



REGOLAMENTO LIGHT CONTACT

TUTTE LE TECNICHE DEVONO ESSERE CONTROLLATE

Nota Bene: NON E' AMMESSO IL K.O.!

Articolo 1: Definizione

1 Il Lightcontact è uno stile a contatto leggero nel quale è possibile attaccare il corpo dell'avversario con colpi puliti e soprattutto controllati.

Articolo 2: Zona di gara

1. Il Tatami e' l'area di gara. Il Tatami deve misurare 6m. per 6m. o 8m. per 8 m.

Articolo 3: Abbigliamento e protezioni

Caschetto. Solo il caschetto che abbia l'imbottitura anche sopra la testa e che non abbia imbottiture sopra le orecchie, sono pertanto vietati i caschetti modello boxe e taekwondo. Il caschetto con la grata di plastica obbligatorio solo per i bambini; dalla categoria cedetti 13/15 anni a salire il caschetto con la grata di plastica deve essere accompagnato da certificato medico che specifichi le motivazioni e deve essere accettato dal Coach dell'avversario in mancanza di uno dei requisiti verrà negato l'utilizzo.

Paradenti. **Attenzione.** E' consentito l'utilizzo di un **paradenti configurato su apparecchio Ortodontico** (correzione denti) dietro presentazione di una certificazione da parte del Medico Dentista che ha applicato l'apparecchio in cui si evinca che tale situazione non comporti pericoli o danni durante la pratica dell'attività agonistica. Chi è sprovvisto della sopracitata certificazione non può combattere.

- Paraseno (per le donne)
- Guanti chiusi per sport da contatto (10 once modello pugilato).
- Conchiglia (maschile)
- Conchiglia (femminile) Per le classi femminili, Cadetti 13/15 anni e donne 16/35 anni la conchiglia non è obbligatoria ma viene consigliata.
- Paratie e parapièdi con il tallone coperto.
- Le uniformi sono uguali per le categorie Juniores e Seniores- maglietta (priva di cerniere o bottoni) per gli uomini e per le donne, pantaloni lunghi per entrambi.

Protezioni regolamentari (UNICHE CONSENTITE):



Protezioni non regolamentari (VIETATE):



1- Casco boxe non utilizzabile
modello thai non

perché vuoto sopra.
tallone scoperto.

2- Casco Taekwondo non

utilizzabile imbottitura
sopra le orecchie sporgente.

3- Paratibia

utilizzabile

Articolo 4. Durata degli incontri

Gli incontri nel Light Contact sono composti da 2 round di 2 minuti ciascuno, per tutti i tornei WTKA. con un minuto di stop tra le due riprese fino alla fase delle semifinali.

2 round da 2 minuti per gli incontri di finale.

Eventuali cambiamenti possono essere decisi dal comitato organizzativo WTKA per esigenze organizzative.

Articolo 5. Peso ed età

Vedi *classi e categorie*

Il limite di età dei combattenti è:

13-15 anni CADETTI (maschili e femminili)

16-18 anni JUNIORES (ragazzi e ragazze)

19-40 anni SENIORES (uomini)

19-35 anni SENIORES (donne)

- Un combattente **può** competere nello stesso campionato in tutte le specialità contatto leggero (Semi Contact-Light Contact-Kick Light e K1 Light) nella categoria di peso di appartenenza max quella superiore es. un atleta di 63 kg può competere max nella categoria -69 kg.
- Inoltre un atleta può partecipare solamente nella categoria di età di appartenenza es. un cadetto 13/15 anni non può competere nella categoria juniores 16/18 almeno che , non compie gli anni prima delle finali dei campionati italiani.
- N.B. Gli atleti che partecipano nella categoria superiore a quella di appartenenza devono compilare il modulo di responsabilità ,se un atleta è minorenne il modulo deve essere compilato dai genitori.

Nota Bene:una prova dell'età potrebbe essere richiesta durante le prove di peso.

