

Regolamento per le competizioni di GRAPPLING

Ultima modifica: Gennaio 2022

INDICE

PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI

Articolo 1 – FILOSOFIA

Articolo 2 – ANTI-DOPING E CONDIZIONI SANITARIE

Articolo 3 – PERDITA DI PESO

SECONDA PARTE – PROCEDURA DELLA COMPETIZIONE

Articolo 4 – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE

Articolo 5 – CONTROLLO DEL PESO

TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE

Articolo 6 – CLASSI DI ETÀ, CATEGORIE DI PESO E DIVISIONI PER CINTURA

Articolo 7 – UNIFORME ED ASPETTO DEGLI ATLETI

Articolo 8 – AREA DI GARA

Articolo 9 – SERVIZIO MEDICO

QUARTA PARTE – IL COMBATTIMENTO

Articolo 10 – DURATA DELL'INCONTRO

Articolo 11 – INIZIO DELL'INCONTRO

Articolo 12 – USCITA DAL TAPPETO

Articolo 13 – POSIZIONI DI PARTENZA E DI RIPRESA DELL'INCONTRO

Articolo 14 – DEFINIZIONE DI GUARD (HALF, OPEN, CLOSED)

Articolo 15 – PUNTI TECNICI ATTRIBUITI ALLE AZIONI E ALLE POSIZIONI

Articolo 16 – RESTRIZIONI PER CLASSI DI ETÀ E CINTURE

Articolo 17 – INTERRUZIONI PER FERITA O PERDITA DI SANGUE

Articolo 18 – INTERRUZIONI DELL'INCONTRO

Articolo 19 – TIPOLOGIE DI VITTORIE

Articolo 20 – CHALLENGE (RICHIESTA DI PROVA VIDEO)

QUINTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE

Articolo 21 – PASSIVITÀ

Articolo 22 – AZIONI ILLEGALI

Articolo 23 – ESPULSIONE

SESTA PARTE – UFFICIALI DI GARA

Articolo 24 – COMPOSIZIONE

Articolo 25 – UNIFORME

Articolo 26 – COMPITI GENERALI

Articolo 27 – L'ARBITRO (REFEREE)

Articolo 28 – Il GIUDICE (JUDGE)

Articolo 29 – Il PRESIDENTE DI TAPPETO (MAT CHAIRMAN)

SETTIMA PARTE - DISPOSIZIONI FINALI

PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI

ARTICOLO 1 - FILOSOFIA

Il Grappling è uno stile di lotta creato dalla fusione tra la Lotta libera, il Brazilian jiu-jitsu, la Luta Livre brasiliana, il Catch Wrestling, il Judo e il Sambo, in cui lo scopo è portare a terra l'avversario, controllarlo a terra e costringerlo ad arrendersi con una tecnica di submission (strangolamento, leva articolare o presa dolorosa).

Il Grappling tra tutti gli stili di lotta è quello che ha il regolamento più permissivo ossia che permette agli atleti di utilizzare il maggior numero di tecniche.

Il Grappling può essere considerato uno degli stili di lotta più sicuri in quanto, generalmente, durante gli incontri la lotta si svolge prevalentemente a terra.

Il Grappling, fra tutti i moderni stili di lotta, è quello più simile alla lotta che si praticava alle Olimpiadi dell'antica Grecia.

A livello internazionale, il Grappling è diviso in due stili: Grappling, dove gli atleti indossano dei pantaloncini e una maglietta atillata chiamata rashguard, e Grappling Gi, dove gli atleti indossano un kimono.

L'attività agonistica dello sport del Grappling implica l'accettazione del rischio ad essa inerente da parte di coloro che vi partecipano, sicché i danni da essi eventualmente sofferti ad opera di altro competitore, rientranti nell'alea normale, ricadono sugli stessi, senza che si possano invocare strumenti risarcitori.

ARTICOLO 2 - ANTIDOPING E CONDIZIONI SANITARIE

Tutti gli atleti si impegnano a rispettare i regolamenti Antidoping della UNITED WORLD WRESTLING e il Codice Mondiale Anti-Doping. Gli atleti che sono consapevoli di aver contratto i virus HIV o HCV o HBV non possono partecipare alle competizioni.

ARTICOLO 3 - PERDITA DI PESO

Per quanto riguarda la perdita di peso nei locali della competizione, la UNITED WORLD WRESTLING ha adottato le

seguenti regole: la pratica della disidratazione, della eccessiva restrizione calorica, dell'auto-induzione al vomito, l'uso di diuretici o emetici, delle sostanze che provocano il vomito e dei lassativi sono strettamente vietati. Gli atleti che hanno meno di 18 anni di età non possono utilizzare la sauna ed i bagni turchi e non possono indossare indumenti impermeabili per sudare nei locali della competizione.

SECONDA PARTE – PROCEDURA DELLA COMPETIZIONE

ARTICOLO 4 - SISTEMA DELLA COMPETIZIONE

Eliminazione diretta

Il sistema della competizione è eliminazione diretta senza ripescaggio (salvo differenti regole stabilite per una singola gara). 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 ricevono entrambi una medaglia di bronzo.

Girone all'italiana

Se in una categoria di peso ci sono tre atleti, la competizione si svolge secondo il girone all'italiana (o sistema nordico) in cui ogni atleta affronta tutti gli altri atleti.

Classifica per Team

La classifica per Team è predisposta in base ai criteri stabiliti dall'organizzatore della gara.

In presenza di società sportive che fanno parte dello stesso Team, vengono cumulati i punti degli atleti di tutte le società sportive appartenenti al Team solo se correttamente registrato dall'organizzatore della gara.

ARTICOLO 5 - CONTROLLO DEL PESO

Il controllo del peso si svolge soltanto il giorno della competizione. Gli atleti durante il controllo del peso devono indossare una rash guard e dei pantaloncini da competizione e possono controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano. Non deve essere concessa nessuna tolleranza sul peso.

Tutti gli atleti devono presentare un documento ufficiale che attesti la loro età e la loro identità personale. Qualsiasi atleta che volontariamente tenta di gareggiare in una classe di età diversa dalla sua senza l'autorizzazione della Federazione o dell'organizzatore della gara, viene automaticamente squalificato dalla competizione e soggetto a procedimento disciplinare. Tutti gli atleti partecipano alle competizioni volontariamente e sotto la loro responsabilità.

TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE

ARTICOLO 6 - CLASSI DI ETÀ', CATEGORIE DI PESO E DIVISIONI PER CINTURA

Le classi di età sono definite dagli anni di età già compiuti dall'atleta o da quelli che compirà nell'anno in cui si svolge la gara.

Gli atleti che il giorno della gara hanno 17 anni ma compiono 18 anni nell'anno in cui si svolge la gara, per partecipare al torneo Seniors devono presentare al controllo del peso un'autorizzazione scritta dei Genitori/Esercenti la responsabilità genitoriale.

<u>CLASSI DI ETÀ'</u>	<u>DIVISIONI DI CINTURA</u>	<u>CATEGORIE DI PESO</u>
U13 (12-13 anni)	Bianche – Assoluto	Maschi: 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, 90kg Femmine: 38, 42, 46, 50, 72kg
U15 (14-15 anni)	Bianche – Assoluto	Maschi: 42, 47, 53, 59, 66, 73, 100kg Femmine: 40, 44, 48, 52, 57, 80kg
U17 (16-17 anni)	Bianche – Assoluto	Maschi: 42 – 46 – 50 – 54 – 58 – 63 – 69 – 76 – 85 – 110kg. Femmine: 38 – 40 – 43 – 46 – 49 – 52 – 56 – 60 – 65 – 90kg.
U20 (18-19-20 anni)	Bianche – Assoluto	Maschi: 58 – 62 – 66 – 71 – 77 – 84 – 92 – 100 – 130kg. Femmine: 49 – 53 – 58 – 64 – 71 – 90kg.
Seniors (maggiori di 18 anni)	Bianche – Blu – Viola – Assoluto	Maschi: 62 – 66 – 71 – 77 – 84 – 92 – 100 – 130kg. Femmine: 53 – 58 – 64 – 71 – 90kg.
Veterans A (maggiori di 35 anni) Veterans B (maggiori di 40 anni)	Bianche – Assoluto	Maschi: 62 – 66 – 71 – 77 – 84 – 92 – 100 – 130kg. Femmine: 53 – 58 – 64 – 71 – 90kg.

