



FEDERACIÓN DE LUCHAS OLÍMPICAS Y D.A.
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Dirección: Casa del Deporte, Avda. del Llano, 69. 33209 Gijón
Teléfono: 692689818
E-mail: info@luchaasturias.es
Internet: www.luchaasturias.es



I OPEN INTERNACIONAL DE MMA AMATEUR COSTA VERDE

SÁBADO 29 DE OCTUBRE DEL 2022, PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES DE LA TEJERONA, GIJÓN

PROGRAMA (English version on pages 4 to 6)

Sábado 15 de Octubre	22:00	FIN DE PLAZO DE INSCRIPCIÓN DEFINITIVA
Sábado 29 de Octubre	08:00 - 09:00	PESAJE
Sábado 29 de Octubre	10:00 - 14:00 16:30 - FIN	COMPETICIÓN MMA AMATEUR SENIOR A Y B (MASCULINO Y FEMENINO)

INFORMACIONES ESPECÍFICAS

Detalles de las entidades organizadoras	Federación de Luchas Olímpicas y D.A. del Principado de Asturias Avda. del Llano, 69. 33209 Gijón. Telf. 692689818 (Horario: martes y jueves de 10 a 13 horas) Correo: info@luchaasturias.es Página web: http://www.luchaasturias.es AFL - Promotora ANSGAR FIGHTING LEAGUE
Detalles de la sala de competición	Pabellón Municipal de Deportes de la Tejerona c\ Juan Botas, s/n, Gijón, Asturias
Pesaje y documentación	Lugar: Pabellón Municipal de Deportes de la Tejerona. El pesaje se realizará sobre 1 báscula electrónica. Deberá presentarse el DNI/NIE y los participantes deberán cumplir uno de estos requisitos: - Tener licencia FELODA correspondiente al año 2022. - Licencia 2022 + carta de desplazamiento emitida por su Federación (deportistas extranjeros). - Seguro/licencia para esta competición que se puede tramitar previa a la inscripción desde la Federación organizadora (para los deportistas que no dispongan de licencia). Precio: 35 €, contacto: presidencia@luchaasturias.es
Grupo de edad	Categoría SENIOR (+20 años). Podrán participar en esta competición los deportistas de categoría JUNIOR (nacidos desde 2004) que tengan 18-19 años cumplidos en el 2022.
Categoría de peso	MASCULINA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B: -56,7 kg, -61,2 kg, -65,8 kg, -70,3 kg, -77,1 kg, -83,9 kg, -93,0 kg, -120,2 kg. FEMENINA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B: -52,2 kg, -56,7 kg, -61,2 kg, -65,8 kg, -70,3 kg, +70,3 kg. - No habrá tolerancia de peso. Todo deportista que no dé el peso durante el pesaje será descalificado. - Un competidor sólo se podrá inscribir en una categoría de peso. - Se suspenderán las categorías que no tengan un mínimo de dos participantes.
Entrenadores	Todos los entrenadores deberán estar en posesión de Licencia del 2022. Se permitirá inscribir gratuitamente a un máximo de 2 entrenadores por Club. La esquinas las formarán un máximo de 2 personas (2 entrenadores o 1 entrenador +1 ayudante)
Área de competición	1 octógono y 1 tapiz.
Inscripciones	La inscripción se realizará en la plataforma ZenytEmpa, registrándose en el enlace creado para la competición en la web www.wrestlingasturias.com Precio de inscripción: antes del 31 de Agosto del 2022, 20 € antes del 31 de Septiembre del 2022, 25 € antes del 15 de Octubre del 2022, 30 €
Venta de entradas	Entradas disponibles en la web: https://eventix.shop/2jef8tx4 Precio: 15 €





NORMATIVA DE LA COMPETICIÓN

MMA Amateur Categoría A

Contacto pleno según las limitaciones del presente reglamento.

MMA Amateur Categoría B

Contacto pleno de pie según las limitaciones del presente reglamento excepto rodillazos, prohibición de golpes a la cabeza en suelo. En esta categoría solo podrán competir deportistas con menos de tres peleas en MMA o en otros deportes de contacto pleno.