1. Gli atleti iscritti nelle varie CATEGORIE VERRANNO PESATI TUTTI IN GARE CON MENO DI 300 ATLETI ED A CAMPIONE, SU RICHIESTA DEL MAESTRO, PRIMA DI INIZIARE L'INCONTRO IN GARE CON PIU DI 300 ATLETI.

N.B. IN CASO DI SUPERAMENTO DEL LIMITE DEL PESO, DI oltre 2 KG, L'ATLETA VERRA' SQUALIFICATO DALLE COMPETIZIONI A PUNTEGGIO VALIDE PER LA NAZIONALE, PER TUTTO L'ANNO AGONISTICO AL QUALE E' ISCRITTO.

2. Il comitato organizzativo internazionale o qualsiasi delegato ufficiale WTKA e' abilitato a modificare queste condizioni in caso di cause estreme di forza maggiore, ECCEZIONE FATTA PER I LIMITI DI PESO E SUPERAMENTO DEGLI STESSI.

3. Ogni combattente può essere pesato ufficialmente solo una volta. Il peso registrato in questa occasione e' quello definitivo.

4. Nel caso non raggiunga il peso sarà squalificato.

5. Prima di essere pesato ogni combattente deve essere in possesso di regolare certificato medico.

Articolo 6: Zone proibite. Tecniche proibite

È proibito attaccare la gola la parte bassa dell'addome, i legamenti, la schiena, le articolazioni, afferrare e colpire la parte posteriore della testa e delle spalle e colpire le gambe.

Attaccare con ginocchia, gomiti, taglio della mano, fronte, e spalle.

Girare le spalle al proprio opponente correre, buttarsi a terra, fare del clinch intenzionale, applicare tecniche di lotta e infierire sull'avversario una volta a terra.

Lasciare il tatami.

Continuare a combattere anche se l'arbitro ha dato il comando di "stop" o "break" o una volta che ha suonato il segnale di fine del round

Sono proibite tutte le tecniche di pugno diverse dai colpi della boxe tradizionale.

Ungere la faccia e il corpo.

Violazioni delle regole e regolamenti può, in base alla gravità dell'infrazione, causare un richiamo togliere punti o addirittura la squalifica.

N.B. Tutte le tecniche tirate quando gli atleti sono il clinch, non sono valide e quindi non fanno punteggio.

Articolo 7: Tecniche consentite e punteggio

Tecniche di pugno:

Sono ammessi, solamente, tutti i pugni e le parate della boxe tradizionale.

Tecniche di piede:

Calcio frontale - Calcio laterale - Calcio circolare - Calcio ad ascia - Calcio ad uncino - Calci girati -

Aree del corpo valide per il punteggio

Testa (parte frontale e laterale)

Torso (parte frontale e laterale)

Piedi: è ammessa la spazzata nel senso delle articolazioni.

Nella gara di Light contact si può attaccare: TRONCO parte frontale e laterale, CAPO: frontale e laterale con colpi di pugno e di calcio, GAMBA altezza del malleolo (zona caviglia) spazzata. Ogni tecnica di pugno, che giunga a segno, quindi che tocchi il bersaglio guardando il punto di contatto durante l'esecuzione della tecnica, in modo controllato e comunque ritenuta valida dall'arbitro e dai giudici che dirigono l'incontro vale 1 PUNTO.

- 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.

Nella gara di Light contact è valido spazzare l'avversario, purché le spazzate siano portate all'altezza del malleolo. Sarà ritenuta valida 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). Una spazzata che faccia cadere l'avversario non potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno, mentre una spazzata che sbilancerà l'avversario potrà essere seguita da altra tecnica di calcio o pugno.

Nel Light Contact non ci sono limiti circa il numero di calci e di pugni che ogni combattente può utilizzare. Verranno assegnati punti diversi a seconda della tecnica che usano, come nel semi contact. I combattenti sono pregati di utilizzare sia i pugni che i calci in modo equo.

