

# Regolamento 5vs5

## Sommario

- Regola 01 - PRINCIPI GENERALI*
- Regola 02 - IL GIOCO*
- Regola 03 - ARBITRI*
- Regola 04 - IL CAMPO*
- Regola 05 - LINE TO GAIN*
- Regola 06 - LA PALLA*
- Regola 07 - NUMERAZIONE E FORMAZIONE*
- Regola 08 - SOSTITUZIONI*
- Regola 09 - NO RUN ZONE*
- Regola 10 - TEMPO DI GARA*
- Regola 11 - OROLOGIO DEI 30 SECONDI*
- Regola 12 - INIZIO DI CIASCUN TEMPO*
- Regola 13 - TEMPO DI GIOCO*
- Regola 14 - TIMEOUT*
- Regola 15 - MESSA IN GIOCO DELLA PALLA*
- Regola 16 - DOWNS e PUNT*
- Regola 17 - BLITZ*
- Regola 18 - LANCIO ALL'INDIETRO E PASSAGGIO ALLA MANO*
- Regola 19 - AVANZARE LA PALLA*
- Regola 20 - FUMBLE E LANCIO ALL'INDIETRO*
- Regola 21 - LANCIO IN AVANTI*
- Regola 22 - ELEGGIBILITÀ A TOCCARE UN LANCIO IN AVANTI*
- Regola 23 - LANCIO INTERCETTATO*
- Regola 24 - SEGNATURE*
- Regola 25 - FALLI PERSONALI e PASS INTERFERENCE*
- Regola 26 - PENALITÀ*
- Regola 27 - APPLICAZIONE DELLE PENALITÀ*
- Regola 28 - FALLI A PALLA VIVA*
- Regola 29 - FALLI A PALLA MORTA*
- Regola 30 - CAMBIO DI POSSESSO*
- Regola 31 - METÀ DISTANZA*
- Regola 32 - APPLICAZIONE SULLE TRASFORMAZIONI*
- Regola 33 - COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO*
- Regola 34 - ROSTERS*
- Regola 35 - TEMPI SUPPLEMENTARI*
- Regola 36 - ATTI SCORRETTI*
- Regola 37 - CONDIZIONI METEOROLOGICHE AVVERSE*
- Regola 38 - MEDICO E AMBULANZA*

## Regola 01 - PRINCIPI GENERALI

Il football a 5 contro 5 è giocato secondo le norme del regolamento ufficiale NCAA in vigore per i campionati a 11 giocatori, adattato con le variazioni che vengono definite nei successivi capitoli.

Tutto quanto non espressamente indicato nel presente documento va quindi riferito al regolamento a 11 giocatori NCAA in vigore.

## Regola 02 - IL GIOCO

A. La gara è disputata da due squadre di 5 (cinque) giocatori in campo. **La squadra che schiera solo 4 (quattro) giocatori in campo per massimo 3 drives consecutivi in assenza di sostituti, decreterà il termine della partita, la quale sarà dichiarata persa a tavolino (0 - 14), oppure con il risultato sul campo in quell'istante più favorevole di (0 - 14) per la squadra che abbia mantenuto il requisito di 5 (cinque) giocatori in campo.**

B. Il numero massimo e minimo di giocatori in panchina è determinato dal comitato che organizza il campionato.

### Regola 03 - ARBITRI

La partita è disputata con arbitri definiti dall'organizzazione

### Regola 04 - IL CAMPO

Il campo deve essere un'area rettangolare delle seguenti dimensioni:

- a. Lunghezza = **70 yards** (end zone incluse)
- b. Larghezza = **25 yards**
- c. End zone: di misura da 7 a 10 yards

Il campo deve essere segnato con le seguenti linee

- a. Le goal lines
- b. Le end lines
- c. Le linee delle 10 yards
- d. Le linee laterali
- e. due tratti centrali in corrispondenza delle 3 e 8 yds dove si effettuano le Try da 1 e 2 punti

### Regola 05 - LINE TO GAIN

Obbligatoria la catena per indicare il punto di partenza del drive e la line to gain, obbligatorio utilizzare il box per il conteggio del down.

