



REGOLAMENTO UFFICIALE GRAPPLING "TRIPLA CLASSE"

1. SISTEMA DI PUNTEGGIO

I punti vengono assegnati solo dopo una stabilizzazione della posizione di **3 secondi**.

Punti	Azione Tecnica	Descrizione
4	Montata (Mount)	Sopra il busto dell'avversario, ginocchia a terra.
4	Presca di Schiena (Back)	Controllo con ganci o body triangle.
3	Passaggio di Guardia	Superamento gambe e controllo laterale stabilizzato.
2	Ribaltamento (Sweep)	Inversione dalla guardia a una posizione superiore.
2	Ginocchio sullo Stomaco	Un ginocchio sul busto, altra gamba tesa, busto eretto.
2	Atterramento (Takedown)	Portare l'avversario a terra da stazione eretta.

Vantaggi: Assegnati **esclusivamente** per tentativi di finalizzazione reali che costringono l'avversario a una difesa critica. Non si assegnano vantaggi per posizioni quasi raggiunte.

IMPORTANTE: Vantaggi (Advantages): Vengono assegnati esclusivamente per tentativi di finalizzazione reali e pericolosi. Non si assegnano vantaggi per passaggi di guardia quasi completati o proiezioni non stabilizzate. Il vantaggio premia solo chi va vicino a chiudere il match.

2. TABELLA TECNICA PER AZIONI AMMESSE & VIETATE

Tecnica	Minorenni (≤16)	Classe C (Bianca/Blu)	Classe B (Viola/Blu)	Classe A (Elite)
Proiezioni	✓SI	✓SI	✓SI	✓SI
Punti Posizionali	✓SI	✓SI	✓SI	✓SI
Strangolamenti Soffocamenti	✓SI	✓SI	✓SI	✓SI
Leve Articolari alle braccia	✓SI	✓SI	✓SI	✓SI
Ghigliottina	✗NO	✓SI	✓SI	✓SI
Kneebar (Leva Ginocchio)	✗NO	✓SI	✓SI	✓SI
Footlock (Leva Piede)	✗NO	✓SI	✓SI	✓SI
Salto in Guardia	✗NO	✗NO	✓SI	✓SI
Compressione (Slicers)	✗NO	✗NO	✗NO	✓SI
Leve ai polsi (Wristlocks)	✗NO	✗NO	✓SI	✓SI
Heel Hooks / Incroci	✗NO	✗NO	✗NO	✓SI
Leve torsive alla colonna vertebrale (Twister - Boston Crab)	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA
Suplex	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✓SI
Forbice Volante	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA
Slam (Impatto)	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA	✗SQUALIFICA

NOTE SULLE SOTTOMISSIONI ALLE GAMBE

Sottomissioni alle Gambe e Compressioni Kneebar (Leva al Ginocchio): ✓ Consentita in tutte le categorie (A, B, C). Deve essere applicata in linea retta senza torsione rotazionale del piede.

Classe A: Sono ammesse tutte le leve (Heel Hooks inclusi) e tutte le posizioni di controllo (Cross Ashi, Inside Ashi/Saddle, Outside Ashi), oltre a tutte le compressioni muscolari (Bicep/Calf Slicers).

Classi B e C: Oltre alla Kneebar, sono ammesse solo leve al piede in linea (Footlock). È severamente vietato il Knee Reaping (piede che attraversa l'anca verso l'interno).

NOTE INTEGRATIVE PER LA CATEGORIA MINORENNI

Protezione Cervicale: Oltre alla ghigliottina, sono vietati tutti gli strangolamenti che prevedono una forte torsione o pressione sul collo senza un braccio inserito (es. Ezekiel o Triangle sono ammessi, ma il Neck Crank è severamente proibito).

Integrità Arti Inferiori: Non è permessa alcuna forma di attacco alle gambe. Se un atleta minorenni afferra il piede o la gamba dell'avversario con l'intento di finalizzare, l'arbitro deve interrompere immediatamente il match, assegnare una penalità e ripartire in piedi.

Ripristino Sicurezza: In caso di sottomissioni permesse (es. leva al braccio o strangolamenti ammessi), l'arbitro deve avere una vigilanza raddoppiata e può interrompere il match se ritiene che l'atleta sia in pericolo, anche prima del "tap".

NOTE DI APPROFONDIMENTO PER GLI UFFICIALI DI GARA

Kneebar per tutti: Ricorda che nella Classe C, sebbene la Kneebar sia ammessa, l'atleta non può "reapare" (incrociare la gamba esterna oltre l'anca) per impostarla. La leva deve essere pulita e in linea.

