



## **REGOLAMENTO UFFICIALE FLAG FOOTBALL FIDAF-EFAF.**

**QUESTA DISCIPLINA E' SENZA CONTATTO.  
BLOCCHI E PLACCAGGI NON SONO PERMESSI.**

- Il lancio di una moneta stabilisce il primo possesso di palla. Il vincitore del sorteggio ha il possesso di palla. Chi perde sceglie il lato del campo da difendere.
- La squadra che ha perso il sorteggio della moneta, avrà il possesso all'inizio del secondo tempo partendo dalle proprie 5 yard.
- Non ci sono calci d'inizio.
- La squadra in attacco prende possesso della palla sulla linea delle 5 yard, della propria metà campo e ha a disposizione quattro (4) azioni, o tentativi (down), per superare almeno la metà campo. Una volta superata la metà campo, la squadra avrà diritto ad altri quattro (4) down per realizzare un touchdown. Se l'attacco non realizza, il possesso di palla passa agli avversari che ripartono dalla propria linea delle 5 yard. Un primo down automatico a causa di una penalità, annulla la suddetta regola dei quattro (4) tentativi per prendere la metà campo o per segnare.
- Se la squadra in attacco non riesce a superare la metà campo con i suoi primi quattro down, il possesso di palla cambia, e la squadra avversaria inizia l'azione offensiva dalla propria linea delle 5 yard.
- Dopo ogni cambio di possesso della palla, tranne nel caso di intercetti (quando il difensore si impossessa della palla lanciata al ricevitore suo diretto avversario), il gioco riparte dalla linea delle 5 yard della squadra che attacca.
- Le squadre cambiano campo dopo i primi 20 minuti di gioco.

### **Numero dei Giocatori**

- Nelle competizioni ufficiali NFL le squadre sono composte da 6 giocatori (5 in campo e 1 riserva) e possono avere 7 giocatori (5 in campo e 2 riserve) nel caso sia presente una ragazza.
- Nelle competizioni ufficiali EFAF (la Federazione Europea di Football Americano) le squadre sono composte da 10 giocatori (5 in campo e 5 riserve), 8 nei campionati europei per nazioni.
- Nei tornei e campionati per clubs FIDAF le squadre sono composte da un minimo di 5 ad un massimo di 10 giocatori .
- Nei tornei scolastici si mantengono i limiti imposti nelle competizioni ufficiali NFL
- Le squadre possono tuttavia giocare con un minimo di 4 giocatori (a causa di infortuni).
- Se ci sono meno di 4 giocatori, la partita si considera persa a tavolino per la squadra che non è riuscita a garantire il numero minimo di giocatori in campo.

## **Durata/Tempi supplementari**

- La durata delle partite è di 40 minuti. (2 tempi da 20 minuti l'uno)
- Nei tornei del circuito FIDAF le partite possono avere durata variabile a seconda del numero di squadre presenti.
- Nel campionato nazionale per club FIDAF e nei tornei scolastici la durata delle partite è invece sempre regolamentare ( 40 minuti – sono possibili deroghe per motivi organizzativi).
- Il tempo è sempre a correre con l'eccezione degli ultimi due minuti di ogni tempo dove verrà fermato ogni volta che il portatore di palla esce dal campo e ogni volta che un lancio è incompleto. Il tempo NON si ferma dopo ogni azione!! Nei primi 18 minuti di ciascuna frazione il tempo si ferma solo in occasione dei time out. Il Flag football è uno strumento utile per imparare tutti i meccanismi del football.
- Gli arbitri possono fermare il tempo a loro discrezione.
- Nel caso una partita finisca in parità dopo i tempi regolamentari, si giocheranno i supplementari, salvo diversa indicazione. La pausa di riposo tra la fine della partita e l'inizio dei supplementari sarà di 2 minuti. Il lancio della monetina determinerà il primo possesso nei supplementari. La squadra che vince il sorteggio avrà il possesso partendo dalle proprie 5 yard. Il gioco prosegue normalmente finché una delle due squadre non segna un touchdown. Non si potranno chiamare dei timeout durante i supplementari.
- Ogni volta che la palla viene posta sul punto dove deve partire l'azione l'attacco ha 30 secondi per eseguire lo "snap".
- Ogni squadra ha due timeout da 60 secondi per tempo. I timeout non usati verranno persi, non si possono conservare per il secondo tempo.
- I timeout possono essere chiamati solo dal capo allenatore oppure dai giocatori in campo.
- Il cronometro verrà fermato per la durata dei timeout.
- Il cronometro verrà fermato per avvisare le due squadre che rimangono due minuti da giocare per tempo.
- Il riposo tra un tempo e l'altro è di 2 minuti.
- Il cronometro dopo essere stato fermato, riparte nel momento dello snap.