### Regola 06 - LA PALLA

Le squadre possono giocare con palle regolamentari

### Regola 07 - NUMERAZIONE E FORMAZIONE

- A. Nessun giocatore deve indossare lo stesso numero di un altro giocatore.
- B. Tutti i giocatori della squadra che attacca (squadra A) sono eleggibili a prescindere dal numero di maglia o dalla loro posizione in campo. La squadra A deve avere almeno 1 giocatore (lo snapper) legalmente posizionato sulla propria linea di scrimmage al momento dello snap ed un giocatore posizionato in modo da ricevere lo snap (alla mano o con snap lungo).
- C. Non ci sono restrizioni per le posizioni degli altri giocatori, possono quindi posizionarsi sia sulla linea di scrimmage che nel backfield.  
**Penalità:** 5 yards dal punto precedente.
- D. Solo un giocatore può andare in motion ma non deve essere in direzione della goal line avversaria al momento dello snap.  
**Penalità:** 5 yards dal punto precedente.

### Regola 08 - SOSTITUZIONI

Le sostituzioni si possono effettuare solo a palla morta. Non esiste un numero massimo di sostituzioni.

### Regola 09 - NO RUN ZONE

La NO RUN ZONE **non è applicata**.

### Regola 10 - TEMPO DI GARA

L'orologio di gara viene gestito da uno degli arbitri o da un operatore autorizzato nel caso ci sia un orologio da stadio visibile.

### Regola 11 - OROLOGIO DEI 30 SECONDI

Un arbitro della gara gestisce il cronometro dei 30 secondi che indicano il tempo che passa fra il segnale di ready to play a quando la palla viene messa in gioco.

### Regola 12 - INIZIO DI CIASCUN TEMPO

- A. Ogni tempo parte con uno snap dalla linea delle 10 yards difensive della squadra che attacca.
- B. Prima della gara il Referee effettua un sorteggio (coin toss) al centro del campo alla presenza di due capitani per ciascuna squadra e di un altro arbitro. Il capitano della squadra ospite effettua la scelta (testa o croce).
- C. Il vincitore del sorteggio ha la possibilità di declinare la scelta nel secondo tempo. La squadra che non ha il possesso di palla sceglie il campo da difendere.

### Regola 13 - TEMPO DI GIOCO

- A. Il tempo totale della gara è di 60 minuti, divisi in due tempi da 30 minuti ognuno, con entrambi i tempi da 30' con gestione del tempo a correre.

**ECCEZIONE: In caso di torneo dove le squadre giocano più di una partita, il tempo di gara sarà di 40 minuti, divisi in due tempi da 20 minuti ognuno**

a. Fuori dagli ultimi 2 minuti il tempo si ferma solo:

- i. in occasione di un injury timeout o da parte di una delle due squadre;
- ii. Il Referee può caricarsi un timeout nel caso ci sia un forte ritardo nel rimettere in gioco la palla o per qualsiasi altra eventualità non coperta dal regolamento;

b. All'interno degli ultimi due minuti il tempo è effettivo e gestito come da regolamento NCAA in vigore.

B. L'intervallo fra i due tempi è di 10 minuti.

C. Il tempo parte al primo snap della gara.

D. Quando la palla muore e mancano due minuti o meno alla fine del tempo, il Referee ferma il tempo per avvisare i coaches ed i capitani di ogni squadra. Il tempo riparte allo snap.

### Regola 14 - TIMEOUT

A. Ogni squadra ha la possibilità di chiamare due timeout per ogni tempo.

B. I timeout di squadra non possono durare più di 60 secondi.

### Regola 15 - MESSA IN GIOCO DELLA PALLA

La palla deve essere messa in gioco entro 30 secondi da quando viene dichiarata ready to play a meno che il tempo non venga interrotto durante questo intervallo. Se il gioco viene interrotto il cronometro dei 30 secondi viene fatto ripartire da capo. Snappare la palla oltre i 30 secondi è un ritardo di gioco illegale.