DURACIÓN DE LOS COMBATES MMA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B

Los combates de artes marciales mixtas amateur serán de 3 asaltos de 3 minutos de duración, con un período de descanso de 1 minuto entre cada asalto. El género no afecta a la duración de los combates. El tiempo se detendrá cuando el árbitro central pare el combate mediante la orden TIME. El árbitro es el único que tiene autoridad para detener el combate.

VESTIMENTA Y PROTECCIONES MMA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B

El primer competidor llamado deberá aparecer en área de combate con uniforme de competición de color rojo y el segundo competidor llamado con un uniforme de color azul. El luchador que suba al pódium deberá hacerlo en ropa de competición o con el chándal de su Club/autonomía/país. Todo el equipamiento detallado a continuación es un requisito obligatorio en todo momento para todos los deportistas que participen en las competiciones de la IMMAF /FELODA.

Rashguard: El uso de camisetas de licra (rashguard) será un requisito obligatorio para los competidores de MMA Amateur. El tipo de rashguard utilizado deberá ser de material elástico apretado, obligatoriamente serán muy ajustadas. Todos los rashguards deben ser de manga corta, los rashguard serán de color azul o rojo. La mezcla de rojo y azul en las camisetas está prohibida.

Pantalón corto: Cada competidor debe llevar pantalones cortos de artes marciales mixtas. No se permitirá la utilización de pantalones que excedan de la rodilla. No se permitirán bolsillos, cremalleras, elementos de fijación o cualquier otra sustancia extraña. Los competidores no podrán llevar leotardos o medias de licra. No se permiten cordones externos en la parte externa de los pantalones cortos. Deben estar en la parte interior de la cintura del pantalón.

Guantes: Los guantes deben ser nuevos para cada competición o estar en buenas condiciones. En caso contrario deben ser reemplazados. Todos los competidores deberán usar guantes con relleno protector con un peso mínimo de no menos de 6 onzas y no más de 8 onzas, que serán suministrados por la federación o el promotor y aprobados por la FELODA. Los guantes de MMA Amateur deberán ser reconocidos como visiblemente diferentes a los utilizados bajo las normas profesionales, y tendrán la estética propia de amateur.

Espinilleras: El uso de espinilleras será un requisito obligatorio para los competidores de MMA Amateur. El tipo de protector de espinilla utilizado debe ser capaz de facilitar los aspectos de grappling y soportar los esfuerzos asociados con la competición. Como tal, el tipo preferido será una protección de neopreno de tipo tubular. El uso de espinilleras con cierre de velcro tipo de correa o la utilización de cualquier otra sujeción que no sea la anteriormente descrita está prohibido. Las espinilleras serán de color azul o rojo.

Vendajes: Las especificaciones para los vendajes en las manos de los competidores serán las siguientes:

- 1- En todas las categorías de peso, los vendajes de la mano de cada competidor serán restringidas a la venda de gasa suave no más de 18 m de largo (20 yardas) y 5 cm de ancho, para ayudar al vendaje se utilizará esparadrapo de no más de 3 m y 2,5 cm de ancho para cada mano.
- 2- El esparadrapo se colocará directamente en cada mano para la protección de la muñeca. Se pueden utilizar tiras de cinta adhesiva entre los dedos para sujetar las vendas.
- 3- Los vendajes se distribuirán de forma homogénea en la mano.
- 4- Las vendas y esparadrapos deberán colocarse en las manos del competidor en el vestuario, en presencia del árbitro inspector o la persona delegada por la Federación, comisión o cuerpo regulador anfitrión y en presencia del entrenador o segundo entrenador de su oponente. Un competidor puede renunciar a su privilegio de tener un testigo en el vendaje de manos de su oponente. Una vez concluido el vendaje, el árbitro controlador deberá firmar o sellar el vendaje.
- 5- En ningún caso se colocarán los guantes en las manos de un competidor hasta que se reciba la aprobación del árbitro inspector o la persona delegada por la Federación, comisión o cuerpo regulador anfitrión. Cada guante será sellado y encintado de rojo o azul. Los deportistas no se pueden quitar los guantes una vez que han sido sellados hasta que el combate haya tenido lugar.