## **Punti:**

- Touchdown: 6 punti.
- Trasformazione addizionale: 1 punto (una azione giocata dalla linea delle 5 yard a seguito di un touchdown).
- Trasformazione addizionale: 2 punti (una azione giocata dalla linea delle 12 yard a seguito di un touchdown).
- Safety: 2 punti.
- **Nota 1:** Un Intercetto riportato nella zona di meta avversaria durante una trasformazione addizionale vale 2 punti per la squadra che stava difendendo.
- **Nota 2.** In occasione delle trasformazioni da 1 punto non è consentito all'attacco correre con la palla, ma solo lanciare ( regola della no run zone ). La difesa può effettuare blitz.
- **Nota 3.** In occasione delle trasformazioni da 2 punti è invece consentito all'attacco sia correre che lanciare. La difesa può blitzare. Il blitz nel flag football è sempre legale a condizione che il giocatore che lo effettua sia ad almeno 7 yds dalla LOS.

### **Corsa:**

- Per iniziare il gioco, la palla deve essere “snappata” tra le gambe del Centro (detto anche “snapper”).
- Il Centro è il giocatore che dà la palla al quarterback (lanciatore) attraverso lo “snap”.
- Il Centro non può ricevere indietro la palla direttamente dalle mani del quarterback.
- Il quarterback (lanciatore) è il giocatore che riceve la palla direttamente dallo “snap”.
- Il quarterback non può correre con la palla oltre la linea di scrimmage, a meno che non si liberi della palla attraverso un toss o un passaggio basso laterale (pitch). In tal caso diviene un ricevitore eleggibile e può varcare anche immediatamente la LOS.
- L’attacco può eseguire numerosi hand off (consegna della palla alla mano) dietro la linea di scrimmage. Sono permessi solo handoff indietro e laterali durante un’azione.
- “Toss” o “sweep” dietro la linea di scrimmage sono permessi e contano come giochi di corsa.
- Una volta che il giocatore in possesso di palla ha superato la linea di scrimmage, la palla non può più essere consegnata lateralmente o in nessun altro modo.
- “Zone di No-run”, si trovano 5 yard prima della zona di meta. Quando la palla si trova entro la linea delle 5 yard di chi difende, l’attacco non può eseguire giochi di corsa (pertanto anche durante il tentativo di trasformazione da 1 punto non è concesso correre)
- Il giocatore che riceve la palla su azioni di corsa (hand off, passaggio laterale, ecc... può lanciare la palla da dietro la linea di scrimmage.
- Tutti i difensori possono “blitzare” (mettere pressione al quarterback) non appena la palla è stata consegnata alla mano, passata lateralmente o in caso di finta di hand off.
- Ruotare su se stesso per evitare la cattura della flag è permesso ( spin move ), ma il portatore di palla non può tuffarsi in avanti, scivolare o saltare per evitare un difensore o per guadagnare più yard.
- La palla viene posizionata nel punto dove i piedi del portatore di palla si trovavano prima dello strappo della flag e non dove si trova la palla.

### **Ricevere:**

- Tutti i giocatori sono possibili bersagli di un lancio (incluso il quarterback se ha consegnato la palla ad un suo compagno dietro alla linea di scrimmage).
- Come nella NFL, un giocatore può andare in movimento, ma non avanti, solo lateralmente o indietro prima dello snap.
- Un giocatore deve avere almeno un piede dentro al campo per considerare valida la ricezione.

### **Lanciare:**

- Solo i giocatori che partono da 7 yard dalla linea di scrimmage possono mettere pressione sul lanciatore (blitz). Il quarterback ha sette secondi per lanciare la palla. Se non viene eseguito un lancio entro quel tempo, il gioco è considerato morto.
- Ad ogni azione, è permesso solo un passaggio in avanti che tuttavia deve essere eseguito da dietro la linea di scrimmage.
- Gli intercetti cambiano il possesso di palla.
- Gli intercetti possono essere riportati dalla difesa.
- Se l’intercetto avviene nella zona di meta e non viene riportato dalla difesa, si considera il gioco fermo e la squadra che ha eseguito l’intercetto riparte in attacco dalla propria linea delle 5 yard. Se un intercetto avviene nella zona di meta e viene riportato, fuori dalla end zone, il possesso di palla passa alla squadra che ha intercettato e l’azione riparte da dove il giocatore è stato fermato. Tuttavia se il giocatore che ha eseguito l’intercetto esce dalla propria zona di meta e per un motivo qualunque vi rientra e viene bloccato (ovvero gli si strappa la flag) questo genera una “safety” in favore dell’altra squadra.

### **Palla morta:**

- Le sostituzioni si possono fare solo a palla morta.
- Il gioco è definito "morto" quando:
  - Un arbitro fischia.
  - La flag del portatore di palla è stata strappata.
  - Vengono segnati dei punti.
  - Quando una qualsiasi parte del corpo del portatore di palla, che non sia la mano o il piede, tocca il terreno.
- Se la flag del portatore di palla si stacca accidentalmente, il gioco si considera morto e la palla viene sistemata nel punto dove è caduta la flag.
- **Note:** Non esistono i fumble (palle perse). La palla viene sistemata nel punto dove è caduta di mano a chi la portava. Se la palla cade durante uno snap, viene sistemata nuovamente sulla linea di scrimmage ( solo perdita del down, niente perdita di terreno od eventuale safety )

### **Pressare il Quarterback:**

Tutti i giocatori che vogliono mettere pressione sul lanciatore devono stare ad un minimo di 7 yard dalla linea di scrimmage al momento dello snap. Non c'è un numero massimo di giocatori che possono blitzare. Non appena la palla viene consegnata alla mano o passata lateralmente, o c'è una finta di corsa, la regola delle sette yard non si applica più e tutti i difensori possono andare oltre la linea di scrimmage.

