

# FIGMMA

FEDERAZIONE ITALIANA GRAPPLING MIXED MARTIAL ARTS



# REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI DI GRAPPLING

## INDICE

<b>PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI .....</b>	<b>2</b>
Articolo 1 – MISSIONE.....	2
Articolo 2 – FILOSOFIA .....	2
Articolo 3 – OBIETTIVI .....	2
Articolo 4 – APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO E LICENZA FILA .....	2
Articolo 5 – ANTI-DOPING E CONDIZIONI SANITARIE .....	2
Articolo 6 – PERDITA DI PESO .....	2
<b>SECONDA PARTE – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE.....</b>	<b>2</b>
Articolo 7 – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE .....	2
Articolo 8 – ESAME MEDICO E CONTROLLO DELL'UNIFORME .....	3
Articolo 9 – CONTROLLO DEL PESO .....	3
Articolo 10 – SORTEGGIO .....	3
<b>TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE .....</b>	<b>4</b>
Articolo 11 – CLASSI DI ETA' E CATEGORIE DI PESO .....	3
Articolo 12 – UNIFORME ED ASPETTO DEGLI ATLETI.....	4
Articolo 13 – TAPPETO .....	5
Articolo 14 – SERVIZIO MEDICO .....	5
<b>QUARTA PARTE – CORPO ARBITRALE .....</b>	<b>5</b>
Articolo 15 – COMPOSIZIONE .....	5
Articolo 16 – UNIFORME DEL CORPO ARBITRALE .....	5
Articolo 17 – FUNZIONI GENERALI .....	5
Articolo 18 – L'ARBITRO .....	5
Articolo 19 – IL GIUDICE DI TAPPETO .....	6
<b>QUINTA PARTE – IL COMBATTIMENTO.....</b>	<b>6</b>
Articolo 20 – DURATA DELL'INCONTRO .....	6
Articolo 21 – CHIAMATA ED INIZIO DELL'INCONTRO .....	6
Articolo 22 – POSIZIONI DI PARTENZA E DI RIPRESA .....	7
Articolo 23 – PUNTI TECNICI ATTRIBUITI ALLE AZIONI E ALLE PRESE .....	9
Articolo 24 – INTERRUZIONI PER FERITA O PERDITA DI SANGUE.....	12
Articolo 25 – INTERRUZIONI DELL'INCONTRO .....	13
Articolo 26 – OVERTIME .....	13
Articolo 27 – PROTESTA E CHALLENGE .....	13
Articolo 28 – PUNTI DI CLASSIFICA ASSEGNATI DOPO UN COMBATTIMENTO.....	13
<b>SESTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE.....</b>	<b>14</b>
Articolo 29 – PASSIVITA'.....	14
Articolo 30 – AZIONI ILLEGALI .....	15
Articolo 31 – PROCEDURE DI ESPULSIONE .....	17
<b>SETTIMA PARTE – PROVVEDIMENTI FINALI .....</b>	<b>17</b>

## **PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI**

### **Articolo 1 – Missione**

Il World Grappling Committee (WGC) è stato creato all'interno della FILA (Fédération Internationale des Lutttes Associées - International Federation of Associated Wrestling Styles) con la finalità di promuovere lo sviluppo delle discipline del Grappling e delle MMA-Combat Grappling e il benessere fisico e mentale degli Atleti che le praticano. Il Comitato Mondiale di Grappling ha la finalità di rendere questi sport attraenti per il pubblico e di regolamentarne la pratica in tutto il mondo al fine di ottenerne uno status olimpico.

### **Articolo 2 – Filosofia**

Il Grappling è uno sport creato dalla fusione tra la lotta libera, il jiu-jitsu brasiliano ed altri stili di submission fighting, in cui lo scopo è costringere l'avversario ad arrendersi, con una tecnica di submission (strangolamento, leva articolare o presa dolorosa). Le submissions sono tecniche che mettono l'avversario in una posizione pericolosa per la sua incolumità fisica e lo costringono ad ammettere che non può liberarsi dalla presa senza ferirsi ed a riconoscere la sconfitta attraverso un segnale verbale (urlo di dolore o dichiarazione verbale di resa) o fisico (battere ripetutamente con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto in modo chiaro e visibile). Il WGC ritiene onorevole per un Atleta accettare in questo modo la sconfitta. I grapplers devono essere correttamente informati delle azioni e reazioni che si devono adottare nelle varie situazioni di submission. Conformemente alla filosofia generale dello sport, i grapplers devono rispettare i valori di sportività e di correttezza e non devono ferire intenzionalmente i loro avversari.

### **Articolo 3 – Obiettivi**

In riferimento agli Statuti ed ai Regolamenti della FILA, il presente Regolamento costituisce il quadro generale che disciplina lo sport e si prefigge come obiettivo di:

- Definire e specificare le condizioni tecniche e pratiche che regolano la competizione;
- Determinare il valore da attribuire alle prese ed alle azioni;
- Stabilire le situazioni e i divieti;
- Definire le funzioni del Corpo Arbitrale;
- Stabilire il sistema della competizione, i metodi di classificazione, i punti tecnici, le sanzioni, ecc...

### **Articolo 4 – Applicazione del Regolamento e licenza FILA**

Le regole definite in questo documento devono essere applicate in tutte le competizioni ufficiali della FILA per garantire una sicurezza ottimale agli atleti ed uno sviluppo sano della disciplina. La licenza FILA è obbligatoria per tutte le competizioni internazionali nelle quali partecipano più di due Paesi. Tutte le gare internazionali devono essere comunicate alla FILA ed iscritte nel suo calendario ufficiale. L'assicurazione incidenti della FILA è valida solo nelle competizioni iscritte nel calendario.

### **Articolo 5 – Anti-Doping e condizioni sanitarie**

Tutti gli atleti che partecipano ad eventi della FILA accettano il regolamento Anti-Doping della FILA e il Codice Mondiale Anti-Doping.

Gli atleti portatori del virus HIV/HBV non possono partecipare alle competizioni e i membri del personale medico che hanno contratto questo virus non possono medicare gli atleti che sanguinano.

### **Articolo 6 – Perdita di peso**

Per quanto riguarda la perdita di peso nei locali della competizione, la FILA ha adottato le seguenti regole: la pratica della disidratazione, della eccessiva restrizione calorica, dell'auto-induzione al vomito, l'uso dei diuretici, delle sostanze che provocano il vomito e dei lassativi sono strettamente vietati. Gli atleti che hanno meno di 18 anni di età non possono accedere alla sauna ed ai bagni di vapore e non possono indossare indumenti impermeabili per sudare nei locali della competizione.

L'organizzatore della competizione è responsabile dell'applicazione di queste regole e le sue decisioni non possono essere discusse. Un primo tentativo di violazione di queste regole porta alla sospensione dell'atleta dalla competizione, mentre un secondo tentativo porta alla sua sospensione per un anno da qualsiasi competizione ufficiale della FILA. Il Comitato Esecutivo della FILA analizza tutti i casi di recidiva e applica le sanzioni previste nei Regolamenti della FILA. Qualsiasi persona che assiste un atleta in una pratica proibita per perdere il peso sarà soggetta alle stesse sanzioni previste per l'atleta.

## **SECONDA PARTE – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE**

### **Articolo 7 - Sistema della competizione**

Il sistema della competizione (eliminazione diretta con ripescaggio) è identico a quello utilizzato dalla FILA per le competizioni olimpiche. L'accoppiamento degli atleti è determinato con una estrazione a sorte. Se il numero dei partecipanti alla competizione non è ideale (cioè 4, 8, 16, 32, 64, ecc...), vengono svolti degli incontri di qualificazione partendo dal basso del girone. Gli atleti che vincono i loro incontri continuano a competere fino a quando rimangono due atleti imbattuti che disputano la finale per il primo e il secondo posto della categoria. Gli atleti che hanno perso contro i due finalisti sono ripescati in due differenti gruppi: il primo gruppo formato dagli atleti che hanno perso contro il primo finalista e il secondo gruppo formato dagli atleti che hanno perso contro il secondo finalista. Entrambi i vincitori dei due gruppi di ripescaggio ricevono una medaglia di bronzo. Dal 7° posto in poi gli atleti sono classificati in base ai punti di classifica dell'art. 28

assegnati dopo ogni combattimento (nelle gare nazionali l'organizzatore della gara può decidere di classificare ex aequo gli atleti dal 7° posto in poi).

