

# Regolamento arbitrale Lotta a Terra

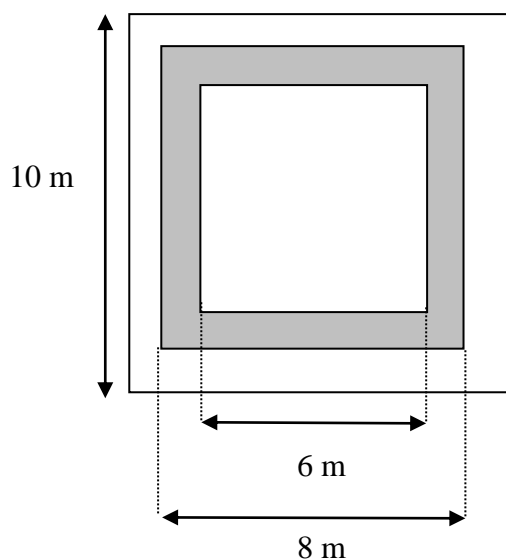
## Art.0 (partecipazione alle competizioni)

Per partecipare alle competizioni è fatto obbligo per l'atleta d'essere tesserato ed assicurato, ed essere in possesso del certificato medico per l'idoneità all'attività sportiva, dalla categoria Cadetti è obbligatorio il certificato rilasciato da un medico per attività agonistica (prova sotto sforzo). L'atleta dovrà pertanto portare con sé ad ogni manifestazione la documentazione.

Il Presidente di gara è tenuto a fare controlli a campione prima dell'inizio della competizione. Chi non sarà in possesso dei requisiti richiesti (perché scaduti o dimenticati) non potrà partecipare alla competizione.

## Art.1 (Quadrato di gara)

Il quadrato (tatami) dove si svolge il combattimento dovrà essere composto da una o più materassine aventi il lato minimo di metri 8 (otto) per parte, dove il combattimento si svolgerà all'interno di esso su di una superficie di metri 6 (sei) per lato, è possibile aggiungere metri 2 (due) per lato per migliorare l'area di sicurezza.



## Art.2 (Abbigliamento Atleta)

L'atleta di lotta a terra dovrà indossare una divisa sufficientemente robusta da sopportare il carico delle proiezioni, la manica dovrà coprire l'avambraccio (8 cm dal polso), ed i pantaloni dovranno essere lunghi. L'atleta non dovrà indossare alcun oggetto che possa causare ferite a se stesso o all'avversario (Orologi, orecchini, anelli, occhiali, mollette per capelli, ecc), in caso che l'oggetto non possa essere rimosso si dovrà proteggere con cerotto, si presenterà con la divisa pulita ed in ordine (non sono ammessi risvolti né alle maniche né ai pantaloni), unghie tagliate ed una corretta igiene personale. Sono ammesse ginocchiere, cavigliere e gomitiere in tessuto elastico (non rigide). Per gli atleti maschi non possono indossare magliette.

### **Art.3 (Protezioni)**

Gli atleti hanno obbligo di presentarsi sul tatami, indossando sotto i pantaloni una conchiglia di plastica o gomma, mentre il paradenti e per le donne il paraseno sono facoltativi.

### **Art.4 (Chiamata dell'atleta)**

Al momento della prima chiamata l'atleta dovrà presentarsi immediatamente sul quadrato, alla terza chiamata verrà squalificato automaticamente. L'atleta dovrà presentarsi in regola con gli articoli 2 e 3, in caso contrario avrà un minuto di tempo per sistemarsi, trascorso questo, se non sarà in regola verrà penalizzato di un punto e dopo la terza chiamata verrà squalificato.

### **Art.5 (Durata incontro)**

- 3 min pulcini (fino a 11 anni)
- 4 min esordienti e cadetti (da 12 a 15 anni)
- 5 min junior / senior (da 16 a 40 anni)
- 6 – 10 min o “open-time” nel caso di finali o titoli

Potranno essere effettuate variazioni a inizio gara, in tal caso verrà comunicata tramite riunione con tutti i D.T. di Società.

### **Art.6 (Svolgimento combattimento)**

La gara inizia dandosi la mano, e con un ginocchio a terra in presa al bavero anteriore, ed al gomito. Non è ammesso sollevarsi in piedi se non per la conclusione immediata di una tecnica (2 sec).

### **Art.7 (Tecniche consentite)**

Dai 16 anni si possono effettuare: Leve articolari su spalla, gomito, polso, anca, ginocchia e caviglie. Tutti i tipi di strangolamento e pressione al collo (anche alla trachea ma non con le dita), Strangolamenti fatti al costato con le gambe.

Nella gara per pulcini, esordienti e cadetti sono ammesse solo tecniche di squilibrio ed immobilizzazione, senza leve, strangolamenti e pressione.

### **Art.8 (Tecniche proibite)**

- E' vietato qualsiasi tipo di colpo (pugni, calci, testa, ginocchia, ecc)
- E' vietato mordere, graffiare, infilare dita in bocca, negli occhi, nel naso e nelle orecchie, dare pizzicotti, effettuare micro leve, afferrare la trachea ed effettuare pressioni ai genitali.
- E' proibito perdere volontariamente tempo e mantenere un atteggiamento anti sportivo.
- E' vietato utilizzare conchiglia e paraseno come strumento per effettuare pressioni
- E' vietato fare pressione con le dita a punti dolorosi
- Se l'avversario è già schiena a terra non lo si può sollevare e battere a terra.
- E' proibito mettere per qualsiasi motivo le mani in faccia e mettere in leva il collo.

### **Art.9 (Punteggio)**

Al termine del round in caso di parità si protrarrà l'incontro di un altro minuto. Se ancora vi sarà parità verrà premiato l'atleta che è stato maggiormente in vantaggio, e che termina l'incontro meno affaticato ed ha subito meno richiami o penalizzazioni. L'arbitro ha l'obbligo di seguire attentamente tutte le fasi del combattimento . In caso di ulteriore parità gli atleti continueranno, e si darà la vittoria a chi porterà la prima tecnica valida.

Varrà 1 punto ogni tecnica di proiezione, immobilizzazione che duri almeno 20 sec (10 sec di immobilizzazione e 10 sec per variare l'immobilizzazione), ogni uscita da una posizione svantaggiosa proiettando l'avversario, portare il ginocchio sul petto dell'avversario per almeno 5 sec..

### **Art.10 (Uscite)**

In caso di uscite l'arbitro deciderà se i contendenti riprenderanno dal centro del tatami nella posizione in cui erano prima dell'uscita o dalla posizione di partenza.

Le uscite da quadrato di gara considerate volontarie saranno così penalizzate:

- 1°uscita = Richiamo ufficiale
- 2°uscita = Perdita di un punto
- 3°uscita = Perdita di un punto
- 4°uscita = Perdita dell'incontro

### **Art.11 (Non combattività)**

L'arbitro centrale può far interrompere e riprendere l'incontro dal centro del quadrato in caso di non agonismo da parte degli atleti (es.: dopo 20 sec di immobilizzazione se non si cerca di eseguire tecniche continuative).

### **Art.12 (Organizzazione incontri)**

Per potere organizzare una competizione è necessario avere il nullaosta della Segreteria Nazionale, che lo rilascerà dopo avere esaminato i requisiti del richiedente. La domanda deve essere inviata con minimo due mesi di anticipo dalla data della stessa. Nella domanda dovrà essere specificato: il periodo (la competizione non dovrà sovrapporsi ad altri appuntamenti in calendario), il luogo (dovrà essere adeguato alla manifestazione, con servizi igienici, docce in buone condizione, ecc). Nella domanda si assicurerà la presenza di un servizio medico con ambulanza, di premiazioni (trofei, medaglie, ecc) in linea con l'importanza dell'evento, dovrà essere presente inoltre un Commissario di Riunione e arbitri qualificati. La Segreteria Nazionale provvederà ad inoltrare la circolare relativa alla manifestazione a tutte le società interessate.

### **Art.13 (Vittoria)**

La vittoria può essere assegnata per: punteggio, resa, superiorità tecnica, abbandono o squalifica. La vittoria sarà assegnata solo a combattimento effettuato, es. se vi è un solo atleta iscritto in una categoria di peso dovrà combattere nella categoria superiore. Nel caso di squalifica di entrambi gli atleti o squalifica e abbandono, per l'assegnazione della vittoria ci si rifà all'incontro precedente.

## **Art.14 (categorie)**

### Bambini non agonisti

Età anni 6 – 7	Peso Kg	-20, -24, -28, -32, -37, +37
8 – 9		-23, -27, -31, -35, -40, -45, -50, +50
10 – 11		-28, -32, -36, -40, -45, -50, -55, +55

### Esordienti

Età anni 12 – 13 Peso Kg -30, -35, -40, -45, -50, -55, -60, +60

### Cadetti

Età anni 14 – 15 Peso Kg -40, -45, -50, -55, -60, -65, -70, +70

### Junior / Senior

Età anni 16 – 40 Peso Kg -57, -63, -69, -74, -79, -84, -89, +89

### N.B.: Per anno si intende l'anno di nascita

E' possibile gareggiare contemporaneamente massimo in due categorie, la propria di appartenenza e quella superiore.

Chi partecipa a tornei o qualificazioni in una determinata categoria di peso, dovrà mantenere necessariamente la stessa per le fasi finali, previa la non ammissione o la squalifica, quindi non sarà possibile partecipare alla categoria superiore o inferiore. Sono escluse le categorie dei bambini, esordienti e cadetti che per ovvi motivi di crescita potranno partecipare alle fasi finali (previa comunicazione e relativa autorizzazione da parte del commissario di riunione).

## **Art.15 (Certificazioni sanitarie)**

E' fatto d'obbligo il certificato agonistico rilasciato da un centro di medicina sportiva, per il quale ne è diretto responsabile il Direttore Tecnico della Società di appartenenza dell'atleta.

## **Art.16 (Sospensione incontro)**

Il medico è l'unica persona che può decidere se un atleta che ha subito una lesione o viene colto da malore può continuare la gara.

In caso di abbandono dell'atleta per infortunio si dovrà decidere se la responsabilità è dell'avversario (in tal caso viene eliminato) o se è stato un incidente.