**Penalità:** Fallo a palla morta. 5 yards dal punto precedente.

### Regola 16 – DOWNS e PUNT

A. La squadra A ha quattro tentativi per raggiungere la chiusura del down. Se vi riesce guadagna una nuova serie di quattro tentativi.

B. All'inizio del tempo la squadra con il diritto di cominciare in attacco parte dalla linea delle proprie 10 yards difensive.

C. Dopo una safety, la squadra che ha segnato ha il possesso sulla linea delle proprie 10 yards difensive.

D. Dopo un touchback, la squadra che ha effettuato il touchback prende il possesso sulla linea delle proprie 10 yards difensive.

E. Regola del punt.

Se la squadra A non guadagna la line to gain dopo il quarto down o non segna, la squadra B prende il possesso della palla sul punto di arrivo della squadra A. La squadra A può decidere di non giocare il quarto tentativo ed effettuare un "Punt Virtuale" la squadra B prende il possesso della palla 20 Yards dal punto di punt, se la distanza dalla end zone di B è minore, B parte dalle sue 10 yards.

### Regola 17 - BLITZ

Solo un DL posizionato in fronte o sulla spalla esterna al Centro o a un OL può oltrepassare la LOS fino a che il Qb non rilascia la palla. Una volta che il Qb ha rilasciato la palla, tutti i giocatori difensivi possono oltrepassare la LOS.

**In caso di Fumble, tutti i giocatori difensivi sono autorizzati a oltrepassare la LOS**

**Penalità:** Blitz Illegale. 5 yards dal punto precedente.

### Regola 18 - LANCIO ALL'INDIETRO E PASSAGGIO ALLA MANO

Prima di un cambio di possesso, il portatore di palla può lanciarla o consegnarla alla mano in qualsiasi direzione, se effettua il lancio o consegna dietro la LOS. Superata la LOS il portatore di palla potrà lanciare o consegnare la palla solo indietro.

Se il passaggio in avanti avviene oltre la LOS si ha una penalità per lancio illegale.

**Penalità:** 5 yards dal punto precedente (e perdita del down).

### Regola 19 - AVANZARE LA PALLA

Prima di un cambio di possesso, il giocatore che riceve lo snap non può avanzare la palla oltre la LOS fino a che la palla non entra in possesso di un altro giocatore e successivamente gli venga restituita.

**ECCEZIONE:** In caso di Fumble anche il giocatore che riceve lo snap può avanzare la palla.

**Penalità:** Perdita del down al punto precedente.

#### Regola 20 - FUMBLE E LANCIO ALL'INDIETRO

Si mantengono le stesse indicazioni riportate nel regolamento a 11 giocatori NCAA vigente.

#### Regola 21 - LANCIO IN AVANTI

La squadra A può effettuare un solo lancio in avanti durante ogni down e solo prima di un cambio di possesso, a patto che il lancio venga effettuato da dietro la linea di scrimmage.

**Penalità:** Perdita del down al punto precedente.

Il giocatore che riceve lo snap ha **5** secondi per liberarsi del possesso della palla. La palla muore se il giocatore che riceve lo snap la tiene per più di **5** secondi. Se in dubbio, non sono passati i **5** secondi

**Penalità:** Perdita del down.

Il lanciatore può legalmente lanciare via la palla per evitare di perdere yards o di commettere il fallo dei **5** secondi, purché la palla atterri o abbia la concreta possibilità di arrivare sulla o oltre la neutral zone estesa. Se la palla non raggiunge la neutral zone, affinché non ci sia penalità ci deve essere nella zona in cui arriva la palla un ricevitore eleggibile.

