



## Regolamento Nazionale "Sanda Light"

A cura del Coordinamento Nazionale Kung Fu dello CSEN/CONI – Sifu Romeo Zampetti 7.° tecn. Sup.

### Abbigliamento da gara

Caschetto, Corpetto (standard), Paratibie, Guantino a mano aperta (tipo Karate), Conchiglia inguinale (personale), Paradenti (personale – facoltativo)

Tecniche ammesse: Pugno singolo, calci anche in progressione susseguenti, proiezioni senza bloccaggi a terra o leve articolari o chiavi dinamiche.

Tecniche vietate: Pugno senza controllo, pugni susseguenti, tecniche di gomito e ginocchiate, chiavi articolari e dinamiche, colpire con pugno o calcio dietro la schiena, colpire a mano aperta il viso (con o senza controllo).

### Regolamento da Gara

Controllo al viso assoluto, si può solo sfiorare il viso con una tecnica di pugno, mentre è divieto assoluto colpire al viso anche se controllato con un calcio.

La tecnica di pugno al viso al massimo controllo, deve essere singola, non è possibile colpire l'avversario con pugni binari o susseguenti, dopo un pugno deve seguire obbligatoriamente calcio o proiezione.

Chi colpisce al viso senza controllo perde il round, chi colpisce con pugni susseguenti o binari anche se controllati viene ammonito (seconda ammonizione perde il round)

Durata e tempistica area di combattimento: Il combattimento ha durata di minuti quattro suddivisi in due round (2 minuti a round), il tempo di calcolo dei minuti di gara si intende anche con le interruzioni, l'area di combattimento dovrà essere di 64 metri quadrati (8 per 8 metri) su tatami modello gare karate o equivalente.

Punteggio gare ed interruzioni per convalida punteggio: L'arbitro centrale dovrà essere un Maestro di almeno 4.° tecn. Sup. unitamente ad un collegio (almeno due arbitri di angolo) è compito dell'arbitro centrale interrompere il combattimento ogni qual volta un combattente subisce un calcio, pugno o proiezione netti ed evidenti, si dovrà fermare il combattimento e dare la possibilità agli arbitri di angolo di valutare il punto, è esclusivo compito dell'arbitro centrale in caso di attacco di pugno non controllato dichiarare il round perso e fermare il combattimento (si riparte direttamente dal secondo round) in caso di penalità (tecniche vietate) si ferma sempre il combattimento per valutare l'ammonizione.

Il punto assegnato nasce dalla concertazione tra i due Arbitri di Angolo e quello centrale con diritto di voto in caso di parità dell'arbitro centrale.

Varie ed eventuali : viene accettata qualsiasi variazione al suddetto regolamento che non sia contemplata nello stesso, e che comunque sia indicata nelle regolamentazioni generali che fanno capo alle organizzazioni specifiche del settore Kung Fu Wu Shu e Sanda.