Protectores de ingle y de pecho: Todos los competidores masculinos llevarán un protector de ingle, las cuales estarán sujetas a examen y aprobación por el árbitro inspector. Todas las competidoras tendrán la opción de usar un protector de pecho y/o ingle durante la competición. El protector de pecho estará sujeto a examen y aprobación.

Bucal: Se requiere que todos los competidores lleven un bucal.



ASPECTO COMPETIDORES

- 1- Cada participante debe estar limpio y presentar un aspecto ordenado.
- 2- El uso excesivo de vaselina, grasa o cualquier otra sustancia extraña, incluyendo, sin limitación, cremas, lociones o aerosoles, no se puede ser utilizado en la cara, el pelo o el cuerpo de un competidor. El árbitro o el representante de la Federación o la comisión velarán para que ninguna sustancia no permitida pueda ser utilizada.
- 3- El controlador de la competición o representante de la Federación, la comisión o cuerpo regulador anfitrión determinará si el pelo de la cabeza o de la cara presenta algún peligro para la seguridad del competidor o de su oponente o puede interferir en la supervisión y conducción del combate. El luchador no puede competir a menos que las circunstancias que crean ese peligro potencial se corrijan con satisfacción, y se tenga la aprobación del controlador o representante de la Federación o la comisión. Sin limitar la norma anterior, el pelo de la cabeza debe ser recortado o recogido de tal manera que no interfiera en la visión de cualquiera de los competidores o cubra cualquier parte de la cara del competidor.
- 4- Los competidores no pueden usar joyas u otros accesorios de piercing mientras están compitiendo.
- 5- Los competidores no estarán sudorosos al entrar al área de combate al comienzo del combate.

TÉCNICAS ILEGALES MMA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B

Las técnicas que quedan prohibidas en MMA Amateur serán las siguientes:

- 1- Golpes de codo y antebrazo de cualquier tipo.
- 2- Heel Hook (luxación de talón).
- 3- Twisters (torsión de cuello), neckcrank, can oponer, sentarse haciendo crucifijo o cualquier técnica que comprometa al cuello o a la columna vertebral
- 4- Rodillas a la cabeza del oponente en cualquier circunstancia.
- 5- Patada frontal a la rodilla del oponente.
- 6- En MMA Amateur nivel B, rodillazos de cualquier tipo están prohibidos.
- 7- En MMA Amateur nivel B, golpes a la cabeza de cualquier tipo en la lucha en suelo.

FALTAS MMA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B

Se emitirá una sola advertencia previa en el caso de las siguientes faltas:

- 1- Agarrarse a la valla.
 - 2- Agarrar los pantalones cortos, guantes, espinilleras o rashguard del oponente.
 - 3- Tener los dedos estirados, con la palma de la mano paralela al suelo hacia la cara del oponente.
- Si el luchador vuelve a ser advertido se podrá considerar como falta y deducir 1 punto. si la falta persiste se podrá considerar como infracción, y deducir 1 punto.

INFRACCIONES MMA AMATEUR CATEGORÍAS A Y B

Los siguientes actos constituyen faltas graves (infracciones) en un combate de MMA AMATEUR:

1- Golpear con la cabeza.	15- Agarrar la valla con los dedos de las manos o los pies.
2- Atacar a los ojos de cualquier forma.	16- Manipulación de pequeñas articulaciones (dedos de las manos o los pies).
3- El morder o escupir a un adversario.	17- Lanzar al oponente fuera del área de combate.
4- Fishhooking (tirar con los dedos de la comisura de los labios).	18- Poner intencionadamente un dedo en cualquier orificio o cualquier corte o laceración del oponente.
5- Tirar del pelo.	19- Agarrar, pellizcar o retorcer la piel.
6- El clavar al oponente contra la lona (de cabeza o cuello).	20- La pasividad, incluyendo, sin limitación, el evitar el contacto con el oponente, el dejar caer el protector bucal intencionadamente o fingir una lesión.
7- Golpear a la columna vertebral o la parte posterior de la cabeza. La columna incluye el coxis.	21- El uso de lenguaje abusivo en el área de lucha.
8- Golpes de garganta de cualquier tipo, incluyendo el agarre de la tráquea.	22- No tener en cuenta flagrantemente las instrucciones del árbitro.
9- Dedos estirados hacia la cara u ojos del oponente.	23- Cualquier conducta antideportiva que cause daño a un oponente.
10- Golpes de codo y antebrazo.	24- Atacar a un oponente después de que la campana haya sonado al final del asalto.
11- Ataques a la ingle de cualquier tipo.	25- Atacar a un oponente durante el descanso.
12- Golpear con la rodilla o patear la cabeza de un oponente que está en el suelo.	26- Atacar a un oponente que está bajo el cuidado del árbitro.
13- Pisar a un oponente que está en el suelo. De pie, se permiten pisotones al pie.	27- Las interferencias desde la esquina de uno de los luchadores o de sus segundos.
14- Agarrar los pantalones cortos, guantes, espinilleras o rashguard de un oponente.	28- La aplicación de cualquier sustancia extraña en el cabello o el cuerpo para obtener una ventaja.

Todas las faltas e infracciones de **MMA Amateur** también lo serán en **MMA Amateur B** y también serán infracciones todos los golpes con la rodilla y todos los golpes en la cabeza estando en el suelo.



I INTERNATIONAL OPEN OF MMA AMATEUR COSTA VERDE

SATURDAY, OCTOBER 29, 2022, LA TEJERONA MUNICIPAL SPORTS PAVILION, GIJÓN

PROGRAM		
Saturday October 15	22:00	END OF DEFINITIVE REGISTRATION DEADLINE
Saturday October 29	08:00 - 09:00	WEIGH-IN
Saturday October 29	10:00 - 14:00 16:30 - END	SENIOR AMATEUR MMA COMPETITION A AND B (MALE AND FEMALE)

SPECIFIC INFORMATION	
Details of the organizing entities	Federación de Luchas Olímpicas y D.A. del Principado de Asturias Avda. del Llano, 69. 33209 Gijón. Tel. 692689818 (Hours: Tuesday and Thursday from 10 to 13) Email: info@luchaasturias.es Website: http://www.luchaasturias.es AFL - Promoter ANSGAR FIGHTING LEAGUE
Details of the competition room	Municipal Sports Pavilion of La Tejerona Juan Botas Street, no number, Gijón, Asturias
Weighing and documentation	Place: Municipal Sports Pavilion of La Tejerona. The weighing will be done on 1 electronic scale. The national ID must be presented and the participants must meet one of these requirements: - Have a FELODA license corresponding to the year 2022. - License 2022 + travel letter issued by your Federation (foreign athletes). - Insurance / license for this competition that can be processed prior to registration from the organizing Federation (for athletes who do not have a license). Price: €35, contact: presidencia@luchaasturias.es
Age group	SENIOR category (+20 years). JUNIOR category athletes (born since 2004) who are 18-19 years old in 2022 may participate in this competition.
Weight class	MALE AMATEUR CATEGORIES A AND B: -56.7kg, -61.2kg, -65.8kg, -70.3kg, -77.1kg, -83.9kg, -93.0kg, -120.2kg. FEMALE AMATEUR CATEGORIES A AND B: -52.2kg, -56.7kg, -61.2kg, -65.8kg, -70.3kg, +70.3kg. - There will be no weight tolerance. Any athlete who does not make weight during the weigh-in will be disqualified. - A competitor can only register in one weight category. - Categories that don't have a minimum of two participants will be suspended.
Coaches	All coaches must be in possession of a 2022 License. A maximum of 2 coaches per Club will be allowed to register for free. The corners will be formed by a maximum of 2 people (2 coaches or 1 coach + 1 assistant)
Competition area	1 octagon and 1 mat.
Registrations	Registration will be made on the ZenytEmpa platform, registering at the link created for the competition on the web www.wrestlingasturias.com Registration price: before August 31, 2022, €20 before September 31, 2022, €25 before October 15, 2022, €30
Ticket Sales	Tickets available on the web: https://eventix.shop/2jef8tx4 Price: €15





COMPETITION REGULATIONS

Amateur MMA Category A

Full contact within the limitations of these regulations.

