



# REGOLAMENTO PER LE COMPETIZIONI DI GRAPPLING

## INDICE

<b>PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI.....</b>	<b>3</b>
Articolo 1 – MISSIONE.....	3
Articolo 2 – FILOSOFIA .....	3
Articolo 3 – OBIETTIVI .....	3
Articolo 4 – APPLICAZIONE DEL REGOLAMENTO E LICENZA FILA .....	3
Articolo 5 – CONDIZIONI SANITARIE .....	3
Articolo 6 – PERDITA DI PESO .....	3
<b>SECONDA PARTE – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE.....</b>	<b>3</b>
Articolo 7 – SISTEMA DELLA COMPETIZIONE .....	3
Articolo 8 – ESAME MEDICO E CONTROLLO DEL PESO .....	4
Articolo 9 – SORTEGGIO .....	4
<b>TERZA PARTE – STRUTTURA MATERIALE .....</b>	<b>4</b>
Articolo 10 – CLASSI DI ETA’ E CATEGORIE DI PESO .....	4
Articolo 11 – UNIFORME ED ASPETTO DEI GRAPPLERS.....	4
Articolo 12 – TAPPETO .....	5
Articolo 13 – SERVIZIO MEDICO .....	5
<b>QUARTA PARTE – CORPO ARBITRALE .....</b>	<b>6</b>
Articolo 14 – COMPOSIZIONE .....	6
Articolo 15 – UNIFORME DEL CORPO ARBITRALE .....	6
Articolo 16 – FUNZIONI GENERALI .....	6
Articolo 17 – L’ARBITRO .....	6
Articolo 18 – IL GIUDICE DI TAPPETO .....	7
<b>QUINTA PARTE – IL COMBATTIMENTO.....</b>	<b>7</b>
Articolo 19 – DURATA DELL’INCONTRO .....	7
Articolo 20 – CHIAMATA ED INIZIO DELL’INCONTRO .....	7
Articolo 21 – POSIZIONI DI PARTENZA E DI RIPRESA .....	7
Articolo 22 – PUNTI TECNICI ATTRIBUITI ALLE AZIONI E ALLE PRESE .....	10
Articolo 23 – TEMPO PER FERITA E PERDITA DI SANGUE.....	13
Articolo 24 – INTERRUZIONI DELL’INCONTRO .....	13
Articolo 25 - OVERTIME .....	13
Articolo 26 – TIPOLOGIE DI VITTORIE .....	13
<b>SESTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE.....</b>	<b>14</b>
Articolo 27 – PASSIVITA’ .....	14
Articolo 28 – AZIONI ILLEGALI .....	14
Articolo 29 – CODICE DI ETICA E DI SPORTIVITA’ .....	16
Articolo 30 – MODIFICHE AL REGOLAMENTO .....	16

## **PRIMA PARTE – REGOLE GENERALI**

### **Articolo 1 – Missione**

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

### **Articolo 3 – Obiettivi**

In riferimento agli Statuti ed ai Regolamenti della FILA, il presente Regolamento costituisce il quadro generale che disciplina lo sport 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, i punti tecnici, le sanzioni, ecc...

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

Le regole definite in questo documento devono essere applicate in tutte le competizioni ufficiali della FILA per garantire una sicurezza ottimale agli atleti ed uno sviluppo sano della disciplina. La licenza FILA è obbligatoria per tutte le competizioni internazionali 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 vietati. 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.

L'organizzatore della competizione è responsabile dell'applicazione di queste regole e le sue decisioni non possono essere discusse. Un primo tentativo di violazione di queste regole porta alla sospensione 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**

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

Se in una categoria di peso ci sono meno di sei atleti, la competizione si svolge secondo il sistema nordico (o girone all'italiana) in cui ogni atleta affronta tutti gli altri atleti e la classifica è fatta in base al numero di vittorie e, in caso di parità, secondo i seguenti punti di classifica assegnati ad ogni combattimento: vittoria per submission, abbandono, squalifica o forfait 5 punti; per superiorità tecnica 4 punti; per decisione 3 punti; all'overtime 2 punti; nelle vittorie per superiorità tecnica, per decisione o all'overtime, 1 punto è attribuito al perdente che ha guadagnato almeno 1 punto tecnico (vedi tipologie di vittorie all'art. 26). Se i punti di classifica sono uguali il grappler vincitore dell'incontro diretto si classifica prima del perdente.

