



Regolamento della Boxe Light-Contact (o “LC”)

Art. 1	I principi della “Boxe Light-Contact”	1
Art. 2	Infrastrutture	2
Art. 3	Controllo medico / Sicurezza / Fair-Play	3
Art. 4	La gestione degli incontri - Responsabilità dell'arbitro	3
Art. 5	Punteggio – Responsabilità del giudice	6
Art. 6	Passaggio dalla LC alla Boxe olimpica	8
Art. 7	Data di entrata in vigore	8

Art. 1 I principi della “Boxe Light-Contact”

La boxe LC differisce dalla boxe olimpica e dalla boxe professionale in quanto gli avversari non affondano i colpi.

A differenza di queste due varianti, i pugni non devono essere sferrati con forza. Se uno o più colpi sono dati con forza, ciò porterà a un'ammonizione o a una squalifica della persona che ha colpito.

La competizione di LC è considerata come un incontro e non come un combattimento.

La velocità dei colpi non è specificata.

Nel caso di organizzazioni miste con incontri di LC e combattimenti di boxe olimpica e/o professionale, gli incontri di LC devono essere chiaramente separati dagli altri combattimenti.

1.1 Faccia a faccia

Durante l'incontro, entrambi i pugili devono muoversi restando sempre l'uno di fronte all'altro. Il pugile che gira le spalle al suo avversario o abbassa la testa (a faccia in giù) riceverà immediatamente una penalità.

1.2 Round e durata degli incontri

Gli incontri saranno disputati in 3 round della seguente durata:

a) sotto i 17 anni: 3 x 1 minuto

b) a partire da 17 anni: 3 x 1,5 minuti

Il fattore decisivo è l'anno di nascita. Dall'anno in cui un pugile raggiunge i 17 anni di età, gareggerà nella categoria dei più grandi. Se un pugile di età inferiore ai 17 anni non trova un avversario, può salire di una categoria d'età, a condizione che l'allenatore e il pugile siano d'accordo.

Il pugile si atterrà, quindi, alle regole del gruppo di età superiore.

Contrariamente alla boxe olimpica, durante lo STOP, il cronometro non viene fermato, se non su richiesta speciale dell'arbitro, che annuncia STOP TIME OUT al cronometrista.

Se necessario, il responsabile del ring dice STOP TIME OUT per interrompere l'incontro e occuparsi dei problemi di punteggio dei giudici, come per esempio una differenza di penalità.

1.2.1 Pausa tra i round

La pausa è sempre di 45 secondi.

Durante le pause, i due pugili restano in piedi nel loro angolo, guardando l'avversario.

Solo due allenatori, con licenza in LC, o pugili con licenza in LC, possono stare nell'angolo di un pugile. Gli allenatori non possono entrare nel ring. Possono dare istruzioni durante la pausa, ma non durante lo svolgimento dell'incontro. In caso contrario, l'arbitro può assegnare delle penalità al rispettivo pugile. Qualsiasi altra persona che dia istruzioni o incoraggiamenti deve essere ad almeno 1 metro di distanza dal ring e non al tavolo ufficiale.



1.3 Categorie

La categoria dell'atleta dipende dalla sua altezza. In generale, sono valide le seguenti altezze:

Fino a 130 cm	Fino a 160 cm	Fino a 190 cm
Fino a 140 cm	Fino a 170 cm	Fino a 190 cm
Fino a 150 cm	Fino a 180 cm	

In caso non ci siano sufficienti partecipanti, due categorie possono essere unite. Se la differenza è più di 10 cm, verrà disputato un incontro di esibizione senza punteggi.

In generale, non sono possibili incontri di ragazze contro ragazzi e donne contro uomini.

Se i pugili e i loro allenatori sono d'accordo, i pugili e le pugili potranno boxare insieme.

1.4 Colpi consentiti

Solo i colpi sferrati con il pugno chiuso (con gli estremi dei metacarpi e le prime falangi) sono presi in considerazione. Tutti i colpi sferrati con qualsiasi altra parte del pugno saranno puniti.