I richiami (e di conseguenza, gli avvisi ufficiali) dovrebbero essere assegnati anche

P.S. Le tecniche di calcio vengono privilegiate nell'assegnazione del punteggio se in combinazione con i pugni. Per ogni ripresa devono essere portati minimo 6 calci. Quando l'arbitro si accorge che manca il numero minimo dovrà sollecitare l'atleta affinché porti il numero di calci prestabilito per ripresa(6).

8. PENALITA'

- Prima violazione dei regolamenti o prima uscita volontaria dal Tatami: Richiamo.
- Seconda violazione dei regolamenti o seconda uscita volontaria dal Tatami: -1 punto.
- Terza violazione dei regolamenti o terza uscita volontaria dal Tatami: - 1 punto.
- Quarta violazione dei regolamenti o quarta uscita volontaria dal Tatami: Squalifica.

NOTA: Le violazioni per abbandono del Tatami non si sommano alle altre violazioni del regolamento di Gara. In caso di atteggiamento antisportivo manifesto nei confronti degli arbitri o dell'avversario di un atleta, il responsabile del tatami (arbitro centrale) procederà alla squalifica diretta ma solo dopo avere avuto il consenso di tutti gli arbitri di linea. Si precisa che l'arbitro centrale può comunque, qualora lo ritenga necessario, assegnare direttamente -1 punto, avvisando l'atleta che alla successiva violazione verrà squalificato.

9. ROUND

- 2 round da 2 minuti per le fasi eliminatorie e le semifinali.
- 2 round da 2 minuti per le finali.
- 1 extraround da 1 minuto in caso di parità.

Nota Bene: Eventuali cambiamenti possono essere decisi dal comitato organizzativo WTKA per esigenze organizzative.

10. COACH

- L'Atleta può avere un Coach al proprio angolo.
- Il Coach deve attenersi ai regolamenti di gara, non può incoraggiare, parlare al proprio Atleta durante il Combattimento, pena l'allontanamento dal quadrato di gara.
- Durante il Match il Coach non può entrare sul quadrato di gara. Dovrà effettuare tutte le operazioni necessarie prima dell'inizio dell'incontro.
- Se un Coach viola i regolamenti riceverà un primo richiamo a cui seguirà la squalifica nel caso in cui reiteri il suo comportamento scorretto.

11. ARBITRO CENTRALE

- Deve assicurare che i regolamenti di gara siano applicati e rispettati.
- Arbitrare l'incontro.
- Al termine del Match deve controllare i punteggi dei Giudici di sedia.
- Dopo la verifica e l'annuncio dello speaker alzerà il braccio del vincitore.
- Userà i seguenti comandi:

FIGHT : per dare inizio al Combattimento.

STOP: per interrompere il Combattimento.

BREAK: per fermare l'incontro ad es. in caso di corpo a corpo.

FIGHT : per far riprendere il Combattimento dopo uno STOP o un BREAK.

- In caso di violazioni dei regolamenti dovrà indicare all'Atleta in maniera chiara i motivi del richiamo.

12. POTERE DELL'ARBITRO

L'Arbitro ha il potere di:

- Fermare l'incontro quando lo ritenga necessario.

- Richiamare un Combattente o comminare un punto di penalità in caso di violazione del regolamento.
- Richiamare o squalificare il Coach che non osservi i regolamenti.
- Squalificare direttamente un Combattente per gravi violazioni del regolamento, solo con il consenso di tutti i giudici di linea.
- Assegnare direttamente ad un Combattente ,per gravi violazioni del regolamento, -1 punto.
- Se un Atleta viola i regolamenti in maniera lieve, l'Arbitro deve fermare l'incontro e comminare un richiamo all'Atleta.
- Il richiamo deve essere dato chiaramente in maniera tale che l'atleta capisca le ragioni ed i motivi del richiamo.
- Una volta dato il Richiamo, l'Arbitro ordinerà di continuare il Combattimento.
- Assegnare , in caso di parità, in accordo con i giudici di linea far effettuare un extraround di 1 minuto.

