMA prevede diversi aspetti importanti. Innanzitutto, devono essere fisicamente in grado di svolgere il loro compito, muovendosi agilmente nell'area di combattimento per intervenire tempestivamente quando necessario. È richiesto loro di mantenere una reputazione impeccabile, evitando conflitti di interesse e astenendosi dal consumo di alcol o droghe prima e durante gli eventi.

Gli arbitri devono inoltre mantenere un'apparenza curata e professionale. Il loro abbigliamento consiste in pantaloni neri, scarpe nere (da ginnastica), polo ufficiale o una polo approvata dalla commissione arbitrale e guanti in gomma o lattice neri. Non è consentito indossare occhiali di vetro o materiali non plastici e infrangibili, gioielli o fibbie di cintura grandi durante l'arbitraggio.

È fondamentale che gli arbitri rimangano neutrali e si astengano dall'esprimere opinioni personali sull'andamento dei combattimenti o sui partecipanti. Devono inoltre essere consapevoli dell'impatto dei social media e utilizzarli con professionalità quando si tratta di argomenti relativi alle MMA. In sintesi, il ruolo di arbitro nelle MMA richiede una combinazione di competenza tecnica, integrità professionale e consapevolezza del proprio ruolo di autorità all'interno dello sport.

JUDGE

Il ruolo del giudice nelle mixed martial arts (MMA) è cruciale per determinare l'esito dei combattimenti in modo equo e imparziale.

I giudici sono responsabili di valutare le prestazioni degli atleti durante l'incontro, assegnando punteggi in base ai criteri imposti dal regolamento.

Devono possedere una conoscenza approfondita delle regole e delle tecniche di combattimento, mantenendo sempre un'assoluta neutralità e integrità professionale.

Per quanto riguarda l'abbigliamento, i giudici MMA hanno due opzioni di vestiario ufficiale. La prima consiste nell'indossare la polo ufficiale o un'altra polo designata dalla commissione MMA.

In alternativa, per gli eventi Professionistici, i giudici possono optare per un abbigliamento più formale, indossando un completo con camicia e cravatta. In entrambi i casi, l'aspetto professionale e curato è fondamentale per proiettare un'immagine di autorevolezza e competenza.

Come gli arbitri, anche i giudici devono mantenere una condotta irreprensibile, evitando conflitti di interesse e astenendosi dall'esprimere opinioni personali sugli incontri o sui partecipanti. La loro presenza discreta ma autorevole a bordo della fighting area è essenziale per garantire la credibilità e l'integrità delle competizioni MMA.

TIMEKEEPER

Il cronometrista è responsabile di tenere traccia accuratamente della durata dei round e dei periodi di riposo durante un incontro di arti marziali miste.

Tale ruolo può essere ricoperto da uno degli Ufficiali di Gara non impegnati al momento nel match.

I suoi compiti specifici includono:

- Segnalare l'inizio e la fine di ogni round utilizzando un dispositivo acustico (Trombetta, Gong o Sirena).
- Tenere il tempo preciso per ogni round.
- Monitorare i periodi di riposo di 1 minuto tra i round.
- Notificare all'arbitro quando mancano 10 secondi alla fine di un round tramite battendo ripetutamente tramite un clapper di legno o un martelletto.
- Fermare il cronometro quando istruito dall'arbitro, come durante le interruzioni per falli o problemi di equipaggiamento.

SCOREKEEPER

Il segnapunti ha il compito di registrare e conteggiare i punteggi forniti dai giudici.

Tale ruolo può essere ricoperto da uno degli Ufficiali di Gara non impegnati al momento nel match.

Le sue responsabilità includono:

- Raccogliere le schede di punteggio dai tre giudici dopo ogni round.
- Registrare accuratamente i punteggi assegnati da ciascun giudice utilizzando il 10 point must system.
- Registrare eventuali deduzioni di punti da parte dell'arbitro. Calcolare i punteggi totali per ogni combattente alla fine dell'incontro. Determinare il vincitore in base ai punteggi dei giudici.
- Fornire le schede di punteggio finali ai funzionari appropriati per l'annuncio del risultato.