Se in una categoria di peso ci sono meno di sei atleti, la competizione si svolge secondo il sistema nordico (o girone all'italiana) in cui ogni atleta affronta tutti gli altri atleti e la classifica è fatta in base al numero di vittorie e, in caso di parità, in base ai punti di classifica dell'art. 28. Se i punti di classifica sono uguali l'atleta vincitore dell'incontro diretto si classifica prima del perdente.

La classifica per squadra si effettua solo al Campionato Italiano e alla Coppa Italia. E' determinata dal posto occupato dai primi 5 atleti classificati nel torneo di 1° serie assegnando 10 punti all'atleta 1° classificato, 8 punti all'atleta 2° classificato, 6 punti agli atleti 3i classificati, 4 punti all'atleta 4° classificato e 2 punti agli atleti 5i classificati. In caso di parità di classifica di più squadre, sarà classificata prima la squadra che avrà il maggior numero di primi posti, in caso di ulteriore parità sarà classificata prima la squadra che avrà il maggior numero di secondi posti e così via. In presenza di società sportive appartenenti ad uno stesso Team ed aventi la stessa denominazione (tranne il nome del luogo), si sommano i punti di tutti gli atleti delle società sportive appartenenti al Team (esempio: per decidere la posizione in classifica del Team "Grappling Family" si sommano i punti ottenuti dagli atleti delle società sportive "Grappling Family Tuscolano Roma", "Grappling Family Cassia Roma", "Grappling Family Milano", "Grappling Family Catania", ecc...).

#### **Articolo 8 – Esame medico e controllo dell'uniforme**

L'esame medico ed il controllo del peso devono essere fatti in spazi separati oppure in orari diversi per gli uomini e per le donne. Gli atleti durante l'esame medico devono indossare i calzoncini da competizione No-Gi o la biancheria intima. I medici devono esaminare gli atleti per individuare eventuali infezioni della pelle, tagli, abrasioni o malattie contagiose. Il personale medico ha piena autorità nel decidere se gli atleti sono idonei per la competizione. Dopo che il personale medico ha esaminato gli atleti, questi passano al tavolo del controllo dell'uniforme dove gli viene controllata l'uniforme e l'equipaggiamento protettivo. Nel caso in cui l'uniforme o l'equipaggiamento protettivo non siano regolari, agli atleti è data l'opportunità di acquistarli.

#### **Articolo 9 – Controllo del peso**

Il controllo del peso si svolge il giorno precedente alla competizione vicino al luogo della gara in una area delimitata che deve essere accessibile solo agli atleti, agli allenatori, al corpo arbitrale, al personale medico e al personale adibito al controllo del peso. Gli atleti devono indossare i calzoncini da competizione No-Gi o la biancheria intima e possono controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano durante il tempo stabilito per il controllo del peso. Non deve essere concessa nessuna tolleranza sul peso.

#### **Articolo 10 – Sorteggio**

Dopo che gli atleti sono stati pesati e il responsabile del controllo ha scritto il loro peso sul verbale di peso, gli atleti prendono un numero a sorte che determina la loro posizione nella tabella della competizione. Il responsabile del controllo scrive questo numero sul verbale del peso. Il sorteggio viene effettuato al tavolo del controllo del peso, accanto alla bilancia, manualmente o con un computer con il software ufficiale della FILA.

### **TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE**

#### **Articolo 11 – Classi di età e categorie di peso**

Tutti gli Atleti devono presentare un documento ufficiale che attesti la loro età e la loro identità personale. Qualsiasi atleta che tenta di gareggiare in una classe di età inferiore alla sua viene automaticamente squalificato dalla competizione. Gli Atleti che violano ripetutamente questa regola possono essere espulsi dalla FILA. Tutti gli Atleti partecipano alle competizioni volontariamente e sotto la loro responsabilità. Ogni Atleta può competere solo in una categoria di peso.

##### **- Novizi (12-13 anni di età)**

Ragazzi e ragazze: 29, 34, 38, 43, 47, 52, 56, 61, 65, 65-76 kg

##### **- Esordienti (14-15 anni di età)**

Ragazzi: 29-32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, 73-85 kg

Ragazze: 28-30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 57-62 kg

##### **- Cadetti (16-17 anni di età)**

Uomini: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 85-100 kg

Donne: 36-38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, 65-70 kg

##### **- Juniors (18-19 anni di età)**

Uomini: 60, 65, 70, 75, 80, 90, 110 kg, Assoluto

Donne: 50, 55, 60, 65, 75 kg, Assoluto

##### **- Seniors (dai 20 anni di età compiuti)\***

Uomini: 60, 65, 70, 75, 80, 90, 110kg, Assoluto

Donne: 50, 55, 60, 65, 75kg, Assoluto

\* Gli atleti di 18 e 19 anni di età possono competere nella classe seniors se presentano un certificato medico.

##### **- Veterans (35-60 anni di età)**

Uomini: 65, 70, 75, 80, 90, 110kg, Assoluto

Donne: 55, 60, 65, 75kg, Assoluto

## **Articolo 12 – Uniforme ed aspetto degli atleti**

**L'EVERLAST è lo sponsor tecnico della FIGMMA.** I prodotti dell'EVERLAST in Italia sono acquistabili sul sito [www.comprasport.it](http://www.comprasport.it) I tesserati alla Federazione Italiana Grappling Mixed Martial Arts – FIGMMA – hanno diritto ad uno sconto del 20% sul prezzo dei prodotti dell'EVERLAST del sito [www.comprasport.it](http://www.comprasport.it) I tesserati alla FIGMMA che volessero acquistare, con lo sconto del 20% a loro riservato, i prodotti dell'EVERLAST del sito [www.comprasport.it](http://www.comprasport.it), devono inviare una richiesta all'e-mail [info@comprasport.it](mailto:info@comprasport.it) scrivendo il numero della società sportiva a cui appartengono (questo numero compare sul sito della FIGMMA in alto a sinistra sulla pagina con i dati della società sportiva).

### **- Uniforme di gara – No-Gi (calzoncini e rashguard)**

Gli atleti devono presentarsi al bordo del tappeto indossando dei calzoncini corti e una maglietta per competizioni di grappling, chiamata rash guard, approvati dalla FILA. I calzoncini non devono essere troppo larghi e non devono avere bottoni, zip o tasche che possono essere pericolosi durante la competizione. La maglietta deve essere attillata (aderente al corpo) e può essere senza maniche, con maniche corte o con maniche lunghe.

Il primo atleta chiamato al tappeto deve indossare rash guard rossa e calzoncini rossi oppure rash guard rossa e calzoncini neri. Il secondo atleta chiamato al tappeto deve indossare rash guard blu o nera e calzoncini blu o neri.

L'EVERLAST per le MMA e il Grappling ha creato dei calzoncini molto funzionali che si possono vedere nella Foto 1 e si possono acquistare sul sito [www.comprasport.it](http://www.comprasport.it) con lo sconto del 20% per i tesserati alla Federazione. La FIGMMA per le competizioni di Grappling e di MMA-Combat Grappling consiglia vivamente questi calzoncini.