Un arbitro segnerà le sette yard dalla linea di scrimmage x blitzare.

### **BLOCCHI E PLACCAGGI NON SONO PERMESSI. NE' ATTIVI, NE' PASSIVI.**

Oltre ai blocchi attivi non si possono eseguire neppure blocchi "velo". Non è consentito ai ricevitori "adattare" la traccia di ricezione per favorire il portatore di palla. Non è consentito al centro rimanere fermo dopo lo snap con lo sguardo rivolto in avanti ( atteggiamento di blocco velo )

### **Sportività:**

Se l'arbitro accerta atteggiamenti antisportivi, il gioco sarà fermato e il giocatore sarà espulso.

### **AZIONI FALLOSE NON SONO TOLLERATE.**

Usare un linguaggio minaccioso o scurrile è illegale. (è vietato inveire contro gli arbitri, gli avversari o gli spettatori). In casi di linguaggio inopportuno l'arbitro darà una prima ammonizione verbale. Se persiste l'atteggiamento, il giocatore o i giocatori saranno espulsi.

## **Penalità:**

- **Tutte le penalità sono di 5 yard e vengono applicate dal previous spot.**
- Il down (l'azione) sarà ripetuta a meno che non sia indicato il contrario.
- Tutte le penalità possono essere declinate, eccetto la falsa partenza.
- Le penalità che avvengono vicino alla zona di meta vengono conteggiate a metà distanza.
- Solo il capitano o il Capo Allenatore possono chiedere chiarimenti agli arbitri sulle regole.
- Le penalità dopo un intercetto devono essere applicate dopo che la palla è stata ritornata e il gioco è considerato fermo.

## **Penalità difensive: tutte calcolate dal previous spot e tutte di 5 yds.**

- Fuorigioco - 5 yard.
- Sostituzione illegale - 5 yard. (il giocatore entra in campo dopo che la palla è stata messa in gioco, oppure ci sono 6 giocatori in campo)
- Segnali scorretti - 5 yard. (segnali per distrarre / simulare i segnali dell'attacco)
- Interferire con l'avversario o con la palla allo snap - 5 yard.
- Blitz Illegale - 5 yard. (partendo entro le 7-yard)
- Interferenza - 5 yard e primo down (tentativo) automatico
- Interferenza in Endzone - Touchdown automatico
- Contatto Illegale - 5 yard e primo down (tentativo) automatico (trattenere l'avversario, bloccarlo, etc)
- Strappo illegale della flag - 5 yard e primo down (tentativo) automatico. (staccare la flag prima della ricezione)

## **Penalità offensive: tutte calcolate dal previous spot e tutte di 5 yds**

- Protezione delle flag - 5 yard
- Ritardo nell'eseguire lo snap - 5 yard.
- Fallo di sostituzione - 5 yard.
- Movimento illegale - 5 yard. (più di una persona in movimento, ecc.)
- Falsa partenza - 5 yard (non può essere declinata).
- Snap illegale - 5 yard.
- Trattenuta offensiva - 5 yard.
- Scivolare/saltare - 5 yard
- Abbassare la testa portando la palla - 5 yard
- Giocatore fuori dal campo - 5 yard. (se un giocatore esce dal campo, non può rientrare e ricevere una palla)
- Passaggio in avanti illegale - 5 yard e perdita del down (tentativo). Un passaggio in avanti dopo che la palla ha superato la linea di scrimmage è vietato.
- Interferenza passaggio offensivo - 5 yard e perdita del down (tentativo). (spingere lontano il difensore)
- Correre dentro la zona di no-run è punito con una perdita del down (tentativo).

**Nota: I blocchi non sono permessi. Né attivi, né passivi. Il centro dopo lo snap diviene un ricevitore e non può proteggere ( neppure in maniera passiva ) il QB da eventuali blitz difensivi.**

## Dimensioni del campo:

Consigliate 30 x 70 ( end zones da 10 ) yards

Misure previste :

Lunghezza: minimo 60 – massimo 80 yards ( end zones incluse )

Larghezza: minimo 20 – massimo 30 yards

Zone di meta: massimo 10 yards di profondità, minimo 7 yards.

Zona di No Run: Devono essere indicate le 5 yard prima di ogni zona di meta ( con una linea tratteggiata )

Linea della trasformazione da 2 punti. Una linea lunga circa una yarda deve essere segnata a 12 yarde dalla end zone, al centro del campo.

## IL CAMPO DA GIOCO