CUTMAN

Ruolo del Cutman.

Il Cutman è una figura professionale responsabile della prevenzione e del trattamento dei danni fisici subiti dai combattenti durante gli incontri di MMA.

Il suo compito principale è fasciare le mani degli atleti ed intervenire durante le pause tra i rounds, per porre la vasellina e trattare eventuali traumi facciali come epistassi, ematomi e lacerazioni.

È importante distinguere il Cutman dal medico di gara, che invece monitora la salute generale dei combattenti e fornisce consulenza medica, prima, durante e dopo l'incontro, ma che non può trattare gli atleti durante il combattimento, ma solo al termine.

Responsabilità e Limitazioni del Cutman.

Il Cutman:

- Non può fermare l'incontro;
- Non può forzare un combattente ad essere trattato;
- Non può entrare nella fighting area a suo piacimento.

Il Cutman deve:

- Contattare sempre prima l'arbitro in ogni scenario;
- Entrare nella fighting area durante la pausa insieme all'allenatore;
- Porcessare e trattare eventuali danni in meno di 1 minuto;
- Chiamare l'arbitro se nota problemi che richiedono attenzione (es. combattente che non vuole continuare, sintomi di commozione).

Area del Cutman.

Area del Team di Cutmen:

- I Cutmen devono stazionare vicino alla porta d'ingresso, con un tavolo di competenza, possibilmente vicino ai medici e ai soccorritori.

Prima del Combattimento:

- Assistere nella rimozione degli indumenti degli atleti;
- Applicare una piccola quantità di grasso solo sull'area facciale;
- Consegnare l'atleta all'arbitro per i controlli.

Durante il Combattimento:

- Entrare tra ogni round;
- Lavorare in collaborazione con l'allenatore, senza ostacolare le sue istruzioni;
- In caso di tagli o danni evidenti, intervenire;
- In caso di KO o danni gravi, lasciare intervenire prima il medico e supportalo.

Tecniche e Procedure.

I Cutmen si devono occupare:

- Fasciatura delle mani (handwrapping);
- Applicazione del grasso (greasing);
- Gestione di edemi ed ematomi;
- Trattamento di lacerazioni;
- Gestione dell'epistassi (sanguinamento dal naso).

Tutti i Cutmen devono essere in possesso di Certificato di **Primo Soccorso BLS-D** e del **PSS FMSI.**

Regole per il Cutman.

- Entrare nell'area di gara in modo ordinato, a coppie;
- Non camminare intorno alla fighting area durante il combattimento;
- Entrare nell'ottagono prima degli allenatori;
- Completare il trattamento entro 50 secondi, poi applicare il grasso;
- Rimuovere tutti i rifiuti biologici quando si lascia la fighting area;
- Mantenere pulita e ordinata la propria postazione di lavoro.

In conclusione, il ruolo del Cutman è fondamentale per la sicurezza degli atleti negli sport da combattimento. Richiede competenze tecniche, esperienza sul campo e il rispetto di precise procedure e regolamenti.

INSPECTOR

Il ruolo dell'Inspector nelle arti marziali miste (MMA) è cruciale per garantire la sicurezza dei combattenti e mantenere l'integrità dello sport.
Ecco una panoramica delle responsabilità dell'ispettore della gabbia.

Ispezione Pre-Combattimento.

Il dovere principale dell'Inspector è esaminare accuratamente l'area di combattimento prima dell'inizio dell'evento:

- Verificare che la gabbia sia correttamente assemblata e sicura;
- Controllare che il pavimento della gabbia sia livellato e privo di difetti;
- Assicurarsi che le pareti della gabbia siano adeguatamente imbottite e fissate saldamente.

Equipaggiamento di Sicurezza.

- Ispezionare i cuscinetti degli angoli per il corretto posizionamento e condizione;
- Verificare la presenza e la condizione dell'equipaggiamento di sicurezza richiesto, come barelle e forniture mediche.

