



Regolamento Grappling

STATUS DELL'ATLETA

Gli atleti di Grappling con il tesseramento accettano in toto lo statuto ed i regolamenti della stessa.

È fatto obbligo a tutti gli atleti di presentarsi alle gare con il Passaporto Sportivo debitamente rinnovato, indicante il grado di cintura e con il certificato di idoneità alla pratica sportiva rilasciato da un centro di medicina sportiva, pena l'espulsione dalla competizione.

LUOGO DI GARA

ART. 1 - 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 una superficie minima di 36 metri quadrati e con un area di sicurezza di almeno 1 metro.

L'Ente di promozione può autorizzare l'utilizzo di una gabbia da MMA o di un ring che abbia come base un tappeto da lotta/judo con spessore minimo di 4 cm e, per assicurare la massima sicurezza agli atleti, una protezione su tutte le parti di materiale duro o pericoloso (in questi casi afferrare o agganciare la gabbia o le corde viene considerata azione illegale).

ABBIGLIAMENTO DEI COMBATTENTI

Uniforme nelle gare di Grappling No-Gi (calzoncini e rashguard)

ART. 1 - Gli atleti devono presentarsi al bordo del tappeto indossando dei calzoncini corti e/o dei leggings e una maglietta per competizioni di grappling, chiamata rash guard. I calzoncini non devono essere troppo larghi e non devono avere bottoni, zip o tasche che possono essere pericolosi durante la competizione. La maglietta deve essere attillata

(aderente al corpo) e può essere con maniche corte o con maniche lunghe.

Uniforme nelle gare di BJJ/Grapppling Gi (kimono)

ART. 1 - Gli atleti devono indossare un kimono (Gi) di colore bianco, blu o nero. Il primo atleta chiamato al tappeto deve indossare una cintura verde e il secondo atleta chiamato al tappeto deve indossare una cintura gialla. Le cinture verdi e gialle vengono fornite agli atleti dall'organizzazione della gara. Il Gi deve essere di cotone o di materiale simile e in buone condizioni. Il Gi non deve essere troppo spesso o rigido al punto da ostacolare l'avversario. La giacca deve scendere oltre le anche, ma non oltre le cosce. Quando si estendono le braccia in avanti, la distanza tra le maniche ed i polsi non deve superare i 5 cm. I pantaloni devono essere di dimensioni adeguate e con l'atleta in posizione eretta devono scendere fino alle caviglie. I pantaloni non devono essere troppo stretti o troppo larghi al punto da impedire all'avversario di effettuare prese o azioni. La cintura deve essere legata stretta intorno alla vita per fissare la giacca. Le donne, sotto il loro Gi, possono indossare una rash guard di colore bianco, blu, nero o di qualsiasi altro colore neutro.

Equipaggiamento di protezione

ART. 1 - E' permesso l'uso di ginocchiere, di protezioni per le orecchie o per l'apparato genitale, leggere e senza parti dure (sono proibiti accessori con parti in plastica dura o metalliche). Gli atleti possono inoltre utilizzare un paradenti interno alla bocca. L'arbitro può obbligare gli atleti che hanno i capelli troppo lunghi ad indossare un protettore per le orecchie o un copri-capelli sportivo. Gli atleti non possono indossare scarpe durante il combattimento. ®

Aspetto degli atleti e igiene personale

ART. 1 - Le uniformi da competizione devono essere pulite, asciutte e senza odori sgradevoli.

ART. 2 - Gli atleti non possono avere bende ai polsi, alle braccia o alle caviglie tranne in caso di infortunio o su ordine del medico. Non possono altresì indossare qualsiasi oggetto che potrebbe causare lesioni agli avversari, come collane, bracciali, cavigliere, anelli alle dita delle mani o dei piedi, piercings, protesi, ecc...

ART. 3 - Le unghie delle dita delle mani e dei piedi degli atleti devono essere pulite, corte e senza bordi taglienti. Se un atleta ha i capelli che oltrepassano la linea delle spalle deve indossare un copri-capelli sportivo.

ART. 3 - Se un atleta si presenta al tappeto con un aspetto non conforme alle presenti regole, dispone di 2 minuti per mettersi in regola. Se non lo fa, perde l'incontro per forfait.

GARA

ART. 1 – Il tempo di gara per le categorie baby, fanciulli e ragazzi è di 2 minuti effettivi con 30 secondi eventuali di overtime in caso di parità. Per Novizi, Esordienti, Cadetti, Juniors, Veterans e Seniors serie C e D, il tempo di gara è di 4 minuti effettivi ed 1 minuto eventuale di overtime. Per quanto riguarda i Seniors serie A e B il tempo di gara è di 5 minuti effettivi ed un 1 eventuale minuto di overtime.

ART. 2 - I nomi dei due atleti sono chiamati al tappeto. L'atleta che non si presenta al tappeto dopo la terza chiamata perde l'incontro per forfait.

ART. 3 – Nel caso l'ispezione delle uniformi abbia dato esito negativo, l'atleta avrà 2 minuti di tempo per provvedere. In caso contrario perderà l'incontro per forfait.

ART. 4 - L'incontro comincia con i due atleti in posizione di partenza ossia in posizione neutra in piedi al centro del tappeto.

ART. 5 - In caso di uscita dal tappeto di uno o di entrambi gli atleti, l'arbitro interrompe l'incontro con un fischio. Nel combattimento in piedi viene considerata uscita dal tappeto quando un atleta tocca con un piede l'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 hanno almeno 3 punti di appoggio al suolo).

Eccezione 1: Se l'uscita dal tappeto avviene mentre l'atleta cerca di guadagnare una posizione che attribuisce 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 sottomissione, l'arbitro, se l'uscita non ha come scopo quello di far interrompere l'incontro per evitare la sottomissione, fa continuare l'azione fino a quando non termina il tentativo di sottomissione.

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 sottomissione), se l'uscita dal tappeto è stata causata dall'esecuzione della corretta difesa dalla sottomissione, attribuisce 1 punto per attack submission all'atleta che ha tentato la sottomissione.

ART. 6 - Fuga dal tappeto. Se un atleta esce intenzionalmente dall'area di combattimento con lo scopo di impedire al suo avversario di guadagnare punti è considerato passivo e riceve 1 caution per passività e 1 punto viene assegnato al suo avversario. Se un atleta

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

ART. 7 - 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.

ART. 8 - Nel momento in cui l'arbitro interrompe l'incontro per uscita dal tappeto, se gli atleti stanno combattendo a terra, l'ultima posizione stabilizzata per almeno 3 secondi determina la posizione di ripresa. Se gli atleti stanno combattendo in piedi, l'arbitro in ogni caso fa riprendere l'incontro in posizione neutra in piedi (tranne nel caso in cui un atleta, da almeno 3 secondi, è in back mount sull'avversario che sta in piedi). Una volta che l'arbitro approva la posizione di partenza o di ripresa l'incontro comincia al suo fischio.

ART. 9 - 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.

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 sulle spalle dell'avversario; l'atleta che sta sopra in ginocchio e con le mani appoggiate sulla pancia dell'avversario.

ART. 10 - 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. 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) e con le mani appoggiate sulla gamba libera dell'avversario; l'atleta che sta sopra in ginocchio e con le mani appoggiate sulla spalla dell'avversario.

ART. 11 - 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...). 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.

ART. 12 - 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. 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.

ART. 13 - 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. 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 busto dell'avversario e le mani appoggiate sul petto dell'avversario.

ART. 14 - 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). La ripresa in back mount si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: gli atleti seduti a terra con uno che controlla il suo avversario da dietro con il petto appoggiato alla sua schiena, i suoi talloni tra le cosce dell'avversario e 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 polso del braccio dell'avversario che passa sopra la sua spalla.

GIUDIZIO DI GARA

ART. 1 - 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 o dopo che l'avversario è saltato o si è buttato in guardia, si ritrova chiuso in una presa di sottomissione che lo mette in pericolo, guadagna i punti solo se riesce a liberarsi dalla presa di sottomissione 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 sottomissione e quindi non impediscono il conteggio dei 3 secondi per l'assegnazione dei punti).

ART. 2 - Se un atleta, dalla posizione in piedi senza contatto con l'avversario, salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia, l'arbitro immediatamente gli assegna 1 caution per passività, assegna 1 punto all'altro atleta e interrompe l'incontro per far ripartire gli atleti dalla posizione neutra in piedi.

ART. 3 – In caso di contatto con l'avversario:

- Nelle gare di Grappling No-Gi

Se un atleta, dalla posizione in piedi con contatto con l'avversario, salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia e l'altro atleta mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi, l'arbitro assegna 2 punti all'atleta che sta sopra (si applicano gli stessi criteri del Takedown ossia l'atleta che è saltato in guardia sull'avversario, si è seduto o si è buttato a terra in guardia, per perdere il punto deve avere, per almeno 3 secondi, l'angolo tra la schiena ed il tappeto inferiore a 90°). Se i due atleti saltano in guardia, si siedono o si buttano a terra in guardia nel medesimo istante guadagna i 2 punti il primo atleta che si posiziona per almeno 3 secondi sopra all'avversario.

- Nelle gare di BJJ/Grappling Gi

Se un atleta, dalla posizione in piedi con contatto con l'avversario, salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia, non perde i punti e non gli viene attribuita una passività. Nel caso in cui un atleta, dalla posizione in piedi con contatto con l'avversario, salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia mentre l'altro atleta esegue un takedown, si considera l'azione iniziata prima:

1. se l'atleta inizia il movimento del takedown dopo che l'avversario è saltato in guardia, si è seduto o si è buttato a terra in guardia, non gli vengono attribuiti i punti per il takedown;
2. se l'atleta inizia il movimento del takedown prima che l'avversario è saltato in guardia, si è seduto o si è buttato a terra in guardia, gli vengono attribuiti i punti per il takedown se controlla l'avversario a terra da sopra per almeno 3 secondi.

ART. 4 - Attack submission (1 punto). L'atleta che da una posizione a terra 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.

ART. 5 – Takedown (2 o 3 punti) In qualsiasi situazione in cui l'azione inizia in piedi e finisce a terra (nel Grappling No-Gi anche nel caso in cui un atleta salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia), guadagna 2 punti l'atleta che, mantenendo il contatto con l'avversario, lo controlla a terra da sopra per almeno 3 secondi. 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), guadagna 3 punti.

Esempio di takedown da 3 punti:

È considerato controllo dopo un takedown quando l'atleta che sta sopra (anche in posizione in piedi) mantiene il contatto con almeno una mano con il corpo dell'avversario che sta sotto e lo mantiene a terra con la schiena o il fianco rivolti verso il tappeto e che formano un angolo inferiore a 90° con il tappeto oppure quando l'atleta che sta sopra mantiene l'avversario a terra con 3 punti di contatto con il tappeto tra braccia/testa e ginocchia e lo controlla da dietro fuori dal controllo delle sue braccia (quindi nel caso in cui l'atleta fa cadere l'avversario frontalmente, ossia con la pancia verso il tappeto, deve passare dietro di lui e mantenersi fuori dal controllo delle sue braccia).

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.

ART. 6 - Ribaltamento (Reversal) (2 punti). Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sotto riesce ad invertire la posizione ed a passare sopra all'avversario e, mantenendo il contatto con l'avversario, lo controlla a terra da sopra per almeno 3 secondi. L'atleta che inverte la posizione finendo in una posizione non dominante (sopra all'avversario che sta in guardia, in mezza guardia o in 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.

Secondo la stessa logica del takedown, è considerato controllo dopo un ribaltamento quando l'atleta che è passato sopra mantiene il contatto con l'avversario che sta sotto e lo mantiene a terra con la schiena o il fianco rivolti verso il tappeto e che formano un angolo inferiore a 90° con il tappeto oppure quando l'atleta che è passato sopra mantiene l'avversario a terra con 3 punti di contatto con il tappeto tra braccia/testa e ginocchia e lo controlla da dietro

fuori dal controllo delle sue braccia (quindi nel caso in cui l'atleta che sta sotto ha la pancia verso il tappeto, l'atleta che sta sopra per guadagnare i punti del ribaltamento deve passare dietro di lui e mantenersi fuori dal controllo delle sue braccia).

ART. 7 - Side Mount (3 punti). Nella lotta a terra quando l'atleta che sta sopra sta con 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) e lo mantiene con la schiena a terra. 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.

ART. 8 - 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 busto 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.

ART. 9 - 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.

LE CATEGORIE DI PESO

ART. 1 - Tutti gli atleti devono presentare un documento ufficiale che attesti la loro età e la loro identità personale. Qualsiasi atleta che tenta di gareggiare in una classe di età inferiore alla sua viene automaticamente squalificato dalla competizione. Tutti gli atleti partecipano alle competizioni volontariamente e sotto la loro responsabilità.

ART. 2 – Le categorie di peso, ed età, sono così suddivise:

- Bambini (4-5 anni di età compiuti)
- Fanciulli (6-8 anni di età compiuti)
- Ragazzi (9-11 anni di età compiuti)

- Novizi (12-13 anni di età compiuti)

Maschi e femmine: 27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 72, +72kg

- Esordienti (14-15 anni di età compiuti)

Maschi: 29-32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66, 73, +73kg

Femmine: 28-30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, +57kg

- Cadetti (16-17 anni di età compiuti)

Maschi: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, +85kg

Femmine: 36-38, 40, 43, 46, 49, 52, 56, 60, 65, +65kg

- Juniors (18-19 anni di età compiuti)

Maschi: 58, 62, 66, 71, 77, 84, 92, +92kg

Femmine: 49, 53, 58, 64, 71, +71kg

- Seniors (maggiore di 18 anni di età)

Maschi: 62 (gallo), 66 (piuma), 71 (leggeri), 77 (welter), 84 (medi), 92 (mediomassimi), 100 (massimi), +100kg (supermassimi)

Femmine: 53 (piuma), 58 (leggeri), 64 (welter), 71 (medi), +71kg (massimi)

- Veterans (maggiore di 35 anni di età)

Maschi: 62, 66, 71, 77, 84, 92, 100, +100kg

Femmine: 53, 58, 64, 71, +71kg

AZIONI PROIBITE

ART. 1 - Nelle classi di età Cadetti, Juniors, Seniors e Veterans sono proibite le leve agli arti inferiori, le leve ai polsi e le compressioni ai muscoli.

Nelle classi di età dei Novizi e degli Esordienti sono proibite le ghigliottine, le leve agli arti inferiori, le leve ai polsi e le compressioni ai muscoli.

Nelle classi di età dei Bambini, dei Fanciulli e dei Ragazzi sono vietate le submissions, si lotta sempre con almeno un ginocchio a terra e sono vietate le prese della sola testa con una o due braccia (sono permesse solo le prese della testa insieme ad un braccio).

ART. 2 - 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 l'etica dello sport (azioni illegali gravi), deve squalificarlo immediatamente dall'incontro o dall'intera competizione e deve fare un rapporto per un'eventuale revisione del suo tesseramento alla Federazione.

Se l'azione illegale volontaria è meno grave l'arbitro interrompe l'incontro e, se l'atleta infortunato può continuare il combattimento alla prima, alla seconda e alla terza azione illegale attribuisce 1 caution all'atleta che l'ha commessa e 1 punto all'avversario. Alla quarta azione illegale squalifica l'atleta che l'ha commessa. Le caution delle azioni illegali e delle passività si cumulano e portano alla squalifica alla quarta caution.

ART. 3 - Se un atleta viene ferito da una azione illegale volontaria o involontaria del suo avversario (es. testata, gomitata, ginocchiata, colpo ai testicoli, ecc...) e non può continuare l'incontro, l'atleta che ha commesso l'azione illegale perde l'incontro per squalifica.

ART. 4 -Se un atleta si difende da un tentativo di submission eseguendo volontariamente un'azione illegale, perde l'incontro per squalifica.

Tutte le altre azioni illegali includono:

- Non dare tempo all'avversario per dichiarare la resa
- 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)
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio del corpo o nelle ferite
- 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
- Sollevare e sbattere o schiacciare (slam) violentemente l'avversario sul tappeto senza eseguire una corretta tecnica di takedown ma con il solo fine di provocargli un trauma o di difendersi da un tentativo di submission (ad esempio: dalla posizione in piedi sbattere sul tappeto l'avversario che è in closed guard o in triangle choke; dalla posizione in piedi con l'avversario in back mount buttarsi a terra sulla schiena schiacciando l'avversario)
- Combinazioni di leve alle articolazioni (chiusure in piedi quasi al limite fisiologico dell'articolazione) e di takedown
- Utilizzare le dita per strangolare l'avversario. E' ammessa la pressione sul collo con il pugno o la mano
- Tirare le dita e manipolare le piccole articolazioni. Rompere una presa dell'avversario afferrandogli meno di 4 dita delle mani o dei piedi (esempio, leva al pollice o all'alluce)
- Nelle competizioni No-Gi afferrare volontariamente l'uniforme di gara

- 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 e 1 punto all'avversario.
- 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
- Cospargere la pelle con qualsiasi tipo di sostanza o usare bende o qualsiasi tipo di materiale protettivo senza l'autorizzazione del medico e il consenso dell'arbitro
- Insultare qualsiasi persona presente nella sede di gara
- Attaccare un avversario durante la pausa o dopo che la sirena ha decretato la fine dell'incontro
- Non rispettare i comandi dell'arbitro
- Leva al tallone in torsione interna ed esterna (inside e outside heel hook) o con presa diretta sul tallone
- Americana al piede applicando pressione verso l'esterno del piede (outside toe hold)
- Leve alla cervicale (neck cranks) bloccando o afferrando le due braccia/spalle dell'avversario (es. crocifisso, full Nelson, can opener) o bloccandogli il torace o il corpo (il twister è però ammesso). Sono ammesse le leve alla cervicale eseguite bloccando o afferrando un solo braccio/spalla dell'avversario e senza bloccargli il torace o il corpo (l'avversario deve avere la possibilità di seguire il movimento a cui lo costringe la leva cervicale). Sono inoltre ammesse tutte le leve alla cervicale eseguite insieme ad uno strangolamento e le prese di sottomissione alla cervicale eseguite per controllare l'avversario e non per sottometterlo. Le compressioni alla cervicale sono ammesse solo se eseguite insieme ad uno strangolamento (ad esempio Ezekiel choke é ammesso)

INTERVENTO MEDICO

ART. 1 - 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.

ART. 2 - 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).

ART. 3 - Gli atleti che perdono conoscenza a causa di un trauma cranico non possono continuare la competizione e devono sottoporsi all'esame del personale medico.

ART. 4 - 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 il tavolo del giudice di tappeto, 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.

TIPOLOGIE DI VITTORIE

ART. 1 – Esistono 7 tipologie differenti 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, 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.

- Vittoria all'overtime

Se il punteggio è 0-0 alla fine del tempo regolamentare, l'incontro continua con 1 minuto di overtime. Nell'overtime vince l'incontro il primo atleta che guadagna un punto.

L'overtime comincia in una delle seguenti tre posizioni: posizione di ripresa in open guard sopra all'avversario, posizione di ripresa in open guard sotto all'avversario o posizione neutra in piedi. Viene effettuato un sorteggio con il lancio di una moneta e l'atleta che vince il sorteggio sceglie la posizione di partenza dell'overtime.

Se nell'overtime nessun punto viene guadagnato dai due atleti, alla fine dell'overtime l'atleta che non ha scelto la posizione di partenza riceve 1 punto e vince l'incontro perché il suo avversario non è riuscito a sfruttare il vantaggio della scelta della posizione di partenza. I punti per attack submission non vengono attribuiti durante l'overtime.

ART. 2 - Se il punteggio è pari alla fine del tempo regolamentare, l'arbitro dichiara il vincitore considerando nell'ordine i seguenti criteri:

1. L'atleta che ha il minor numero di caution;
2. L'atleta che ha guadagnato l'ultimo punto.

INFRAZIONI TECNICHE

ART. 1 - 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 l'atleta continua a rimanere passivo, dopo 10 secondi e senza interrompere l'incontro, l'arbitro gli assegna un warning (senza attribuzione del punto all'avversario) eseguendo il corretto segnale manuale e richiamando verbalmente l'atleta passivo dicendo "warning rosso/blu".

ART. 2 - Se dopo il warning l'atleta continua a rimanere passivo, dopo 10 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 10 secondi. Ogni caution deve essere registrata dal giudice di tappeto (i warning invece non devono essere registrati).

ART. 3 - L'arbitro quando assegna una caution esegue il corretto segnale manuale e richiama verbalmente l'atleta passivo dicendo "caution rosso/blu". La prima, seconda e terza caution attribuiscono 1 punto all'avversario. La quarta caution comporta la squalifica dell'atleta passivo.

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

ART. 4 - Le passività includono:

- Evitare intenzionalmente il contatto con l'avversario
- Bloccare l'avversario con l'intenzione di impedire il combattimento
- Ritardare l'azione parlando con l'allenatore che sta all'angolo
- Lasciare il tappeto senza permesso
- Impiegare troppo tempo per tornare al centro del tappeto per la ripresa dell'incontro
- Assumere una posizione di partenza sbagliata per avvantaggiarsi
- Comportarsi in modo scorretto durante le pause
- Iniziare a lottare prima del fischio dell'arbitro
- Fuga dal tappeto: vedere descrizione precedente.
- Fuga dalla posizione per evitare la lotta in piedi o la lotta a terra:
- In piedi: vedere "Saltare o buttarsi in guardia quando entrambi gli atleti sono in piedi".
- A terra: se l'atleta che sta sopra nella guardia o half guard dell'avversario si alza in piedi e fugge dalla presa per evitare il combattimento a terra.