Veterans C (maggiori di 45 anni)		
Veterans D (maggiori di 50 anni)		
Veterans E (maggiori di 55 anni)		

Ai tornei **CINTURE BIANCHE** possono partecipare esclusivamente gli atleti cinture bianche.

Ai tornei **CINTURE BLU** possono partecipare gli atleti fino al grado di cintura blu.

Ai tornei **CINTURE VIOLA** possono partecipare gli atleti fino al grado di cintura viola.

Ai tornei **ASSOLUTO** possono partecipare atleti di qualsiasi cintura.

L'organizzatore della gara può introdurre la categoria Openweight (senza limiti di peso).

ARTICOLO 7 - UNIFORME ED ASPETTO DEGLI ATLETI

Uniforme di gara

Gli atleti devono presentarsi all'area di competizione indossando dei pantaloncini corti e una rashguard. I pantaloncini non devono essere troppo larghi e non devono avere bottoni, zip o tasche che possono essere pericolosi durante la competizione. La rashguard deve essere attillata, elasticizzata e con maniche corte o lunghe.

Regole tassative sul colore dell'uniforme:

L'atleta che nel bracket su smoothcomp sta sopra, deve indossare una rashguard prevalentemente rossa.

L'atleta che nel bracket su smoothcomp sta sotto, deve indossare una rashguard prevalentemente blu.

Sono vietate le rashguard che hanno i colori rosso e blu insieme.

Entrambi gli atleti devono indossare dei pantaloncini del colore della loro rashguard oppure di un colore neutro ossia nero, bianco o grigio.



Equipaggiamento di protezione. E' permesso l'uso di ginocchieri, di protezioni per le orecchie o per l'apparato genitale, leggere e senza parti esterne dure o rigide. Gli atleti possono inoltre utilizzare un paradenti interno alla bocca. Gli atleti non possono indossare scarpe durante il combattimento.

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. Sono vietati marchi, simboli od espressioni volgari, offensive, diffamatorie, razziste, sessiste, omofobiche o violente o collegate a pornografia, gioco d'azzardo, droga, alcol o tabacco. Nelle gare internazionali sono vietati emblemi o simboli della propria società sportiva.

Aspetto degli atleti e igiene personale. Le uniformi da competizione devono essere pulite, asciutte e senza odori sgradevoli. Gli atleti non possono avere bende ai polsi, alle braccia o alle caviglie tranne in caso di infortunio o su ordine del medico. Gli atleti non possono indossare qualsiasi oggetto che potrebbe causare lesioni 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 lunghi deve indossare un protettore per le orecchie o 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.

ARTICOLO 8 - AREA DI GARA

In tutte le competizioni, possibilmente devono essere usati tappeti con area di combattimento di forma circolare ma è consentito l'utilizzo di tappeti con area di combattimento di forma quadrata. Il tappeto deve avere uno spessore minimo di 4 cm con un'area di combattimento con un diametro di minimo 6 metri (o con i quattro lati di 6 metri se di forma quadrata) e con un'area di sicurezza di almeno mezzo metro.

La Federazione può autorizzare l'utilizzo di una gabbia da MMA o di un ring che abbiano i requisiti stabiliti dal regolamento di MMA.

Afferrare o agganciare con qualsiasi parte del corpo la struttura materiale (tappeto, gabbia o ring) viene considerata azione illegale.

ARTICOLO 9 - SERVIZIO MEDICO

L'organizzatore di una competizione è responsabile di fornire un servizio medico che ha il compito 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 – IL COMBATTIMENTO

ARTICOLO 10 - DURATA DELL'INCONTRO

Per Seniors Assoluto e Cinture Viola, U20 Assoluto e U17 Assoluto = 5 minuti effettivi + 1 minuto eventuale di overtime. Per U13, U15, U17 Cinture Bianche, U20 Cinture Bianche, Veterans e Seniors Cinture Blu e Bianche = 4 minuti effettivi + 1 minuto eventuale di overtime.

Gli atleti dopo la fine dell'incontro hanno diritto ad un periodo di riposo di almeno 10 minuti prima di disputare il successivo incontro.

ARTICOLO 11 - INIZIO DELL'INCONTRO

L'atleta che non si presenta al tappeto nell'ora esatta stabilita perde l'incontro per forfait. Gli atleti devono andare all'angolo loro assegnato e aspettare in piedi che l'arbitro li chiami al centro del tappeto. L'arbitro ispeziona le uniformi degli atleti e gli dà 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 e i loro capelli non siano sudati o coperti con sostanze grasse, viscide o appiccicose. Terminata l'ispezione dell'arbitro, i due atleti si stringono la mano e cominciano il combattimento al fischio dell'arbitro.

All'angolo dell'atleta che combatte potrà esserci un solo accompagnatore che, a pena di squalifica, dovrà rimanere seduto sulla sedia per tutto il tempo dell'incontro senza eccedere nel dare direttive, consigli e incoraggiamenti.

Gli atleti minorenni per partecipare alla gara devono presentarsi all'area di competizione accompagnati dal Presidente della società sportiva, o da un suo delegato maggiorenne, o da un genitore.

ARTICOLO 12 - USCITA DAL TAPPETO

Definizione

Nel **combattimento in piedi** viene considerata uscita dal tappeto **quando un atleta mette un piede interamente nell'area di sicurezza esterna all'area di combattimento** (si considera combattimento in piedi quando entrambi gli atleti toccano il tappeto solo con i piedi).

Nel **combattimento a terra** viene considerata uscita dal tappeto **quando un atleta esce completamente dall'area di combattimento** e non ha più nessuna parte del corpo che tocca l'area di combattimento (si considera combattimento a terra quando uno o entrambi gli atleti toccano il tappeto con qualsiasi parte del corpo diversa dai piedi).

In caso di uscita dal tappeto di uno o di entrambi gli atleti, l'arbitro interrompe l'incontro con un fischio.

Eccezione 1: Se l'uscita dal tappeto avviene **durante un'azione che potrebbe far guadagnare dei punti**, l'arbitro fa continuare l'azione per 3 secondi per dare la possibilità all'atleta di stabilizzare la posizione e guadagnare i punti.

Eccezione 2: Se l'uscita dal tappeto avviene mentre **è in corso un tentativo di submission**, l'arbitro, se l'uscita non ha come scopo quello di far interrompere l'incontro per evitare la submission, fa continuare l'azione fino a quando non termina il tentativo di submission.

N.B. In entrambi i casi (eccezione 1 e 2) se un atleta oltrepassa con una parte della testa il limite del tappeto (ossia esce dall'area di sicurezza), l'arbitro per ragioni di sicurezza interrompe immediatamente l'incontro e, nel caso dell'eccezione 2 (tentativo di submission), se l'uscita dal tappeto è stata causata dall'esecuzione della corretta difesa dalla submission, attribuisce 1 punto per attack submission all'atleta che ha tentato la submission. In entrambi i casi (eccezione 1 e 2) l'arbitro si posiziona al limite del tappeto (limite dell'area di sicurezza) per impedire con il suo corpo che gli atleti oltrepassino con la testa il limite del tappeto.

Attribuzione di 1 punto all'avversario

L'arbitro, ogni volta che interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e deve far riprendere l'incontro in piedi, deve punire il primo atleta uscito dal tappeto attribuendo 1 punto al suo avversario, ad eccezione dei seguenti casi:

- **Spinta:** se un atleta spinge intenzionalmente l'avversario fuori dall'area di combattimento senza tentare un takedown ma al solo fine di farlo uscire dal tappeto, non guadagna il punto per l'uscita dal tappeto dell'avversario; inoltre, per ogni spinta successiva alla prima, che fa uscire dall'area di combattimento l'avversario, all'atleta che spinge viene attribuita **una Caution che fa guadagnare 1 punto all'avversario**;
- **Sollevamento:** se un atleta stacca da terra il suo avversario e, mentre lo tiene sollevato dal tappeto, esce dal tappeto (ossia mette un piede interamente nell'area di sicurezza esterna all'area di combattimento), l'arbitro interrompe l'incontro ma non attribuisce il punto per l'uscita dal tappeto.

Nel caso di uscita dal tappeto e ripresa dell'incontro a terra, l'arbitro non deve mai attribuire il punto per l'uscita dal tappeto.

Fuga dal tappeto

Se un atleta esce intenzionalmente dall'area di combattimento, **non a causa di un'azione dell'avversario**, è considerato passivo e riceve **una caution per passività** che fa guadagnare 1 punto all'avversario (il punto attribuito all'avversario per la caution si aggiunge al punto attribuito all'avversario per uscita dal tappeto).

Se un atleta mentre sta subendo un tentativo di submission esce intenzionalmente dall'area di sicurezza non per eseguire la corretta difesa ma con l'unico scopo di far interrompere l'incontro per **evitare la submission**, perde l'incontro per **squalifica**.

ARTICOLO 13 - POSIZIONI DI PARTENZA E DI RIPRESA DELL'INCONTRO

L'incontro comincia con i due atleti in posizione di partenza ossia in posizione neutra in piedi al centro del tappeto.

In caso di uscita dal tappeto, l'arbitro interrompe l'incontro con un fischio e ordina agli atleti di assumere la corretta posizione di ripresa al centro del tappeto. Una volta che l'arbitro approva la posizione di partenza o di ripresa l'incontro comincia al suo fischio.

Nelle posizioni di ripresa a terra, tranne nella posizione di ripresa in back mount, l'atleta che riparte sopra è quello che stava sopra all'avversario nell'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi.

Regola generale per le posizioni di ripresa dell'incontro

L'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi determina la posizione di ripresa dell'incontro.

Quindi, nel momento in cui l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto:

- **se gli atleti stanno combattendo in piedi da almeno 3 secondi (tranne nel caso in cui un atleta, da almeno 3 secondi, è in back mount sull'avversario che sta in piedi) oppure stanno combattendo a terra da meno di 3 secondi (quindi per l'ultima azione che li ha portati a terra non sono stati attribuiti i punti del takedown o della chiamata di guardia o della back mount), l'arbitro fa riprendere l'incontro in posizione neutra in piedi;**
- **se gli atleti stanno combattendo a terra da almeno 3 secondi oppure, dopo essersi rialzati da terra, stanno combattendo in piedi da meno di 3 secondi, l'arbitro fa riprendere l'incontro in una delle seguenti posizioni di ripresa a terra.**

Posizione neutra in piedi

I due atleti sono in piedi uno di fronte all'altro al centro del tappeto e in attesa del fischio dell'arbitro per iniziare il combattimento.

La posizione di ripresa neutra in piedi è ordinata quando l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto **mentre gli atleti stanno combattendo in piedi da almeno 3 secondi (tranne nel caso in cui un atleta, da almeno 3 secondi, è in back mount sull'avversario che sta in piedi) oppure mentre gli atleti stanno combattendo a terra da meno di 3 secondi (quindi per l'ultima azione che li ha portati a terra non sono stati attribuiti i punti del takedown o della chiamata di guardia o della back mount).**



Posizione neutra in piedi

Posizione di ripresa in closed guard

La ripresa in closed guard si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto con la schiena appoggiata a terra, con l'avversario tra le sue gambe e i piedi incrociati e con le mani appoggiate sui lati della testa; l'atleta che sta sopra in ginocchio e con le mani appoggiate sulla pancia dell'avversario.

La posizione di ripresa in closed guard è ordinata quando l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'**ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una closed guard a terra.**



Posizione di ripresa in closed guard

Posizione di ripresa in half guard

La ripresa in half guard si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto con il fianco appoggiato a terra (con il petto rivolto verso la gamba libera dell'avversario), con una gamba dell'avversario tra le sue gambe e con le mani appoggiate sulla gamba libera dell'avversario; l'atleta che sta sopra in ginocchio e con le mani appoggiate sui fianchi dell'avversario.

La posizione di ripresa in half guard è ordinata quando l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'**ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una half guard a terra.**



Posizione di ripresa in half guard

Posizione di ripresa in open guard

La ripresa in open guard 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 appoggiati sul tappeto. 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 l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto mentre gli atleti combattono a terra e l'**ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una posizione non dominante a terra diversa dalla closed guard e dalla half guard** (ad esempio: open guard, turtle, front head and arm, mezza back mount, ecc...).



Posizione di ripresa in open guard

Posizione di ripresa in side mount

La ripresa in side mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto in posizione supina con la schiena appoggiata a terra, i gomiti liberi e le mani appoggiate sulla schiena dell'avversario; l'atleta che sta sopra in posizione prona con le ginocchia e i gomiti appoggiati sul tappeto e la parte frontale del tronco appoggiata su quella dell'avversario.

La posizione di ripresa in side mount è ordinata quando l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e **l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una side mount.**



Posizione di ripresa in side mount

Posizione di ripresa in full mount

La ripresa in full mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: l'atleta che sta sotto con la schiena appoggiata a terra e con le mani appoggiate sui lati della testa e l'atleta che sta sopra seduto sulla pancia dell'avversario, con le ginocchia appoggiate a terra ai lati del tronco dell'avversario e le mani appoggiate sul petto dell'avversario.

La posizione di ripresa in full mount è ordinata quando l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e **l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una full mount.**



Posizione di ripresa in full mount

Posizione di ripresa in back mount

La ripresa in back mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: gli atleti seduti a terra con uno che abbraccia l'avversario da dietro con il petto appoggiato alla schiena, i talloni tra le cosce e con un braccio che passa

sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella dell'avversario e l'altro atleta con entrambe le mani che afferrano il braccio dell'avversario che passa sopra la sua spalla.

La posizione di ripresa in back mount è ordinata quando l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto e l'**ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una back mount (sull'avversario che sta a terra o in piedi)**.



Posizione di ripresa in back mount

ARTICOLO 14 - DEFINIZIONE DI GUARD (HALF, OPEN, CLOSED)

La guard (guardia) nella lotta a terra è la posizione dell'atleta che sta sotto che utilizza una o entrambe le gambe per impedire all'avversario di raggiungere una posizione dominante (side, full o back mount).

Half guard è la posizione dell'atleta che sta sotto che ha una delle gambe dell'avversario intrappolata tra le sue gambe.



Esempi di Half guard

Open guard è la posizione dell'atleta che sta sotto che utilizza entrambe le gambe per impedire all'avversario di raggiungere una posizione dominante, senza chiudere le gambe intorno al corpo dell'avversario.



Esempio di Open Guard

Closed guard è la posizione dell'atleta che sta sotto che ha l'avversario tra le sue gambe con i piedi o le gambe incrociate o in contatto.



Esempio di Closed Guard

ARTICOLO 15 - PUNTI TECNICI ATTRIBUITI ALLE AZIONI E ALLE POSIZIONI

- **Takedown: 2 o 3 punti**
- **Chiamata/tirata di guardia: 2 punti all'avversario**
- **Ribaltamento: 2 punti**
- **Side Mount: 3 punti**
- **Full Mount: 4 punti**
- **Back Mount: 4 punti**
- **Attack submission: 1 punto**
- **Uscita dal tappeto: 1 punto all'avversario**
- **Submission: Vittoria**

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, turtle, ecc...). Per ottenere i punti la posizione dominante va mantenuta per almeno 3 secondi.

Per stimolare la ricerca della submission, i punti per le posizioni dominanti seguono un sistema di progressione per il quale le posizioni dominanti devono essere migliorate per far guadagnare i punti. La **progressione nelle posizioni dominanti** che attribuisce i punti è la seguente: side mount > full mount > back mount.

L'atleta dopo che ha guadagnato i punti per una posizione dominante (side mount, full mount o back mount) non può guadagnare i punti per la stessa posizione dominante o per un'altra posizione dominante inferiore nel sistema di progressione, se prima non **resetta il conteggio delle posizioni dominanti** (ad esempio l'atleta non guadagna punti se dalla back mount passa in full mount o in side mount e se dalla full mount passa in side mount). Il conteggio delle posizioni dominanti si resetta quando l'atleta perde la posizione dominante e l'altro atleta si posiziona per almeno 3 secondi in qualsiasi tipo di guardia (anche turtle) o mezza guardia (no quarter guard ossia se si controlla solo con le gambe la gamba dell'avversario sotto il ginocchio) o in qualsiasi posizione dominante o in piedi o guadagna due punti per un ribaltamento. Dopo il reset del conteggio delle posizioni dominanti l'atleta che ha perso la posizione dominante può nuovamente guadagnare i punti con tutte le posizioni dominanti.

Se un atleta, dopo aver eseguito un takedown o un ribaltamento o dopo aver ottenuto una posizione dominante, **si ritrova chiuso in una presa di submission che lo mette in pericolo, guadagna i punti solo se riesce a liberarsi dalla presa di submission ed a stabilizzare la posizione per almeno 3 secondi** (le prese della testa e del collo che non mettono l'atleta in pericolo di essere sottomesso, non vengono considerate prese di submission e quindi non impediscono il conteggio dei 3 secondi per l'assegnazione dei punti).

- **Uscita dal tappeto (vedere articolo 12)**
- **Chiamata/tirata di guardia (saltando sull'avversario, sedendosi o buttandosi a terra) quando entrambi gli atleti sono in piedi.**

Se un atleta, **dalla posizione in piedi, senza contatto con l'avversario, per evitare la lotta in piedi chiama/tira la guardia** (saltando sull'avversario, sedendosi o buttandosi a terra) **senza tentare immediatamente un attacco**, l'arbitro immediatamente gli assegna **1 caution per passività (che comporta l'assegnazione di 1 punto all'avversario) e interrompe l'incontro** per far ripartire gli atleti dalla posizione neutra in piedi.

In tutti gli altri casi, se un atleta, dalla posizione in piedi, chiama/tira la guardia (saltando sull'avversario, sedendosi o buttandosi a terra), l'arbitro **assegna 2 punti per takedown** all'atleta che sta sopra se quest'ultimo mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi (per il controllo si applicano gli stessi criteri del takedown). Se i due atleti chiamano/tirano la guardia nel medesimo istante guadagna i 2 punti il primo atleta che si posiziona per almeno 3 secondi sopra all'avversario (per il controllo si applicano gli stessi criteri del takedown).

- **Attack submission (1 punto)**

L'atleta che **chiude una submission** (o più submissions consecutive) (no la leva al polso) mettendo in **reale pericolo** l'avversario, ossia l'arbitro reputa che stia per battere, per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto quando l'avversario torna libero dalla presa di submission o quando termina il tempo regolamentare dell'incontro prima che l'avversario torna libero dalla presa di submission. Gli attack submission portati nello stesso istante dai due atleti non fanno guadagnare punti.

GUIDA AGLI ATTACK SUBMISSION

- **Takedown (2 o 3 punti)**

In qualsiasi situazione in cui **l'azione inizia in piedi e finisce a terra** (nel Grappling anche nel caso in cui un atleta salta in guardia, si siede o si butta a terra), guadagna **2 punti** l'atleta che **controlla** a terra l'avversario da sopra per almeno 3 secondi.

E' considerato controllo dopo un takedown quando l'atleta che sta sopra (anche da posizione in piedi) mantiene il contatto con il corpo dell'avversario che sta sotto e:

- **se l'avversario ha il sedere o il lato del bacino verso il tappeto**, lo mantiene per almeno 3 secondi: con la schiena o il fianco a terra oppure con il sedere o il lato del bacino a terra e con la schiena o il fianco rivolti verso il tappeto e che formano un angolo inferiore a 90° con il tappeto,
- **se l'avversario ha la pancia verso il tappeto**, lo controlla da dietro fuori dal controllo delle sue braccia e lo mantiene per almeno 3 secondi: con la pancia a terra o con 3 punti di contatto con il tappeto (due braccia e un ginocchio oppure due ginocchia e un braccio oppure due ginocchia e la testa).

Se durante l'esecuzione del takedown l'atleta che lo esegue, mentre **tocca il tappeto solo con i piedi**, riesce a sollevare **sopra la linea della sua vita il corpo dell'avversario (le braccia non vengono considerate) e a farlo cadere sulla schiena**, guadagna **3 punti (chiamato Amplitude Takedown)**.



Esempio di takedown da 3 punti

L'atleta che porta a terra l'avversario **finendo sopra di lui in una posizione non dominante** (ad esempio sopra all'avversario che sta in closed guard, open guard, half guard, turtle) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2/3 punti.

L'atleta che porta a terra l'avversario **finendo sopra di lui in una posizione dominante** (side mount, full mount o back mount), e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2/3 punti per il takedown più i punti per la posizione dominante conquistata (se dopo aver portato a terra l'avversario finisce in back mount ma con la schiena a terra o con il fianco a terra, ossia in posizioni non sopra l'avversario, guadagna solo i 4 punti per la back mount e non guadagna i 2 punti per il takedown).

I takedown che intenzionalmente fanno cadere l'avversario **sulla testa o sul collo sono illegali**.



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



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



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



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



No Takedown o Ribaltamento
(Non è passato dietro fuori dal controllo delle braccia)



Si Takedown o Ribaltamento
(è passato dietro fuori dal controllo delle braccia)

- **Ribaltamento (Sweep o Reversal) (2 punti)**

Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sotto riesce ad invertire la posizione, a passare sopra all'avversario ed a **controllarlo** a terra da sopra per almeno 3 secondi, guadagna 2 punti.

Secondo la stessa logica del takedown (vedere le foto del takedown), è **considerato controllo dopo un ribaltamento** quando l'atleta che sta sopra (anche da posizione in piedi) mantiene il contatto con il corpo dell'avversario che sta sotto e:

- **se l'avversario ha il sedere o il lato del bacino verso il tappeto**, lo mantiene per almeno 3 secondi: con la schiena o il fianco a terra o con il sedere o il lato del bacino a terra e con la schiena o il fianco rivolti verso il tappeto e che formano un angolo inferiore a 90° con il tappeto,
- **se l'avversario ha la pancia verso il tappeto**, lo controlla da dietro fuori dal controllo delle sue braccia e lo mantiene per almeno 3 secondi: con la pancia a terra o con 3 punti di contatto con il tappeto (due braccia e un ginocchio oppure due ginocchia e un braccio oppure due ginocchia e la testa).

L'atleta che inverte la posizione finendo in una posizione non dominante (sopra all'avversario che sta in guardia, in mezza guardia o in turtle) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 2 punti. 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 2 punti per il ribaltamento più i punti per la posizione dominante conquistata.

- **Side Mount (3 punti)**

Nella lotta a terra quando un atleta controlla l'avversario da sopra, ha il corpo fuori dal controllo delle gambe dell'avversario (ossia fuori dalla sua guardia o mezza guardia; è permesso solo un braccio tra le gambe dell'avversario che sta sotto), ha il petto a contatto o verso il corpo dell'avversario e lo mantiene con almeno una delle due scapole che tocca interamente il tappeto. La posizione di side mount include le posizioni ginocchio sullo stomaco e nord-sud. Per guadagnare i 3 punti la posizione di side mount va mantenuta per almeno 3 secondi.

Esempi di side mount (foto):







**Non è Side Mount
(la scapola non tocca il tappeto)**



**Non è Side Mount
(la scapola non tocca il tappeto)**

- **Full Mount (4 punti)**

Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sopra è seduto sul tronco dell'avversario (con il petto rivolto verso la testa dell'avversario), fuori dal controllo delle sue gambe (ossia fuori dalla sua guardia o mezza guardia), poggia entrambe le ginocchia sul tappeto ai due lati del tronco dell'atleta che sta sotto, con al massimo un braccio dell'avversario sotto una sua gamba.

Nel caso in cui l'atleta che sta sopra ha un braccio dell'avversario sotto la sua gamba, guadagna i punti della full mount solo se il ginocchio della sua gamba che sta sopra il braccio dell'avversario non oltrepassa la linea dell'ascella (nel caso in cui oltrepassa la linea dell'ascella, ad esempio nella posizione con il triangolo di gambe chiuso sulla testa dell'avversario, la posizione viene considerata una side mount se l'atleta che sta sotto sta con la schiena a terra).

Per guadagnare i 4 punti la posizione di full mount va mantenuta per almeno 3 secondi.

Esempi di full mount (foto):





**Non è Full Mount ma é Side Mount
(tutte e 2 le braccia sotto le gambe)**

**Non è Full Mount ma é Side Mount
(un ginocchio non tocca terra)**



**Non è Full Mount ma é Side Mount
(il ginocchio che sta sopra il braccio dell'avversario
oltrepassa la linea dell'ascella)**

**Non è Full Mount ma é Side Mount
(il petto è rivolto verso le gambe dell'avversario)**

- **Back Mount (4 punti)**

Quando l'atleta controlla l'avversario da dietro, con il suo petto appoggiato alla schiena dell'avversario e i suoi talloni tra le cosce dell'avversario senza incrociare i piedi o le gambe, con al massimo un braccio dell'avversario sotto una sua gamba. E' l'unica posizione dominante che può essere eseguita anche sull'avversario che sta in piedi.

Per guadagnare i 4 punti la posizione di back mount va mantenuta per almeno 3 secondi.

Esempi di back mount (foto):



**Non è Back Mount
(i piedi sono incrociati)**



**Non è Back Mount
(le gambe sono incrociate)**



**Non è Back Mount
(i talloni non sono tra le cosce dell'avversario)**

ARTICOLO 16 - RESTRIZIONI PER CLASSI DI ETA' E CINTURE

GRAPPLING

RESTRIZIONI TECNICHE PER CLASSI DI ETA' E CINTURE

Tecniche illegali in ROSSO – Tecniche legali in NERO

CLASSI ETA' CINTURE	U13 (12-13 anni) Esordienti (14-15 anni)	U17 (16-17 anni) Seniors (+18 anni): Bianche e Blu U20 (19-20 anni): Bianche Veterans (+35 anni): Bianche	Seniors (+ 18 anni): Viola e Assoluto U20 (19-20 anni): Assoluto Veterans (+35 anni): Assoluto
CHOKES	Unici chokes permessi: Rear naked choke, Triangle choke senza tirare la testa		
LOCKS	Unici locks permessi: Armbar Kimura Americana al braccio	No leve agli arti inferiori (Si Achilles lock). No leve ai polsi. No compressioni ai muscoli. No leve e compressioni alla cervicale o alla colonna vertebrale (Si se insieme ad uno strangolamento).	No heel hook. No leve e compressioni alla cervicale o alla colonna vertebrale (Si se insieme ad uno strangolamento).
ALTRE RESTRIZIONI	No slam.	No slam	No slam
DURATA INCONTRI	4 minuti + eventuale 1 minuto.	U17 Assoluto: 5 minuti Seniors, U20, Veterans (Bianche e Blu): 4 minuti + eventuale 1 minuto	Seniors, U20: 5 minuti + eventuale 1 minuto. Veterans: 4 minuti + eventuale 1 minuto.

- Le tecniche indicate nella tabella sono le principali tecniche legali e illegali previste e non rappresentano l'intera gamma delle tecniche, delle azioni e delle posizioni ammesse o vietate.

- Si considera combattimento in piedi quando entrambi gli atleti toccano il tappeto solo con i piedi. Si considera combattimento a terra quando uno o entrambi gli atleti toccano il tappeto con qualsiasi parte del corpo diversa dai piedi.

- Le suddette restrizioni tecniche sono state stabilite dalla Federazione Italiana al fine di tutelare il più possibile l'incolumità degli atleti. Nelle gare internazionali si applica invece il Regolamento UWW che potrebbe avere restrizioni diverse.

ARTICOLO 17 - INTERRUZIONI PER FERITA O PERDITA DI SANGUE

L'arbitro deve interrompere l'incontro e può far intervenire il personale medico se un atleta perde sangue o se si è ferito a causa di un'azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, dito in un occhio, ecc...). In un incontro

la somma dei tempi di interruzione per ferita o perdita di sangue non può superare i 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 submission simulando una ferita, l'arbitro lo squalifica.

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.

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 dell'arbitro).

Gli atleti che perdono conoscenza a causa di un trauma cranico non possono continuare la competizione e devono sottoporsi all'esame del personale medico.

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.

Nota: nel caso in cui un atleta vomita o espelle altri fluidi corporali, si applica la stessa regola della perdita di sangue.

ARTICOLO 18 - INTERRUZIONI DELL'INCONTRO

Se per qualsiasi ragione l'incontro è stato interrotto (ad es. per ferita, perdita di sangue, consultazione tra ufficiali di gara, ecc...), i due atleti devono stare al centro del tappeto in piedi o seduti, rivolti verso l'Ufficiale al tavolo, senza parlare con nessuno, senza bere e aspettando che l'arbitro li chiami per riprendere l'incontro. Per le posizioni di ripresa del combattimento si applicano le stesse regole dell'uscita dal tappeto.

Nel caso in cui ci siano dei problemi con le uniformi degli atleti, l'arbitro interrompe l'incontro per far risistemare le uniformi al primo momento opportuno che non interferisce con l'azione in esecuzione dando comunque sempre la priorità alla sicurezza degli atleti.

ARTICOLO 19 - TIPOLOGIE DI VITTORIE

• Vittoria per submission

L'arbitro deve interrompere l'incontro e dichiarare un atleta vincitore per submission, senza considerare i punti guadagnati dai due atleti fino a quel momento, quando il suo avversario:

- si arrende battendo in modo chiaro ed evidente almeno due volte la mano o il piede sul corpo dell'avversario, sul suo corpo o sul tappeto;
- si arrende dichiarando verbalmente la resa;
- urla o emette rumori che manifestano dolore mentre è chiuso in una presa di submission;
- perde conoscenza a causa di un'azione lecita eseguita dall'avversario o a causa di un incidente non derivante da un'azione illegale.

Inoltre, ad eccezione dei Campionati continentali e mondiali senior, l'arbitro ha sempre il potere di interrompere l'incontro se ritiene che l'atleta che sta subendo un tentativo di submission, anche se non si è arreso, non sia in grado di liberarsi senza infortunarsi ossia sia in imminente pericolo di infortunio grave. La sicurezza degli atleti prevale sempre.

• Vittoria per squalifica

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

• Vittoria per abbandono

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

• Vittoria per forfait

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. L'atleta che non si presenta sul tappeto per il combattimento senza presentare un certificato medico, non può continuare la competizione e viene escluso dalla classifica finale.

• Vittoria per superiorità tecnica

Una vittoria per superiorità tecnica è dichiarata quando un atleta guadagna 15 punti di vantaggio sull'avversario. Se un atleta ha guadagnato 15 punti di vantaggio sull'avversario, l'arbitro interrompe l'incontro e dichiara la vittoria per superiorità tecnica.

• Vittoria per decisione

Alla fine del tempo regolamentare l'atleta che ha guadagnato più punti viene dichiarato vincitore. Una vittoria per decisione è dichiarata quando, alla fine del tempo regolamentare, la differenza tra i punteggi dei due atleti è inferiore a 15 punti.

Se il punteggio è pari alla fine del tempo regolamentare, l'arbitro dichiara vincitore l'atleta che ha guadagnato l'ultimo punto (nel torneo Assoluto della classe Seniors, in ogni caso di parità l'incontro continua con l'overtime).

• Vittoria all'overtime

L'incontro continua con l'overtime se il punteggio è 0-0 alla fine del tempo regolamentare e negli altri casi in cui non è possibile determinare l'atleta che ha guadagnato l'ultimo punto (ad esempio in caso di 1-1 per due cautions per passività attribuite nello stesso momento). Nel torneo Assoluto della classe Seniors, invece, in ogni caso di parità l'incontro continua con l'overtime.

Nell'overtime, che dura 1 minuto, non si attribuiscono punti tecnici per azioni o posizioni ed è possibile vincere solo per submission, per squalifica o per abbandono (le cautions per passività e azioni illegali non fanno guadagnare punti ma vengono conteggiate e possono portare alla squalifica dell'atleta).

L'overtime inizia in una delle due seguenti posizioni:

- Posizione di ripresa in back mount (Foto A). Si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: gli atleti seduti a terra con uno che abbraccia l'avversario da dietro con il petto appoggiato alla schiena, i talloni tra le cosce e con un braccio che passa sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella dell'avversario e l'altro atleta con entrambe le mani che afferrano il braccio dell'avversario che passa sopra la sua spalla.
- Posizione di ripresa in armbar (Foto B). Si effettua al centro del tappeto con l'atleta che si difende sdraiato sulla schiena e con la mano bloccata in una posizione di difesa e con l'atleta che attacca in posizione per eseguire l'armbar e con un braccio a sua scelta all'interno delle braccia dell'avversario e con l'altro braccio che afferra la gamba dell'avversario oppure appoggiato a terra.

L'atleta che all'overtime parte in posizione di difesa è quello che ha guadagnato l'ultimo punto tecnico (i punti per le cautions non vengono considerati). Se non è possibile determinare l'atleta che ha guadagnato l'ultimo punto tecnico, parte in posizione di attacco l'atleta che vince un sorteggio effettuato con il lancio di una moneta (testa o croce).

L'atleta che parte in posizione di attacco deve scegliere una delle due suddette posizioni di ripresa (e il lato dove eseguirla).

L'atleta che parte in posizione di attacco ha 1 minuto per sottomettere l'avversario. Se riesce a sottometterlo vince l'incontro. Se non riesce a sottometterlo o se viene sottomesso, vince l'incontro l'avversario.



Foto A. Posizione di ripresa in back mount



Foto B. Posizione di ripresa in armbar

ARTICOLO 20 - CHALLENGE (RICHIESTA DI PROVA VIDEO)

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 in quanto ritiene

che sia stato commesso un errore arbitrale. L'allenatore che vuole chiedere un challenge, entro 10 secondi dal momento in cui il corpo arbitrale ha preso la decisione da contestare, ed in ogni caso prima che sia dichiarato il vincitore dell'incontro, deve gettare sul tappeto di gara l'oggetto con cui si chiede il challenge o premere il relativo bottone per la richiesta challenge e rimanere seduto. L'arbitro interrompe l'incontro appena l'azione in corso si conclude e chiede all'atleta se è d'accordo con la decisione del suo allenatore di chiedere il challenge. Se l'atleta non è d'accordo, l'incontro continua. Se l'atleta è d'accordo, il corpo arbitrale e il Capo Arbitri chiedono all'allenatore quale è la sua richiesta e poi guardano le riprese video ed esprimono il loro giudizio correggendo tutti gli eventuali errori commessi nella valutazione dell'azione contestata. In caso di discordanza la decisione finale spetta al Capo arbitri. Se dopo aver visto il video il corpo arbitrale modifica la propria decisione sull'azione contestata, nel senso indicato dall'allenatore che ha chiesto il challenge, l'atleta vince il challenge e non vengono attribuiti punti. Se invece non viene accolta la richiesta dell'allenatore, l'atleta perde il challenge e sono attribuiti 2 punti al suo avversario.

In ogni incontro, ogni allenatore ha diritto a chiedere il challenge, anche più volte, fino a quando non ne perde uno.

In caso di guasto tecnico dei mezzi di ripresa o se le riprese video non consentono di vedere correttamente l'azione contestata (angolazione sbagliata, ecc...), il challenge è considerato nullo e non vengono attribuiti punti all'avversario.

Il challenge non può essere chiesto per attack submission o per caution (passività o azioni illegali).

In ogni caso, è facoltà del corpo arbitrale e del Capo arbitri fermare l'incontro per visionare il video di un'azione al fine di prendere una decisione più ponderata.

Nelle competizioni nazionali, le regole del presente articolo vengono applicate solo se stabilito dalla Federazione.

QUINTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE

ARTICOLO 21 - PASSIVITA'

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 dicendo "azione rosso" oppure "azione blu" senza interrompere l'incontro.**

Se dopo i comandi verbali dell'arbitro l'atleta continua a rimanere passivo, **dopo 15 secondi e senza interrompere l'incontro, l'arbitro gli assegna una prima caution che comporta l'attribuzione di 1 punto all'avversario e così via ogni 15 secondi.** Ogni caution deve essere registrata dall'Ufficiale al tavolo. L'arbitro quando assegna una caution esegue il corretto segnale manuale e richiama verbalmente l'atleta passivo dicendo "caution rosso/blu".

Le caution per passività e per azioni illegali si cumulano e portano alla squalifica alla quarta caution.

Le passività includono:

- Evitare intenzionalmente il contatto con l'avversario
- Bloccare l'avversario con l'intenzione di impedire l'azione e il combattimento (ad esempio: dalla guardia chiusa bloccare l'avversario senza provare nessun attacco ma solamente per impedirgli di assumere una corretta postura per sviluppare un'efficace azione di attacco; dalla posizione sopra all'avversario che sta in guardia chiusa, bloccarlo senza cercare di aprire la sua guardia per passare in una posizione dominante)
- 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
- Abusare del tempo o comportarsi in modo scorretto durante le interruzioni del combattimento
- Assumere una posizione di partenza o di ripresa dell'incontro non corretta
- Iniziare a lottare prima del fischio dell'arbitro
- Posizionarsi costantemente vicino al limite del tappeto per utilizzare l'uscita dal tappeto come espediente per neutralizzare le azioni di attacco dell'avversario e impedirgli di guadagnare punti.
- Fuga dalla posizione per evitare la lotta in piedi o la lotta a terra:
 1. In piedi: vedere nell'articolo 15 "Chiamata/tirata di guardia (saltando sull'avversario, sedendosi o buttandosi a terra) quando entrambi gli atleti sono in piedi".
 2. A terra: se l'atleta che sta sopra si alza in piedi e fugge dalla presa per evitare la lotta a terra.

- Fuga dal tappeto: vedere nell'articolo 12 "Fuga dal tappeto".

ARTICOLO 22 - AZIONI ILLEGALI

Nel caso in cui l'azione illegale è stata compiuta volontariamente da un atleta, l'arbitro, se l'azione viola in modo palese e antisportivo il Codice Etico della UWW, deve squalificarlo immediatamente dall'incontro o dall'intera competizione e deve fare un rapporto per un'eventuale revisione del suo tesseramento alla Federazione.

Negli altri casi, se viene commessa un'azione illegale volontaria l'arbitro interrompe l'incontro e squalifica l'atleta che ha commesso l'azione illegale oppure, se l'atleta che ha subito l'azione illegale può continuare il combattimento, assegna all'atleta che ha commesso l'azione illegale 1 caution che comporta l'attribuzione di 1 punto all'avversario. Le caution delle azioni illegali e delle passività si cumulano e portano alla squalifica alla quarta caution.

Le azioni illegali che portano alla squalifica immediata includono:

- Le azioni illegali volontarie o involontarie (es. testata, gomitata, ginocchiata, colpo ai testicoli, ecc...) che feriscono l'avversario e non gli permettono di continuare l'incontro.
- Difendersi da un tentativo di submission eseguendo volontariamente un'azione illegale.
- Continuare ad eseguire l'azione di submission dopo che l'avversario ha dichiarato la resa o che l'arbitro ha ordinato di fermarsi.
- Intenzionalmente graffiare con le unghie o pizzicare con le dita il corpo dell'avversario.
- Colpi con pugni, calci, 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 e il cross face con l'avambraccio sul viso).
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio del corpo o nelle ferite dell'avversario.
- Schiaffi, morsi e sputi.
- Buttarsi con il peso del corpo sull'avversario che è in appoggio sulla testa o sul collo o che è stato sollevato da terra ed è a testa in giù (sull'avversario che è in appoggio sulla testa o sul collo è permesso fare pressione con il peso del corpo solo in maniera progressiva e non bruscamente; l'avversario che è stato sollevato da terra ed è a testa in giù, se riportato a terra deve essere accompagnato lentamente). **In ogni caso è dovere di ogni atleta fare il possibile per evitare che l'avversario subisca traumi alla colonna vertebrale salvaguardando in particolare la sua regione cervicale.**
- Takedown che intenzionalmente fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo.
- Sbattere (slam) violentemente sul tappeto l'avversario che ha il corpo sopra la linea della propria vita oppure per difendersi da un tentativo di submission (quindi senza eseguire una corretta tecnica di takedown ma con il solo fine di provocargli un trauma o di liberarsi da una presa). Esempi: l'atleta che sbatte sul tappeto l'avversario che è in closed guard ed ha il corpo sopra la linea della propria vita; sbattere sul tappeto l'avversario che ha un triangle choke o un arambar chiuso; dalla posizione in piedi con l'avversario in back mount buttarsi a terra sulla schiena schiacciando l'avversario.
- Combinazioni di leve alle articolazioni (chiuso in piedi quasi al limite fisiologico dell'articolazione) e di takedown.

Le azioni illegali che portano a 1 caution (1 punto all'avversario) se prevenute dall'Arbitro o alla squalifica immediata se feriscono l'avversario prima dell'intervento dell'Arbitro, includono:

- Utilizzare le dita per strangolare l'avversario (foto 8). È 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 (foto 7) (esempio: leva al pollice o all'alluce).
- Leva al tallone in torsione interna ed esterna (inside e outside heel hook - foto 1 e 2) o con presa diretta sul tallone (foto 9).
- Leve alla cervicale (neck cranks) bloccando o afferrando le due braccia/spalle dell'avversario [es. crocifisso (foto 3), full Nelson (foto 4), can opener (foto 5)] o bloccandogli il torace o il corpo (es. twister, foto 11). 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 submission alla cervicale eseguite per controllare l'avversario e non per sottometterlo. Le compressioni alla cervicale sono ammesse solo se eseguite insieme ad uno strangolamento (ad esempio Ezekiel choke è ammesso, foto 12) (nella foto 10 esempio di compressione alla cervicale proibita).
- Nelle competizioni con Gi strangolare l'avversario con la cintura.
- Attaccare un avversario durante la pausa o dopo che la sirena ha decretato la fine dell'incontro.

Le azioni illegali che portano a 1 caution (1 punto all'avversario) includono:

- Nelle competizioni di Grappling afferrare volontariamente l'uniforme di gara.
- Riposarsi durante il combattimento simulando infortuni o con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso, ecc...
- Nel caso in cui l'incontro si svolge in una gabbia da MMA o in un ring, afferrare o agganciare con qualsiasi parte del corpo la gabbia o il ring o proiettare l'avversario fuori dalla gabbia/ring.
- Cospargere la pelle o i capelli 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 o litigare con qualsiasi persona presente nella sede di gara.
- Parlare o urlare durante l'incontro.
- Tenere le dita protese verso il viso/gli occhi dell'avversario.
- Non rispettare i comandi dell'arbitro.



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



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



Foto 3. Crocifisso (vietato)

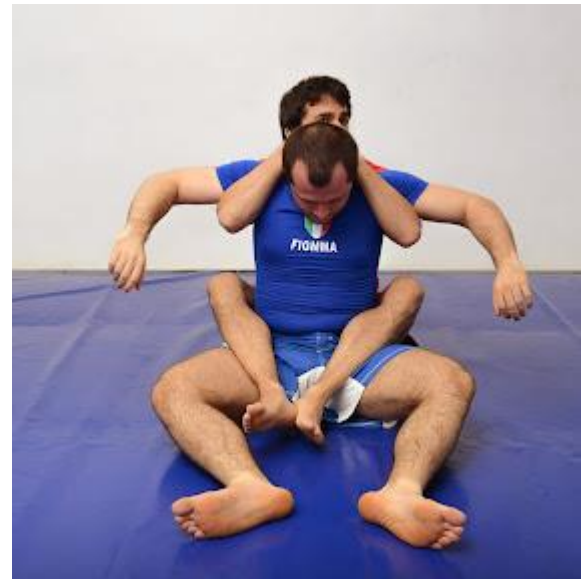


Foto 4. Full Nelson (vietata)



Foto 5. Can opener (vietato)

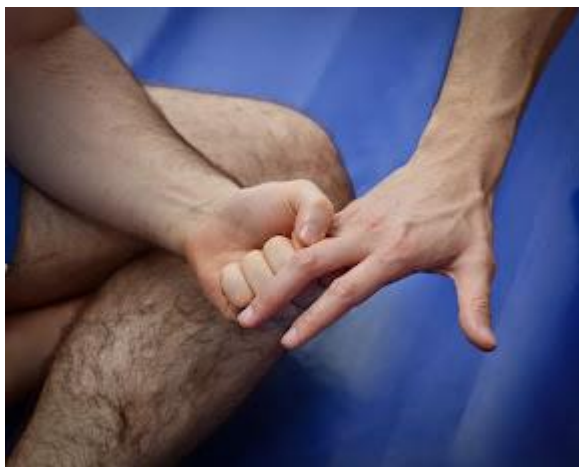


Foto 7. Afferrare meno di 4 dita (vietato)



Foto 8. Utilizzare le dita per strangolare l'avversario (vietato)



Foto 9. Heel Hook con presa diretta sul tallone (vietato)



Foto 10. Compressione alla cervicale dalla Full Mount (vietata)



Foto 11. Twister (vietato)



Foto 12. Ezekiel choke (ammesso)

ARTICOLO 23 - ESPULSIONE

La Federazione condanna fermamente ogni forma di aggressione, di violenza o di molestia nella sede della competizione. Se un atleta, un allenatore o uno spettatore eccede nelle parole, nei gesti o nelle azioni, è responsabilità dell'arbitro, o del Capo arbitri, giudicare se tale comportamento costituisce una violazione di condotta. Alla prima violazione l'arbitro, o il Capo arbitri, assegna un cartellino giallo alla persona colpevole come avvertimento prima dell'espulsione. Il cartellino giallo comporta la sottrazione di 30 punti di classifica al Team di appartenenza. Se la violazione continua, l'arbitro o il Capo arbitri assegna un cartellino rosso ed espelle dalla competizione la persona colpevole. Il cartellino rosso comporta la sottrazione di 50 punti di classifica al Team di appartenenza. Se l'arbitro, o il Capo arbitri, ritiene che la violazione sia grave può assegnare direttamente un cartellino rosso senza farlo precedere da un cartellino giallo. Le suddette sanzioni possono essere comminate anche entro sette giorni successivi alla competizione.

SESTA PARTE – UFFICIALI DI GARA

ARTICOLO 24 - COMPOSIZIONE

Gli ufficiali di gara sono il Capo Arbitri (Referee Delegate), l'Arbitro (Referee), il Presidente di Tappeto (Mat Chairman) e il Giudice (Judge). Nelle competizioni internazionali più importanti gli Ufficiali di gara non possono essere della stessa nazionalità e non possono arbitrare incontri in cui combattono atleti del loro paese.

ARTICOLO 25 - UNIFORME

Gli Ufficiali di gara devono indossare la polo nera ufficiale della Federazione, un pantalone nero, una cintura nera, dei calzini neri e delle scarpe da ginnastica nere. Gli arbitri devono avere in bocca un fischietto e devono indossare al polso sinistro un polsino di colore rosso e al polso destro un polsino di colore blu.

ARTICOLO 26 - COMPITI GENERALI

Gli Ufficiali di gara devono svolgere tutti i compiti previsti e rispettare le regole del presente Regolamento e dei regolamenti stabiliti dalla Federazione per ogni singola competizione. Gli Ufficiali di gara non devono parlare con nessuno durante l'incontro tranne nel caso in cui devono consultarsi tra loro. Tutti i punti e le caution attribuite dall'arbitro devono essere segnate dal Giudice sul tabellone (elettronico o manuale) in modo tale che siano visibili agli atleti e al pubblico.

ARTICOLO 27 - L'ARBITRO (REFEREE)

L'arbitro è responsabile dell'ordinato svolgimento dell'incontro che deve dirigere secondo le regole ufficiali. Deve ottenere il rispetto degli atleti ed esercitare una piena autorità su di loro affinché obbediscano immediatamente ai suoi ordini ed alle sue istruzioni. L'arbitro deve condurre l'incontro senza tollerare interventi esterni irregolari. Dopo l'esecuzione di un'azione deve indicare con le dita il numero di punti attribuiti, alzando il braccio che corrisponde al colore dell'atleta che ha guadagnato i punti.

Compiti specifici dell'arbitro:

- Stringere la mano e chiedere il cognome, il nome e la categoria di peso agli atleti quando entrano nel tappeto e controllare che questi dati e i colori assegnati agli atleti corrispondano a quelli segnati sul monitor.
- Ispezionare le uniformi degli atleti e chiedergli di sostituirle entro 2 minuti nel caso in cui non siano conformi alle regole.
- Controllare che sulla pelle degli atleti non ci sia sudore o sostanze scivolose, grasse 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.
- Non ostruire la visuale all'Ufficiale al tavolo.

- Stimolare un atleta passivo con i comandi verbali (azione rosso e/o azione blu) senza interrompere l'incontro e, nel caso, attribuire le caution per passività.
- Non permettere agli atleti di riposarsi durante il combattimento con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso, simulando infortuni, ecc... In questi casi l'arbitro deve interrompere l'incontro e attribuire 1 caution per azione illegale all'atleta colpevole.
- Nelle competizioni di Grappling 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 sulla mano e avvertirlo verbalmente. Se l'atleta continua ad afferrare l'uniforme, l'arbitro interrompe l'incontro e attribuisce 1 caution per azione illegale all'atleta colpevole.
- Interrompere l'incontro e attribuire le caution per azioni illegali.
- Interrompere l'incontro e assegnare il cartellino giallo o rosso per violazioni di condotta.
- 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.
- In caso di uscita dal tappeto di uno o di entrambi gli atleti, interrompere l'incontro con un fischio, attribuire l'eventuale punto per l'uscita dal tappeto e ordinare agli atleti di assumere la corretta posizione di ripresa al centro del tappeto nella quale il combattimento deve riprendere, indicandolo rapidamente sia verbalmente che con il corretto segnale manuale.
- In caso di resa per submission, per salvaguardare l'incolumità degli atleti, l'arbitro deve fermare l'azione con un colpo di fischietto e bloccando immediatamente con le mani l'atleta che sta eseguendo la submission.
- Se un atleta perde conoscenza l'arbitro deve interrompere l'incontro e chiamare immediatamente il medico. Per verificare se un atleta ha perso conoscenza l'arbitro deve sollevargli una mano, o un'altra estremità del corpo, 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 triangle choke o la guardia chiusa).
- Interrompere l'incontro e proclamare la vittoria per superiorità tecnica quando l'Ufficiale al tavolo segnala che ci sono 15 punti di differenza tra i due atleti. In tale situazione deve aspettare che l'azione sia terminata.
- Interrompere l'incontro nel momento esatto quando è necessario (a tal fine l'arbitro terrà il fischietto in bocca per tutto il tempo dell'incontro).
- Assicurarsi che gli atleti restino sul tappeto fino a quando viene dichiarato il risultato dell'incontro.
- Proclamare il vincitore alzandogli il braccio.

ARTICOLO 28 – IL GIUDICE (JUDGE)

Il Giudice deve seguire l'incontro attentamente senza lasciarsi distrarre in alcun modo.

Compiti specifici del Giudice:

- Garantire una buona comunicazione con l'arbitro.
- Interrompere il conteggio del tempo dell'incontro e farlo ripartire ogni volta che l'arbitro lo segnala fischiando con il fischietto.
- Segnare sul tabellone i punti e le caution attribuite dall'arbitro.
- Tenere sempre presente i punti e il tempo dell'incontro segnati sul tabellone.
- Ordinare all'arbitro di interrompere l'incontro quando è necessaria una consultazione in caso di dubbio su decisioni o omissioni dell'arbitro.
- Dichiarare l'overtime.
- Segnalare all'arbitro quando ci sono 15 punti di differenza tra i due atleti (vittoria per superiorità tecnica).
- Segnalare la fine dell'incontro.
- Annotare i punti di classifica assegnati ad ogni atleta alla fine degli incontri dei gironi all'italiana.

ARTICOLO 29 – IL PRESIDENTE DI TAPPETO (MAT CHAIRMAN)

Il Presidente di Tappeto, le cui funzioni sono di grande rilievo, assume tutti i compiti previsti dal regolamento di Grappling

- Coordinerà il lavoro dell'Arbitro e del Giudice.

- È obbligato a seguire con molta attenzione lo svolgimento degli incontri, senza lasciarsi distrarre in alcun modo e valutare il comportamento e l'azione degli altri arbitri secondo le Regole. Deve confermare i punti per ogni azione, in accordo con l'arbitro. Deve dare la sua opinione in tutte le situazioni, correggendola gli eventuali errori commessi dall'arbitro.
- In caso di disaccordo tra l'arbitro e il presidente di tappeto, prevale la sua opinione nel determinare il risultato, il valore dei punti e le finalizzazioni.
- Il Presidente di tappeto verifica e segnala la sottomissione all'arbitro.
- Se, durante il combattimento, il Presidente del tappeto nota qualcosa che ritiene opportuno portare all'attenzione dell'arbitro perché quest'ultimo non ha potuto vederlo o non se ne è accorto (una sottomissione, una presa illegale, una passività, ecc.), il Presidente di tappeto è obbligato a farlo alzando la mano dello stesso colore della rash guard/gi del lottatore in questione, anche se l'arbitro non ha chiesto la sua opinione. In ogni circostanza, il Mat
- Il presidente deve richiamare l'attenzione dell'arbitro su tutto ciò che gli sembra anormale o irregolare nel corso dello svolgimento durante l'incontro o nella condotta dei grapplers.
- Per rendere più semplice al Presidente di tappeto la supervisione dell'incontro, soprattutto in una posizione delicata autorizzato a cambiare posizione, ma solo lungo il bordo del tappeto sul quale ha il controllo.
- Può anche interrompere il combattimento se l'arbitro e/o il giudice commettono un grave errore nel punteggio. In queste situazioni può chiedere una consultazione al Capo Arbitri (o al suo delegato). Questa consultazione non cambia il diritto del lottatore al challenge.
- Durante un incontro, quando l'allenatore ritiene che sia stato commesso un palese errore arbitrale nei confronti del suo lottatore e lancia un challenge, il Presidente del tappeto deve attendere che l'azione passi in una situazione neutra prima di interrompere l'incontro. Il Capo Arbitri (o il suo sostituto) e il Presidente del tappeto devono rivedere le prove video. Se il Capo Arbitri (o il suo sostituto) concorda che il corpo arbitrale aveva ragione, il Presidente del tappeto deve assicurarsi che nessun altro challenge verrà concessa al grappler in questione durante il resto dell'incontro
- Dopo la revisione delle prove video, il Capo Arbitri (o il suo sostituto) prenderà la sua decisione. La sua decisione è definitiva e non può essere contestata.

SETTIMA PARTE – DISPOSIZIONI FINALI

In tutte le gare federali deve essere utilizzato esclusivamente il presente Regolamento. Tuttavia la Federazione, su richiesta specifica, può autorizzare deroghe al presente Regolamento o l'utilizzo del Regolamento Submission Only.

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 dalla Federazione Italiana per le competizioni nazionali e dal Comitato Mondiale di Grappling (WGC), in primo grado, e dal Comitato Esecutivo del United World Wrestling, in appello, per le competizioni internazionali. La parte che lo desidera può ricorrere in ultima istanza, a sue spese, alla Corte Arbitrale dello Sport del CIO (Comitato Olimpico Internazionale) che ha sede in Svizzera nella città di Losanna.