

Boxe: Regolamento e varianti

Esistono tre forme di pugilato in quanto lotta tradizionale con i pugni. La boxe professionale, la boxe olimpica e quella light-contact. La maggior parte delle persone, però, pratica il pugilato per il benessere fisico e non a scopi agonistici. I movimenti dinamici effettuati durante gli allenamenti servono soprattutto a migliorare la forma fisica.

Punti cardinali del regolamento di pugilato

Nella boxe, i pugili cercano di colpirsi con i pugni senza essere a loro volta colpiti. Durante la lotta, è vietato girare la schiena all'avversario. Sono solo permessi i colpi effettuati con le nocche del pugno sulla parte anteriore dell'avversario: dalla cintura fino alla fronte.

È vietato tenersi, spingersi, combattere corpo a corpo, voltarsi di lato, ecc. I pugili si affrontano nel ring, il cui perimetro ospita soltanto loro e l'arbitro.



Un incontro è composto da diverse riprese (round) che durano da un minuto (allievi) a due o tre minuti per le categorie élite e professionale. Tra ogni ripresa è accordata una pausa di un minuto in cui i pugili sono assistiti dagli allenatori che forniscono loro consigli su come continuare l'incontro.

Le tre varianti di un incontro

Pugilato professionale

A seconda del livello, i pugili professionisti disputano da sei a 12 riprese di tre minuti ciascuna. Non portano nessun indumento nella parte alta del corpo. In caso di colpi particolarmente forti e conteggio, all'avversario sono assegnati punti supplementari. Spesso, gli incontri finiscono prima, per esempio in seguito a un knock out (KO).

Pugilato olimpico, chiamato anche boxe amatoriale

I dilettanti disputano tre riprese di tre minuti e vestono una maglietta senza maniche del colore del loro angolo nel ring (rosso o blu). I giovani e le donne portano un casco. I colpi duri sono permessi e, in generale, gli incontri si concludono con una vittoria per punti.

Boxe light-contact

Nella boxe light-contact (LC) si utilizza un casco. Tuttavia, diversamente dalle altre due varianti, sono vietati tutti i tipi di colpi duri e comportamenti aggressivi. Un pugile rischia di essere squalificato o di perdere punti se effettua dei colpi duri o dimostra un comportamento aggressivo. Inoltre, le categorie non sono determinate dal peso ma dall'altezza.

Fonte: Stefan Käser



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO