

REGOLAMENTO GRAPPLING

Art. 1 Arbitraggio

- Le decisioni arbitrali sono incontestabili.
- Il verdetto sul risultato del match da parte dell'arbitro centrale è incontestabile, salvo sia accertato un errore nella lettura del tabellone dei punteggi oppure venga accertato che l'atleta vincitore abbia ottenuto la vittoria tramite una tecnica illegale.
- Nell'assegnazione dei punteggi l'arbitro centrale può consultarsi con gli arbitri di sedia qualora presenti, ma la decisione ultima spetta comunque a lui.

Art.2 Arbitro centrale e di sedia

- Durante lo svolgimento di un match è obbligatoria la presenza dell'arbitro centrale.
- La presenza di due arbitri di sedia, che si disporranno al tavolo dei punteggi (uno dei due può essere lo stesso segnapunti) non è obbligatoria.
- Se sono presenti 3 arbitri in caso di decisione arbitrale per decidere il vincitore del match, tutti e tre voteranno per alzata di mano.

Art.3 Doveri dell'arbitro

- L'arbitro centrale ha il dovere di convocare gli atleti al centro dell'area di gara prima dell'inizio del match.
- L'arbitro centrale ha il dovere di controllare prima che il match inizi che gli atleti rispettino i requisiti di abbigliamento e igiene come da regolamento. Nel caso un atleta non rispetti tali requisiti gli dovrà essere concesso un tempo ragionevole per rientrare nei requisiti, pena la squalifica.
- E' dovere dell'arbitro accertarsi che il primo atleta chiamato per il match indossi una fascia elastica nera alla caviglia, il secondo indosserà una fascia bianca o gialla. L'arbitro indosserà una fascia elastica nera al braccio destro e una bianca o gialla al braccio sinistro.
- I punti e le penalità saranno assegnati dall'arbitro utilizzando il braccio corrispondente all'atleta interessato dall'assegnazione arbitrale.
- Nel caso 2/3 di un atleta si trovino fuori dall'area di gara l'arbitro deve interrompere il match e far riprendere gli atleti nella medesima posizione in cui erano stati precedentemente fermati. Nel caso la posizione non fosse chiara l'arbitro può far ripartire il match in piedi.
- Nel caso gli atleti escano dall'area di gara durante un tentativo di finalizzazione l'arbitro lascerà continuare il match fino alla resa o fino a che l'atleta vittima del tentativo di sottomissione riesce a liberarsi, nel qual caso determinerà la fine del match oppure la ripresa la centro nella medesima posizione.
- Qualora un atleta esca volontariamente dall'area di gara per evitare un tentativo di ribaltamento, i punti per il ribaltamento (2 punti) saranno comunque assegnati, dopodiché gli atleti riprenderanno in piedi al centro dell'area di gara.

Art.4 Uniformi e condizioni igieniche

- Gli atleti devono presentarsi sull'area di gara indossando abiti ammessi dal regolamento.
- E' obbligatorio indossare biancheria intima.
- E' obbligatorio indossare pantaloncini che non presentino parti metalliche o plastiche, dure.
- E' possibile indossare pantaloni aderenti elastici di qualsiasi lunghezza.
- E' possibile combattere a petto nudo; nel caso si indossi una maglietta, questa deve essere di materiale elastico (rushguard) e può essere sia a maniche lunghe che corte.
- E' facoltativo indossare paradenti, conchiglia o paraseno.
- L'atleta non può indossare braccialetti o orecchini di alcun tipo.
- L'atleta non può indossare copricapo di alcun tipo, eccezion fatta per il paraorecchi o caschetti da rugby.
- L'atleta può combattere scalzo oppure indossando scarpe da lotta.
- Gli indumenti dell'atleta devono essere puliti e non presentare odori sgradevoli.
- L'atleta deve essere pulito e non presentare odori sgradevoli.
- Le unghie sia di mani che di piedi devono essere tagliate corte.
- I capelli se lunghi devono essere legati.

Art.6 Assegnazione dei punti

- I punti saranno assegnati solo nel caso l'atleta mantenga la posizione per 3 secondi.
- L'atleta deve sempre cercare di migliorare la propria posizione per tendere alla finalizzazione, quindi non saranno assegnati punti quando l'atleta lascia una posizione per poi riprenderla immediatamente dopo (es: ginocchio sullo stomaco-side-ginocchio sullo stomaco), la progressione per l'assegnazione dei punti è la seguente (passaggio di guardia-ginocchio sullo stomaco-monta/schiena), al fine della progressione tecnica schiena e monta sono assimilabili, questo significa che ogni passaggio da monta a schiena dà 4 punti e può essere ripetuto all'infinito, nel caso in cui l'atleta in bottom position riporti l'avversario in guardia, la progressione tecnica si azzerà e si può ripartire col conteggio dei punti.
- Nel caso in cui un atleta raggiunga una posizione che da punteggio ancora sotto un tentativo di sottomissione, i punti saranno assegnati solo quando quest'ultimo si libera dalla finalizzazione. Il tentativo di finalizzazione deve essere evidente.

Takedown (2 punti)

1. I punti per il takedown saranno assegnati quando un atleta porta a terra il suo avversario partendo da posizione eretta (sui due piedi) all'inizio del movimento e costringe l'avversario a cadere sulla schiena o sul fianco. In tutti questi casi verranno assegnati **2 punti** se l'avversario viene controllato per 3 secondi.

2. Se l'avversario viene portato a terra pancia sotto o su 4 appoggi, i punti vengono assegnati solo nel caso in cui l'atleta che esegue il takedown, si porti in controllo della schiena, i ganci non sono necessari.
3. Se l'atleta che subisce il takedown atterra fuori dall'area di gara i punti saranno assegnati solo se chi porta il takedown all'inizio dell'azione si trova con entrambi i piedi all'interno dell'area di gara.
4. Se colui che subisce il takedown al momento del suo inizio si trova con uno o due ginocchia a terra, i punti saranno assegnati all'atleta che inizia il takedown solo se quest'ultimo si trova in piedi all'inizio dell'azione.
5. Se l'atleta che inizia il takedown si trova in una delle posizioni descritte al punto uno al termine dell'azione in seguito a una contro tecnica dell'avversario i punti per il takedown saranno assegnati all'avversario, cioè a colui che termina l'azione. I punti saranno quindi assegnati non a chi inizia il takedown ma a chi lo termina.
6. Nel caso in cui un atleta porti l'avversario in qualsiasi tipo di guardia, quest'ultimo sarà ricompensato con **2 punti**.
7. Nel caso in cui un atleta tiri la guardia tentando un tentativo di sottomissione, i punti saranno assegnati al suo avversario solo nel momento in cui quest'ultimo esca dal tentativo di sottomissione.

Passaggio di guardia (3 punti)

1. I punti sono assegnati quando l'atleta in top position supera chiaramente le gambe dell'avversario partendo da una posizione di guardia e termina il movimento in controllo laterale o in nord-sud, mantenendo la posizione per almeno 3 secondi.

Ginocchio sullo stomaco (2 punti)

1. I punti sono assegnati quando l'atleta in top position mantiene una posizione di controllo laterale con un ginocchio sullo stomaco dell'avversario e l'altra gamba estesa diagonalmente con la pianta del piede a terra, il busto deve essere rivolto verso il viso dell'avversario e la posizione deve essere mantenuta per 3 secondi.

Monta o monta inversa (4 punti)

1. I punti saranno assegnati nel caso in cui l'atleta si trovi chiaramente fuori dalla mezza guardia dell'avversario, seduto sul suo torso, con entrambe le ginocchia o un piede e un ginocchio a terra, con non più di un braccio dell'avversario intrappolato sotto le gambe, rivolto verso la testa dell'avversario e mantenga tale posizione per almeno 3 secondi.
2. Se entrambe le braccia dell'avversario sono intrappolate sotto quelle dell'atleta in monta i punti non saranno assegnati.
3. Se l'atleta si trova sull'avversario con un triangolo di gambe in essere, i punti non saranno assegnati.

Presa di schiena (4 punti)

1. I punti sono assegnati quando l'atleta prende il controllo della schiena dell'avversario piazzando le caviglie all'interno delle cosce dell'avversario senza incrociare i piedi e con al massimo un braccio intrappolato dalle proprie gambe, mantenendo la posizione per almeno 3 secondi.
2. Se entrambe le braccia dell'avversario sono intrappolate dalle gambe oppure le gambe dell'atleta sulla schiena sono posizionate a triangolo non saranno assegnati punti.