La classifica per squadra si effettua solo al Campionato Italiano e alla Coppa Italia. È determinata dal posto occupato dai primi 5 atleti classificati nel torneo di 1° serie assegnando 8 punti all'Atleta 1° classificato, 5 punti all'Atleta 2° classificato, 3 punti agli Atleti 3i classificati, 2 punti all'Atleta 4° classificato e 1 punto agli Atleti 5i classificati. In caso di parità di classifica di più squadre, sarà classificata prima la squadra che avrà il maggior numero di primi posti, in caso di ulteriore parità di secondi posti e così via. In presenza di società sportive di diverse città ma appartenenti ad uno stesso Team ed aventi la stessa denominazione, si sommano i punti di tutti gli atleti facenti parte del Team (es. per decidere la posizione in classifica del Team "Amici del Grappling" si sommano i punti ottenuti dagli atleti delle società sportive "Amici del Grappling Roma", "Amici del Grappling Milano", "Amici del Grappling Catania", ecc...).

#### **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. I grapplers durante l'esame medico ed il controllo del peso devono indossare i calzoncini da competizione No-Gi o la biancheria intima. Il personale medico ha piena autorità nel decidere se i grapplers sono idonei per la competizione. I medici devono esaminare i grapplers per individuare eventuali infezioni della pelle o altri problemi medici come tagli, abrasioni, ecc.... Dopo che il personale medico ha esaminato i grapplers, questi vengono registrati e passano al controllo del peso.

Il controllo del peso si svolge il giorno precedente alla competizione vicino al luogo della gara in una area delimitata che deve essere accessibile solo agli Atleti, agli Allenatori, al Corpo Arbitrale, al personale medico e al personale adibito al controllo del peso. Gli Atleti possono controllare il proprio peso sulla bilancia tutte le volte che lo desiderano durante il tempo stabilito per il controllo del peso.

#### **Articolo 9 – Sorteggio**

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

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

#### **Articolo 10 – Classi di età e categorie di peso**

Tutti gli Atleti devono presentare un documento ufficiale che attesti la loro età e la loro identità personale. Qualsiasi 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. Tutti gli Atleti partecipano alle competizioni volontariamente e sotto la loro responsabilità. Ogni Atleta può competere solo in una categoria di peso.

- Novizi (12-13 anni di età nell'anno)

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

- Esordienti (14-15 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 (16-17 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

- Juniors (18-19 anni di età nell'anno)

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

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

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

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

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

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

- Veterans (35-60 anni di età nell'anno)

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

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

#### **Articolo 11 – Uniforme ed aspetto dei grapplers**

- Uniforme da competizione – No-Gi (calzoncini e rashguard)

I grapplers devono presentarsi al bordo del tappeto indossando dei calzoncini corti e una maglietta per competizioni di grappling, chiamata rash guard, approvati dalla FILA. I calzoncini non devono essere troppo larghi e non devono avere

bottoni, zip o tasche che possono essere pericolosi durante la competizione. La maglietta deve essere attillata (aderente al corpo) e può essere senza maniche, con maniche corte o con maniche lunghe. Il primo grappler chiamato al tappeto deve indossare un'uniforme prevalentemente rossa ed il secondo grappler chiamato al tappeto deve indossare un'uniforme prevalentemente blu (è sufficiente che il primo chiamato abbia una rash guard prevalentemente rossa e il secondo chiamato abbia una rash guard prevalentemente blu).