Amateur MMA Category B

Full contact of foot according to the limitations of the present regulation except knees, prohibition of blows to the head on the ground. In this category, only athletes with less than three fights in MMA or other full contact sports may compete.

DURATION OF THE AMATEUR MMA FIGHTS CATEGORIES A AND B

Amateur mixed martial arts fights will be 3 rounds of 3 minutes long, with a rest period of 1 minute between each round. Gender does not affect the length of fights. The time will stop when the central referee stops the fight by means of the TIME order. The referee is the only one who has the authority to stop the fight.

CLOTHING AND PROTECTION MMA AMATEUR CATEGORIES A AND B

The first competitor called must appear in the combat area with a red competition uniform and the second competitor called with a blue uniform. The wrestler who goes up to the podium must do so in competition clothing or with the tracksuit of his Club/autonomy/country. All of the equipment listed below is a mandatory requirement at all times for all athletes participating in IMMAF/FELODA competitions.

Rashguard: The use of lycra shirts (rashguard) will be a mandatory requirement for Amateur MMA competitors. The type of rashguard used must be made of tight elastic material, they must be very tight. All rashguards must be short sleeved, rashguards will be blue or red. The mixture of red and blue on the jerseys is prohibited.

Shorts: Each competitor must wear mixed martial arts shorts. The use of pants that exceed the knee will not be allowed. Pockets, zippers, fasteners or any other foreign substance will not be allowed. Competitors may not wear lycra tights or tights. External drawstrings on the outside of shorts are not permitted. They should be inside the waistband of the pants.

Gloves: Gloves must be new for each competition or in good condition. Otherwise they must be replaced. All competitors must wear gloves with protective padding weighing a minimum of not less than 6 ounces and not more than 8 ounces, to be supplied by the federation or promoter and approved by FELODA. Amateur MMA gloves must be recognized as visibly different from those used under professional standards, and will have an amateur aesthetic.

Shin guards: The use of shin guards will be a mandatory requirement for Amateur MMA competitors. The type of shin guard used must be able to facilitate the grappling aspects and withstand the stresses associated with competition. As such, the preferred type will be a tubular type neoprene protection. The use of shin guards with a velcro closure type of strap or the use of any other fastening that is not the one described above is prohibited. The shin guards will be blue or red.

Bandages: The specifications for bandages on the hands of the competitors will be as follows:

- 1- In all weight categories, the bandages of the hand of each competitor will be restricted to soft gauze bandage no more than 18 m long (20 yards) and 5 cm wide, to help the bandage, duct tape will be used. no more than 3 m and 2.5 cm wide for each hand.
- 2- The tape will be placed directly on each hand to protect the wrist. Strips of tape can be used between the fingers to secure the bandages.
- 3- The bandages will be distributed evenly on the hand.
- 4- The bandages and plasters must be placed on the competitor's hands in the locker room, in the presence of the inspecting referee or the person delegated by the Federation, commission or host regulatory body and in the presence of the opponent's coach or second coach. A competitor may waive his privilege to witness the bandaging of his opponent's hands. Once the bandage is complete, the controlling referee must sign or seal the bandage.
- 5- In no case shall gloves be placed on the hands of a competitor until the approval of the inspecting referee or the person delegated by the Federation or host regulatory commission is received. Each glove will be sealed and taped red or blue. Athletes may not remove gloves once they have been sealed until the bout has taken place.

Groin and chest protectors: All male competitors will wear a groin protector, which will be subject to examination and approval by the referee inspector. All competitors will have the option of wearing a chest and/or groin protector during competition. The chest protector will be subject to review and approval.