Ribaltamenti (2 punti)

1. I punti saranno assegnati qualora l'atleta in bottom position, partendo da una guardia o mezza guardia, ribalti l'avversario portandolo da top a bottom position e tenendolo in tale posizione per 3 secondi.
2. Se un atleta partendo dalla guardia o mezza guardia obbliga l'avversario pancia giù o su 4 appoggi e si porta in controllo della schiena anche senza ganci e mantiene tale posizione per 3 secondi sarà ricompensato con **2 punti**.
3. Quando un atleta partendo dalla guardia o mezza guardia si rialza e mantiene l'avversario a terra per 3 secondi sarà ricompensato con **2 punti**.

Art.7 Penalità

- Le penalità vengono suddivise in penalità gravi e leggere.

Penalità gravi

- Una penalità grave porta alla squalifica immediata dell'atleta.
- Nel caso in cui un atleta applichi una tecnica non consentita dalla classe di appartenenza, l'atleta verrà immediatamente squalificato (vedi sotto).
- Colpire l'avversario con tecniche di percussione (ex. pugni e calci).
- Offendere fisicamente o verbalmente l'avversario o l'arbitro.
- Afferrare i genitali o i capelli, mettere le dita negli orifizi (occhi, bocca, naso ecc) o colpire intenzionalmente l'avversario.
- Afferrare il collo dell'avversario con 2 mani con l'intento di strangolarlo.
- Rifiutarsi di obbedire ad un ordine dell'arbitro.

Penalità leggere

- Nel caso in cui un atleta si renda responsabile di una violazione leggera verrà richiamato verbalmente dall'arbitro una prima volta, verrà penalizzato di un punto al secondo richiamo e immediatamente squalificato al terzo richiamo, richiami per infrazioni diverse sono cumulativi.

- Afferrare meno di 4 dita dell'avversario.
- Mettere la mano sul triangolo occhi,naso,bocca dell'avversario.
- Evitare il combattimento a terra.
- Evitare il combattimento in piedi.
- Afferrare gli indumenti propri o dell'avversario.
- Parlare all'arbitro durante il match.
- Non cercare di migliorare la propria posizione durante il match.
 - Se l'atleta che si trova in top position non cerca di migliorare la propria posizione.
 - Se l'atleta che si trova in bottom position specialmente in guardia chiusa, non tenta di uscire dalla posizione.

Art.8 Tecniche ammesse e non ammesse

- **Juniores classe unica (14-17 anni)**
 - Proiettare intenzionalmente l'avversario sul collo o afferrando solo la testa.
 - Slam sia difensivi che non.
 - Qualsiasi tipo di leva agli arti inferiori.
 - Leve al polso.
 - Compressioni.
 - Proiettare l'avversario con una sottomissione già chiusa quasi al limite fisiologico dell'articolazione.

- **Classe C (0-1 anni di esperienza, cinture bianche BJJ) tecniche non consentite**
 - Proiettare intenzionalmente l'avversario sul collo o afferrando solo la testa.
 - Slam sia difensivi che non.
 - Chiavi al tallone sia interne che esterne (heel hook).
 - Chiavi cervicali (neck crank) compreso il can opener.
 - Figura 4 al piede.
 - Leve al polso.
 - Compressioni.
 - Proiettare l'avversario con una sottomissione già chiusa quasi al limite fisiologico dell'articolazione.

- **Classe B (1-3 anni di esperienza, cinture blu e viola BJJ) tecniche non consentite**
 - Proiettare intenzionalmente l'avversario sul collo o afferrando solo la testa.
 - Slam sia difensivi che non.
 - Chiavi al tallone sia interne che esterne (heel hook).
 - Chiavi cervicali (neck crank) compreso il can opener.
 - Proiettare l'avversario con una sottomissione già chiusa quasi al limite fisiologico dell'articolazione.

- **Classe A (>3 anni di esperienza, cinture marroni e nere BJJ) tecniche non consentite**
 - Slam sia difensivi che non.

Art. 9 Conclusione del match

- L'arbitro dichiarerà concluso il match e la vittoria per uno dei due contendenti nei seguenti casi:
 - Resa per tap out o verbale o qualora ritenga che uno dei due atleti sia a rischio infortunio e non si arrenda volontariamente. In questo caso l'atleta che si è arreso sarà considerato perdente e l'altro vincitore.
 - Infortunio. In questo caso l'atleta infortunato risulterà perdente, salvo il caso in cui l'atleta si infortuni in seguito ad una tecnica illegale applicata dall'avversario, nel qual caso sarà dichiarato vincitore per squalifica dell'avversario.
 - Squalifica. Nel caso in cui in seguito ad una penalità grave, per cumulo di penalità leggere l'atleta o mancata risposta a tre chiamate sul tappeto di gara l'atleta venga squalificato, l'avversario sarà dichiarato vincitore.
 - Punti. Se al termine del tempo di gara uno dei due atleti non sia riuscito a vincere per resa dell'avversario, l'atleta che ha accumulato più punti sarà dichiarato vincitore. In caso di parità nel punteggio, l'atleta col minor numero di penalità risulterà vincitore, in caso di ulteriore pareggio il vincitore sarà colui che ha messo a segno l'ultimo punto, in caso di 0 a 0, la vittoria sarà determinata tramite giudizio arbitrale. (vedi sotto).
 - Giudizio. Nel caso in cui al termine del tempo di gara i punti dei due atleti sia 0 a 0, il vincitore sarà determinato dall'arbitro centrale ed eventualmente dai due giudici di sedia tramite alzata di mano. Sarà premiato l'atleta che nel corso del match si è mostrato più attivo e ha tentato un maggior numero di atterramenti, finalizzazioni, controlli, passaggi e ribaltamenti.

Organizzazione di gara

Art. 10 Classi

- Tutte le gare saranno divise in tre classi: A B C e Juniores
- Un atleta può iscriversi nella classe che ritiene più opportuna, considerando le indicazioni fornite per ogni classe.
- E' possibile iscriversi anche nella categoria di peso superiore alla propria.
- La direzione di gara può riservarsi di modificare previo avvertimento dell'atleta l'iscrizione, qualora ritenesse la classe scelta non idonea all'atleta in questione.

Art. 11 Categorie di peso

- Le categorie di peso seguenti sono valide per entrambe le classi:
 - **Uomini:**
 - -61kg
 - -66kg
 - -70kg
 - -77kg
 - -84kg
 - -93kg
 - +93kg

 - **Donne**
 - -52kg
 - -57kg
 - -61kg
 - -66kg
 - +66kg

Art. 12 Durata

- **Classe A 8min**
- **Classe B 6min**
- **Classe C 5min**
- **Juniores 5min**

Art.13 Iscrizione

- Gli atleti devono iscriversi on line entro la data prevista, iscrizioni sul posto o pervenute oltre la data prestabilita non saranno in nessun caso accettate.
- Nel caso non fossero presenti atleti nella categoria di peso prescelta, l'atleta sarà automaticamente dichiarato vincitore e in fase di compilazione dei bracket verrà automaticamente iscritto nella categoria di peso superiore o qualora non fosse possibile nella classe superiore.

Art. 14 Operazioni di pesa

- Le operazioni di pesa si svolgeranno in un orario prestabilito, sarà possibile pesarsi entro e non oltre l'orario, pena la squalifica immediata.
- La categoria di peso scelta al momento dell'iscrizione è vincolante, se l'atleta non dovesse rientrare nella classe di peso prescelta avrà la possibilità di ripesarsi un'altra volta entro e non oltre l'orario di pesa prestabilito, se dovesse nuovamente sbagliare il peso verrà immediatamente squalificato e non potrà partecipare alla gara, nel qual caso la quota di iscrizione non verrà rimborsata.

Art.15 Svolgimento della gara

- La gara si svolgerà con match ad eliminazione diretta.
- Gli atleti saranno abbinati casualmente (quando possibile verrà evitato l'abbinamento di atleti della stessa squadra al primo turno) e disposti in due lati opposti del tabellone.
- Gli incontri si succederanno ad eliminazione diretta fino a determinare i 2 finalisti, i due semifinalisti sconfitti saranno entrambi considerati terzi classificati.
- La sequenza dei match durante la giornata sarà a totale discrezione dell'organizzazione, in linea di massima le competizioni seguiranno la seguente progressione: Classe A-> Donne (tutte le classi)->Juniores->Classe B-> Classe C, partendo dalle categorie di peso più numerose.

Art.16 Campionato a squadre (quando presente).

- Al fine di determinare la squadra vincitrice della gara, saranno assegnati dei punteggi in base al risultato raggiunto col seguente criterio (al fine del punteggio valgono i piazzamenti sia della classe A che della classe B):
 - **Primo classificato: 10 punti**
 - **Secondo classificato: 6 punti**
 - **Terzi classificati. 3 punti**
- I punti assegnati agli atleti di ogni team verranno poi sommati per ottenere il risultato della categoria a squadre.