



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

Ente di Promozione Sportiva del C.O.N.I. (Art. 31 D.P.R. 2-8-1974 n. 530)

Ente Nazionale con Finalità Assistenziali Riconosciuto dal Ministero dell'Interno

( D.M. 55IC 3206. 12000. A. (101) del 29-2-1992 )

Via L. Bodio, 57 – 00191 Roma – Tel. 06/3294807 – 3294702 Fax 06/3292397

[www.csen.it](http://www.csen.it) – indirizzo

### **REGOLE E REGOLAMENTI DEL K-1 Rules DILETTANTISTICA**

#### **Indice**

- 1) STATUS DELL'ATLETA**
- 2) NOTE GENERALE**
- 3) ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI E PROTEZIONI**
  
- 4) COLPI CONSENTITI**
- 5) CLINCH**
  
- 6) BERSAGLI CONSENTITI**
- 7) PROIEZIONI**
  
- 8) FALLI**
  
- 9) SANZIONI**
  
- 10) BLOCCAGGI**
  
- 11) CRITERI PER L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTI**
  
- 12) COACH**

## **STATUS DELL'ATLETA**

Con il tesseramento allo CSEN, gli atleti ne accettano in toto lo statuto ed i regolamenti. Tutti gli atleti devono comprovare il non impedimento psico-fisico all'attività con il certificato medico di idoneità all'attività amatoriale o agonistica. Tutti gli atleti devono essere in regola con il proprio libretto delle arti marziali detto Budopass. Gli atleti agonisti, cioè coloro i quali partecipano alle competizioni, devono avere un'età e competenze tecniche richieste dalla disciplina rappresentata. Sarà cura e responsabilità del club certificarne l'idoneità all'Ente di Promozione.

## **NOTE GENERALE**

Il K-1 Rules è uno sport da combattimento derivato dai famosi tornei giapponesi denominati appunto di "K-1". I combattimenti a torneo o riunioni di K-1 Rules, si svolgono su di un ring.

## **ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI E PROTEZIONI**

Gli atleti di K-1 Rules dovranno presentarsi sul ring indossando i classici shorts, (non è consentito l'uso di mongkol e prajeat tipici della Thai) a torso nudo e perfettamente deterso con le seguenti protezioni:

- Caschetto (ben serrato, in modo che non possa ruotare nel "clinch")
- Paradenti
- Guanti 10 onces
- Conchiglia
- Apposite protezioni per tibie e caviglie

## **COLPI CONSENTITI**

Nel K-1 Rules i colpi consentiti sono:

- Calci: circolari, diretti, frontali, laterali, con rotazione su se stessi, saltati. Si può colpire con qualsiasi parte della gamba e del piede in tutti i bersagli consentiti. Sono consentiti solo calci circolari agli arti inferiori.
- Pugni: diretti, circolari, ganci montanti e discendenti, avanzando o ruotando su se stessi, in elevazione e non, in tutti i bersagli consentiti. Si può colpire con la parte frontale della mano chiusa a pugno (articolazione carpo-metacarpica) e con il dorso del pugno. (consentito quindi il pugno girato in rotazione "spinning back fist")
- Ginocchiate: dirette e circolari, saltate e non. Si può colpire con qualsiasi parte del ginocchio, in tutti i bersagli consentiti. (una sola ginocchiata dal clinch con una sola mano in presa al collo).

## **CLINCH**

Il clinch come comunemente è inteso, non è consentito, perché è possibile afferrare il collo avversario con una sola mano per colpire immediatamente con una sola ginocchiata, dopodiché dovremo lasciare la presa. Per poter portare una nuova ginocchiata bisognerà quindi lasciare la precedente e cambiare presa al collo. Assolutamente proibita la presa al collo con due mani e proibita anche al corpo.

## **BERSAGLI CONSENTITI**

Con le tecniche esposte nel precedente paragrafo, si possono colpire i seguenti bersagli:

- Testa: laterale, frontale, il viso, ma non la nuca
- Tronco: parte frontale, laterale, le braccia.
- Arti Inferiori: con calci circolari in ogni loro parte o articolazione, sia gambe sia cosce (non la zona inguinale). Proibite le spazzate con l'interno del piede.