- Uniforme da competizione - Gi (kimono)

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

- Equipaggiamento di protezione

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

- Abbreviazione del paese

Ai Campionati Continentali e Mondiali i grapplers devono avere l'abbreviazione del nome del loro paese sulla parte posteriore della rash guard e del kimono da competizione.

- Avvertenze sull'abbigliamento

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

- Scarpe

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. Nel caso in cui le scarpe abbiano i lacci questi devono essere ben coperti con un nastro adesivo per impedire che durante il combattimento si slaccino.

- Aspetto 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. I grapplers non possono portare gioielli od oggetti che possono causare ferite agli avversari, come collane, bracciali, cavigliere, anelli alle dita delle mani o dei piedi, piercings, protesi, ecc... Le unghie delle dita delle mani e dei piedi dei grapplers devono essere pulite, corte 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. I grapplers non devono essere sudati quando si presentano al tappeto per l'inizio del combattimento e per l'inizio dell'overtime. L'Arbitro durante un incontro in qualsiasi momento può chiedere agli Atleti di asciugarsi dal sudore o di pulirsi. Queste regole devono essere osservate rigorosamente per assicurare agli Atleti la salute, l'igiene e un ambiente sano. Al controllo del peso un Ufficiale 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 o l'uniforme non sono conformi 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 2 minuti per mettersi in regola. Se non lo fa, perde l'incontro per forfait.

**Articolo 12 – Tappeto**

I tappeti da competizione devono essere approvati dalla FILA e devono avere un cerchio di minimo 6 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 13 – Servizio medico**

L'organizzatore di una competizione della FILA è responsabile di fornire un servizio medico che ha il compito di realizzare tutti gli esami medici e di fornire l'assistenza medica durante la competizione. Durante la competizione il medico deve essere pronto ad intervenire nel caso di incidente o di ferita e a decidere se un grappler è idoneo a continuare il combattimento. Il 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 medico di intervenire.

## **QUARTA PARTE – CORPO ARBITRALE**

### **Articolo 14 – Composizione**

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

### **Articolo 15 – Uniforme del corpo arbitrale**

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

### **Articolo 16 – 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 la terminologia ed i segnali manuali stabiliti dalla FILA. Le decisioni dell'Arbitro prevalgono su quelle del Giudice di tappeto ma, in caso di dubbio, l'Arbitro può consultare il Giudice di tappeto. Nel caso in cui non si raggiunga un accordo al Giudice Capo della competizione spetta la decisione finale. L'Arbitro ed il Giudice di Tappeto non possono parlare con nessuno durante un incontro tranne nel caso in cui devono consultarsi tra loro per esercitare le funzioni correttamente. Tutti i punti attribuiti dall'Arbitro devono essere annunciati al pubblico dal Giudice di Tappeto mediante un segno con la mano o mediante una tabella segnapunti manuale od elettronica. Il Giudice di Tappeto deve tenere il conto dei punti attribuiti (con le relative prese o azioni), dei richiami per passività, delle penalità, ecc... che vengono segnati sul foglio dell'incontro. Alla fine dell'incontro l'Arbitro ed il Giudice di Tappeto devono firmare il foglio dell'incontro.

### **Articolo 17 – 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 irregolari. Dopo l'esecuzione di una azione (se è valida e se è stata effettuata nei limiti del tappeto), deve indicare con le dita il numero di punti attribuiti, alzando il braccio che corrisponde al colore del grappler che ha guadagnato i punti.

Doveri dell'Arbitro:

- Stringere la mano ai grapplers quando entrano nel tappeto e prima che lo lascino
- Controllare che sulla pelle dei grapplers non ci sia sudore o sostanze scivolose o appiccicose. 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 submission imminente.
- Non ostruire la visuale al Giudice di tappeto (in particolare se è in atto un tentativo di submission).
- Non dare le spalle ai grapplers in nessun momento per non rischiare di perdere il controllo della situazione.
- Stimolare un grappler passivo richiamandolo verbalmente (azione blu, azione rosso) senza interrompere l'incontro.
- 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 e attribuire 1 punto al suo avversario.
- Liberare la parte del corpo del grappler che è rimasta involontariamente incastrata nell'uniforme dell'avversario. Se un grappler volontariamente afferra l'uniforme dell'avversario l'Arbitro deve dargli un colpetto sulle mani o avvertirlo verbalmente.
- Attribuire le penalità per violazione delle regole.
- Essere pronto a fischiare con il fischietto se i grapplers si avvicinano al limite del tappeto.
- Decidere se un'azione eseguita al limite del tappeto è valida.
- Interrompere l'azione con un fischio e ordinare ai grapplers di assumere la posizione di ripresa al centro del tappeto quando entrambi i grapplers hanno tutto il corpo fuori dall'area di competizione (l'azione non si interrompe finché almeno un grappler ha una parte del corpo che tocca il tappeto dentro l'area di competizione).
- Indicare rapidamente e chiaramente la posizione nella quale il combattimento deve riprendere.
- Fischiare per fermare l'azione dopo che un grappler si è arreso per una submission attraverso un segnale verbale (urlo di dolore o dichiarazione verbale di resa) o fisico (battere ripetutamente con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto in modo chiaro e visibile). Per salvaguardare l'incolumità dei grapplers l'arbitro deve anche bloccare con le mani immediatamente i grapplers in caso di resa per sottomissione.
- L'Arbitro deve fermare l'azione se, osservando un tentativo di sottomissione, pensa che il grappler non sia in grado di scappare senza infortunarsi o se pensa che un grappler abbia perso conoscenza.

- Quando un grappler che si trova chiuso nel triangolo di gambe dell'avversario si alza in piedi con l'avversario attaccato a lui, l'arbitro deve posizionarsi in modo tale da proteggere, in caso di caduta, la cervicale dell'atleta che è stato sollevato da terra.
- Interrompere l'incontro e proclamare la vittoria per superiorità tecnica quando il Giudice di tappeto segnala che ci sono 10 punti di differenza tra i due grapplers. In tale situazione deve aspettare che l'attacco o il contrattacco sia terminato.
- Interrompere l'incontro nel momento esatto quando è necessario.
- 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.
- Controllare il tappeto e gli Atleti dopo che è stato pulito il sangue.

### **Articolo 18 – Il Giudice di Tappeto**

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

Doveri del Giudice di Tappeto:

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

## **QUINTA PARTE – IL COMBATTIMENTO**

### **Articolo 19 – Durata dell'incontro**

Gli incontri dei Novizi, degli Esordienti e dei Veterans durano 4 minuti effettivi. Gli incontri dei Cadetti, degli Juniors e dei Seniors durano 5 minuti effettivi.

### **Articolo 20 – Chiamata ed inizio dell'incontro**

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.

Quando il loro nome è stato chiamato, i grapplers devono andare all'angolo corrispondente al colore loro assegnato e aspettare che l'arbitro li chiami al centro del tappeto. L'Arbitro ispeziona i grapplers per assicurarsi che la loro pelle non sia sudata o coperta con sostanze grasse, viscido 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 21 – Definizione delle posizioni di partenza e di ripresa del combattimento**

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

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



**Posizione neutra in piedi**

- **Posizione di ripresa in guardia aperta**

La ripresa in guardia aperta si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: 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 grappler che sta sopra si mette in ginocchio davanti ai piedi del suo avversario e appoggia le mani sulle ginocchia dell'avversario. La posizione di ripresa in guardia aperta è ordinata quando 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...). In questa posizione di ripresa il grappler che sta sopra sarà quello che stava sopra all'avversario, o che aveva un parziale controllo della sua schiena, nel momento in cui i grapplers sono usciti dai limiti del tappeto. Da questa posizione di ripresa i grapplers possono guadagnare nuovamente i punti con tutte le posizioni dominanti (side mount, full mount, back mount).



**Posizione di ripresa in guardia aperta**

- **Posizione di ripresa in controllo laterale**

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



**Posizione di ripresa in controllo laterale**

- **Posizione di ripresa in controllo superiore**

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



**Posizione di ripresa in controllo superiore**

- **Posizione di ripresa in controllo posteriore**

La ripresa in controllo posteriore si effettua al centro del tappeto nella posizione seguente: il grappler che sta sotto in ginocchio con le mani appoggiate sulle cosce ed il grappler che sta sopra dietro all'avversario con un ginocchio appoggiato sul tappeto e con la presa della testa ed un braccio dell'avversario (un braccio passa sopra la spalla e l'altro sotto l'ascella dell'avversario). La posizione di ripresa in controllo posteriore è ordinata quando 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 con la back mount). Da questa posizione di ripresa chi sta sopra non può guadagnare punti con le posizioni dominanti.



**Posizione di ripresa in controllo posteriore**

\*\*\*\*\*

L'incontro viene interrotto con un fischio dell'arbitro quando entrambi i grapplers hanno tutto il corpo fuori dall'area di competizione (l'azione non si interrompe finchè almeno un grappler ha una parte del corpo che tocca il tappeto dentro l'area

di competizione). Una volta che l'arbitro approva la posizione di partenza o di ripresa del combattimento l'incontro ricomincia al suo fischio.

### Riepilogo

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

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

## **Articolo 22 - Punti tecnici attribuiti alle azioni e alle prese**

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

Quando un grappler, partendo da una posizione neutra in piedi, porta a terra il suo avversario e lo controlla a terra 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) 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 1 punto per il takedown più i punti per la posizione dominante conquistata.

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

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

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



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



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



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



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

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

Se un grappler per qualsiasi motivo salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia e l'altro grappler mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi, l'Arbitro assegna 1 punto al grappler che sta sopra.

Regola generale = Ogni volta che per qualsiasi motivo un grappler dalla posizione in piedi finisce a terra sopra all'avversario mantenendo il controllo per 3 secondi, guadagna 1 punto.

### **- Posizioni dominanti (2, 3, 4 punti)**

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

- **Side Mount (2 punti):** quando il grappler che sta sopra riesce a stare con il corpo fuori dal controllo delle gambe del grappler che sta sotto ed a mantenerlo con la schiena a terra per almeno 3 secondi. La posizione di side mount include le posizioni ginocchio sullo stomaco e nord-sud.

Esempi di side mount (foto):



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

Esempi di full mount (foto):



- **Back Mount (4 punti):** quando un grappler controlla il suo avversario da dietro, con il petto appoggiato alla sua schiena e le sue gambe all'interno di quelle dell'avversario o che avvolgono il corpo dell'avversario per almeno 3 secondi. E' l'unica posizione dominante che può essere eseguita anche quando l'avversario è in piedi. Il grappler che è in back mount può anche avere una gamba sopra ad un braccio dell'avversario o tutte e due le gambe sopra ad entrambe le braccia dell'avversario.

Esempi di back mount (foto):



### Nota

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).

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

#### - Sweep (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 sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi. Il grappler che inverte la posizione finendo in una posizione non dominante (sopra all'avversario che sta in guardia, in mezza guardia o in greca) e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto. Il grappler che inverte la posizione finendo in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount), e lo controlla per almeno 3 secondi, guadagna 1 punto per lo sweep più i punti per la posizione dominante conquistata.

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

#### - Escape (1 punto)

Un punto è assegnato al grappler che riesce a liberarsi dal controllo dell'avversario che è in una posizione dominante (side mount, full mount o back mount) e a guadagnare direttamente e con un'azione continua la posizione neutra in piedi (ossia si

alza in piedi) per almeno 3 secondi. Il punto per l'escape si può guadagnare soltanto dopo che l'avversario ha preso i punti con una posizione dominante.



**Posizione neutra in piedi**

**Importante:** Se un grappler viene chiuso in una presa di submission, guadagna il punto per il takedown o per la posizione dominante (side, full o back mount) o per lo sweep solo se riesce a liberarsi dalla presa di submission ed a mantenere il controllo sull'avversario per almeno 3 secondi. Nell'escape guadagna il punto solo se riesce a liberarsi dalla presa di submission ed a stabilizzare la posizione neutra in piedi per almeno 3 secondi.

### **Articolo 23 – Interruzione per ferita e perdita di sangue**

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

Il medico decide se un grappler è idoneo a continuare il combattimento e 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. La somma di questi tempi di interruzione dell'incontro non può eccedere 2 minuti per Atleta.

Se un grappler 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 submission.

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

Nel caso in cui un grappler perda sangue, l'Arbitro deve interrompere l'incontro e far intervenire il medico. Il medico deve decidere se la perdita di sangue è stata effettivamente fermata e se il grappler è in grado di riprendere il combattimento. 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. Tutti gli atleti devono avere disponibile una uniforme di riserva al bordo del tappeto per l'eventuale sostituzione in caso di uniforme strappata o macchiata di sangue.

### **Articolo 24 – Interruzioni dell'incontro**

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

### **Articolo 25 - Overtime**

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

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

1. Grappler che ha ricevuto più richiami per passività
2. Grappler che vince il sorteggio con il lancio della moneta

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

### **Articolo 26 – Tipologie di vittorie**

#### **• Vittoria per submission**

Quando un grappler sente che non può sfuggire da un tentativo di submission (strangolamento, leva articolare o presa dolorosa) senza rischio di ferirsi e si arrende attraverso un segnale verbale (urlo di dolore o dichiarazione verbale di resa) o fisico (battere ripetutamente con la mano o con il piede sul corpo dell'avversario o sul tappeto in modo chiaro e visibile). L'Arbitro deve fermare l'azione se, osservando un tentativo di sottomissione, pensa che il grappler non sia in grado di scappare senza infortunarsi o se pensa che un grappler abbia perso conoscenza.

- **Vittoria per abbandono**

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

- **Vittoria per squalifica**

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

- **Vittoria per forfait**

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

- **Vittoria per superiorità tecnica**

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

- **Vittoria per decisione**

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 all'overtime**

## **SESTA PARTE – INFRAZIONI TECNICHE**

### **Articolo 27 – Passività**

I grapplers hanno il dovere di essere costantemente in azione, per migliorare la loro posizione, per guadagnare punti 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). Se il grappler continua a rimanere passivo l'Arbitro, dopo circa 20 secondi, senza interrompere l'incontro alza il braccio che corrisponde al colore del grappler passivo e gli assegna un richiamo per passività. Ogni richiamo deve essere riportato sul foglio dell'incontro. Il primo richiamo per passività è verbale e senza conseguenze, il secondo e il terzo richiamo fanno guadagnare un punto all'avversario e il quarto richiamo porta alla squalifica del grappler passivo.

- Primo richiamo per passività – richiamo verbale senza attribuzione di punti all'avversario
- Secondo richiamo per passività – 1 punto all'avversario
- Terzo richiamo per passività – 1 punto all'avversario
- Quarto richiamo per passività – squalifica 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.
- Impiegare troppo tempo per tornare al centro del tappeto per la ripresa dell'incontro.
- Comportarsi in modo scorretto durante il tempo di interruzione dell'incontro.
- Lasciare il tappeto senza permesso.
- Iniziare a lottare prima del fischio dell'arbitro.
- Assumere una posizione di partenza sbagliata per avvantaggiarsi.

### **Fuga dal tappeto**

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

### **Fuga dalla posizione**

**In piedi:** Se un grappler per evitare la lotta in piedi salta in guardia sull'avversario, si siede o si butta a terra in guardia e l'altro grappler mantiene il controllo sopra all'avversario a terra per almeno 3 secondi, l'Arbitro assegna 1 punto al grappler che sta sopra.

**A terra:** se nella lotta a terra il grappler che sta sopra si alza in piedi e fugge dalla presa per evitare la lotta a terra, l'Arbitro deve attribuirgli un richiamo per passività.

### **Articolo 28 – Azioni illegali**

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

Nel caso in cui l'azione illegale è stata compiuta volontariamente da un grappler l'Arbitro, se l'azione viola il codice di etica e di sportività della FILA (azioni illegali gravi), può squalificarlo immediatamente dall'incontro o dall'intera competizione e deve fare un rapporto sul grappler che ha commesso l'azione illegale in vista di una revisione del suo tesseramento alla Federazione. Se l'azione illegale volontaria è meno grave l'Arbitro interrompe l'incontro e, se il grappler infortunato può continuare il combattimento:

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

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

Tipi di azioni illegali:

- Rompere intenzionalmente ossa o articolazioni
- Intenzionalmente graffiare con le unghie o pizzicare con le dita il corpo dell'avversario
- Colpi con pugni, ginocchia, gomiti, avambraccia, testa, ecc...
- Attacchi agli occhi, al naso, alle orecchie, ai capelli, ai peli o agli organi genitali (è ammessa la pressione sulla bocca)
- Infilare le dita in qualsiasi orifizio del corpo
- 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 (per esempio con una suplex)
- Schiacciare (slam) o sbattere l'avversario sul tappeto anche se fatto per difendersi da un tentativo di submission
- Dalla posizione in piedi con l'avversario in back mount è vietato buttarsi a terra sulla schiena schiacciando l'avversario
- Combinazioni di leve alle articolazioni (chiuse in piedi quasi al limite fisiologico dell'articolazione) e di proiezioni
- Utilizzo delle dita per strangolare l'avversario. E' ammessa la pressione sul collo con il pugno o la mano.
- Tirare le dita e manipolare le piccole articolazioni. Rompere una presa dell'avversario afferrandogli meno di 4 dita delle mani o dei piedi (esempio, leva al pollice o all'alluce).
- Afferrare intenzionalmente l'uniforme da competizione (è proibito solo nelle competizioni No-Gi)
- Insultare l'avversario o un membro del corpo arbitrale
- Leva al tallone in torsione interna ed esterna (heel hook) (foto 1 e 2)
- Leve alla cervicale bloccando o afferrando le due braccia/spalle dell'avversario (es. crocifisso - foto 3 - e doppia Nelson - foto 4) o bloccandogli il torace o il corpo. Sono ammesse le leve alla cervicale eseguite bloccando o afferrando un solo braccio/spalla dell'avversario e senza bloccargli il torace o il corpo (l'avversario deve avere la possibilità di seguire il movimento a cui lo costringe la leva cervicale). Sono inoltre ammesse tutte le leve alla cervicale eseguite insieme ad uno strangolamento e le prese di sottomissione alla cervicale eseguite per controllare l'avversario e non per sottometterlo. Le compressioni alla cervicale sono ammesse solo se eseguite insieme ad uno strangolamento.
- Torsioni della cervicale con presa del mento con la mano
- Quando si sta nella guardia chiusa dell'avversario è vietato tirargli con due mani la testa mettendogli in leva la cervicale (can opener) (foto 5)



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



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



Foto 3. Crocifisso



Foto 4. Doppia Nelson



Foto 5. Can opener

#### Restrizioni per classi di età

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

#### Articolo 29 – Codice di etica e di sportività

Il Comitato Mondiale di Grappling (WGC) 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 spettatore 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 30 – Modifiche al regolamento

Il presente Regolamento è stato approvato dalla FILA e può essere modificato in qualsiasi momento se piccoli miglioramenti sono considerati necessari. Le modifiche maggiori saranno introdotte solo all'inizio di ogni quadriennio Olimpico.

In caso di controversia sulla sua interpretazione si precisa che fa fede unicamente il testo in lingua inglese.

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 (WGC) ed in appello dal Comitato Esecutivo della FILA. Se non si è trovato nessun accordo, la parte che lo desidera può ricorrere in ultima istanza, a sue spese, al Tribunale Arbitrale dello Sport del CIO – Comitato Internazionale Olimpico che ha sede in Svizzera nella città di Losanna.