**Foto 1**

### **- Uniforme da competizione - Gi (kimono)**

Gli atleti devono presentarsi al bordo del tappeto indossando un Gi approvato dalla FILA e dal Comitato Mondiale di Grappling (WGC). Il Gi deve essere di cotone (o materiale simile) e in buono stato. Il Gi non deve essere troppo spesso o rigido al punto da ostruire l'avversario. La giacca deve scendere oltre le anche, ma non oltre le cosce. Quando si estendono le braccia in avanti, la distanza tra le maniche ed i polsi non deve essere superiore a 5 cm. I pantaloni devono essere di dimensione adeguata e con l'atleta in posizione eretta devono scendere fino alle caviglie. I pantaloni non devono essere troppo stretti o troppo ampi al punto da impedire all'avversario di effettuare prese. Il primo atleta chiamato al tappeto deve indossare un kimono bianco ed il secondo atleta chiamato al tappeto deve indossare un kimono colorato. La cintura deve essere ben legata intorno alla vita in modo da mantenere bene la giacca.

### **- Equipaggiamento di protezione**

E' permesso l'uso di ginocchiere e di protezioni per l'apparato genitale, leggere e senza parti dure (sono proibiti accessori con parti in plastica dura o metalliche). Gli atleti possono inoltre utilizzare un paradenti interno alla bocca e possono indossare delle protezioni per le orecchie approvati dalla FILA che non contengano parti metalliche o di plastica dura. L'arbitro può obbligare gli atleti che hanno i capelli troppo lunghi ad indossare un protettore per le orecchie o un copri-capelli sportivo.

### **- Abbreviazione del paese**

Ai Campionati Continentali e Mondiali gli atleti devono avere l'abbreviazione ufficiale del nome del loro paese sulla parte posteriore dell'uniforme da competizione. La misura delle lettere deve essere di cm. 10.

### **- Avvertenze sull'abbigliamento**

Gli atleti possono portare nomi di sponsors o simboli sulle loro uniformi da competizione se non interferiscono con il riconoscimento del colore dell'uniforme e dell'abbreviazione del paese.

### **- Scarpe**

Gli atleti non sono obbligati ad indossare le scarpe durante il combattimento ma quelli che lo desiderano devono portare scarpe approvate dalla FILA. E' proibito l'uso di scarpe con tacchi, con suole, con chiodi, con fibbie o con parti metalliche. Nel caso in cui le scarpe abbiano i lacci questi devono essere ben coperti con un nastro adesivo per impedire che durante il combattimento si slaccino.

#### - Aspetto degli atleti e igiene personale

Le uniformi da competizione devono essere pulite, asciutte e senza odori sgradevoli. Gli atleti non possono portare bende ai polsi, alle braccia o alle caviglie senza l'autorizzazione del medico e il consenso dell'arbitro. Gli atleti non possono portare gioielli od oggetti che possono causare ferite agli avversari, come collane, bracciali, cavigliere, anelli alle dita delle mani o dei piedi, piercings, protesi, ecc... Le unghie delle dita delle mani e dei piedi degli atleti devono essere pulite, corte e senza bordi taglienti. Se un atleta ha i capelli che oltrepassano la linea delle spalle deve indossare un copri-capelli sportivo. Gli atleti devono essere ben puliti e i loro capelli e la loro pelle non devono essere grassi o appiccicosi. Gli atleti non devono essere sudati quando si presentano al tappeto per l'inizio del combattimento. L'arbitro durante un incontro in qualsiasi momento può chiedere agli Atleti di asciugarsi dal sudore o di pulirsi. Queste regole devono essere osservate rigorosamente per assicurare agli Atleti la salute, l'igiene e un ambiente sano. Al controllo del peso un ufficiale di gara deve controllare che ogni atleta rispetti le regole stabilite da questo articolo. Gli atleti devono essere avvertiti che, se il loro aspetto o la loro uniforme non sono conformi alle regole, non possono partecipare alla competizione. Se un atleta si presenta al tappeto con un aspetto non conforme alle presenti regole, dispone di 2 minuti per mettersi in regola. Se non lo fa, perde l'incontro per forfait.

#### Articolo 13 – Tappeto

In tutte le competizioni devono essere usati i tappeti con il cerchio da lotta olimpica. In alternativa è consentito l'utilizzo dei tappeti ad incastro (1 metro x 1 metro) ma il loro spessore minimo deve essere di 4 cm. e l'area di combattimento deve avere una superficie minima di 6x6 metri con un area di sicurezza di almeno 1 metro.

#### Articolo 14 – Servizio medico

L'organizzatore di una competizione della FILA è responsabile di fornire un servizio medico che ha il compito di realizzare tutti gli esami medici e di fornire l'assistenza medica durante la competizione. Durante la competizione il medico deve essere pronto ad intervenire nel caso di incidente o di ferita e a decidere se un atleta è idoneo a continuare il combattimento. Il medico dispone della piena autorità per interrompere un incontro in qualsiasi momento, se ritiene che un atleta è in pericolo o non è idoneo a continuare il combattimento. In caso di ferita gli atleti non devono lasciare il tappeto e l'arbitro deve immediatamente interrompere l'incontro e chiedere al medico di esaminare sul tappeto l'atleta ferito.

### QUARTA PARTE – CORPO ARBITRALE

#### Articolo 15 – Composizione

Tutti gli incontri sono arbitrati da un Arbitro e da un Giudice di Tappeto. Gli arbitri di terza categoria possono arbitrare solo le competizioni nazionali, gli arbitri di seconda categoria possono arbitrare anche le competizioni internazionali e gli arbitri di prima categoria possono arbitrare anche i Campionati Continentali e Mondiali. Nelle competizioni più importanti i membri del Corpo Arbitrale non possono essere tutti della stessa nazionalità e non possono arbitrare incontri in cui combattono Atleti del loro paese.

#### Articolo 16 – Uniforme del corpo arbitrale

L'Arbitro e il Giudice di Tappeto devono indossare un pantalone nero, una polo o una maglietta nera e delle scarpe sportive nere e morbide. L'Arbitro deve avere intorno al collo un laccio con un fischietto, al polso sinistro un polsino di colore blu e al polso destro un polsino di colore rosso.

#### Articolo 17 – Funzioni generali

Il Corpo Arbitrale deve svolgere tutte le funzioni descritte nel presente Regolamento ed in alcuni casi quelle stabilite per l'organizzazione di competizioni particolari. Le funzioni principali dell'Arbitro consistono nel dare inizio ed interrompere un incontro, attribuire i punti e le penalità e dichiarare il legittimo vincitore. Per fare questo deve utilizzare la terminologia ed i segnali manuali stabiliti dalla FILA. Le decisioni dell'Arbitro prevalgono su quelle del Giudice di tappeto ma, in caso di dubbio, l'Arbitro può consultare il Giudice di tappeto. Nel caso in cui non si raggiunga un accordo al Giudice Capo della competizione spetta la decisione finale. L'Arbitro ed il Giudice di Tappeto non possono parlare con nessuno durante un incontro tranne nel caso in cui devono consultarsi tra loro per esercitare le funzioni correttamente. Tutti i punti attribuiti dall'Arbitro devono essere annunciati al pubblico dal Giudice di Tappeto mediante una tabella segnapunti manuale od elettronica. Il Giudice di Tappeto deve tenere il conto dei punti attribuiti (con le relative prese o azioni), dei richiami per passività, delle penalità, ecc... che vengono segnati sul foglio dell'incontro. Alla fine dell'incontro l'Arbitro ed il Giudice di Tappeto devono firmare il foglio dell'incontro.

#### Articolo 18 – L'Arbitro

L'Arbitro è responsabile della buona condotta dell'incontro che deve dirigere secondo le regole ufficiali della FILA. Deve ottenere il rispetto degli atleti ed esercitare una piena autorità su di loro affinché obbediscano immediatamente ai suoi ordini ed alle sue istruzioni. Inoltre, l'arbitro deve condurre l'incontro senza tollerare interventi esterni irregolari. Dopo l'esecuzione di una azione (se è valida e se è stata effettuata nei limiti del tappeto), deve indicare con le dita il numero di punti attribuiti, alzando il braccio che corrisponde al colore dell'atleta che ha guadagnato i punti.