**Penalità:** Perdita del down al punto del fallo. Safety se il fallo avviene dietro alla goal line della squadra A.

#### Regola 22 - ELEGGIBILITÀ A TOCCARE UN LANCIO IN AVANTI

Allo snap tutti i giocatori sono eleggibili a toccare un lancio in avanti o a ricevere un passaggio alla mano in avanti (**eccezione:** chi riceve lo snap non è eleggibile a toccare un lancio in avanti fino a che la palla non è stata consegnata all'indietro ad un altro giocatore).

#### Regola 23 - LANCIO INTERCETTATO

Quando avviene un intercetto il possesso della palla passa alla squadra che ha intercettato e l'azione riparte da dove il giocatore è stato fermato.

Se l'intercetto avviene all'interno della propria end zone, nel caso in cui il giocatore che ha effettuato l'intercetto esca dalla propria end zone e vi rientri di sua spontanea volontà e venga poi placcato all'interno della stessa, questo genera una "safety" in favore dell'altra squadra.

Se un difensore intercetta entro le sue ultime 5 yards e il suo impeto lo porta dentro la propria end zone dove la palla muore, non è safety bensì "touchback" (regola del momentum o impeto): 1°, down per squadra che ha eseguito l'intercetto che riparte in attacco dalle proprie 10 yards. A seguito di un intercetto la palla apparterrà alla squadra che ha intercettato nel punto di fine corsa.

Se l'intercetto viene riportato in end zone offensiva si otterranno 6 punti per la segnatura di un touchdown.

#### Regola 24 - SEGNATURE

Le possibili segnature sono le seguenti:

- a. Touchdown = **6 punti**
- b. Safety = **2 punti**
- c. Try dalle 3yds = **1 punto**
- d. Try dalle 8yds = **2 punti**

#### Regola 25 - FALLI PERSONALI e PASS INTERFERENCE

Nessuna persona soggetta alle regole può commettere un fallo personale prima della partita, durante la partita o negli intervalli.

Tutti i falli vengono applicati come da regole NCAA esclusi i falli da 15 yds che vengono penalizzati con 10yds. (*esclusione per il Pass Interference*)

- A. Non ci può essere nessun clipping in nessun momento (eccezione: contro il runner)
- B. Non ci può essere nessun blocco sotto la cintura in nessun momento
- C. Non ci può essere nessun blocco nella schiena in nessun momento (eccezione: contro il runner)
- D. Non ci può essere nessun facemask in nessun momento
- E. Non ci può essere nessun holding in nessun momento.

Tutti i falli vengono applicati come da regole NCAA esclusi i falli da 15 yds che vengono penalizzati con 10yds.

**Penalità:** 10 yards di penalità e primo down automatico per i falli della squadra B se non in conflitto con altre regole. Falli evidenti o persistenti (flagranti) comportano l'espulsione. Si avrà una safety per i falli della

squadra in attacco che avvengono dietro la propria goal line.

F. Pass interference: regolato come da regolamento NCAA

**Penalità:**

Fallo della squadra A: 15 yards dal punto precedente e nessuna perdita del down.

Fallo della squadra B: se entro 15 yards dal punto precedente, primo down automatico dal punto del fallo. Se oltre le 15 yards, primo down automatico a 15yard dal punto precedente.

Per il pass interference, non vi è l'applicazione della mezza distanza, ma la palla sarà posizionata sulla 2 yard.

G. Nessun giocatore può portare un blind-side block colpendo un avversario con violenza (forcible contact).

Eccezioni:

a. Sul portatore di palla;

b. Su un ricevitore che sta provando ad effettuare una ricezione.

Squadra B44 intercetta il lancio di A12 sulle B-20 e si appresta ad effettuare un ritorno. Durante il ritorno, a metà campo B21 si avvicina a A88 dal lato cieco e blocca A88:

a. Con le mani tese;

b. Con un blocco velo (screen type block);

c. Colpendolo con violenza (forcible contact) con la spalla contro il petto di A;

d. Colpendolo con violenza (forcible contact) con la spalla contro la testa di A.