## **PROIEZIONI**

Durante il brevissimo clinch, attuabile con una sola mano in presa al collo, non sono consentite le proiezioni. Sono proibite le spazzate con l'interno del piede o gli agganci con la gamba su quella dell'avversario. E' inoltre proibito sollevare l'avversario per poi gettarsi a terra con lui.

## **FALLI**

Sarà prontamente richiamato dall'arbitro l'atleta che:

- Calcia tenendosi alle corde del ring;
- Afferra le corde durante il clinch
- Afferra con due mani il collo dell'avversario
- Cintura l'avversario con la presa al corpo
- Colpisce l'avversario quando questi è a terra
- Usa proiezioni non consentite dal regolamento
- Continua a colpire dopo lo stop dell'arbitro
- Colpisce prima dell'ordine dell'arbitro: combattere!
- Gira deliberatamente la schiena all'avversario;
- Non esegue prontamente gli ordini dell'arbitro
- Tiene un comportamento irriverente nei confronti di chiunque;
- Tira o spinge dopo il bloccaggio di una gamba o ginocchio.

**N.B. L'atleta è anche responsabile del comportamento dei propri coach all'angolo, di cui pagherà le conseguenze in caso di comportamento scorretto.**

## **SANZIONI**

L'arbitro secondo la gravità o intenzionalità dell'azione (può anche consultarsi con i giudici) potrà:

- a. Richiamarlo verbalmente; (se reputa che il fallo è intenzionale e ha provocato danni significativi all'avversario)
- b. Richiamarlo ufficialmente indicandolo ai giudici; (se la cosa continua a ripetersi, se è grave e intenzionale o se ha provocato danni abbastanza significativi)
- c. Squalificarlo, indicandolo alla giuria e ai giudici.

## **BLOCCAGGI**

S'intendono "bloccati" e quindi non validi ai fini del punteggio, tutti quei calci che s'infrangono contro la parte frontale della gamba (tibia), e sugli avambracci. Saranno considerati validi ai fini del punteggio tutti quei calci che, pur nel tentativo di bloccaggio o di evitare danni maggiori, colpiranno la parte laterale della gamba, anche se sollevata da terra, o le braccia a protezione del costato.

N.B. Nel K-1 Rules, dopo aver bloccato il calcio, si può afferrare la gamba dell'avversario e colpire di pugno o di ginocchio o di calcio in tutti i bersagli consentiti, purché non si tiri o non si spinga, nel qual caso l'arbitro interromperà immediatamente richiamando l'atleta. E' consentito un solo colpo, dopodiché l'atleta dovrà lasciare immediatamente la presa.

## **CRITERI PER L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTI**

I giudici valuteranno ogni round tenendo conto dei colpi dell'uno e dell'altro che giungeranno a segno con efficacia, cioè che spostano l'avversario, o ne riducono la veemenza, o ne provocano espressioni inequivocabili, o che raggiungano bersagli particolarmente sensibili, fegato, mento, bocca dello stomaco. ..Naturalmente nell'assegnazione del punteggio, i calci e le ginocchiate efficaci, hanno lo stesso valore dei pugni efficaci.

## **COACH**

Ogni atleta può essere assistito all'angolo da due coach, prima e dopo l'incontro e tra una ripresa e l'altra dove i due possano salire all'angolo del ring loro assegnato, ma soltanto uno di loro potrà entrare all'interno delle corde che delimitano il ring, l'altro dovrà starne fuori. I due coach dovranno indossare una tuta e scarpe ginniche, potranno portare apposita giacchetta specifica per il coach, e dopo i loro interventi, sia prima dell'inizio di ogni round come alla fine dell'incontro, dovranno lasciare la superficie del proprio angolo asciutta e sgombra delle proprie attrezzature.

Durante lo svolgersi dell'incontro, i coach dovranno stare seduti ai posti loro assegnati.