Pulizia.

- Assicurarsi che la gabbia sia pulita e sanificata prima dell'evento;
- Controllare la presenza di sostanze estranee sul pavimento o sulle pareti della gabbia.

Durante l'Evento.

L'Inspector rimane vigile durante tutto l'evento, svolgendo i seguenti compiti.
Manutenzione:

- Monitorare le condizioni della gabbia tra i combattimenti;
- Affrontare eventuali problemi che si presentano, come imbottiture allentate o pavimentazione danneggiata.

Controllo del Backstage:

- Ispezionare nel backstage i guanti, le fasciature e altro equipaggiamento dei combattenti prima che entrino nell'area di combattimento;
- Assicurarsi che gli atleti rispettino il regolamento (non manomettano l'equipaggiamento, non cospargano il corpo di sostanze proibite etc…);
- Assicurarsi di accompagnare gli atleti e i coach dallo spogliatoio all'Area di Combattimento al momento dell'incontro.

Controllo dell'Area di Combattimento:

- Assicurarsi che nessun oggetto proibito sia portato nell'area di combattimento;
- Aprire le porte dell'Area di combattimento tra i round;
- Assicurarsi che solo il personale autorizzato entri nella gabbia;
- Verificare che gli angoli abbiano il numero corretto di coach;

- Assicurarsi che i coach rimangano seduti durante il round;
- Assicurarsi che i coach non parlino durante i time out quando gli atleti sono agli angoli neutri;
- Far uscire i coach quando vengono segnalati i 10 secondi dalla fine del round;
- Assicurarsi che il tappeto dell'Area di combattimento sia asciutto e non pericoloso prima dell'inizio del round;
- Assicurarsi che gli atleti siano asciutti prima che venga iniziato un round.

Doveri Post-Combattimento.

Dopo ogni incontro, l'ispettore della gabbia:

- Pulisce e sanifica l'area di combattimento;
- Sostituisce qualsiasi equipaggiamento o imbottitura danneggiata;
- Prepara la gabbia per il prossimo incontro.

Rapporti.

L'ispettore della gabbia deve:

- Documentare qualsiasi problema o incidente che si verifica durante l'evento;
- Segnalare eventuali violazioni delle regole o problemi di sicurezza alla commissione.

Collaborazione.

L'ispettore della gabbia lavora a stretto contatto con:

- Arbitri per garantire che l'area di combattimento sia sicura per la competizione;
- Commissario di riunione per affrontare eventuali preoccupazioni o implementare i cambiamenti necessari;
- Personale medico per facilitare un rapido accesso in caso di emergenze.

Svolgendo meticolosamente questi compiti, l'ispettore della gabbia svolge un ruolo vitale nel mantenere un ambiente sicuro ed equo per le competizioni di MMA.

ALLEGATO 5: IL COMMISSARIO DI RIUNIONE

Il Commissario di Riunione riveste un ruolo di massima autorità durante le manifestazioni sportive.

Le sue responsabilità sono molteplici e cruciali per il corretto svolgimento degli eventi. Innanzitutto, deve arrivare sul luogo della competizione con largo anticipo per ispezionare l'area di gara, verificare l'attrezzatura e assicurarsi che tutto sia conforme ai regolamenti.

È suo compito organizzare e supervisionare il lavoro di arbitri e giudici, controllandone la neutralità e la corretta uniformità.

Il Commissario deve inoltre verificare la regolarità dei documenti degli atleti, la presenza del personale medico e l'adeguatezza delle misure di sicurezza.

Durante la competizione, ha l'autorità di intervenire in caso di errori materiali nelle decisioni arbitrali, gestire eventuali proteste e mantenere l'ordine, potendo anche allontanare chi disturba lo svolgimento dell'evento.

Al termine, è responsabile della raccolta di tutti i documenti ufficiali e della redazione di un rapporto dettagliato.

È suo compito inviare a info@mma-italia.it i fogli dei fermi medici compilati in sede di gara.