

Regolamento Light Contact

Divisa

L'uniforme per gli atleti di Light Contact è composta da pantaloni lunghi sino al collo del piede senza tasche e da una T-Shirt che rappresenti la divisa del club (non è consentita casacca con collo a V). La T-Shirt dell'uniforme può portare il nome del club o dello sponsor del club.). Ad ogni modo per divisa e protezioni, si applicano le disposizioni indicate dalla federazione internazionale di riferimento.

È vietato rovesciare qualsiasi parte degli indumenti al fine di nascondere segni non ammessi o tracce di sangue e sporco sulla divisa (pantalone e maglietta).

Punteggi

Penalità su chiamata:

Ogni atleta che si presenti sul quadrato non in regola con le norme sopra descritte avrà due minuti (120 secondi) di tempo per ovviare. Comunque, in tale circostanza riceverà un richiamo Ufficiale. Trascorso tale tempo se l'atleta non si ripresenterà sul quadrato in ordine, verrà squalificato.

Punteggi:

In una gara di Light Contact sono attribuiti i seguenti punteggi alle tecniche consentite:

Pugno:

Vale 1 PUNTO ogni tecnica di pugno (ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro) che:

- giunga a segno,
- tocchi un bersaglio valido mentre l'atleta guarda il punto di contatto durante l'esecuzione della tecnica
- sia inferta in modo controllato (il colpo venga richiamato).

Calcio:

Vale 1 PUNTO Ogni colpo di calcio, con piede in appoggio, che tocchi il tronco.

Vale 2 PUNTI ogni calcio tirato saltando (quindi senza appoggio) che tocchi il tronco.

Vale 2 PUNTI quella tecnica di calcio che toccherà il volto mentre l'altro piede è in appoggio.

Vale 3 PUNTI quella tecnica di calcio che giungerà al volto senza avere alcun piede in appoggio.

Spazzata:

Nella gara di Light Contact è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo. Una spazzata che faccia cadere anche parzialmente l'avversario (è sufficiente che tocchi terra con una o entrambe le mani o qualunque altra parte del corpo) vale 1
8

PUNTO.

Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno. Le spazzate sono valide solo se chi le esegue non tocca terra che con i piedi (non è valido nessun altro tipo di appoggio a terra).

Nel Light Contact non ci sono limiti al numero di calci e di pugni che ogni combattente può utilizzare. Verranno assegnati punti diversi a seconda della tecnica che verranno impiegate. L'utilizzo delle tecniche di gambe è prediletto in egual misura alle tecniche di braccia. La carenza di utilizzo delle tecniche di gamba potrebbe essere sanzionata con richiami ufficiali.

Art. 6. Bersagli consentiti

Le seguenti parti del corpo possono essere attaccate usando tecniche di combattimento consentite:

- CAPO: parte frontale, laterale con colpi di pugno e di calcio.
- TRONCO: parte frontale e laterale.
- PIEDE: sotto il malleolo (zona caviglia) per la spazzata.

Art. 7. Azioni Proibite

Non è valido:

- spingere o tirare l'avversario;
- afferrare una gamba;
- afferrare una gamba e colpire l'avversario;
- trattenere l'avversario per la manica della T- shirt;
- colpire alla nuca;
- colpire la parte superiore del capo;
- portare la testa sotto il livello della cintura;
- eseguire Backfist e Spinning Backfist;
- spingere o tirare l'avversario;
- colpire parte posteriore del tronco;
- colpire collo laterale, frontale e posteriore;
- colpire sotto la cintura (genitali, ginocchia, cosce e polpacci);

9

- continuare a sferrare attacchi dopo lo Stop dell'arbitro;

- voltare le spalle all'avversario;
- cadere deliberatamente;
- lanciare tecniche cieche (tecnica di calcio o di pugno sferrata con il volto rivolto verso un punto diverso dal bersaglio);
- uscire deliberatamente dall'area di gara;
- attaccare con eccessivo contatto di calcio o di pugno;
- attaccare con la testa, le ginocchia e i gomiti;
- mordere;
- eseguire leve articolari;
- gridare senza ragione;
- trattenere (clinch) l'avversario;
- parlare durante l'incontro;
- non eseguire immediatamente gli ordini dell'arbitro;
- utilizzare olio sul viso o corpo per far scivolare i colpi dell'avversario;
- attaccare mentre l'avversario si trova a terra;
- sputare volontariamente il paradenti per perdere tempo;
- chiedere il tempo con alzata della mano quando il combattente si ritrova in un angolo del tatami sotto pressione dall'avversario;
- mettersi a posto l'uniforme senza l'autorizzazione dell'arbitro centrale;
- perdere volutamente tempo, quindi evitare volutamente il combattimento;
- cadere per evitare l'attacco avversario;
- cercare di influenzare gli arbitri auto segnalandosi il punto alzando il braccio dopo l'azione;
- qualsiasi tecnica che scivoli o spinga sul bersaglio dell'avversario. Non sarà ritenuta valida dagli arbitri;
- trattenere l'avversario per la manica della divisa o afferrandogli una gamba e colpirlo.
- spingere o tirare l'avversario nel corso di un combattimento.
- Commentare un punteggio assegnato.

10

- Commentare un punteggio non dato.
- inveire verbalmente, o peggio ancora con minacce anche fisiche, un giudice di gara, sia all'interno che al di fuori dell'area di gara: determina la squalifica immediata e/o l'allontanamento dal torneo dell'interessato. Della vicenda sarà redatto verbale da inviare alle autorità competenti

FEDERKOMBAT.