**Penalità:**

a. Non c'è fallo;

b. No c'è fallo;

c. Fallo personale, blind-side block 10 yards di penalità dal punto del fallo;

d. Fallo personale, blind side block con targeting 10 yards di penalità dal punto del fallo e B viene espulso.

### Regola 26 - PENALITÀ

Tutte le penalità sono di 5 o 10 yards tranne per le penalità riportate nella regola 25 (falli personali) e potranno comportare l'assegnazione di un primo down automatico o la perdita di un down come segnalato nel presente regolamento o in quello NCAA in vigore.

### Regola 27 - APPLICAZIONE DELLE PENALITÀ

Tutte le penalità possono essere declinate, eccetto quelle per falsa partenza. I giocatori espulsi devono lasciare il terreno di gioco.

### Regola 28 - FALLI A PALLA VIVA

Bisogna distinguere fra falli di A e falli di B (primo o dopo il cambio di possesso, prima o dopo la los o il punto di fine azione).

**FALLO DI A (a palla viva).**

Se prima del cambio di possesso (esempio fumble o intercetto), c'è stato un fallo di A, B - se declina la penalità - si tiene il possesso della palla con un nuovo primo down.

Se fallo di A è un fallo personale, B oltre a tenersi il possesso, vedrà applicarsi a suo favore la penalità dal punto di fine corsa.

**FALLO DI B (a palla viva)**

Quando durante un'azione vi è un cambio di possesso e dopo il cambio di possesso c'è un fallo di B, la palla rimarrà a B, ma l'azione non ripartirà nel punto di fine corsa, ma si applicherà la penalità dal punto del fallo, se precedente al punto di fine corsa, altrimenti dal punto di fine corsa se il fallo è oltre il punto di fine corsa.

Se in un'azione con cambio di possesso, ma prima del cambio di possesso, B commette un fallo, il cambio di possesso non ci sarà; la palla resta ad A e si applicherà la penalità per il fallo di B.

### Regola 29 - FALLI A PALLA MORTA

L'applicazione dei falli a palla morta è sempre dal punto successivo.

### Regola 30 - CAMBIO DI POSSESSO

Quando durante un'azione vi è un cambio di possesso e **dopo** il cambio di possesso c'è un fallo di B, la palla rimarrà a B, ma l'azione non ripartirà nel punto di fine corsa, ma si applicherà la penalità dal punto del fallo, se precedente al punto di fine corsa, altrimenti dal punto di fine corsa se il fallo è oltre il punto di fine corsa.

Se in un'azione con cambio di possesso, ma prima del cambio di possesso, B commette un fallo, il cambio

di possesso non ci sarà; la palla resta ad A e si applicherà la penalità per il fallo di B.

### **Regola 31 - METÀ DISTANZA**

Nessuna penalità può superare la metà distanza dal punto di applicazione alla goal line della squadra che ha commesso il fallo.

ECCEZIONE PER IL PASS INTERFERENCE (si riparte dalle 2 yds).

### **Regola 32 - APPLICAZIONE SULLE TRASFORMAZIONI**

Sulle trasformazioni: Una volta che la squadra che ha segnato il touchdown effettua la scelta di che tipo di trasformazione fare – da 1 o 2 punti – il punteggio acquisito, in caso di trasformazione riuscita, sarà sempre quello scelto a prescindere da dove la palla viene poi ricollocata a seguito di applicazione di penalità.

Se la squadra A commette un fallo che comporta la perdita del down e la penalità viene accettata, la trasformazione è conclusa e qualsiasi punteggio acquisito nel down viene cancellato.

### **Regola 33 - COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO**

a. Non c'è spazio per nessuna tattica o blocco deliberatamente illegale o comportamenti antisportivi da parte dei giocatori o allenatori. Un giocatore o un allenatore che costantemente o in maniera plateale commettono falli personali saranno espulsi.