1.5 Superfici d'attacco

L'obiettivo è la superficie anteriore del corpo, dalla vita alla fronte. I colpi sulle braccia dell'avversario sono permessi, ma non vengono presi in considerazione. Tutti gli altri colpi saranno oggetto di un'ammonizione.

Art. 2 Infrastrutture

2.1 Il ring

Il luogo dell'incontro è un quadrato di 3 - 6,1 metri per lato, dotato di corde. Il ring non deve essere necessariamente rialzato. Non ci devono essere oggetti, spigoli vivi o pareti nelle vicinanze del ring, che (ad esempio in caso di contatto con le corde) potrebbero ferire il pugile quando lascia il ring.

2.2 L'attrezzatura del pugile

Caschetto, pantaloncini e guantoni devono essere del colore del rispettivo angolo. Se, per ragioni organizzative, ciò non fosse possibile, il caschetto, i pantaloncini e la maglietta possono essere di un colore neutro, ma in nessun caso del colore dell'angolo avversario. L'attrezzatura consiste in :

- a) Guantoni da sparring o da combattimento nel colore dell'angolo assegnato. Tutti gli atleti devono indossare guantoni da minimo 10 once.
- b) Paradenti (non devono essere di colore rosso)
- c) Pantaloncini chiaramente distinti dalla maglietta (di un altro colore o con cintura molto visibile)
- d) Collant o leggings possono essere indossati sotto i pantaloncini. Questi vestiti devono essere a tinta unita e di colore neutro (cioè né azzurro né rosso) e devono essere indossati sotto i pantaloncini
- e) È possibile indossare una maglia sotto la maglietta, ma deve essere infilata nei pantaloncini. La maglia può avere le maniche lunghe. Deve essere di un colore neutro a tinta unita (né blu né rosso).
- f) Il casco deve proteggere gli zigomi.
- g) L'uso del velo, modello sportivo, è permesso. Non deve ostruire la vista, il naso o la bocca, né rischiare di ostruirli con lo spostamento. Deve essere infilato sotto il casco. Deve essere di un colore neutro a tinta unita (né blu né rosso).
- h) Bende su entrambe le mani
- i) Scarpe da boxe o da sala stabili (ad esempio, scarpe da pallavolo, da pallamano o da basket). La boxe a piedi scalzi non è consentita.
- j) Le donne e le ragazze possono indossare una protezione per il seno
- k) Si raccomanda agli uomini e ai ragazzi di indossare una conchiglia
- l) Gli atleti con capelli lunghi devono legarli in modo tale che non ostacolino la vista o infastidiscano l'avversario.



Art. 3 Controllo medico / Sicurezza / Fair Play

3.1 Licenze

Gli incontri ufficiali di Boxe Light-Contact sono possibili solo con una licenza valida della LCBA o con altre licenze di federazioni riconosciute dalla LCBA. Tutte le persone che sono membri di un club ufficialmente affiliato alla LCBA e che possono praticare il pugilato leggero possono richiedere una licenza, in deroga all'articolo 6 dello stesso regolamento. La licenza può essere richiesta per un pugile solo a partire dal giorno in cui compie 8 anni.

3.2 Formazione di base

I pugili con licenza possono essere assistiti solo da allenatori che hanno una licenza LC valida. Questi ultimi garantiscono con la loro firma che il pugile conosce le basi e le regole della LC e che riesce a colpire senza affondare, anche sotto pressione. Almeno un allenatore con licenza per club deve essere presente durante l'incontro.

3.3 Controllo medico

Il modulo "Attestazione medica" deve essere completato insieme a ogni domanda di licenza. Il richiedente conferma che non ci sono fattori di rischio per la salute nella pratica della boxe. Se il richiedente licenza risponde Sì a una o più domande, deve sottoporsi alla visita medica prevista da SwissBoxing.

Primo soccorso:

Durante l'incontro, ci deve essere almeno un addetto al primo soccorso qualificato presente in ogni momento.