Mouthguard: All competitors are required to wear a mouthguard.



COMPETITORS ASPECT

- 1- Each participant must be clean and present an orderly appearance.
- 2- Excessive use of petroleum jelly, grease or any other foreign substance, including, without limitation, creams, lotions or sprays, may not be used on the face, hair or body of a competitor. The referee or the representative of the Federation or the commission will ensure that no non-permitted substance can be used.
- 3- The controller of the competition or representative of the Federation or host regulatory commission will determine if the hair of the head or face presents any danger to the safety of the competitor or his opponent or can interfere with the supervision and conduct. of combat. The wrestler may not compete unless the circumstances creating that potential danger are corrected to the satisfaction of, and approved by, the controller or representative of the Federation or commission. Without limiting the above rule, head hair must be trimmed or tied in such a way that it does not interfere with the vision of any of the competitors or cover any part of the competitor's face.
- 4- Competitors may not wear jewelry or other piercing accessories while competing.
- 5- Competitors will not be sweaty when entering the match area at the beginning of the match.

ILLEGAL TECHNIQUES - MMA AMATEUR CATEGORIES A AND B

The techniques that are prohibited in Amateur MMA will be the following:

- 1- Elbow and forearm blows of any kind.
- 2- Heel Hook (heel dislocation).
- 3- Twisters (neck twist), neckcrank, can oppose, sit doing a crucifix or any technique that compromises the neck or spine.
- 4- Knees to the opponent's head in any circumstance.
- 5- Front kick to the opponent's knee.
- 6- In Amateur MMA level B, knee strikes of any kind are prohibited.
- 7- In Amateur MMA level B, blows to the head of any kind in ground fighting.

FOULS - MMA AMATEUR CATEGORIES A AND B

A single prior warning will be issued in the case of the following offenses:

- 1- Hold on to the fence.
- 2- Grabbing the opponent's shorts, gloves, shin guards or rashguard.
- 3- Have the fingers stretched, with the palm of the hand parallel to the ground towards the opponent's face.
If the wrestler is warned again, it may be considered a foul and 1 point deducted. if the fault persists, it may be considered as an infraction, and 1 point deducted.

INFRACTIONS - AMATEUR MMA CATEGORIES A AND B

The following acts constitute serious fouls (infractions) in an AMATEUR MMA fight:

1- Hit with the head.	15- Grab the fence with the fingers or toes.
2- Attack the eyes in any way.	16- Manipulation of small joints (fingers or toes).
3- Biting or spitting on an opponent.	17- Throw the opponent out of the combat area.
4- Fish Hooking (pulling the corner of the lips with the fingers).	18- Intentionally putting a finger in any hole or any cut or laceration of the opponent.
5- Pull the hair.	19- Grasping, pinching or twisting the skin.
6- Pinning the opponent against the canvas (head or neck).	20- Passivity, including, without limitation, avoiding contact with the opponent, intentionally dropping the mouth guard or feigning injury.
7- Hitting the spine or the back of the head. The spine includes the coccyx.	21- The use of abusive language in the fight area.
8- Throat blows of any kind, including grabbing the trachea.	22- Flagrantly disregarding the referee's instructions.
9- Fingers stretched towards the opponent's face and eyes.	23- Any unsportsmanlike conduct that causes damage to an opponent.
10- Elbow and forearm blows.	24- Attacking an opponent after the bell has rung at the end of the round.
11- Attacks to the groin of any kind.	25- Attacking an opponent during the break.
12- Hitting with the knee or kicking the head of an opponent who is on the ground.	26- Attacking an opponent who is under the care of the referee.
13- Stepping on an opponent who is on the ground. Standing, foot stomps are allowed.	27- Interference from the corner of one of the wrestlers or their assistants.
14- Grabbing an opponent's shorts, gloves, shin guards or rashguard.	28- The application of any foreign substance to the hair or body to obtain an advantage.

All Amateur MMA fouls and infractions will also be in Amateur MMA B and all knee strikes and all head strikes while on the ground will also be infractions.