“Linguaggio scurrile” o bestemmie (qualsiasi parola che tende a offendere, insultare minacciare un arbitro, un giocatore avversario, una squadra o gli spettatori) o qualsiasi condotta antisportiva viene fortemente scoraggiata. Gli arbitri sono i soli che possono giudicare se parole o gesti sono offensive, insultanti o minacciose.

**Penalità:** 15 yards dal punto successivo. Giocatori o persone in uniforme della squadra che commettono due falli per comportamento antisportivo o un fallo di condotta antisportiva flagrante saranno espulsi. Ogni persona espulsa da una partita sarà soggetta ad un'appropriate azione disciplinare.

Ogni persona soggetta alle regole che viene espulsa non può in nessun modo partecipare al resto della gara.

b. In caso di due comportamenti antisportivi provenienti dalla side line (panchina), considerando l'impossibilità di identificare l'autore, la penalità (15 yds), verrà caricata al coach che sarà espulso e dovrà indicare un suo sostituto.

c. Dopo il primo eventuale warning, in caso di due antisportivi provenienti direttamente dal coach, quest'ultimo sarà espulso e dovrà indicare un suo sostituto.

Allenatori che invitano a tattiche scorrette o che violano le regole della condotta sportiva saranno espulsi.

### **Regola 34 - ROSTERS**

Entrambe le squadre dovranno consegnare un roster per ogni gara a cui partecipano.

Tutte le persone presenti nel roster devono essere in campo prima del coin toss per il riconoscimento e saranno soggette alle regole.

Dopo il controllo cartellini effettuato dagli arbitri, nessun giocatore può lasciare il terreno di gioco.

Nel caso in cui venissero scoperte persone non a roster presenti in campo, saranno immediatamente espulse appena scoperte.

**Penalità:** Espulsione

Se un giocatore dovesse arrivare in ritardo alla gara (ovvero dopo il coin toss), sarà ammesso sul campo di gioco dopo l'intervallo del primo tempo, solo dopo la verifica della sua identità da parte degli arbitri e con la presenza di un delegato dell'altra squadra.

In caso di ingressi programmati e/o manifestazioni, il controllo cartellini sarà effettuato dopo gli stessi e con tutti i giocatori in campo.

### **Regola 35 - TEMPI SUPPLEMENTARI**

Non si disputano;

**ECCEZIONE: In caso di finale di un torneo si disputeranno i tempi supplementari secondo le regole NCAA in uso**

### **Regola 36 - ATTI SCORRETTI**

Vengono ritenuti atti scorretti:

1) Una squadra commette ripetuti falli che possono essere penalizzati solo con la metà distanza in direzione della propria goal line;

2) Qualsiasi atto scorretto non previsto dal regolamento.

Il Referee può prendere qualsiasi decisione che consideri equa che includa:

a. far rigiocare il down;

b. assegnare 15 yds di penalità;

#### **Regola 37 - CONDIZIONI METEOROLOGICHE AVVERSE**

I fulmini sono il più costante e significativo pericolo meteorologico che può interferire con gli sport all'aperto. Mentre la probabilità di venire colpito da un fulmine è bassa, le possibilità aumentano significativamente quando una tempesta è vicina e non si seguono adeguate misure di sicurezza.

Se tra il lampo ed il tuono passano meno di 30 secondi si deve interrompere la partita per massimo 30 minuti e tutti devono lasciare il campo di gioco e ritornare al coperto. Se prima di questi 30 minuti tra lampo e tuono il tempo che passa è più di 30 secondi, si può ricominciare, altrimenti, la partita è dichiarata ingiocabile.

Se si riparte a giocare, ma poi il temporale ricomincia con le caratteristiche spiegate prima, la partita viene definita ingiocabile e si rigiocherà in data da destinarsi.

#### **Regola 38 – MEDICO E AMBULANZA**

In tutte le partite tackle siano esse in formato di Campionato o Bowl è obbligatoria la presenza di un'ambulanza.