3.4 Fair-Play

I pugili, gli allenatori e gli ufficiali di gara sono tenuti a rispettare il fair play durante tutto il torneo, anche al di fuori dei loro incontri. In caso di mancato rispetto delle regole di base del fair play (linguaggio inappropriato, violenza, minacce, ecc.), possono essere prese misure immediate dal delegato regionale, e/o dalla commissione disciplinare (ammonizione orale o scritta, esclusione dal torneo, divieto di partecipare ad altri tornei di LC, ritiro della licenza, ecc).

3.5 Neutralità degli ufficiali di gara

Gli ufficiali di gara della Federazione, durante il torneo in cui sono impegnati o anche durante le loro pause, non devono sostenere i pugili. Devono rimanere neutrali durante tutto il torneo.

Il delegato regionale non deve essere del club che organizza il torneo, non deve essere coinvolto nell'organizzazione, non deve essere un allenatore o pugile durante il torneo o lavorare come giudice-arbitro, al fine di rimanere neutrale e concentrato sul suo compito di supervisore.

Art. 4 La gestione degli incontri - Responsabilità dell'arbitro

4.1 Raccomandazioni per la Giuria:

La Giuria è composta da almeno quattro persone (un responsabile del ring, che può anche essere un cronometrista, un arbitro e un giudice). Tutti devono possedere una perfetta conoscenza delle regole della boxe. Gli arbitri e i giudici devono avere una licenza SB valida (per la boxe LC).

4.2 Funzioni e responsabilità dell'arbitro

Dirige l'incontro sul ring e garantisce la sicurezza dei partecipanti. Non è tenuto a segnare il punteggio.

4.2.1 Prima dell'incontro:

- Entra per primo sul ring e controlla l'attrezzatura dei partecipanti
- Invita i partecipanti a stringersi la mano, (Shake-Hands)
- Si assicura che il responsabile del ring, il giudice, il cronometrista e i partecipanti siano pronti

4.2.2 Durante l'incontro

Interviene se alcune regole non sono rispettate, in particolare:

- Se il colpo è troppo forte o c'è l'intenzione di affondare il colpo;
- Se si colpisce con la parte proibita dei guantoni (vedi sezione 1.4);
- Se la testa è abbassata (a faccia in giù) o se un partecipante gira la schiena al suo avversario;
- Se viene colpita una zona non permessa o un partecipante trattiene o spinge l'avversario;
- Se un partecipante viene attaccato in modo incontrollato o non è in guardia o se colpisce il suo avversario saltandogli contro;
- Se qualsiasi parte diversa dal piede del pugile tocca il suolo;
- Se il pugile che avanza colpisce ininterrottamente (8 o più colpi senza fare un passo indietro o laterale), impedendo che l'incontro rimanga equo;
- Se un partecipante parla durante l'incontro o si comporta in modo antisportivo;

4.2.3 Nella pausa tra i round

L'arbitro ritorna nell'angolo neutro, di fronte al tavolo ufficiale e controlla il lavoro degli allenatori nell'angolo dei pugili.

4.2.4 Dopo l'incontro

- L'arbitro lascia il tempo ai giudici e al responsabile del ring di finire il loro lavoro sull'applicazione del punteggio.
- L'arbitro invita i partecipanti a stringersi la mano «Shake-Hands» ;
- È il responsabile del ring (che è un giudice-arbitro o ufficiale di gara della LCBA) che, dopo i controlli dei risultati dei giudici sull'app, annuncia la decisione. Successivamente l'arbitro alza la mano del vincitore o le mani dei pugili in caso di parità.

4.2.5 I comandi dell'arbitro:

a) «STOP» richiede che i partecipanti si fermino immediatamente per comunicare:

- Che un partecipante ha commesso un errore ed effettuare un richiamo o un'ammonizione nei suoi confronti;
- Il gong suona per indicare la fine di un round;
- Si verifica un problema che impedisce il regolare svolgimento dell'incontro (per esempio, scarpe slacciate, casco allentato o pavimento scivoloso, ecc.)

b) «BOXE»: permette ai partecipanti di iniziare un round o di far ripartire l'incontro interrotto dall'arbitro.

