

MMA	ROUND	COLPI ALLA TESTA	GINOCCHIATE	GROUND & POUND	COMPRESSIONI BICIPITE & POLPACCIO	LEVE AI POLSI	LEVE ALLE GAMBE*	OMOPLATA	SUPPLEX E SLAM	GHIgliOTTINA	CALCI IN LINEA ALLE GINOCCHIA	UP KICK	STOMP
YOUTH C (12-13)	1 x 3'	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
YOUTH B (14-15)	1 x 4'	✗	✗	✗	✗	✗	SOLO ACHILLES LOCK E AMERICANA AL PIEDE	✗	✗	SOLO GHIgliOTTINA TESTA E BRACCIO FINITA A TERRA	✗	✗	✗
YOUTH A (16-17)	3 x 2'	✗	✗	SOLO CORPO	✗	✗	✓	✓	✗	SOLO GHIgliOTTINA FINITA A TERRA	✗	✗	✗
JUNIORES (18-20)	3 x 3'	✓	SOLO CORPO E GAMBE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	?	✓	✓

* HEEL HOOK MAI

GRAPPLING	ROUND	COMPRESSIONI BICIPITE/ POLPACCIO	LEVE AI POLSI	LEVE ALLE GAMBE*	OMOPLATA	SUPPLEX E SLAM	GHIgliOTTINA
YOUTH C (12-13)	3'	✗	✗	✗	✗	✗	✗
YOUTH B (14-15)	3'	✗	✗	SOLO ACHILLES LOCK E AMERICANA AL PIEDE	✗	✗	SOLO GHIgliOTTINA TESTA E BRACCIO FINITA A TERRA
YOUTH A (16-17)	4'	✗	✗	✓	✓	✗	SOLO GHIgliOTTINA FINITA A TERRA
JUNIORES (18-20)	5'	✓	✓	✓	✓	✓	✓

* HEEL HOOK MAI

STRIKING	ROUND	COLPI ALLA TESTA	GINOCCHIATE	CALCI IN LINEA ALLE GINOCCHIA	UP KICK	STOMP
YOUTH C (12-13)	3'	✗	✗	✗	✗	✗
YOUTH B (14-15)	4'	✗	✗	✗	✗	✗
YOUTH A (16-17)	3 x 2'	✗	✗	✗	✗	✗
JUNIORES (18-20)	3 x 3'	✓	SOLO CORPO E GAMBE	?	✓	✓

MMA	ROUND	COLPI ALLA TESTA	CASCO CON PARANASO	GINOCCHIATE	GROUND & POUND	COMPRESSIONI BICIPITE/ POLPACCIO	LEVE AI POLSI	LEVE ALLE GAMBE*	OMOPLATA	SUPPLEX E SLAM	GHIgliOTTINA	CALCI IN LINEA ALLE GINOCCHIA	UP KICK	STOMP
PRINCIPIANTI	1 x 3'	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
INTERMEDI	1 x 4'	✓	✓	SOLO CORPO E GAMBE	✓	✗	✗	SOLO ACHILLES LOCK E AMERICANA AL PIEDE	✗	✗	SOLO GHIgliOTTINA TESTA E BRACCIO FINITA A TERRA	✗	✗	✗
ELITE	3 x 3'	✓	✗	SOLO CORPO E GAMBE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	?	✓	✓