13. GIUDICE DI LINEA

- Deve controllare l'abbigliamento e le protezioni degli Atleti.
- Durante l'Incontro non possono parlare con nessuno tranne che con l'Arbitro.
- Segneranno le loro preferenze con un punteggio che va da 8 a 10. Comunicazione del voto sarà data solo alla fine dell'Incontro.
- Non dovranno lasciare la loro postazione fino a quando non sarà stato dichiarato il Vincitore dell'incontro.
- Deve dare in caso di squalifica diretta di un atleta il proprio consenso, in assenza del quale l'arbitro centrale assegnerà -1 punto.
- Si precisa che i Giudici di Linea non possono arbitrare sia atleti del loro team ,sia atleti della stessa regione/stato, il Responsabile di Tatami sostituirà i Giudici lì dove si verificheranno le suddette condizioni.

Nota Bene: Eventuali cambiamenti possono essere decisi dal comitato organizzativo WTKA per esigenze organizzative.

14. TIMEKEEPER

- Deve fermare il cronometro solo quando l'Arbitro Centrale glielo ordina o quando il tempo del round è scaduto. Dopo una interruzione decretata dall'Arbitro egli farà ripartire il cronometro solo a seguito del comando "FIGHT". Comunicherà all'arbitro lo scadere della ripresa o con un segnale acustico o con il lancio di una spugna sull'area di gara.

15. ABBIGLIAMENTO UFFICIALI DI GARA

1. Arbitri e Giudici devono indossare: pantaloni grigi, camicia bianca, giacca blu con logo WTKA, cravatta WTKA e scarpe ginniche nere.

16. PUNTEGGIO

1. Ogni Round verrà valutato dai 3 Giudici con le seguenti modalità:
 - Se i 2 Atleti sono in parità verranno assegnati due 10.
 - Se uno dei 2 Atleti è in vantaggio sull'altro verranno assegnati un 9 ed un 10.
 - Se uno dei 2 Atleti è in manifesto vantaggio sull'altro verranno assegnati un 8 ed un 10.
 2. Criteri per l'applicazione di penalità dopo un richiamo:
 - Stile di combattimento sporco.
 - Costante presa in clinch.
 - Girarsi ripetutamente.
 - Pochissime tecniche di piede.
 - Eccessiva potenza nel portare i colpi.
 - Mettere K.O. l'avversario con violenza ed intenzionalità.
 - Ogni altra violazione dei regolamenti.
 3. In caso di parità l'arbitro in accordo con i giudici di linea far effettuare un extraround di 1 minuto.
- VITTORIA** The following decisions could bring the fight to an end:
1. Vittoria ai punti: sarà dichiarato Vincitore l'Atleta che al termine del Combattimento ha ricevuto il numero maggiore di preferenze da parte dei Giudici.
 2. Vittoria per squalifica dell'avversario: dopo 3 richiami l'Atleta viene squalificato. L'Atleta può essere squalificato direttamente (senza nessun richiamo preventivo) in caso di gravi violazioni dei regolamenti ma solo con il consenso di tutti i giudici di linea. Ad esempio per aver messo K.O. l'avversario con una tecnica di eccessiva violenza, per aver portato una tecnica con malizia, per aver continuato il Combattimento nonostante lo STOP dell'Arbitro, per aver insultato l'Arbitro, o per estremo comportamento antisportivo ed irrispettoso nei confronti dell'avversario o del suo Coach.

3. Vittoria per interruzione del Match: un Combattimento può essere interrotto se uno degli Atleti non è in grado di continuare o a causa della manifesta superiorità dell'avversario o a causa di una ferita.

17. VIOLAZIONE DEI REGOLAMENTI.

1. L'Atleta che non osserva gli ordini dell'Arbitro, che viola i regolamenti di gara, che dimostra un comportamento antisportivo può ricevere un avvertimento, un richiamo, la penalità di 1 punto o può essere direttamente squalificato ma solo con il consenso di tutti i giudici di linea. Durante un Incontro possono essere comminati 4 richiami.
2. Il quarto Richiamo significa automaticamente Squalifica. La procedura comincia con un richiamo, con un secondo richiamo (e la penalità di 1 punto), con un terzo richiamo (e la penalità di 1 punto), quarto richiamo ed automatica squalifica dell'Atleta.
3. L'Arbitro può in ogni momento, senza fermare l'incontro, dare un avvertimento ad un Combattente. Nel caso di richiamo deve invece fermare l'incontro.
4. Quando l'Arbitro ha comminato un richiamo per una violazione non potrà comminare un semplice avvertimento per la stessa violazione, ma dovrà applicare un ulteriore richiamo. Un richiamo verrà comminato dopo il terzo avvertimento per la medesima violazione dei regolamenti di gara.

18. FERITE

1. Se un Combattente subisce una ferita il Match sarà interrotto per in tempo necessario al Medico di prendere una decisione in merito alla continuazione del Combattimento. Sono concessi 2 minuti per il trattamento della ferita.
2. Se la ferita è seria da non permettere al Medico di ridurla entro 2 minuti, il Combattimento termina.
3. Se l'Atleta che ha causato la ferita non ha violato i regolamenti, allora egli sarà dichiarato vincitore per Forfait dell'avversario ferito (colpo d'incontro).
4. Se l'Atleta che ha causato la ferita ha violato i regolamenti (ad es. per eccessiva violenza nel portare il colpo) sarà dichiarato vincitore l'Atleta ferito, per squalifica dell'avversario.
5. Se l'Atleta ferito è giudicato idoneo dal Medico a proseguire il Match, il Combattimento proseguirà.
6. In caso di ferita gli Ufficiali di Gara decideranno se assegnare un punto, una penalità, un richiamo o se nessuna delle applicazioni suddette è richiesta.
7. In caso di K.O.: se questo verrà ritenuto volontario l'atleta che ha inferto il colpo del K.O. verrà squalificato. Se il K.O. verrà considerato fortuito (colpo d'incontro) l'incontro continuerà senza infliggere penalità.. Se invece l'atleta che ha subito il colpo del K.O. non sarà in grado di continuare il match sarà dichiarato vincitore il contendente che ha portato il colpo (purchè venga considerato fortuito).

19. USCITE

1. Si considerano solamente le uscite volontarie, quelle che un atleta, in maniera reiterata ,esegue con manifesta volontà di rinuncia al combattimento.
2. Si intende per uscita da tatami: il portare un solo piede fuori dallo stesso , in caso di area grande 8x8 metri, oppure tutte e due i piedi in caso di area grande 6x6.

N.B. In caso di USCITA VOLONTARIA l'arbitro assegnerà subito la penalità, in tutti gli altri casi l'arbitro fermerà l'incontro, riporterà gli atleti al centro del ring e gli avviserà di fare attenzione alle uscite dal tatami , senza assegnare penalità. Lo stop del combattimento in questi casi viene effettuato per motivi di sicurezza.

20. ASSEGNAZIONE VITTORIA A TAVOLINO

Se un atleta e' solo NELLA sua categoria, automaticamente gli verranno assegnati i 10 punti validi per la classifica nazionale. In questo caso l'atleta puo' decidere, rinunciare al punteggio e alla medaglia della categoria di appartenenza e gareggiare nella categoria di peso superiore.

21. GIRONE A TRE E TESTA DI SERIE

Se in una categoria RISULTANO iscritti solo tre atleti avremo le seguenti possibilità':

a) prima fase del campionato italiano: in questo caso l'atleta che passerà in finale direttamente, sarà quello che avrà ottenuto il miglior piazzamento nel campionato italiani dell'anno precedente.

b) tutte le altre fasi del campionato italiano: in questo caso l'atleta che passerà in finale direttamente, sarà quello che avrà ottenuto il miglior piazzamento durante la prima fase del campionato italiano.

22. ASSEGNAZIONE DEL TITOLO DI "CAMPIONE DI ITALIA"

Gli atleti saranno impegnati su più prove di selezione a carattere interregionale (raggruppamenti NORD, CENTRO, SUD) che danno diritto di accesso alla fase finale. Il numero di queste prove è fissato dalla Commissione Tecnica Nazionale (CTN). In genere esse sono 3 per ogni raggruppamento. Accedono di diritto alla finale i primi 4 classificati di ogni categoria di peso di ogni raggruppamento. Sarà cura dei rispettivi comitati, in accordo con la segreteria nazionale, provvedere alla compilazione delle classifiche, e stilare la lista dei qualificati per la finale. Nella compilazione delle classifiche si terrà conto dei seguenti punteggi:

- 10 punti al primo classificato di ogni fase
- 6 punti al secondo classificato di ogni fase
- 3 al terzo classificato di ogni fase
- 3 al quarto classificato di ogni fase

Inoltre accedono di diritto alla fase finale i campioni d'Italia in carica che, però, devono appartenere alla stessa categoria di peso e di classe in cui hanno vinto il titolo l'anno prima (es: se un atleta juniores – 63 kg vince il titolo italiano, e l'anno successivo è ancora juniores – 63 kg, è automaticamente finalista. Nel caso invece passi di categoria – 69 kg o di classe divenendo seniores, perde tale diritto e deve fare le qualificazioni). In ogni caso per acquisire i punteggi necessari per la MAGLIA AZZURRA della NAZIONALE è conveniente partecipare alle selezioni interregionali.

Nota Bene:

Durante le varie tappe dei campionati, in caso di compleanno che permette all'atleta di cambiare categoria, lui/lei non può più competere nella categoria inferiore e nel passaggio alla categoria superiore vengono azzerati i punti precedentemente ottenuti, ciò al fine di evitare che per esempio un atleta di 10 anni possa incontrare senza il suo volere atleti di 13 anni quindi non più compresi nella sua categoria di 10/12 anni. Per evitare la perdita del punteggio, nel momento in cui si passa alla categoria superiore, sotto la responsabilità del proprio coach o di un genitore, ci si può iscrivere fin già dalla prima tappa direttamente alla categoria superiore, riuscendo ad accumulare gli eventuali punti di tutte le tappe.

Se l'atleta è interessato alla NAZIONALE ITALIANA WTKA: compie 13 anni entro il 15 GIUGNO dovrà svolgere tutte le gare di qualificazione del girone di appartenenza – Coppa Italia, campionati Italiani) nella classe Cadetti 13-15 anni e non nella classe Cad. 10-12, vale anche per le categorie cadetti e juniores.

- 1) Criterio per accedere alle finali dei campionati italiani WTKA: partecipano alle finali dei campionati italiani i primi 4 atleti di ogni categoria dei gironi NORD-CENTRO-SUD..
- 2) Per far parte della NAZIONALE ITALIANA si prendono gli atleti con il maggior punteggio acquisito nelle tre tappe del girone di appartenenza vincitori dei campionati italiani.
- 3) La segreteria Nazionale all'inizio dell'anno agonistico deciderà il numero di atleti divisi per specialità che faranno parte della NAZIONALE WTKA.
- 4) Atleti speranze 8/12 anni-cadetti 13/15 anni che faranno parte della NAZIONALE PREMIER ed avranno il benefit messo a disposizione della WTKA con tuta-borsa e non pagano la prima categoria delle gare istituzionali.
- 5) Atleti juniores 16/18 anni e seniores 19/40 anni che faranno parte della NAZIONALE ELITE avranno il benefit messo a disposizione della WTKA con tuta-borsa e non pagano la prima categoria delle gare istituzionali e mondiale e parteciperanno ai campionato mondiali tutto speso dalla WTKA.