4.3 Interruzione a causa di epistassi o infortuni

In caso di epistassi, l'arbitro deciderà se l'incontro debba essere interrotto. Se il sanguinamento è troppo grave o se si tratta di una recidiva, l'incontro sarà interrotto. Il risultato verrà deciso in base ai punti ottenuti fino al momento dell'interruzione, compreso il round in corso. Il risultato finale sarà VP (vittoria ai punti), ma il responsabile del ring selezionerà il pulsante RCS sull'app del punteggio.

Ciò avviene anche quando un partecipante è infortunato e non può continuare a boxare, a condizione che questo infortunio non sia stato causato da un fallo del suo avversario.

4.4 Lenti a contatto

Sono ammesse solo le lenti a contatto morbide. Se un pugile perde una lente a contatto durante l'incontro, deve finire il round senza cercare la lente o cambiarla. Può cambiarle solo durante la pausa, con le sue lenti di riserva. In caso contrario e se non può continuare l'incontro, perderà per abbandono.



4.5 Differenza di livello troppo grande

Se l'arbitro ritiene che ci sia una differenza di livello troppo grande tra i pugili, allora può fermare l'incontro. Tuttavia, prima di farlo, deve consultare i risultati dei giudici sull'app e assicurarsi che il presunto pugile più debole sia davvero indietro nel punteggio. Successivamente l'arbitro assegnerà la vittoria ai punti per manifesta inferiorità (G.P.).

Art. 5 Punteggio - Responsabilità del giudice

5.1 Principi del punteggio - concetto di "scambio"

Il duello è il risultato di una "fase di attesa" e di una "fase di scambio di colpi".

Uno scambio di colpi inizia non appena viene sferrato un colpo su una zona autorizzata e finisce quando la combinazione di colpi si interrompe o i partecipanti si separano da soli o per decisione dell'arbitro (dopo uno STOP).

Ogni scambio di colpi viene assegnato al partecipante che ha colpito più volte l'avversario. Il numero di colpi e la durata dello scambio non influiscono sul valore dei punti assegnati. Se un pugile mette a segno un colpo in più dell'avversario durante uno scambio, riceve un punto. In uno scambio di colpi in cui un pugile ha colpito l'avversario con due o più colpi in più, verrà comunque assegnato un solo punto.

Il giudice preme una volta il pulsante "+" del colore (rosso/blu) del pugile che ha vinto lo scambio.

5.2 Richiamo, ammonizione e squalifica

Ogni fallo è sanzionato con uno o tre punti di penalità durante tutto l'incontro, anche durante le pause per problemi di comportamento del pugile o di uno dei suoi allenatori.

L'arbitro dice STOP non appena viene commesso un fallo da un pugile o da uno dei suoi allenatori e indica il pugile colpevole, che riceverà un richiamo o un'ammonizione.

Giustifica l'interruzione con un gesto che corrisponde al fallo commesso.

A seconda dell'entità del fallo, l'arbitro può imporre le seguenti sanzioni:

5.2.1 Richiamo

Nel caso in cui un fallo involontario venga annunciato dall'arbitro, il giudice preme una volta il pulsante della penalità contrassegnato da "1" nel colore del colpevole.

In caso di piccoli falli (colpire con l'interno della mano, voltare le spalle all'avversario, abbassare la testa, parlare, ecc.), si può dare un avviso senza togliere punti, prima di assegnare un richiamo o un'ammonizione per il secondo errore identico. Nel caso di un colpo affondato, verrà assegnato direttamente un richiamo o un'ammonizione ogni volta (a un pugile o a entrambi).

5.2.2 Ammonizione

Nel caso di un fallo grave o volontario o di un'infrazione ai principi della Light Boxe, il partecipante viene ammonito dall'arbitro: il giudice preme una volta il tasto della penalità segnato "3" del colore del colpevole.

5.2.3 Squalifica

Il numero di punti di penalità consentiti è limitato a un massimo di 8. Oltre tale numero, l'arbitro deve squalificare il partecipante che ha violato le regole. Oltre questo numero, l'arbitro deve squalificare il partecipante che ha infranto le regole. Al superamento degli 8 punti di penalità, l'applicazione richiama automaticamente il responsabile del ring, che informa l'arbitro.