Funzioni specifiche dell'arbitro:

- Stringere la mano agli atleti quando entrano nel tappeto e prima che lo lascino.
- Ispezionare le uniformi degli atleti e chiedergli di sostituirle entro 2 minuti nel caso in cui non siano conformi alle presenti regole.
- Controllare che sulla pelle degli atleti non ci sia sudore o sostanze scivolose o appiccicose.

- Non avvicinarsi troppo agli atleti quando stanno combattendo in piedi e rimanere vicino a loro se stanno combattendo a terra.
- Essere pronto a cambiare posizione rapidamente ed in particolare mettersi velocemente in ginocchio o a pancia a terra per osservare meglio una submission imminente.
- Non dare le spalle agli atleti in nessun momento per non rischiare di perdere il controllo della situazione.
- Non ostruire la visuale al Giudice di tappeto (in particolare se è in atto un tentativo di submission).
- Stimolare un atleta passivo richiamandolo verbalmente (azione rosso, azione blu) senza interrompere l'incontro.
- Non permettere agli atleti di riposarsi durante il combattimento con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso o simulando ferite, ecc...
- Nelle competizioni No-Gi liberare la parte del corpo dell'atleta che è rimasta involontariamente incastrata nell'uniforme. Se un atleta volontariamente afferra la propria uniforme o quella dell'avversario, l'arbitro deve dargli immediatamente un colpetto sulle mani e avvertirlo verbalmente. Se l'atleta continua ad afferrare l'uniforme, l'arbitro attribuisce 1 punto all'avversario per azione illegale.
- Interrompere l'incontro e attribuire le penalità per violazione delle regole.
- Essere pronto a fischiare con il fischietto se gli atleti si avvicinano al limite del tappeto.
- Decidere se un'azione eseguita al limite del tappeto è valida.
- Interrompere l'incontro con un fischio e ordinare agli atleti di assumere la posizione di ripresa al centro del tappeto quando entrambi gli atleti hanno tutto il corpo fuori dall'area di competizione (l'azione non si interrompe finché almeno un atleta ha una parte del corpo che tocca il tappeto dentro l'area di competizione).
- Indicare rapidamente e chiaramente la posizione nella quale il combattimento deve riprendere.
- Fischiare per fermare l'azione dopo che un atleta a causa di una submission si è arreso attraverso un segnale verbale (urlo di dolore o dichiarazione verbale di resa dicendo "tap" o "stop") o fisico (battere ripetutamente con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto in modo chiaro e visibile). In caso di resa per submission, per salvaguardare l'incolumità degli atleti, l'arbitro deve anche bloccarli immediatamente con le mani.
- L'arbitro deve fermare l'azione e dichiarare la vittoria per submission se pensa che l'atleta che sta subendo un tentativo di submission non sia in grado di scappare senza infortunarsi o se pensa che un atleta abbia perso conoscenza. Per verificare se un atleta ha perso conoscenza l'arbitro deve sollevargli una mano e poi lasciarla per vedere se casca a piombo.
- L'arbitro, quando un atleta viene sollevato da terra a testa in giù, deve mettergli le mani sotto la testa per proteggergli la cervicale in caso di caduta (ad esempio quando un atleta viene staccato da terra dopo aver chiuso un triangolo di gambe o la guardia chiusa).
- Interrompere l'incontro e proclamare la vittoria per superiorità tecnica quando il giudice di tappeto segnala che ci sono 10 punti di differenza tra i due atleti. In tale situazione deve aspettare che l'attacco o il contrattacco sia terminato.
- Interrompere l'incontro nel momento esatto quando è necessario.
- Assicurarsi che gli atleti restino sul tappeto fino a quando il risultato dell'incontro è annunciato.
- Proclamare il vincitore (alzandogli la mano) previo accordo con il Giudice di Tappeto.

### **Articolo 19 – Il Giudice di Tappeto**

Il Giudice di Tappeto deve seguire l'incontro attentamente senza lasciarsi distrarre in alcun modo. Dopo ogni azione e in base alle indicazioni dell'Arbitro segna i punti attribuiti sulla tabella segnapunti e sul foglio dell'incontro.

Doveri del Giudice di Tappeto:

- Garantire una buona comunicazione con l'Arbitro.
- Controllare la registrazione dei punti, il cronometraccio e la corretta compilazione del foglio dell'incontro.
- Assicurarsi che la tabella segnapunti sia visibile ai grapplers e agli spettatori.
- Comunicare all'Arbitro i possibili punti, infrazioni o submissions.
- Segnalare all'Arbitro quando ci sono 10 punti di differenza tra i due grapplers.

## **QUINTA PARTE – IL COMBATTIMENTO**

### **Articolo 20 – Durata dell'incontro**

Gli incontri dei Novizi, degli Esordienti e dei Veteran durano 4 minuti effettivi. Gli incontri dei Cadetti, degli Junior e dei Senior durano 5 minuti effettivi.

### **Articolo 21 – Chiamata ed inizio dell'incontro**

I nomi dei due atleti sono chiaramente chiamati al tappeto. Gli atleti sono chiamati 3 volte con un intervallo di almeno 30 secondi tra ogni chiamata. L'atleta che non si presenta al tappeto dopo la terza chiamata perde l'incontro per forfait. Quando il loro nome è stato chiamato, gli atleti devono andare all'angolo corrispondente al colore loro assegnato e aspettare in piedi che l'arbitro li chiami al centro del tappeto. L'arbitro ispeziona le uniformi degli atleti e gli da 2 minuti per sostituirle nel caso in cui non siano conformi alle presenti regole. Nel caso in cui un atleta non ritorna sul tappeto con una uniforme regolare entro 2 minuti, perde l'incontro per forfait. L'arbitro ispeziona gli atleti per assicurarsi che la loro pelle non sia sudata o

coperta con sostanze grasse, viscido e appiccicose. Terminata l'ispezione dell'arbitro, i due atleti si stringono la mano e cominciano il combattimento al fischio dell'arbitro.

### **Articolo 22 – Posizioni di partenza e di ripresa**

#### **- Posizione neutra in piedi**

Ogni combattimento comincia con i due atleti in posizione neutra in piedi. I due atleti sono in piedi uno di fronte all'altro al centro del tappeto, con un piede che tocca il cerchio centrale, e in attesa del fischio dell'arbitro per iniziare il combattimento. La posizione di ripresa neutra in piedi è ordinata: 1) quando entrambi gli atleti escono dai limiti del tappeto mentre lottano in piedi; 2) quando un atleta porta a terra l'avversario ma entrambi escono dai limiti del tappeto prima che ci sia controllo a terra per almeno 3 secondi.



**Posizione neutra in piedi**

#### **- Posizione di ripresa in guardia aperta**

La ripresa in guardia aperta si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto è in posizione supina con la schiena appoggiata a terra, con le mani appoggiate sulle sue cosce ed i piedi completamente appoggiati sul tappeto dentro il cerchio centrale. L'atleta che sta sopra si mette in ginocchio davanti ai piedi del suo avversario e appoggia le mani sulle ginocchia dell'avversario. La posizione di ripresa in guardia aperta è ordinata quando gli atleti escono dai limiti del tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una posizione non dominante a terra (guardia, mezza guardia, greca, ecc...). In questa posizione di ripresa l'atleta che sta sopra sarà quello che stava sopra all'avversario, o che aveva un parziale controllo della sua schiena, nel momento in cui gli atleti sono usciti dai limiti del tappeto. Da questa posizione di ripresa gli atleti possono guadagnare nuovamente i punti con tutte le posizioni dominanti (side mount, full mount, back mount).