Gestione Jump Guard (Classe C): Se un atleta di Classe C salta con entrambe le gambe cingendo la vita dell'avversario che è in piedi, l'arbitro deve fermare il match immediatamente. Si assegna una penalità e si riparte in piedi. In caso di recidiva, scatta la squalifica.

Definizione di Sottomissione Reale (per i Vantaggi): Un vantaggio viene assegnato solo quando l'arto è in estensione o il collo è serrato al punto che il "Tap" (la resa) è l'unica via d'uscita tecnica plausibile.

3. ABBIGLIAMENTO E IGIENE

- **Rashguard:** Obbligatoria, aderente, in materiale elastico.
- **Pantaloncini:** Board shorts senza tasche, cerniere o parti metalliche.
- **Leggings (Spats):** Ammessi, sia sotto i pantaloncini che come indumento unico.
- **Divieti:** Vietate conchiglie rigide, parastinchi rigidi e l'uso di oli/lozioni sulla pelle.
- **Igiene:** Unghie corte e capelli legati.

4. DEFINIZIONE DELLE CLASSI

- **Minorenni (≤16 anni):** Focus sulla sicurezza assoluta (No leve arti inferiori, no ghigliottine).
- **Classe C (Beginner):** Cinture Bianche e Blu. Vietato il salto in guardia. Leve gambe ammesse solo in linea.
-

- **Classe B (Intermediate):** Cinture Viola e Blu. Ammesso il salto in guardia. Leve gambe ammesse solo in linea.
- **Classe A (Elite):** Cinture Nere, Marroni (Viola a discrezione). Ammesso ogni tipo di leva (Heel Hooks, Cross Ashi) e compressioni.

5. CRITERI DI VITTORIA

1. **Sottomissione** (Resa fisica o verbale).
2. **Punteggio Totale.**
3. **Vantaggi** (In caso di parità di punti).
4. **Penalità** (In caso di parità di punti e vantaggi, vince chi ha meno penalità).
5. **Decisione Arbitrale.**

➤ □ INTEGRAZIONE: REQUISITI DI ESPERIENZA PER CLASSE

Per garantire la massima competitività e sicurezza, l'accesso alle classi è determinato dal grado tecnico o dagli anni totali di pratica nelle arti marziali di lotta (Grappling, BJJ, MMA, Lotta Libera/Greco-Romana, Judo, Sambo, etc...).

➤ CLASSE ANNI DI PRATICA (ESPERIENZA TOTALE) GRADO TECNICO DI RIFERIMENTO

- **Classe A** (Elite - Esperto) Oltre 5 anni di pratica costante. Cinture Nere, Marroni (Viola a discrezione del Maestro).
- **Classe B** (Intermediate - Intermedio) Da 2 a 5 anni di pratica costante. Cinture Viola o Blu con esperienza consolidata.
- **Classe C** (Beginner - Principiante) Da 0 a 2 anni di pratica. Cinture Bianche o Blu all'esordio.
- **Minorenni ≤16** Qualsiasi livello di esperienza fino ai 16 anni compiuti.

➤ CLAUSOLE DI SBARRAMENTO (FAIR PLAY)

- **Atleti Cross-Over:** Atleti con un passato agonistico di alto livello (oltre 3 anni) in

discipline come Lotta Libera, Greco-Romana o Judo (Cinture Nere) non possono competere nella Classe C, anche se sono al primo giorno di Grappling. Devono essere iscritti almeno in Classe B.

- **Atleti PRO MMA:** Qualsiasi atleta che abbia disputato almeno un match di MMA a livello professionistico deve competere obbligatoriamente in Classe A.

Responsabilità del Maestro: Il Maestro ha l'obbligo morale e tecnico di iscrivere i propri atleti nella classe che riflette il loro reale potenziale distruttivo e tecnico, indipendentemente dal colore della cintura, per preservare l'integrità fisica dei principianti.

- **Passaggio di Classe:** Un atleta che vince due tornei consecutivi in Classe C (con almeno 4 partecipanti in categoria) deve obbligatoriamente passare alla Classe B nel torneo successivo.

CLASSE	ANNI DI PRATICA (ESPERIENZA TOTALE)	GRADO TECNICO DI RIFERIMENTO
Classe A (Elite)	Oltre 5 anni di pratica costante.	Cinture Nere, Marroni (Viola a discrezione del Maestro).
Classe B (Intermediate)	Da 2 a 5 anni di pratica costante.	Cinture Viola o Blu con esperienza consolidata.
Classe C (Beginner)	Da 0 a 2 anni di pratica.	Cinture Bianche o Blu all'esordio.
Minorenni (≤16)	Qualsiasi livello di esperienza (fino ai 16 anni compiuti).	Suddivisi internamente per peso/età se necessari

Maestro **Alessandro Iastella**