



FEDERATION INTERNATIONALE DES LUTTES ASSOCIEES
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATED WRESTLING STYLES



REGOLAMENTO INTERNAZIONALE PER LE COMPETIZIONI DI GRAPPLING

INDICE

PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI.....	pag. 3
Articolo 1 – MISSIONE.....	3
Articolo 2 – FILOSOFIA	3
Articolo 3 – OBIETTIVI	3
Articolo 4 – APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO	3
Articolo 5 – CONDIZIONI SANITARIE	3
Articolo 6 – PERDITA DI PESO	3
SECONDA PARTE – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE.....	4
Articolo 7 – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE	4
Articolo 8 – ESAME MEDICO E CONTROLLO DEL PESO	4
Articolo 9 – SORTEGGIO	4
Articolo 10 – PROCEDURA DELLA COMPETIZIONE	4
TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE	4
Articolo 11 – CLASSI DI ETA' E CATEGORIE DI PESO	4
Articolo 12 – UNIFORME ED ASPETTO DEI LOTTATORI	5
Articolo 13 – TAPPETO	6
Articolo 14 – SERVIZIO MEDICO	6
QUARTA PARTE – CORPO ARBITRALE	7
Articolo 15 – COMPOSIZIONE	7
Articolo 16 – UNIFORME DEL CORPO ARBITRALE	7
Articolo 17 – FUNZIONI GENERALI	7
Articolo 18 – L'ARBITRO	7
Articolo 19 – IL GIUDICE DI TAPPETO	8
QUINTA PARTE – IL COMBATTIMENTO.....	8
Articolo 20 – DURATA DELL'INCONTRO	8
Articolo 21 – CHIAMATA ED INIZIO DELL'INCONTRO	8
Articolo 22 – DEFINIZIONE DELLE POSIZIONI DI RIPRESA DEL COMBATTIMENTO	9
Articolo 23 – PUNTI TECNICI ATTRIBUITI ALLE AZIONI E ALLE PRESE	12
Articolo 24 – INTERRUZIONE PER FERITA E PERDITA DI SANGUE.....	16
Articolo 25 – FINE DELL'INCONTRO – PUNTEGGIO PARI.....	17
Articolo 26 – TEMPO SUPPLEMENTARE	17
Articolo 27 – PUNTI DI CLASSIFICA ASSEGNATI DOPO UN COMBATTIMENTO	17
SESTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE.....	18
Articolo 28 – PASSIVITA'	18

Articolo 29 – PRESE E AZIONI ILLEGALI	19
Articolo 30 – CODICE DI ETICA E DI SPORTIVITA'	21
Articolo 31 – MODIFICHE AL REGOLAMENTO	22
SETTIMA PARTE – GLOSSARIO	23

PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI

Articolo 1 – Missione

Il Comitato Mondiale di Grappling (CMG/WGC) è stato creato all'interno della FILA (Fédération Internationale des Luttes Associées - International Federation of Associated Wrestling Styles) con la finalità di promuovere lo sviluppo di questo sport e il benessere fisico e mentale degli Atleti che lo praticano. Il Comitato Mondiale di Grappling ha la finalità di rendere questo sport una disciplina attraente 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 della lotta con il jiu-jitsu brasiliano, in cui lo scopo è costringere l'avversario a riconoscere che non può liberarsi da una presa (strangolamento, leva articolare o presa dolorosa) senza ferirsi. Il CMG 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 sottomissione. 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 del Grappling 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, le sanzioni, ecc...

Articolo 4 – Applicazione del Regolamento

Le regole definite in questo documento devono essere applicate in tutte 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 di Grappling 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 – Condizioni sanitarie

I grapplers portatori del virus HIV/HBV non possono partecipare alle competizioni di Grappling e i membri del personale medico che hanno contratto questo virus non possono medicare i grapplers 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 vietate. I grapplers 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.

Il Comitato 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 del grappler 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 grappler in una pratica proibita per perdere il peso sarà soggetta alle stesse sanzioni previste per il grappler.

SECONDA PARTE – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE

Articolo 7 - Sistema della competizione

Le competizioni di grappling si svolgono secondo un sistema a doppia eliminazione. L'accoppiamento dei grapplers è determinato con un sorteggio fatto al momento del controllo del peso. I grapplers che vincono il loro primo incontro continuano a competere nel girone principale, con il sistema della eliminazione diretta, fino a quando rimangono due grapplers imbattuti che disputano la finale per il primo e il secondo posto della categoria. I grapplers che perdono il loro primo incontro sono inseriti, per ordine di eliminazione, al vertice del girone di recupero. Quando i due finalisti del girone principale sono stati determinati, la competizione riprende con gli incontri del girone di recupero con il sistema della eliminazione diretta. Gli ultimi quattro grapplers che rimangono nel girone di recupero disputano le finali per i terzi posti. Gli altri grapplers sono posizionati nella classifica finale della categoria in base ai punti di classifica ricevuti alla fine di ogni incontro.

Articolo 8 – Esame medico e controllo del peso

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 ed il controllo del peso devono indossare l'uniforme da competizione. Il personale medico ha piena autorità nel decidere se gli Atleti sono idonei per la competizione. I medici devono esaminare gli Atleti per individuare eventuali infezioni della pelle o altri problemi medici come tagli, abrasioni, ecc.... Dopo che il personale medico ha esaminato gli Atleti, questi vengono registrati e passano al controllo del peso.

Il controllo del peso deve essere fatto, vicino al luogo della competizione, in una area delimitata che deve essere accessibile solo agli Atleti, agli Allenatori (con tessera di allenatore ufficiale della FILA), al Corpo Arbitrale, al personale medico e al personale adibito al controllo del peso. Gli Atleti possono controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano durante il tempo stabilito per il controllo del peso. Nelle competizioni che si svolgono in un solo giorno non è ammessa nessuna tolleranza nel peso mentre nelle competizioni che si svolgono in due giorni è ammessa una tolleranza nel peso di massimo due kilogrammi tra le due pesature.

Articolo 9 – Sorteggio

Dopo che i grapplers sono stati pesati e il responsabile del controllo ha scritto il loro peso sul foglio e sulla loro spalla o sulla loro mano, i grapplers prendono un numero a sorte che determina la loro posizione nella tabella della competizione. Il responsabile del controllo scrive questo numero sul foglio del peso. Il sorteggio viene effettuato al tavolo del controllo del peso, accanto alla bilancia, manualmente o con un computer.

Articolo 10 – Procedura della competizione

Gli Atleti si registrano al tavolo delle iscrizioni dove ricevono una card per il controllo del peso/pass di accesso. Procedono, quindi, al controllo del peso dopo il quale sono liberi fino all'inizio della competizione. La registrazione dei grapplers dura al massimo 2 ore ed il controllo medico al massimo 1 ora. Per tutte le competizioni vi è un solo controllo di peso per ciascuna categoria che generalmente viene fatto alle 6 del pomeriggio del giorno precedente alla competizione e dura al massimo 1 ora.

TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE

Articolo 11 – Classi di età e categorie peso

Tutti gli Atleti devono presentare un documento ufficiale che attesti la loro età e la loro identità personale. Qualsiasi grappler 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.

- Novizi (11-12 anni di età nell'anno)

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

- Esordienti (13-14 anni di età nell'anno)

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 (15-16 anni di età nell'anno)

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.

- Juniores (17-20 anni di età nell'anno)

Uomini: 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96, 120 Kg.

Donne: 44, 48, 51, 55, 59, 63, 67, 72 Kg.

- Seniores (più di 20 anni)*

Uomini: 62, 70, 80, 92, 125 Kg.

Donne: 48, 55, 63, 72 Kg.

* I lottatori di 18 e 19 anni di età possono competere nella classe seniores se presentano un certificato medico.

- Veterani (35-56 anni di età nell'anno)

Uomini: 62, 70, 80, 92, 125 Kg.

Donne: 48, 55, 63, 72 Kg.

Articolo 12 – Uniforme ed aspetto dei lottatori

- Uniforme della competizione (pantaloncini e maglietta)

I grapplers devono presentarsi al bordo del tappeto indossando dei pantaloncini corti e una maglietta per competizioni di grappling approvati dalla FILA e dal Comitato Mondiale di Grappling (CMG). I pantaloncini possono essere aderenti o larghi (senza bottoni) e la maglietta deve essere aderente al corpo e può essere senza maniche, con maniche corte o con maniche lunghe. Nell'uniforme della competizione sono vietati colori e disegni che possono rendere difficile il lavoro degli arbitri (possono comunque essere approvati dal Capo degli Arbitri prima dell'inizio della competizione). Il primo grappler chiamato al tappeto deve indossare alla caviglia una fascetta rossa ed il secondo deve indossare alla caviglia una fascetta blu.

- Uniforme della competizione (Gi)

I grapplers devono presentarsi al bordo del tappeto indossando un Gi approvato dalla FILA e dal Comitato Mondiale di Grappling (CMG). 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 coscie. 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 il grappler 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 Gi può essere di qualsiasi colore, ma non deve contenere disegni che possono rendere difficile il lavoro degli arbitri. Il primo grappler chiamato al tappeto deve indossare una cintura rossa ed il secondo una cintura blu. La cintura deve essere ben legata intorno alla vita in modo da mantenere bene la giacca.

E' permesso l'uso di ginocchiere leggere senza parti rigide o metalliche. I grapplers per tutta la durata del combattimento devono avere con loro un fazzoletto che devono mostrare all'Arbitro prima dell'inizio dell'incontro.

Nelle competizioni internazionali FILA i grapplers devono portare l'uniforme da competizione approvata dalla FILA, la bandiera del loro Paese sui pantaloncini e l'abbreviazione del loro Paese sulla parte posteriore della loro maglietta. I grapplers non possono portare bandiere o abbreviazioni di Paesi diversi da quello che rappresentano ufficialmente nella competizione.

- Pubblicità nell'abbigliamento

I grapplers possono usare l'emblema o il nome del loro sponsor sulle uniformi da competizione e sugli indumenti per il riscaldamento se non impediscono all'Arbitro di determinare la squadra di appartenenza dell'Atleta.

- Caschi di protezione per le orecchie

I grapplers possono indossare un casco di protezione per le orecchie approvato dalla FILA che non contenga parti metalliche o di plastica dura. L'arbitro può obbligare i grapplers che hanno i capelli lunghi ad indossare il casco protettore per le orecchie o un copri-capelli sportivo.

- Scarpe

I grapplers 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 soles, con chiodi, con fibbie o con parti metalliche. Prima della competizione un ufficiale della FILA deve controllare tutto l'equipaggiamento che non è previsto nelle norme stabilite dalla FILA. 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. Ogni grappler che indossa scarpe con lacci ha l'obbligo di portare con sé il nastro adesivo e di coprire i lacci delle sue scarpe prima di salire sul tappeto di gara.

- Aspetto dei grapplers

I grapplers non possono portare fasciature ai polsi, alle braccia o alle caviglie, salvo nel caso di ferita e su ordine di un Medico; queste fasciature devono essere coperte con bende elastiche. I grapplers non possono portare gioielli od oggetti che possono causare ferite agli avversari, come collane, bracciali, cavigliere, anelli alle dita delle mani e dei piedi, piercings, protesi, ecc... Le unghie delle dita delle mani e dei piedi dei grapplers (se decidono di non indossare le scarpe) devono essere ben tagliate e senza bordi taglienti. Se un Atleta ha i capelli che oltrepassano la linea delle spalle o coprono le orecchie deve indossare un copri-capelli sportivo. I grapplers devono essere ben puliti e i loro capelli e la loro pelle non devono essere grassi o appiccicosi. Il viso degli Atleti uomini deve essere ben rasato o, nel caso in cui abbiano la barba, quest'ultima deve essere curata e ben pulita. I grapplers non devono essere sudati quando si presentano al tappeto per l'inizio del combattimento e per l'inizio del tempo supplementare. L'Arbitro può chiedere agli Atleti di asciugarsi dal sudore o di pulirsi in qualsiasi momento durante un incontro. Queste regole devono essere osservate rigorosamente per assicurare agli Atleti la salute, l'igiene e un ambiente sano.

Al controllo del peso un Ufficiale della FILA deve controllare che ogni Atleta rispetti le regole stabilite da questo articolo. Gli atleti devono essere avvertiti al momento del controllo del peso che se il loro aspetto non è conforme alle regole non possono partecipare alla competizione. Se un Atleta si presenta al tappeto con un aspetto non conforme alle regole della FILA, dispone di un minuto per migliorare il suo aspetto. Se non lo fa, perde l'incontro per forfait.

Articolo 13 – Tappeto

I tappeti da competizione devono essere approvati dalla FILA e devono avere un cerchio da 8 a 9 metri di diametro circondato da una superficie di protezione. Il centro del tappeto deve avere un cerchio di 1 metro di diametro che serve

come punto di inizio dell'incontro. Questi tappeti devono essere utilizzati in tutte le competizioni ufficiali della FILA senza nessuna eccezione.

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. Il personale medico viene posto sotto l'autorità del Capo Medico designato dalla FILA. Durante la competizione il personale medico deve essere pronto ad intervenire nel caso di incidente o di ferita e decidere se un grappler è idoneo a continuare il combattimento.

Il Capo Medico dispone della piena autorità per interrompere un incontro in qualsiasi momento, se ritiene che un grappler è in pericolo o non è idoneo a continuare il combattimento. In caso di ferita i grapplers non devono lasciare il tappeto e l'Arbitro deve immediatamente interrompere l'incontro e chiedere al Capo Medico di intervenire.

QUARTA PARTE – CORPO ARBITRALE

Articolo 15 – Composizione

Tutti gli incontri di grappling sono arbitrati da un Arbitro unico e da un Giudice di Tappeto, tutti e due certificati dalla FILA. La decisione dell'Arbitro prevale ma, in caso di dubbio, quest'ultimo può consultare il Giudice di Tappeto. La nomina del Corpo Arbitrale per ogni incontro è determinata con un sorteggio e la sostituzione di un Arbitro durante un incontro è rigorosamente proibita salvo il caso di malattia grave attestata da un Medico.

Negli eventi internazionali della FILA i membri del Corpo Arbitrale non possono essere tutti della stessa nazionalità e non possono arbitrare incontri in cui combattono Atleti della loro Nazione.

Articolo 16 – Uniforme del corpo arbitrale

L'Arbitro e il Giudice di Tappeto devono indossare un pantalone, una polo o una maglietta nera e scarpe sportive nere. L'Arbitro deve portare al polso sinistro una fascetta rossa e al polso destro una fascetta blu.

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. La funzione principale dell'Arbitro consiste nel fare cominciare ed interrompere un incontro, attribuire i punti ed imporre le penalità per determinare in modo legittimo il vincitore e il perdente. Per fare questo deve utilizzare il vocabolario ed i segnali manuali stabiliti dalla FILA. 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 un segno con la mano e 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. Se l'incontro non si conclude con un "catch" o con una sottomissione, il Giudice di Tappeto in base ai punti assegnati comunica il risultato all'Arbitro che dichiara il vincitore.

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 dei grapplers 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 inopportuni. 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 del grappler che ha guadagnato i punti.

Doveri dell'Arbitro:

- Stimolare un grappler passivo senza interrompere l'incontro, posizionandosi in modo da impedire al grappler di fuggire dal tappeto.
- Richiamare verbalmente il grappler passivo (azione blu, azione rosso).
- Attribuire le penalità per violazione delle regole o per brutalità.
- Interrompere l'incontro esattamente quando lo reputa necessario.
- Decidere se una azione eseguita sul limite del tappeto è valida.
- Indicare rapidamente e chiaramente la posizione nella quale il combattimento deve riprendere.
- Non avvicinarsi troppo ai grapplers quando stanno lottando in piedi e rimanere vicino a loro se stanno lottando a terra.
- Essere pronto a cambiare posizione rapidamente ed in particolare mettersi velocemente in ginocchio o a pancia a terra per osservare meglio una situazione di "catch" imminente.
- Non ostruire il campo visivo del Giudice di Tappeto, particolarmente se una situazione di "catch" è imminente.
- Non permettere ai grapplers di riposarsi durante il combattimento con la scusa di asciugarsi, pulirsi il naso o simulando ferite, ecc... In questi casi deve interrompere l'incontro, richiamare il grappler colpevole e attribuire un punto al suo avversario.
- Annunciare un "catch" dopo che un grappler si è arreso per una sottomissione (battendo con la mano o con il piede sul tappeto o sul corpo dell'avversario o con una segnalazione verbale).
- Annunciare un "catch" se ritiene che il grappler che si sta difendendo da un tentativo di sottomissione è in pericolo immediato. Per fare questo l'Arbitro deve pronunciare ad alta voce la parola "catch", alzare la mano per chiedere il consenso del Giudice di Tappeto e fare un fischio per dichiarare la fine dell'incontro.
- Interrompere l'incontro previo accordo con il Giudice di Tappeto e proclamare la vittoria per superiorità tecnica quando ci sono 15 punti di differenza tra i due grapplers. In tale situazione deve aspettare che l'attacco o il contrattacco sia terminato e chiedere al vincitore se desidera continuare l'incontro.
- Assicurarsi che i grapplers restino sul tappeto fino a quando il risultato dell'incontro è annunciato.
- Proclamare il vincitore (alzandogli il braccio) 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 deve far segnare all'addetto segnapunti, sulla tabella segnapunti e sul foglio dell'incontro, i punti attribuiti dall'Arbitro. La tabella segnapunti deve essere visibile sia ai grapplers che agli spettatori. Il Giudice di Tappeto deve controllare che sul foglio dell'incontro siano segnate correttamente le prese e le azioni illegali e la lettera P per i richiami per passività, per fuga dal tappeto e per posizione di partenza sbagliata. Sul foglio dell'incontro deve anche essere chiaramente indicato il tempo trascorso nel caso di una vittoria per catch, superiorità tecnica, abbandono, ecc... Alla fine dell'incontro il Giudice di Tappeto deve firmare il foglio dell'incontro e mettere in evidenza il risultato sbarrando il nome del perdente e cerchiando il nome del vincitore.

Doveri del Giudice di Tappeto:

- Controllare che l'addetto segnapunti scriva correttamente sul foglio dell'incontro.
- Mantenere un angolo di visuale diverso durante le situazioni di sottomissione.
- Garantire una buona comunicazione tra l'Arbitro e il tavolo dell'incontro.
- Controllare la registrazione dei punti e il cronometraggio.
- Comunicare all'Arbitro gli eventuali punti, le infrazioni o le situazioni di sottomissione.
- Controllare il tappeto e gli Atleti dopo che è stato pulito il sangue.

QUINTA PARTE – IL COMBATTIMENTO

Articolo 20 – Durata del combattimento

Gli incontri dei Novizi, degli Esordienti e dei Veterani durano 4 minuti, quelli dei Cadetti e degli Juniores 5 minuti e quelli dei Seniores 6 minuti.

Articolo 21 – Chiamata ed inizio del combattimento

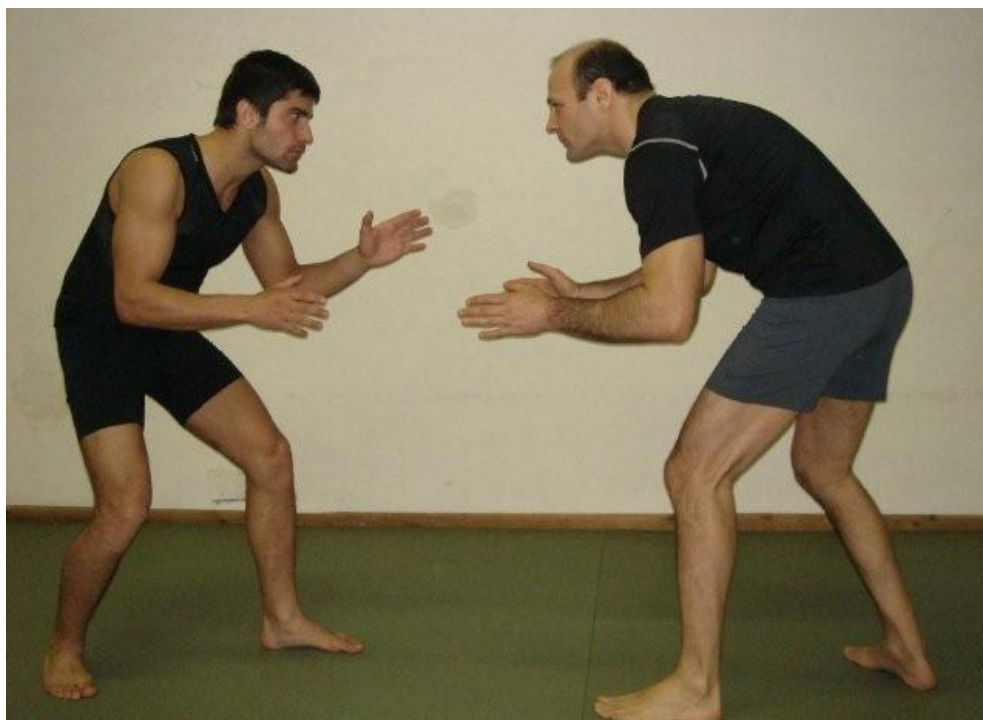
I nomi dei due grapplers sono chiaramente chiamati al tappeto. I grapplers sono chiamati 3 volte con un intervallo di almeno 30 secondi tra ogni chiamata. Il grappler che non si presenta al tappeto dopo la terza chiamata viene eliminato e il suo avversario vince l'incontro per forfait.

Dopo che i loro nomi sono stati chiamati, i grapplers si presentano al tappeto e aspettano all'angolo corrispondente al colore loro assegnato. L'Arbitro rimane nel cerchio centrale e, dopo aver chiesto ai due grapplers di alzare le braccia tenendo il loro fazzolettino nella mano destra, li ispeziona per assicurarsi che la loro pelle non sia sudata o coperta con sostanze grasse o appiccicose. Terminata l'ispezione dell'Arbitro, i due grapplers si salutano, si stringono la mano e cominciano il combattimento al fischio dell'arbitro.

Articolo 22 – Definizione delle posizioni di ripresa del combattimento

- Posizione di ripresa neutra (in piedi)

Ogni combattimento comincia in posizione neutra. I due grapplers sono in piedi uno di fronte all'altro con i due piedi nel cerchio centrale. In questa posizione nessuno dei due grapplers ha il controllo. La posizione di ripresa neutra è ordinata: 1) quando entrambi i grapplers escono dai limiti del tappeto mentre lottano in piedi; 2) quando un grappler porta a terra o proietta l'avversario ma entrambi escono dai limiti del tappeto prima che ci sia controllo a terra per almeno 3 secondi (il grappler non guadagna i punti per la portata a terra o per la proiezione).



Posizione di ripresa neutra (in piedi)

- Posizione di ripresa in guardia aperta

La ripresa in guardia aperta si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: il grappler 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. Il lottatore che sta sopra si mette in ginocchio davanti ai piedi del suo avversario e appoggia le mani sulle ginocchia dell'avversario. Una volta che l'Arbitro approva la posizione, l'incontro

riprende al suo fischio. La posizione di ripresa in guardia aperta è ordinata quando i grapplers 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...). Da questa posizione di ripresa il grappler che sta sopra può 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**

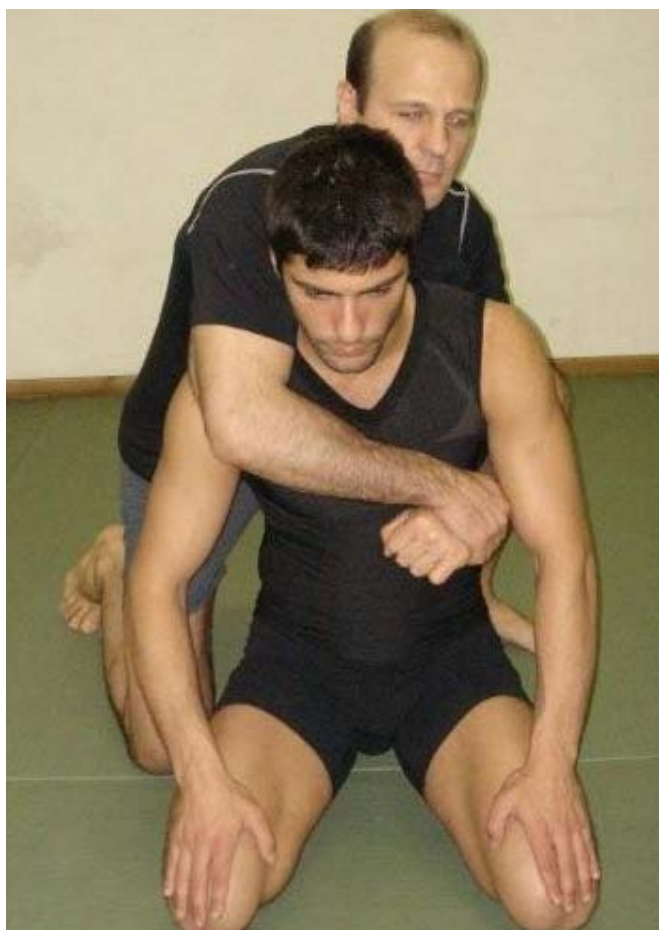
La ripresa in controllo laterale si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: il grappler che sta sotto in posizione supina con la schiena appoggiata a terra ed il grappler che sta sopra in posizione di controllo laterale (ginocchia e gomiti appoggiati sul tappeto e la parte frontale del tronco appoggiata su quella dell'avversario che sta sotto). La posizione di ripresa in controllo laterale è ordinata quando i grapplers escono dai limiti del tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una side mount o una full mount (il grappler ha guadagnato i punti per una di queste posizioni dominanti). Da questa posizione di ripresa si possono guadagnare punti soltanto per la full mount e per la back mount.



Posizione di ripresa in controllo laterale

- **Posizione di ripresa in controllo posteriore**

La ripresa in controllo posteriore si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: il grappler che sta sotto in ginocchio ed il grappler che sta sopra in posizione di controllo posteriore. Il grappler che sta sopra abbraccia la testa ed un braccio dell'avversario (un braccio passa sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella dell'avversario) e appoggia un ginocchio sul tappeto. La posizione di ripresa in controllo posteriore è ordinata quando i grapplers escono dai limiti del tappeto e l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi è stata una back mount (il grappler ha guadagnato i punti per questa posizione dominante). Da questa posizione di ripresa non si possono guadagnare punti per le posizioni dominanti.



Posizione di ripresa in controllo posteriore

Nota: L'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi determina la posizione di ripresa.

Ripresa in posizione neutra > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = posizione neutra

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 o full mount

Ripresa in controllo posteriore > Ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi = back mount

Nota: se un grappler cerca di portare la lotta fuori dai limiti del tappeto per sfuggire ad un tentativo di sottomissione, perde l'incontro per "catch" (fuga dal tappeto).

Articolo 23 - Punti tecnici attribuiti alle azioni e alle prese

- **Portata a terra (takedown) (1 e 2 punti)**

Quando un grappler, a partire da una posizione neutra (in piedi), porta a terra il suo avversario e mantiene il controllo su di lui da sopra per almeno 3 secondi.

Il grappler 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-tartaruga) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto.

Il grappler 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 2 punti.

Il grappler che fa cadere l'avversario frontalmente deve passare dietro di lui e controllarlo in questa posizione per almeno 3 secondi (il grappler attaccato 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); il grappler fatto cadere posteriormente deve avere, per almeno 3 secondi, l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°.

- **Proiezioni (throws) (3 punti)**

Quando un grappler, a partire da una posizione in piedi o a terra, proietta (staccando il corpo dell'avversario dal tappeto) a terra il suo avversario facendolo cadere sulle spalle (messa in pericolo) e, a terra, lo controlla da sopra per almeno 3 secondi.

* Le proiezioni che fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo sono illegali.

Regole per le portate a terra e le proiezioni

Dopo qualsiasi portata a terra o proiezione, per ottenere i punti bisogna mantenere il controllo sopra l'avversario a terra per almeno 3 secondi.

Se un grappler viene chiuso in una presa di sottomissione, guadagna i punti per la portata a terra o per la proiezione solo se riesce a liberarsi dalla presa di sottomissione ed a mantenere il controllo sopra l'avversario a terra per almeno 3 secondi.

Per le portate a terra e le proiezioni eseguite al limite del tappeto, almeno uno dei punti di appoggio dei grapplers deve essere dentro i limiti del tappeto.

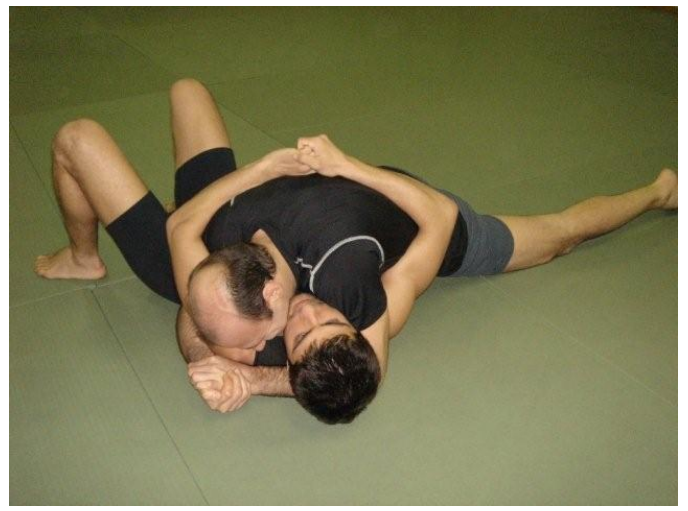
- **Posizioni dominanti a terra (2, 3 e 4 punti)**

Le posizioni dominanti possono essere eseguite dal lato, da sopra o da dietro.

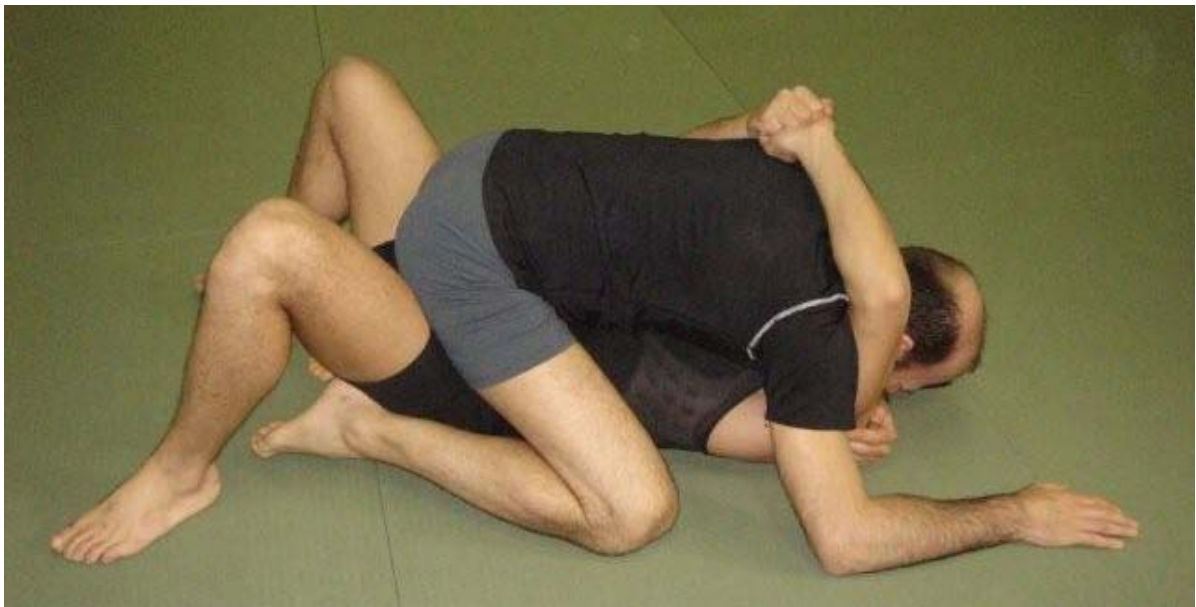
Il grappler che esegue la posizione dominante non deve avere le gambe (o la gamba) o il corpo tra le gambe dell'avversario (nella guardia o mezza guardia dell'avversario). Per ottenere i punti bisogna mantenere la posizione dominante per almeno 3 secondi.

- Side mount (2 punti): quando un grappler controlla lateralmente il suo avversario e lo mantiene con la schiena a terra per almeno 3 secondi. Il corpo deve essere al di fuori del controllo e della difesa delle gambe dell'avversario (guardia).

Esempi di side mount (foto):



- Full mount (3 punti): quando le gambe di un grappler sono agganciate sotto quelle del suo avversario per almeno 3 secondi (i piedi e le caviglie devono essere sotto le gambe dell'avversario).



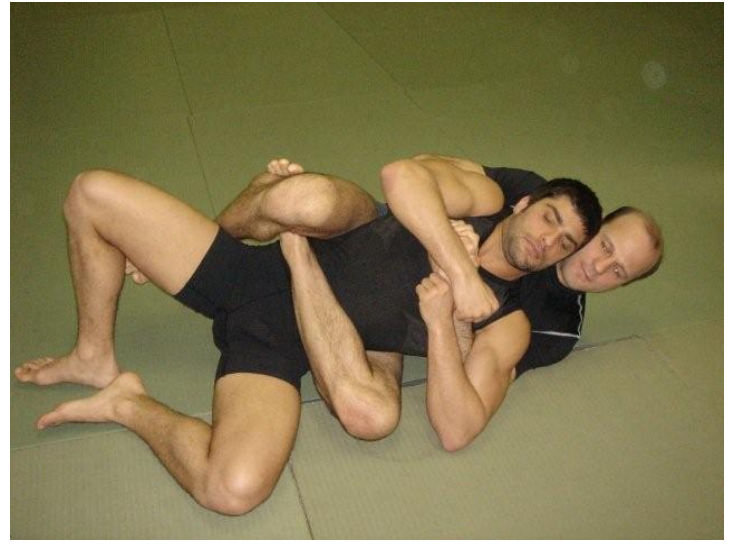
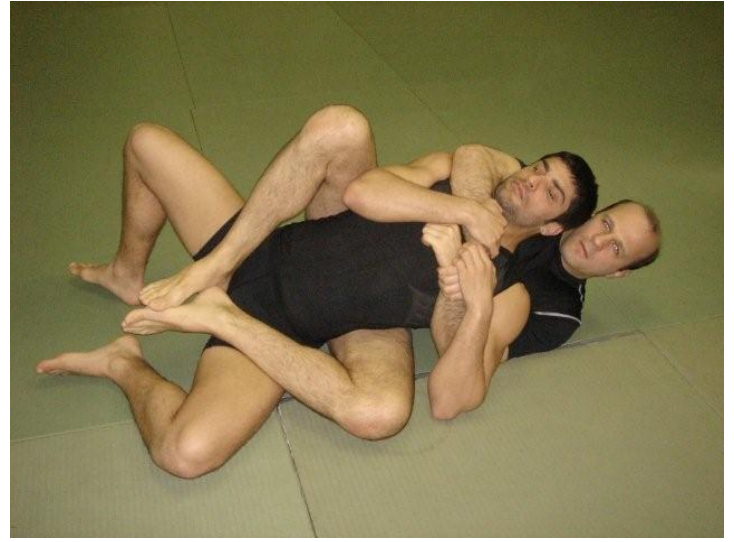
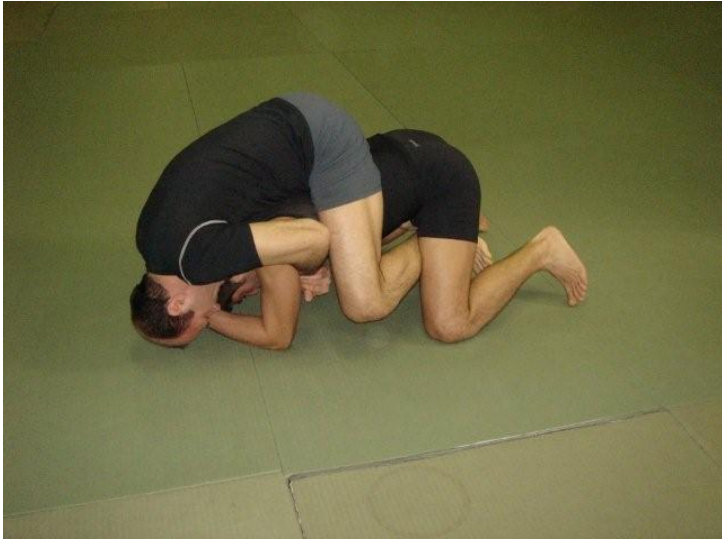
Full mount



Full mount

- Back mount (4 punti): quando un grappler da dietro la schiena dell'avversario lo aggancia con le gambe per almeno 3 secondi.

Esempi di back mount (foto):



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, il grappler 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 il grappler 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).

In qualsiasi momento, se viene ristabilita, per almeno 3 secondi, una posizione di guardia con le gambe (guardia chiusa, guardia aperta o mezza guardia), il grappler che sta sopra può nuovamente guadagnare i punti con tutte le posizioni dominanti.

- **Ribaltamento (reversal) (1 punto)**

Nella lotta a terra quando il grappler che sta sotto riesce ad invertire la posizione ed a passare sopra all'avversario mantenendo il controllo per almeno 3 secondi.

Articolo 24 – Interruzione per ferita e perdita di sangue

L'arbitro deve interrompere il combattimento e chiedere una interruzione per ferita se un lottatore è temporaneamente ferito (es. occhio contuso, testata, ecc...). La somma di questi tempi di interruzione dell'incontro non può eccedere 3 minuti per Atleta. Se un grappler tenta di evitare una azione o una sottomissione simulando una ferita, l'Arbitro deve pronunciare un "catch" (il grappler che simula perde l'incontro). Comunque, deve essere fatto il possibile per mantenere la continuità dell'azione.

Nel caso in cui un grappler perda sangue, l'Arbitro deve interrompere l'incontro e far intervenire il personale medico. Il capo del personale medico deve decidere se la perdita di sangue è stata effettivamente fermata e se il grappler è in grado di riprendere il combattimento. Tutte le macchie di sangue devono essere eliminate dal tappeto, dalle uniformi e dalla pelle con una soluzione medica adeguata. Il combattimento può riprendere quando il materiale utilizzato per pulire il sangue è stato messo nei contenitori riservati ai rifiuti contaminati e quando la soluzione medica si è seccata.

E' compito degli Allenatori pulire il sangue sul tappeto e sul corpo degli Atleti.

Tutti gli atleti devono avere disponibile una uniforme di riserva al bordo del tappeto per l'eventuale sostituzione in caso di uniforme strappata o coperta di sangue.

Articolo 25 – Fine dell'incontro – Punteggio pari

Alla fine del tempo regolamentare se il punteggio è pari l'arbitro dichiara il vincitore considerando nell'ordine i seguenti criteri:

- 1) Il grappler che ha il minor numero di richiami per passività.
- 2) Il grappler che ha eseguito l'azione o la presa che vale più punti tecnici.
- 3) Il grappler che ha guadagnato l'ultimo punto.

Se il tempo regolamentare si conclude senza punti (0-0), l'incontro continua con il tempo supplementare.

Articolo 26 – Tempo supplementare

Il tempo supplementare comincia alla fine del tempo regolamentare in caso di incontro senza punti (0-0). Tutti i richiami e le penalità ricevute durante il tempo regolamentare vengono mantenute durante il tempo supplementare.

Il tempo supplementare dura 2 minuti per i seniores ed 1 minuto per tutte le altre classi di età. Il tempo supplementare comincia in posizione di ripresa in guardia aperta dopo che l'arbitro con un sorteggio (lancia in aria una moneta) determina quale dei due grapplers ha diritto di scegliere la posizione (sopra o sotto). Il primo grappler che guadagna un punto vince l'incontro.

Se il punteggio è ancora di parità alla fine del tempo supplementare, il grappler che ha perso il sorteggio riceve un punto e vince l'incontro perché il suo avversario non è riuscito a trarre vantaggio dalla scelta della posizione che gli era stata attribuita all'inizio del tempo supplementare.

Articolo 27 – Punti di classifica assegnati dopo un combattimento

I punti di classifica ricevuti dal grappler dopo ciascun incontro determinano la sua posizione nella classifica finale. Questi punti servono anche per determinare la classifica finale delle competizioni a squadre.

- **Sottomissione** (6 punti)

Quando un grappler sente che non può sfuggire da un tentativo di sottomissione (strangolamento, leva articolare o presa dolorosa) senza rischio di ferirsi deve arrendersi battendo con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto. Se battere con la mano o con il piede gli è fisicamente impossibile, l'Arbitro o il grappler stesso pronunciano la parola "catch" per stabilire la fine del combattimento.

- **Abbandono** (6 punti)

Una vittoria per abbandono è dichiarata quando un grappler per qualsiasi motivo (per esempio, perché si è ferito) è incapace di continuare il combattimento.

- **Squalifica** (6 punti)

Una vittoria per squalifica è dichiarata quando un grappler per qualsiasi motivo è squalificato dalla competizione (il grappler che con una presa o un'azione illegale causa all'avversario una ferita che non gli permette di continuare il combattimento, perde l'incontro per squalifica).

- **Forfait** (6 punti)

Una vittoria per forfait è dichiarata quando un grappler per qualsiasi motivo non si presenta sul tappeto per il combattimento.

- **Superiorità tecnica** (5 punti)

Una vittoria per superiorità tecnica è dichiarata quando un grappler guadagna 15 punti di vantaggio sull'avversario. Il grappler può decidere, comunque, di continuare l'incontro per tentare di vincere per sottomissione, ma, se non ci riesce, vince l'incontro per decisione superiore (4 punti).

- **Decisione superiore** (4 punti)

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

- **Decisione** (3 punti)

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

- **Vittoria ai tempi supplementari** (2 punti)

* Un punto di classifica è attribuito al perdente che durante l'incontro ha guadagnato almeno 3 punti

SESTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE

Articolo 28 – Passività

I grapplers 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 grappler è passivo, deve inizialmente stimolarlo con comandi verbali (azione rosso/blu) senza interrompere l'incontro; se il grappler continua a rimanere passivo, l'Arbitro indica la passività alzando il braccio che corrisponde al colore del grappler passivo, interrompe l'incontro e assegna un richiamo per passività. Ogni richiamo deve essere riportato sul foglio dell'incontro. L'incontro, dopo che l'Arbitro lo ha interrotto per assegnare il richiamo al grappler passivo, ricomincia in una delle posizioni di ripresa.

Il primo richiamo per passività è verbale e senza conseguenze, il secondo richiamo attribuisce un punto all'avversario, il terzo richiamo attribuisce due punti all'avversario e il quarto richiamo porta alla squalifica del grappler passivo.

Primo richiamo per passività – richiamo verbale (azione rosso/blu) – l'incontro non viene interrotto;

Secondo richiamo per passività – 1 punto all'avversario – l'incontro viene interrotto;

Terzo richiamo per passività – 2 punti all'avversario – l'incontro viene interrotto;

Quarto richiamo per passività – squalifica del grappler passivo.

Tipi di atteggiamenti passivi:

- Bloccare l'avversario con l'intenzione di impedire la lotta.
- Ritardare l'azione parlando con l'Allenatore.
- Non tentare di migliorare la posizione o di creare azione (per esempio, rimanere nella posizione con pancia a terra).
- Buttarsi a terra per evitare la lotta in piedi.

Se un grappler si siede a terra o si butta a terra tirando l'avversario nella sua guardia, si seguono le regole per le passività: se è la prima passività, l'Arbitro richiama verbalmente il grappler e non interrompe l'incontro (ma se l'altro grappler mantiene il controllo sopra l'avversario a terra per almeno 3 secondi guadagna i punti della portata a terra); se è la seconda o la terza passività l'Arbitro interrompe l'incontro, richiama il grappler passivo (ed assegna i relativi punti all'avversario) e fa ripartire l'incontro in una delle posizioni di ripresa; se è la quarta passività, l'Arbitro squalifica il grappler.

Se un grappler si lancia per tentare una sottomissione volante e cade a terra (es. arm lock volante, triangolo volante, leg lock volante, ghigliottina volante, ecc...), non viene richiamato per passività, ma l'altro grappler se riesce a liberarsi dalla presa di sottomissione ed a mantenere il controllo sopra l'avversario a terra per almeno 3 secondi guadagna i punti della portata a terra.

- Spingere l'avversario fuori dai limiti del tappeto.
- Impiegare troppo tempo per tornare al centro del tappeto per la ripresa dell'incontro.
- Approfittare dei tempi morti.

Fuga dal tappeto

Un grappler che utilizza intenzionalmente il limite del tappeto per impedire al suo avversario di guadagnare punti è considerato passivo e riceve un richiamo per passività. Se ricorre a questa tattica per evitare una sottomissione, l'Arbitro pronuncia un "catch".

Fuga dalla presa

In piedi: se un grappler deliberatamente evita il contatto con l'avversario o impedisce l'azione, l'Arbitro deve interrompere l'incontro, attribuirgli un richiamo per passività e far riprendere il combattimento in posizione neutra.

A terra: se un grappler deliberatamente impedisce o evita la lotta a terra alzandosi in piedi o fuggendo dalla presa, riceve un richiamo per passività ed il combattimento ricomincia in posizione di ripresa in guardia aperta.

Attacco prima del fischio dell'Arbitro

Se un grappler inizia a lottare prima del fischio dell'arbitro, riceve un richiamo per passività.

Posizione di partenza sbagliata

Se un grappler assume una posizione di partenza sbagliata per avvantaggiarsi o per contravvenire alle istruzioni dell'Arbitro, riceve un richiamo per passività.

Lasciare il tappeto senza permesso

Un grappler deve ricevere il permesso dall'Arbitro per lasciare il tappeto durante un incontro. In caso contrario riceve un richiamo per passività.

Articolo 29 – Prese e azioni illegali

Su tutte le infrazioni l'autorità che decide è l'Arbitro. Se le azioni di uno o dei due grapplers violano il codice di etica e di sportività della FILA, l'Arbitro può squalificarli dall'incontro o dall'intera competizione. L'Arbitro deve fare un rapporto sui grapplers che hanno commesso queste violazioni in vista di una revisione del loro tesseramento alla FILA/CMG.

La prima infrazione attribuisce 1 punto all'avversario, la seconda attribuisce 2 punti all'avversario e la terza porta alla squalifica del grappler scorretto. Il grappler che con una presa o un'azione illegale causa all'avversario una ferita che non gli permette di continuare il combattimento, perde l'incontro per squalifica.

Tipi di prese o azioni illegali:

- Rompere intenzionalmente ossa o articolazioni;
- Colpi con pugni, ginocchia, gomiti, avambraccia, testa, ecc...;
- Attacchi agli occhi, ai capelli, ai peli o agli organi genitali;
- Agganciare la bocca con le dita;
- Schiaffi o morsi;
- Proiezioni che fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo;
- Dalla posizione di ripresa in controllo posteriore proiettare l'avversario sulla schiena;
- Schiacciare (slam) o sbattere l'avversario sul tappeto anche se fatto per difendersi da un tentativo di sottomissione;
- Quando si sta in piedi con l'avversario in immobilizzazione sulla schiena buttarsi a terra sulla schiena schiacciando l'avversario;
- Combinazioni di leve alle articolazioni (chiusi in piedi quasi al limite fisiologico dell'articolazione) e di proiezioni;
- Utilizzo delle dita per strangolare l'avversario;
- Leve al polso con due mani che toccano una mano dell'avversario (sono ammesse le leve al polso eseguite con una sola mano che tocca la mano dell'avversario);
- Attacchi al mento (per esempio, torsioni della cervicale con presa del mento con la mano);
- Tirare le dita e manipolare le piccole articolazioni. Il grappler che prova a rompere una presa dell'avversario afferrandogli meno di 4 dita delle mani o dei piedi (esempio, leva al pollice o all'alluce) riceve un richiamo per presa illegale;
- Afferrare intenzionalmente l'uniforme da competizione;
- Insultare l'avversario o l'Arbitro;
- Leva al tallone in torsione interna ed esterna (heel hook) (foto 1 e 2);
- Crocifisso (foto 3);
- Doppia nelson (foto 4);
- Leve alla cervicale. 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

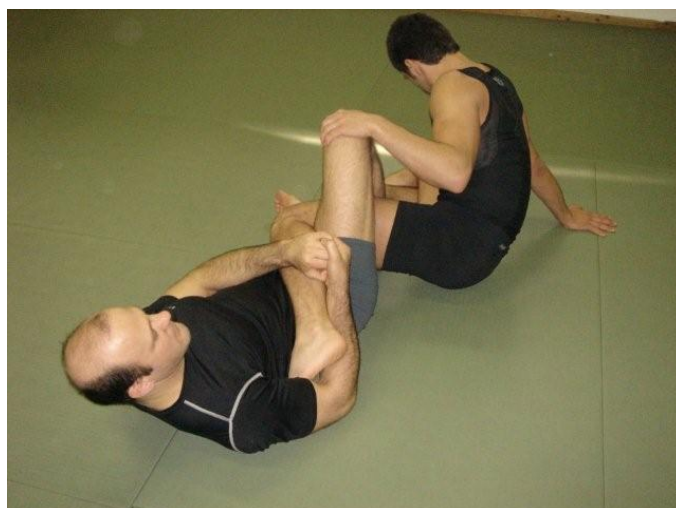


Foto 2. Leva al tallone in torsione esterna



Foto 3. Crocifisso



Foto 4. Doppia Nelson

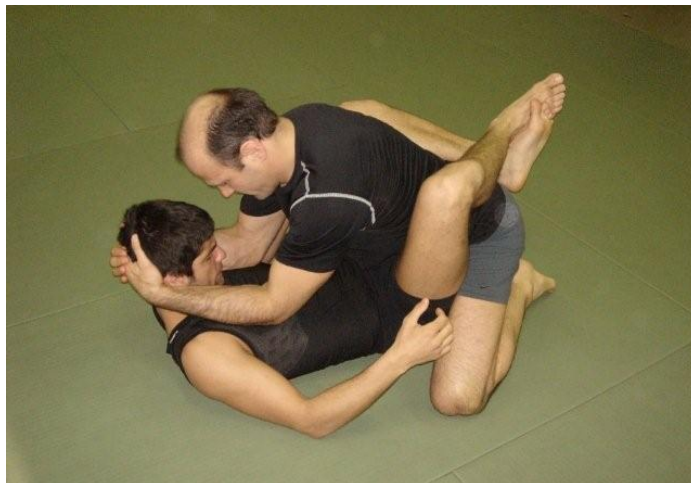


Foto 1. Can opener

Restrizioni per classi di età

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

Articolo 30 – Codice di etica e di sportività

Il Comitato Mondiale di Grappling (CMG) si attiene al codice di etica della FILA e condanna ogni forma di aggressione, di violenza o di molestia nella sede della competizione. I grapplers devono rispettarci e trattare con lo stesso rispetto gli Arbitri, gli Allenatori, i membri del personale medico e gli spettatori. Ogni comportamento che viola questi principi porta

alla squalifica dalla competizione ed alla revisione del tesseramento alla FILA. Ogni atto antisportivo deve essere comunicato al Capo degli Arbitri ed al Direttore della competizione affinché possano assumere le decisioni conseguenti.

Qualsiasi Allenatore, Atleta o tifoso che viola questo codice di etica e di sportività riceve un cartellino giallo. Il secondo tentativo di violazione è punito con un cartellino rosso e con l'espulsione dalla competizione.

Tutti i partecipanti accettano di sottoporsi al Regolamento anti-doping della FILA ed al Codice Mondiale anti-doping.

Articolo 31 – Modifiche al regolamento

Il Comitato Mondiale di Grappling (CMG) in accordo con la FILA, si riserva il diritto di effettuare in qualsiasi momento le modifiche o gli aggiornamenti necessari al presente Regolamento. In caso di controversia sulla sua interpretazione si precisa che fa fede solo la versione in francese.

I partecipanti alle competizioni di grappling accettano di non ricorrere ai tribunali civili in caso di controversia. Qualsiasi vertenza è giudicata in prima istanza dal Comitato Mondiale di Grappling (CMG) 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 Internazionale Olimpico che ha sede in Svizzera nella città di Losanna.

SETTIMA PARTE – GLOSSARIO

Arbitro: responsabile sul tappeto le cui funzioni sono dirigere il combattimento, dargli inizio ed interromperlo, determinare le posizioni di ripresa e segnalare al Giudice di Tappeto i punti attribuiti.

Cadetti: classe di età che va dai 15 ai 16 anni.

Capo del personale medico: la persona responsabile del personale medico di una competizione.

Catch: parola pronunciata dall'Arbitro quando, osservando un tentativo di sottomissione, ritiene che il grappler non può liberarsi dalla presa senza ferirsi. Stabilisce la fine del combattimento.

Categorie di peso: categorie nelle quali sono divisi i grapplers in base al loro peso.

Chiamata: quando i nomi di entrambi i grapplers sono chiamati al tappeto per il combattimento.

Classi di età: classi nelle quali i grapplers sono divisi in base alla loro data di nascita.

Coordinatore dell'evento: il rappresentante del Comitato Mondiale di Grappling (CMG) responsabile della supervisione e del coordinamento della competizione. Ha la decisione finale su tutte le controversie.

Direttore della competizione: la persona responsabile del Comitato Organizzatore delle competizioni locali.

Esame medico: esame prima del controllo del peso durante il quale il personale medico controlla che i grapplers non abbiano malattie contagiose o problemi dermatologici.

Esordienti: classe di età che va dai 13 ai 14 anni.

Foglio dell'incontro: foglio sul quale sono scritti e conteggiati i punti per le azioni e le prese, le penalità e le infrazioni.

Forfait: quando un grappler non si presenta sul tappeto per il combattimento.

Fuga dalla presa: quando un grappler evita il contatto con l'avversario o impedisce l'azione.

Fuga dal tappeto: quando un grappler utilizza intenzionalmente il limite del tappeto per impedire al suo avversario di guadagnare punti o per evitare una sottomissione.

Giudice di Tappeto: persona incaricata di assistere l'Arbitro.

Juniors: classe di età che va dai 17 ai 20 anni.

Messa in pericolo: un grappler è messo in pericolo quando con una proiezione cade con le spalle a terra. Le proiezioni che fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo sono illegali.

Novizi: classe di età che va dagli 11 ai 12 anni.

Passività: i grapplers passivi durante i combattimenti sono sanzionati con richiami e con attribuzione di punti agli avversari.

Posizione neutra: i grapplers sono in piedi uno di fronte all'altro al centro del tappeto e nessuno dei due ha il controllo sull'altro.

Progressione nelle posizioni dominanti. La progressione nelle posizioni dominanti che attribuisce i punti è la seguente: side mount (2 punti) > full mount (3 punti) back mount (4 punti).

Riposo obbligatorio: regola secondo la quale un grappler deve disporre di almeno 30 minuti di riposo tra un incontro ed il successivo.

Seniores: classe di età che va dai 20 anni in su.

Sorteggio: attribuzione a sorte di un numero ad ogni grappler dopo il controllo del peso. Questo numero determina la sua posizione nella tabella della competizione.

Squalifica: quando un grappler è espulso dalla competizione per qualsiasi ragione.

Tempo supplementare: alla fine del tempo regolamentare che si è concluso senza punti (0-0), l'incontro continua con il tempo supplementare.

SEGNALI MANUALI DELL'ARBITRO



1 PUNTO



2 PUNTI



3 PUNTI



4 PUNTI



5 PUNTI



POSIZIONE DI RIPRESA NEUTRA



POSIZIONE DI RIPRESA IN GUARDIA APERTA



POSIZIONE DI RIPRESA IN CONTROLLO LATERALE



POSIZIONE DI RIPRESA IN CONTROLLO POSTERIORE



RIBALTAMENTO



USCITA DAI LIMITI DEL TAPPETO



PASSIVITÀ



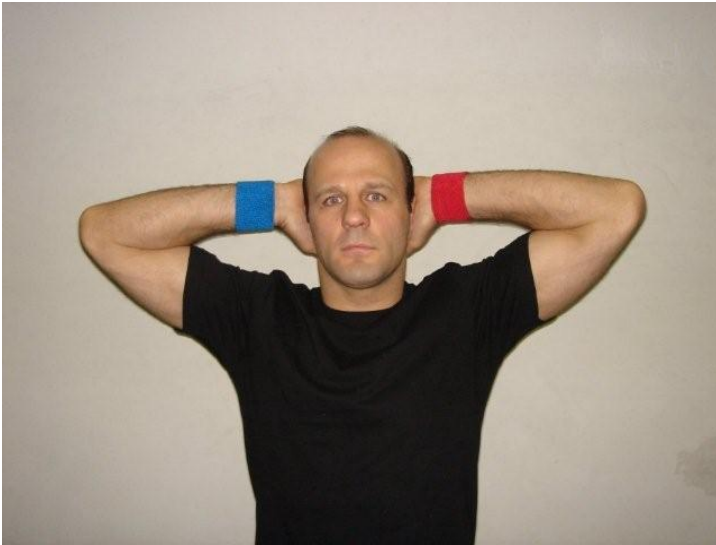
STALLO



RICHIAMO PER PASSIVITA'



**VANTAGGIO PER TENTATIVO DI
SOTTOMISSIONE**



PRESA O AZIONE ILLEGALE



NESSUN CONTROLLO



CONTROLLO



SILENZIO



CATCH

REGOLE DI BASE

ABBREVIAZIONI DEI PUNTI

- Portata a terra (T2) 2 punti (porta a terra l'avversario e lo controlla da sopra per 3 secondi)
- Proiezione di piccola ampiezza (T3) 3 punti (con una presa sopra la cintura fa cadere l'avversario sulle spalle e lo controlla da sopra per 3 secondi)
- Proiezione di grande ampiezza (T5) 5 punti (con una presa sopra la cintura fa cadere l'avversario sulle spalle e lo controlla da sopra per 3 secondi)
- Immobilizzazione laterale (SM3) 3 punti
- Immobilizzazione completa (FM4) 4 punti
- Immobilizzazione sulla schiena (BM5) 5 punti
- Ribaltamento (R2) 2 punti (nella lotta a terra quando un grappler passa dalla posizione sotto all'avversario ad una posizione sopra)
- Fuga (E1) 1 punto (quando un grappler passa da una posizione a terra sotto all'avversario ad una posizione neutra - in piedi)
- Punto per vantaggi per tentativi di sottomissione (SAP) 1 punto (attribuiti alla fine del tempo regolamentare in base al numero dei vantaggi)
- Vantaggio per tentativo di sottomissione (A)

* Il controllo deve essere mantenuto per almeno 3 secondi per guadagnare qualsiasi punto o vantaggio

TEMPO REGOLAMENTARE

Un periodo di 6 minuti per i seniors

TEMPI SUPPLEMENTARI

Il primo tempo supplementare dura 2 minuti – Chi guadagna il primo punto vince l'incontro. Scelta della posizione di ripresa (neutra o guardia aperta).

Criteri per determinare il grappler che ha diritto di scegliere la posizione di ripresa:

- Più vantaggi per tentativi di sottomissione (A)
- Meno richiami per passività (P)
- Più punti per immobilizzazione sulla schiena (back mount) da 5 punti (BM5)
- Più punti per proiezione (throw) da 5 punti (T5)
- Più punti per immobilizzazione completa (full mount) da 4 punti (FM4)
- Più punti per immobilizzazione laterale (side mount) da 3 punti (SM3)
- Più punti per proiezione (throw) da 3 punti (T3)
- Più punti per portata a terra (takedown) da 2 punti (T2)
- Più punti per ribaltamento (reversal) da 2 punti (R2)
- Più punti per fuga da 1 punto (E1)
- Se nessuno di questi criteri è presente si effettua un sorteggio tirando una moneta in aria

Il secondo tempo supplementare non ha limite di tempo – Chi guadagna il primo punto vince l'incontro. Inizio in posizione neutra. Chi esce dal tappeto perde l'incontro.

POSIZIONI DI RIPRESA DEL COMBATTIMENTO

- Posizione neutra
- Ripresa in guardia aperta (uscita dai limiti del tappeto o sospensione dell'incontro in posizione non dominante - guardia, mezza guardia, greca, ecc...)
- Ripresa in controllo laterale (uscita dai limiti del tappeto o sospensione dell'incontro in posizione di immobilizzazione laterale o completa)
- Ripresa in controllo posteriore (uscita dai limiti del tappeto o sospensione dell'incontro in posizione di immobilizzazione sulla schiena)

PASSIVITA'

I grapplers devono essere costantemente in azione per migliorare la loro posizione, per guadagnare punti o per sottomettere il loro avversario. Se l'arbitro ritiene che un grappler è passivo deve stimolarlo con comandi verbali (azione rosso /blu) senza interrompere l'incontro. Se il grappler continua a rimanere passivo l'arbitro deve assegnare le penalità secondo la seguente progressione:

1° = richiamo verbale / 2° = 1 punto all'avversario / 3° = 2 punti all'avversario / 4° = squalifica

TECNICHE ILLEGALI

- Colpi con pugni, ginocchia, gomiti, avambraccia, testa, ecc...
- Attacchi agli occhi, ai capelli, ai peli o agli organi genitali. Agganciare la bocca con le dita. Schiaffi o morsi
- Proiezioni che fanno cadere l'avversario sulla testa o sul collo. Dalla posizione di ripresa in controllo posteriore è vietato proiettare l'avversario sulla schiena
- Schiacciare (slam) o sbattere l'avversario sul tappeto anche se fatto per difendersi da un tentativo di sottomissione
- Quando si sta in piedi con l'avversario in immobilizzazione sulla schiena 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
- Leve al polso con due mani che toccano una mano dell'avversario (valide quelle eseguite con una sola mano che tocca la mano dell'avversario)
- Attacchi al mento (per esempio torsioni della cervicale con presa del mento con la mano)
- Tirare le dita e manipolare le piccole articolazioni (gli attacchi devono essere fatti su almeno 4 dita)
- Afferrare intenzionalmente l'uniforme da competizione
- Insultare l'avversario o l'arbitro
- Crocifisso, Doppia Nelson, Leve alla cervicale. Leva al tallone in torsione interna ed esterna (heel hook)

CATCH

L'arbitro dispone della piena autonomia per dichiarare un catch se ritiene che un grappler sia in pericolo immediato e non possa sfuggire ad un tentativo di sottomissione senza ferirsi. Il ricorso al catch sarà più frequente per i grapplers più giovani. In caso di utilizzo abusivo del limite del tappeto per evitare una sottomissione l'arbitro pronuncia un catch.

GRAPPLING

FOGLIO DELL'INCONTRO



Arbitro	n.
Giudice di tappeto	n.

Data	Incontro n.	Peso	Classe	Girone	Finale	Tappeto n.

ROSSO				BLU						
NOME		PAESE	N.	NOME		PAESE	N.			
Periodo	PUNTI TECNICI			TOTALE	TEMPO	Periodo	PUNTI TECNICI			TOTALE
Regolamentare	6 minuti	A	P			Regolamentare	6 minuti	A	P	
I° Tempo supplementare	2 minuti	A	P			I° Tempo supplementare	2 minuti	A	P	
II° Tempo supplementare	Tempo illimitato	A	P			II° Tempo supplementare	Tempo illimitato	A	P	

<input type="text"/>	ROSSO	TOTALE	BARRARE IL PERDENTE	BLU	TOTALE	<input type="text"/>
----------------------	--------------	---------------	----------------------------	------------	---------------	----------------------

PUNTI DI CLASSIFICA PUNTI DI CLASSIFICA

VINCITORE	Tempo esatto della fine dell'incontro

ABBREVIAZIONI DEI PUNTI	
T2	Portata a terra (takedown)
T3	Proiezione di piccola ampiezza (throw)
T5	Proiezione di grande ampiezza (throw)
SM3	Immobilizzazione laterale (side mount)
FM4	Immobilizzazione completa (full mount)
BM5	Immobilizzazione sulla schiena (back mount)
E1	Fuga (escape)
R2	Ribaltamento (reversal)
SAP	Punto per vantaggi per tentativi di sottomissione (più numero di punti)
P1	Secondo richiamo per passività
P2	Terzo richiamo per passività
X1	Prima azione illegale
X2	Seconda azione illegale

PUNTI DI CLASSIFICA	
SB 6	Sottomissione (submission)
DF 6	Abbandono (default)
DQ 6	Squalifica (disqualification)
FT 6	Forfait
TS 5	Superiorità tecnica (20 punti di differenza) (technical superiority)
MD 4	Decisione superiore (10 o più punti di differenza) (major decision)
DS 3	Decisione (meno di 10 punti di differenza) (decision)
OL 2	Vittoria ai tempi supplementari