**Posizione di ripresa in guardia aperta**

- **Posizione di ripresa in controllo laterale**

La ripresa in controllo laterale si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto in posizione supina con la schiena appoggiata a terra ( i suoi gomiti devono essere visibili e non devono stare sotto il corpo dell'avversario e le sue mani appoggiate sulla schiena dell'avversario) e l'atleta che sta sopra in posizione di controllo laterale (con le ginocchia e i gomiti appoggiati sul tappeto e la parte frontale del tronco appoggiata su quella dell'avversario che sta sotto). La posizione di ripresa in controllo laterale è ordinata quando gli atleti escono dai limiti del tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una side mount (l'atleta ha guadagnato i punti con la side mount). Da questa posizione di ripresa chi sta sopra può guadagnare punti soltanto con la full mount e con la back mount.



**Posizione di ripresa in controllo laterale**

- **Posizione di ripresa in controllo superiore**

La ripresa in controllo superiore si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto in posizione supina con la schiena appoggiata a terra e con le mani appoggiate sulle guance e l'atleta che sta sopra in posizione di controllo superiore (seduto sulla pancia dell'avversario, con le ginocchia appoggiate a terra ai lati del busto dell'avversario e le mani appoggiate sul petto dell'avversario che sta sotto). La posizione di ripresa in controllo superiore è ordinata quando gli atleti escono dai limiti del tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una full mount (l'atleta ha guadagnato i punti con la full mount). Da questa posizione di ripresa chi sta sopra può guadagnare punti soltanto con la back mount.



**Posizione di ripresa in controllo superiore**

### - Posizione di ripresa in controllo posteriore

La ripresa in controllo posteriore si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto in ginocchio con le mani appoggiate sulle cosce e l'atleta che sta sopra dietro all'avversario con un ginocchio appoggiato sul tappeto e con la presa della testa ed un braccio dell'avversario (un braccio passa sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella dell'avversario). La posizione di ripresa in controllo posteriore è ordinata quando gli atleti escono dai limiti del tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una back mount (l'atleta ha guadagnato i punti con la back mount). Da questa posizione di ripresa chi sta sopra non può guadagnare punti con le posizioni dominanti.



**Posizione di ripresa in controllo posteriore**

\*\*\*\*\*

L'incontro viene interrotto con un fischio dell'arbitro quando entrambi gli atleti hanno tutto il corpo fuori dall'area di competizione (l'azione non si interrompe finché almeno un atleta ha una parte del corpo che tocca il tappeto dentro l'area di competizione). Una volta che l'arbitro approva la posizione di partenza o di ripresa del combattimento l'incontro ricomincia al suo fischio.

#### Riepilogo

Regola generale = L'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi determina la posizione di ripresa (tranne quando escono lottando in piedi).

- Ripresa in posizione neutra in piedi > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = posizione neutra in piedi o quando escono dal tappeto mentre lottano in piedi.
- Ripresa in guardia aperta > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = posizione non dominante a terra (guardia, mezza guardia, greca, ecc...).
- Ripresa in controllo laterale > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = side mount
- Ripresa in controllo superiore > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = full mount
- Ripresa in controllo posteriore > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = back mount

#### Articolo 23 - Punti tecnici attribuiti alle azioni e alle prese

Nella lotta a terra le posizioni dominanti sono quelle che fanno guadagnare punti e sono tre: la side mount, la full mount e la back mount. Le posizioni non dominanti sono quelle che non fanno guadagnare punti (es. guardia, mezza guardia, greca, ecc...). Per ottenere i punti la posizione dominante va mantenuta per almeno 3 secondi.

La progressione nelle posizioni dominanti che attribuisce i punti è la seguente:

side mount (2 punti) > full mount (3 punti) > back mount (4 punti)

Quindi, l'atleta non guadagna punti se la progressione è al contrario, ossia se passa da una posizione dominante che attribuisce più punti ad un'altra che attribuisce meno punti. Se l'atleta passa da una posizione dominante che attribuisce più punti ad un'altra che attribuisce meno punti e ci rimane per almeno 3 secondi, può nuovamente ottenere i punti ritornando nella posizione dominante precedente (es. se dalla full mount passa in side mount non prende punti, ma, se dalla full mount passa in side mount e ci rimane per almeno 3 secondi, può nuovamente ottenere i punti ritornando in full mount).

Se un atleta perde la posizione dominante (posizione che fa guadagnare punti) e finisce in una qualsiasi posizione non dominante (posizione che non fa guadagnare punti) per almeno 3 secondi, può nuovamente guadagnare i punti con tutte le posizioni dominanti.

Se un atleta viene chiuso in una presa di submission, guadagna il punto per il takedown (o perché l'avversario è saltato o si è buttato in guardia) o per la posizione dominante (side, full o back mount) o per lo sweep, solo se riesce a liberarsi dalla presa

di submission ed a mantenere il controllo sull'avversario per almeno 3 secondi. Nell'escape guadagna il punto solo se riesce a liberarsi dalla presa di submission ed a stabilizzare la posizione neutra in piedi per almeno 3 secondi.

### **Tecniche da 1 punto**

#### **- Takedown (1 punto)**

Quando un atleta, partendo da una posizione neutra in piedi, porta a terra il suo avversario e lo controlla a terra da sopra per almeno 3 secondi.

L'atleta che porta a terra l'avversario finendo in una posizione non dominante (sopra all'avversario che sta in guardia, in mezza guardia o in greca) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto.

L'atleta che porta a terra l'avversario finendo in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount), e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto per il takedown più i punti per la posizione dominante conquistata.

L'atleta che fa cadere l'avversario frontalmente deve passare dietro di lui, fuori dal controllo delle sue braccia, e controllarlo in questa posizione per almeno 3 secondi (l'atleta portato a terra deve avere il contatto con il tappeto con due braccia e un ginocchio o con due ginocchia ed un braccio, cioè 3 punti di contatto); l'atleta fatto cadere posteriormente deve avere, per almeno 3 secondi, l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°.

Dopo un takedown per ottenere il punto bisogna mantenere il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi. I takedown che fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo sono illegali.

Per i takedowns eseguiti al limite del tappeto, l'incontro viene interrotto con un fischio dell'arbitro quando entrambi gli atleti hanno tutto il corpo fuori dall'area di competizione (l'azione non si interrompe finché almeno un atleta ha una parte del corpo che tocca il tappeto dentro l'area di competizione).



No Takedown o Sweep (angolo schiena-tappeto maggiore di 90°)



Si Takedown o Sweep (angolo schiena-tappeto minore di 90°)



No Takedown o Sweep (no 3 punti di contatto braccia-ginocchia)



Si Takedown o Sweep (si 3 punti di contatto braccia-ginocchia)

#### **- Saltare o buttarsi in guardia (1 punto all'avversario)**

Se un atleta dalla posizione in piedi salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia solo per evitare la lotta in piedi (e senza tentare una submission o un takedown) e l'altro atleta mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi, l'Arbitro assegna 1 punto all'atleta che sta sopra. Si applicano gli stessi criteri del Takedown ossia l'atleta che è saltato in guardia sull'avversario, si è seduto o si è buttato a terra in guardia, per perdere il punto deve avere, per almeno 3 secondi, l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°. Se invece un atleta dalla posizione in piedi salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia per tentare una submission o un takedown non perde il punto.

#### **- Sweep (1 punto)**

Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sotto riesce ad invertire la posizione ed a passare sopra all'avversario mantenendo il controllo sopra di lui a terra per almeno 3 secondi. L'atleta che inverte la posizione finendo in una posizione non dominante (sopra all'avversario che sta in guardia, in mezza guardia o in greca) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto. L'atleta che inverte la posizione finendo in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount), e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto per lo sweep più i punti per la posizione dominante conquistata.

*N.B. Secondo la stessa logica del Takedown (vedere le foto del takedown), se l'atleta che sta sotto riesce ad invertire la posizione ed a passare sopra all'avversario, che ha la parte frontale del corpo verso il tappeto, per prendere il punto del ribaltamento deve passare dietro l'avversario, fuori dal controllo delle sue braccia, e controllarlo in questa posizione per almeno 3 secondi - l'atleta che è stato ribaltato deve avere il contatto con il tappeto con due braccia e un ginocchio o con due ginocchia ed un braccio, cioè 3 punti di contatto - ; se l'atleta che sta sotto riesce ad invertire la posizione ed a passare sopra all'avversario, che ha il sedere a terra, per prendere il punto del ribaltamento deve tenere il suo avversario, per almeno 3 secondi, con l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°.*

- **Escape (1 punto)**

Un punto è assegnato all'atleta che riesce a liberarsi dal controllo dell'avversario che è in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount) e a guadagnare direttamente e con un'azione continua la posizione neutra in piedi (ossia si alza in piedi) o la posizione neutra a terra per almeno 3 secondi (la posizione neutra a terra è la posizione di guardia chiusa sotto all'avversario). Il punto per l'escape si può guadagnare soltanto dopo che l'avversario ha preso i punti con una posizione dominante.



**Posizione neutra in piedi**



**Posizione neutra a terra**

**Tecnica da 2 punti**

- **Side Mount**

Quando l'atleta che sta sopra riesce a stare con il corpo fuori dal controllo delle gambe dell'atleta che sta sotto ed a mantenerlo con la schiena a terra per almeno 3 secondi. La posizione di side mount include le posizioni ginocchio sullo stomaco e nord-sud.

Esempi di side mount (foto):



### **Tecnica da 3 punti**

#### **- Full Mount**

Quando l'atleta che sta sopra (con la faccia o la schiena rivolta verso l'avversario), poggia entrambe le ginocchia sul tappeto ai lati del busto dell'atleta che sta sotto e lo mantiene con la schiena a terra per almeno 3 secondi. L'atleta che è in full mount può anche stare sopra ad una o ad entrambe le braccia dell'avversario ma non può avere il triangolo di gambe chiuso sulla testa dell'avversario (quest'ultima posizione è una side mount e non una full mount perché le ginocchia dell'atleta che sta sopra non poggiano sul tappeto ai lati del busto dell'atleta che sta sotto).

Esempi di full mount (foto):



### **Tecnica da 4 punti**

#### **- Back Mount**

Quando un atleta controlla il suo avversario da dietro, con il petto appoggiato alla sua schiena e le sue gambe all'interno di quelle dell'avversario o che avvolgono il corpo dell'avversario per almeno 3 secondi. E' l'unica posizione dominante che può essere eseguita anche quando l'avversario è in piedi. L'atleta che è in back mount può anche avere una gamba sopra ad un braccio dell'avversario o tutte e due le gambe sopra ad entrambe le braccia dell'avversario.

Esempi di back mount (foto):



### **Articolo 24 – Interruzioni per ferita o perdita di sangue**

Se un atleta è costretto ad interrompere il combattimento a causa di una ferita provocata da un'azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, dito in un occhio, ecc...), l'arbitro interrompe l'incontro e può far intervenire il personale medico. Nel caso in cui un atleta perda sangue, l'arbitro deve interrompere l'incontro e far intervenire il medico. La somma di questi tempi di interruzione dell'incontro non può eccedere 2 minuti per atleta. Se dopo il tempo di interruzione dell'incontro l'atleta che si è infortunato non può continuare il combattimento, l'atleta che ha commesso l'azione illegale perde l'incontro per squalifica.

Se un atleta si ferisce a causa dello sforzo o mentre esegue un'azione o a causa di un'azione legale del suo avversario o se è colpito da crampi non può usufruire del tempo di interruzione per ferita e, in questi casi, se chiede l'interruzione del combattimento perde l'incontro per abbandono.

Se un atleta tenta di evitare un'azione o una sottomissione simulando una ferita, l'arbitro può squalificarlo.

In tutti i casi di interruzione dell'incontro per ferita o perdita di sangue, il medico deve decidere se l'atleta è idoneo a continuare il combattimento e/o se la perdita di sangue è stata effettivamente fermata.

Il combattimento può riprendere quando il materiale utilizzato per pulire il sangue è stato rimosso e quando la soluzione medica si è seccata. Tutti gli atleti devono avere disponibile una uniforme di riserva al bordo del tappeto per l'eventuale sostituzione in caso di uniforme strappata o macchiata di sangue.

Nel caso in cui i due atleti si infortunano nello stesso momento e non possono riprendere l'incontro, la vittoria viene assegnata a chi ha il punteggio più alto. Se il punteggio è di parità, il corpo arbitrale vota per determinare il vincitore (in caso di parità nei voti, prevale il voto del giudice di tappeto).

#### **Articolo 25 – Interruzioni dell'incontro**

Se per qualsiasi ragione l'incontro è stato interrotto (ad es. ferita, perdita di sangue, consultazione tra ufficiali di gara, ecc...), i due atleti devono stare nei loro rispettivi angoli rivolti verso il centro del tappeto, senza parlare o assumere liquidi e aspettando che l'arbitro li richiami al centro del tappeto per riprendere l'incontro. L'incontro ricomincia nella posizione di ripresa determinata applicando i criteri dell'art. 21.

#### **Articolo 26 - Overtime**

L'overtime comincia alla fine del tempo regolamentare che si è concluso con un punteggio di parità. Tutti i richiami per passività e le penalità ricevute durante il tempo regolamentare vengono mantenute durante l'overtime. Nell'overtime, che dura 1 minuto effettivo per tutte le classi di età, vince l'incontro il primo grappler che guadagna un punto.

L'overtime comincia in una delle seguenti tre posizioni: posizione di ripresa in guardia aperta sopra all'avversario, posizione di ripresa in guardia aperta sotto all'avversario o posizione neutra in piedi. Il grappler che ha diritto a scegliere la posizione è determinato in base ai seguenti criteri (si tiene conto del primo criterio, in caso di ulteriore parità si applica il secondo criterio e in caso di ulteriore parità si applica il terzo criterio. Nelle competizioni nazionali è possibile non considerare il secondo criterio):

1. Grappler che ha ricevuto più richiami per passività
2. Grappler che ha eseguito le azioni o le prese che valgono meno punti tecnici\*
3. Grappler che vince il sorteggio con il lancio della moneta

Se nell'overtime nessuno dei due grapplers guadagna punti, alla fine dell'overtime il grappler che non ha scelto la posizione di partenza riceve 1 punto e vince l'incontro perché il suo avversario non è riuscito a guadagnare punti pur avendo avuto il vantaggio di scegliere la posizione di partenza.

*Esempio per le azioni o le prese che valgono meno punti tecnici: se il punteggio è pari 5 a 5 con il grappler blu che ha guadagnato 1 punto con un takedown e 4 punti con due side mount da 2 punti, e il grappler rosso che ha guadagnato 1 punto con un escape e 4 punti con una back mount, la scelta della posizione è data al grappler blu perché ha eseguito le azioni o le prese che valgono meno punti tecnici.*

#### **Articolo 27 – Protesta e challenge**

Nessuna protesta può essere accolta alla fine dell'incontro. Un challenge può essere richiesto durante l'incontro se il responsabile della competizione o l'allenatore di un atleta ritengono che sia stato commesso un errore arbitrale, ma il risultato di un incontro in nessun caso può essere modificato dopo l'assegnazione della vittoria. Il challenge è l'azione attraverso la quale ad un allenatore è permesso, nell'interesse del suo atleta, di interrompere l'incontro e di chiedere al corpo arbitrale di guardare la ripresa video al fine di riconsiderare il giudizio. La possibilità di chiedere il challenge è presente solo nelle competizioni in cui la ripresa video è formalmente stabilita dalla FILA e dall'organizzazione della competizione. L'allenatore che desidera chiedere un challenge, immediatamente dopo che il corpo arbitrale ha preso la decisione da contestare deve alzare il braccio rimanendo seduto. Il giudice di tappeto interrompe l'incontro appena l'azione in atto si conclude. Se l'atleta non è d'accordo con il suo allenatore nel chiedere il challenge, l'incontro continua. Il corpo arbitrale quindi guarda il video ed esprime il suo giudizio. In caso di discordanza la decisione finale spetta al responsabile della competizione.

Ad ogni atleta è assegnato un challenge per incontro. Se dopo aver visto il video il corpo arbitrale modifica la propria decisione il challenge può essere chiesto un'altra volta durante l'incontro. Se invece il corpo arbitrale conferma la propria decisione iniziale, l'atleta perde il challenge e sono attribuiti 5 punti al suo avversario.

#### **Articolo 28 – Punti di classifica assegnati dopo un combattimento**

I punti di classifica ricevuti da un atleta dopo ogni incontro determinano la sua posizione nella classifica finale.

- **Vittoria per Submission (5 punti al vincitore e 0 al perdente)**

Una vittoria per submission è dichiarata quando un atleta sente che non può sfuggire da un tentativo di submission (strangolamento, leva articolare o presa dolorosa) senza rischio di ferirsi e si arrende attraverso un segnale verbale (urlo di dolore o dichiarazione verbale di resa dicendo "tap" o "stop") o fisico (battere ripetutamente con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto in modo chiaro e visibile). L'arbitro deve fermare l'azione e dichiarare la vittoria per submission se pensa che l'atleta che sta subendo un tentativo di submission non sia in grado di scappare senza infortunarsi o se pensa che un atleta abbia perso conoscenza.

- **Vittoria per squalifica (5 punti al vincitore e 0 al perdente)**

Una vittoria per squalifica è dichiarata quando un atleta per qualsiasi motivo è squalificato dall'incontro o dalla competizione.

- **Vittoria per forfait (5 punti al vincitore e 0 al perdente)**

Una vittoria per forfait è dichiarata quando un atleta per qualsiasi motivo non si presenta sul tappeto per il combattimento o non rispetta le regole del presente regolamento sull'uniforme o sull'equipaggiamento di protezione.

- **Vittoria per abbandono (5 punti al vincitore e 0 al perdente)**

Una vittoria per abbandono è dichiarata quando un atleta per qualsiasi motivo non può continuare il combattimento o quando è dichiarato non idoneo a continuare dal medico. Un allenatore può anche decidere la resa del suo atleta tirando un asciugamano rosso o blu sul tappeto.

- **Vittoria per superiorità tecnica (4 punti al vincitore e 0 al perdente)**

Una vittoria per superiorità tecnica è dichiarata quando un atleta guadagna 10 punti di vantaggio sull'avversario.

- **Vittoria per decisione (3 punti al vincitore e 0 al perdente)**

Una vittoria per decisione è dichiarata quando, alla fine dell'incontro, la differenza tra i punteggi dei due atleti è inferiore a 10 punti.

- **Vittoria all'overtime (2 punti al vincitore e 0 al perdente)**

*Nota: nelle vittorie per superiorità tecnica, per decisione o all'overtime, 1 punto di classifica è attribuito al perdente che ha guadagnato almeno 1 punto tecnico.*

## **SESTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE**

### **Articolo 29 – Passività**

Gli atleti durante l'incontro hanno il dovere di essere costantemente in azione, per migliorare la loro posizione o per sottomettere il loro avversario, e di far rimanere il combattimento nei limiti del tappeto. Quando l'arbitro ritiene che un atleta è passivo deve inizialmente stimolarlo con comandi verbali (red/blue action) senza interrompere l'incontro. Se l'atleta continua a rimanere passivo l'arbitro, dopo circa 20 secondi e senza interrompere l'incontro, gli assegna un richiamo per passività alzando il braccio che corrisponde al suo colore, eseguendo il corretto segnale manuale e richiamandolo verbalmente (primo, secondo o terzo richiamo per passività rosso/blu). Ogni richiamo deve essere riportato sul foglio dell'incontro. Il primo richiamo per passività è verbale e senza conseguenze, il secondo e il terzo richiamo fanno guadagnare un punto all'avversario e il quarto richiamo porta alla squalifica dell'atleta passivo.

- Primo richiamo per passività – richiamo verbale senza attribuzione di punti all'avversario
- Secondo richiamo per passività – 1 punto all'avversario
- Terzo richiamo per passività – 1 punto all'avversario
- Quarto richiamo per passività – squalifica dell'atleta passivo

Le passività includono:

- Evitare intenzionalmente il contatto con l'avversario
- Bloccare l'avversario con l'intenzione di impedire il combattimento
- Ritardare l'azione parlando con l'allenatore che sta all'angolo
- Lasciare il tappeto senza permesso
- Impiegare troppo tempo per tornare al centro del tappeto per la ripresa dell'incontro
- Assumere una posizione di partenza sbagliata per avvantaggiarsi
- Comportarsi in modo scorretto durante le pause
- Iniziare a lottare prima del fischio dell'arbitro

### **Fuga dal tappeto**

Un atleta che esce intenzionalmente dal tappeto con lo scopo di impedire al suo avversario di guadagnare punti è considerato passivo e riceve un richiamo per passività. Se un atleta mentre sta subendo un tentativo di submission esce intenzionalmente dal tappeto con lo scopo di far interrompere l'incontro e di evitare la submission, perde l'incontro per submission (se lo scopo è uscire dal tappeto per far interrompere l'incontro si perde l'incontro per submission, mentre se lo scopo è difendersi dal tentativo di submission con una tecnica appropriata e nell'eseguire la tecnica si esce dal tappeto non si perde l'incontro per submission).

### **Fuga dalla posizione**

**In piedi:** Se un atleta dalla posizione in piedi salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia solo per evitare il combattimento in piedi e senza tentare una submission o un takedown e l'altro atleta mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi, l'arbitro assegna 1 punto all'atleta che sta sopra. Si applicano gli stessi criteri del Takedown ossia l'atleta che è saltato in guardia sull'avversario, si è seduto o si è buttato a terra in guardia, per perdere il punto deve avere, per almeno 3 secondi, l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°.

A terra: se nel combattimento a terra l'atleta che sta sopra si alza in piedi e fugge dalla presa per evitare il combattimento a terra, l'arbitro deve attribuirgli un richiamo per passività.

### **Articolo 30 – Azioni illegali**

Su tutte le azioni illegali l'autorità che decide è l'arbitro. Se un atleta è costretto ad interrompere il combattimento a causa di una ferita provocata da un'azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, gomitata, ginocchiata, colpo ai testicoli, ecc...), l'arbitro fischia l'interruzione dell'incontro e può far intervenire il personale medico. Se dopo il tempo di interruzione dell'incontro l'atleta che si è infortunato non può continuare il combattimento, l'atleta che ha commesso l'azione illegale perde l'incontro per squalifica.