Nel caso di un'infrazione grave, l'arbitro può direttamente squalificare il colpevole senza aver prima assegnato un richiamo o un'ammonizione. Il responsabile del ring preme quindi sulla decisione di squalifica (DISQ) menzionando il colore dell'angolo del pugile squalificato. Il giudice non ha bisogno di registrare nulla sull'app.

5.3 App del punteggio

L'app del punteggio viene utilizzata secondo la procedura fornita agli utenti.

In caso di non funzionamento permanente dell'app del punteggio durante un incontro di boxe light-contact, si utilizzeranno le schede di punteggio secondo il regolamento.



5.4 Assegnazione dei punti

Il risultato viene attribuito come segue: i punti del primo turno si sommano a quelli del secondo e del terzo.

Per ragioni organizzative o di formazione, può essere aggiunto solo un assistente giudice per ring. Deve conoscere il regolamento della boxe e le regole del punteggio, che il responsabile degli arbitri o il delegato regionale determinerà in anticipo.

5.5 Il responsabile del ring, a volte su indicazione dell'arbitro, assegna una delle seguenti decisioni alla fine di un incontro premendo i tasti corrispondenti sull'app:

OP (Vittoria ai punti)	quando l'incontro finisce con 3 o 2 decisioni di vittoria ai punti, assegnate dai giudici, il pugile che ha ottenuto queste decisioni vince l'incontro.
MN (Pareggio)	quando l'incontro finisce con 3 o 2 pareggi da parte dei giudici, o 1 pareggio e 1 decisione per il blu e 1 decisione per il rosso.
RSC (Referee stops the contest)	quando l'arbitro ferma l'incontro per infortunio. Il vincitore sarà il pugile che era in testa ai punti al momento dello stop.
RET (Vittoria per abbandono)	quando un partecipante si arrende o il suo allenatore getta la spugna in segno di abbandono, l'avversario vince la partita.
DISQ (Vittoria per squalifica)	quando un partecipante è squalificato, il suo avversario vince la partita.
SM (Manifesta superiorità)	quando un pugile è significativamente indietro ai punti secondo l'app e l'arbitro ferma il combattimento per questo motivo, il suo avversario vince l'incontro
WO (Walk-Over)	se un pugile non rispetta le regole (altezza, scadenze, licenza, ecc.) o non si presenta in tempo per il suo incontro, il suo avversario vince l'incontro

5.6 Decisione degli incontri in seguito a decisioni condivise, principio della maggioranza dei giudici

Se due giudici assegnano la vittoria allo stesso partecipante (per esempio il blu) e un giudice la assegna a un altro partecipante (per esempio il rosso) o assegna un pareggio, vince il blu.

Se il primo giudice assegna la vittoria a un partecipante, il secondo giudice assegna un pareggio e il terzo giudice assegna la vittoria all'altro pugile, verrà decretato il pareggio.

Se due giudici assegnano un pareggio e un giudice assegna la vittoria a un pugile, verrà decretato il pareggio. In caso di giudizio da parte di solo 2 giudici, se 1 giudice determina un vincitore (ad esempio blu) e 1 giudice assegna un pareggio, il vincitore sarà il blu.



Art. 6 Regolamento per il passaggio dalla LC alla Boxe Olimpica

I pugili e le pugili di Light-Contact che ottengono una licenza amatoriale, a partire dal loro primo incontro di pugilato amatoriale, possono ancora disputare incontri di LC fino alla scadenza della loro licenza LC. La licenza LC non può più essere formalmente rinnovata. I pugili e le pugili che sono ancora in grado di non affondare i colpi sotto pressione e che vogliono ancora disputare incontri della LC, devono inviare una domanda al Consiglio della LC, che accetta o rifiuta queste domande ogni anno.

Art. 7 Data di entrata in vigore

Il presente regolamento è stato approvato dal Consiglio della LCBA il 16.04.2025.

Michaël Rio de Araujo
Presidente LCBA

Alexia Genoud
Presidente LCBA