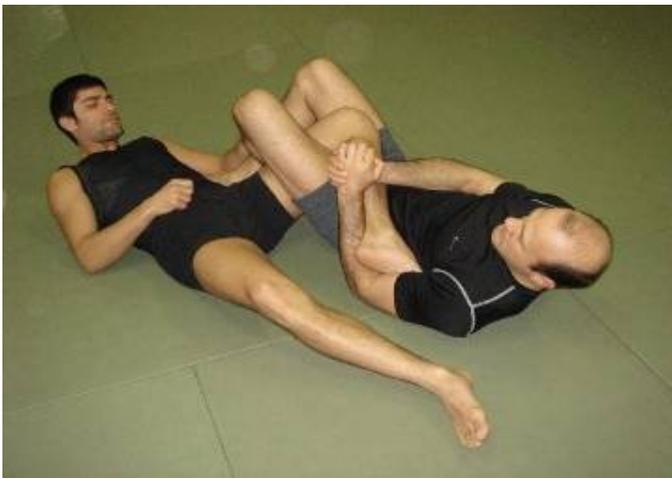
Nel caso in cui l'azione illegale è stata compiuta volontariamente da un atleta, l'arbitro, se l'azione viola in modo evidente e antisportivo il codice di etica della FILA (azioni illegali gravi), deve squalificarlo immediatamente dall'incontro o dall'intera competizione e deve fare un rapporto per un'eventuale revisione del suo tesseramento alla Federazione. Se l'azione illegale volontaria è meno grave l'arbitro interrompe l'incontro e, se l'atleta infortunato può continuare il combattimento:

- Alla prima azione illegale attribuisce 1 punto all'avversario,
- Alla seconda azione illegale attribuisce 1 punto all'avversario,
- Alla terza azione illegale squalifica l'atleta.

Se un atleta si difende da un tentativo di submission eseguendo volontariamente un'azione illegale, perde l'incontro per squalifica.

Le azioni illegali includono:

- Intenzionalmente graffiare con le unghie o pizzicare con le dita il corpo dell'avversario
- Colpi con pugni, ginocchia, gomiti, avambraccia, testa, ecc...
- Attacchi agli occhi, al naso, alle orecchie, ai capelli, ai peli o agli organi genitali (è ammessa la pressione sulla bocca)
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio del corpo o nelle ferite
- Schiaffi, morsi e sputi
- Proiezioni che fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo
- Dalla posizione di ripresa in controllo posteriore proiettare l'avversario sulla schiena (per esempio con una suplex)
- Schiacciare (slam) o sbattere l'avversario sul tappeto anche se fatto per difendersi da un tentativo di submission
- Dalla posizione in piedi con l'avversario in back mount è vietato buttarsi a terra sulla schiena schiacciando l'avversario
- Combinazioni di leve alle articolazioni (chiuse in piedi quasi al limite fisiologico dell'articolazione) e di proiezioni
- Utilizzo delle dita per strangolare l'avversario. E' ammessa la pressione sul collo con il pugno o la mano.
- Tirare le dita e manipolare le piccole articolazioni. Rompere una presa dell'avversario afferrandogli meno di 4 dita delle mani o dei piedi (esempio, leva al pollice o all'alluce).
- Nelle competizioni No-Gi afferrare intenzionalmente l'uniforme di gara (se un atleta volontariamente afferra la propria uniforme o quella dell'avversario, l'arbitro deve dargli immediatamente un colpetto sulle mani e avvertirlo verbalmente. Se l'atleta continua ad afferrare l'uniforme, l'arbitro attribuisce 1 punto all'avversario per azione illegale)
- Torsioni della cervicale con presa del mento con la mano
- Cospargere la pelle con qualsiasi tipo di sostanza o usare bende o qualsiasi tipo di materiale protettivo senza l'autorizzazione del medico e il consenso dell'arbitro
- Insultare qualsiasi persona presente nella sede di gara
- Simulare un infortunio
- Attaccare un avversario durante la pausa o dopo che la sirena ha decretato la fine dell'incontro
- Non rispettare i comandi dell'arbitro
- Leva al tallone in torsione interna ed esterna (heel hook) (foto 1 e 2)
- Leve alla cervicale bloccando o afferrando le due braccia/spalle dell'avversario (es. crocifisso - foto 3 - e doppia Nelson - foto 4) o bloccandogli il torace o il corpo. Sono ammesse le leve alla cervicale eseguite bloccando o afferrando un solo braccio/spalla dell'avversario e senza bloccargli il torace o il corpo (l'avversario deve avere la possibilità di seguire il movimento a cui lo costringe la leva cervicale). Sono inoltre ammesse tutte le leve alla cervicale eseguite insieme ad uno strangolamento e le prese di sottomissione alla cervicale eseguite per controllare l'avversario e non per sottometterlo. Le compressioni alla cervicale sono ammesse solo se eseguite insieme ad uno strangolamento
- Quando si sta nella guardia chiusa dell'avversario è vietato tirargli con due mani la testa mettendogli in leva la cervicale (can opener) (foto 5)



**Foto 1. Leva al tallone in torsione interna (heel hook)**



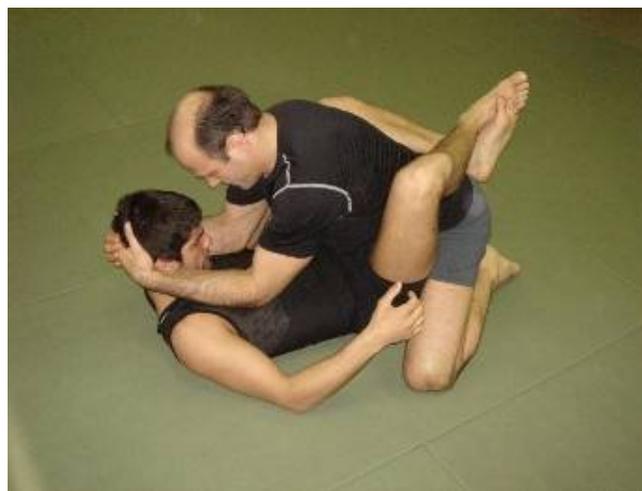
**Foto 2. Leva al tallone in torsione esterna (heel hook)**



**Foto 3. Crocifisso**



**Foto 4. Doppia Nelson**



**Foto 5. Can opener**

Restrizioni per classi di età

Nelle classi dei Novizi e degli Esordienti sono proibite le ghigliottine e le leve ai piedi.

### **Articolo 31 – Procedure di espulsione**

Il World Grappling Committee (WGC) si attiene al codice di etica della FILA e condanna ogni forma di aggressione, di violenza o di molestia nella sede della competizione. L'arbitro centrale giudica le parole, i gesti e le azioni degli atleti, degli allenatori e degli spettatori. Alla prima violazione l'arbitro centrale assegna un cartellino giallo alla persona che ha commesso la violazione come avvertimento prima dell'espulsione. Il cartellino giallo comporta la sottrazione di un punto di classifica alla squadra di appartenenza. Se la violazione continua l'arbitro centrale assegna un cartellino rosso ed espelle dalla competizione la persona che ha commesso la violazione. Il cartellino rosso comporta la sottrazione di due punti di classifica alla squadra di appartenenza. Se l'arbitro centrale ritiene che la violazione sia grave può assegnare direttamente un cartellino rosso senza farlo precedere da un cartellino giallo.

Esempi di violazione:

- Imprecare durante l'incontro
- Essere aggressivo nei confronti di un arbitro
- Minacciare un arbitro
- Entrare in contatto fisico con un arbitro
- Tirare oggetti
- Polemizzare ed interrompere l'incontro
- Rifiutarsi di rimanere sul tappeto per l'assegnazione della vittoria

### **SETTIMA PARTE – PROVVEDIMENTI FINALI**

Il presente Regolamento può essere modificato in qualsiasi momento se ritenuto necessario. In caso di controversia sulla sua interpretazione, fa fede unicamente il testo in lingua italiana per le competizioni nazionali e il testo in lingua inglese per le competizioni internazionali. I partecipanti alle competizioni accettano di non ricorrere ai tribunali civili in caso di controversia. Qualsiasi vertenza è giudicata in prima istanza dal World Grappling Committee (WGC) ed in appello dal Comitato Esecutivo della FILA. Se non si è trovato nessun accordo, la parte che lo desidera può ricorrere in ultima istanza, a sue spese, al Tribunale Arbitrale dello Sport del CIO (Comitato Olimpico Internazionale) che ha sede in Svizzera nella città di Losanna.