



CSI Football Americano

Regolamento Campionato: **Flag**

# CSI Football Americano Regolamento Campionato **Flag**



CSI Football Americano  
Regolamento Campionato: **Flag**

**Sommario**

<b>Regola 01 - PRINCIPI GENERALI</b> .....	<b>3</b>
<b>Regola 02 - NUMERO DEI GIOCATORI</b> .....	<b>3</b>
<b>Regola 03 - TEMPO DI GIOCO E SUPPLEMENTATI</b> .....	<b>3</b>
<b>Regola 04 - LA PALLA</b> .....	<b>4</b>
<b>Regola 05 - SOSTITUZIONI</b> .....	<b>4</b>
<b>Regola 06 - NO RUN ZONE</b> .....	<b>4</b>
<b>Regola 07 - IL CAMPO</b> .....	<b>4</b>
<b>Regola 08 - LINE TO GAIN</b> .....	<b>5</b>
<b>Regola 09 - NUMERAZIONE E FORMAZIONE</b> .....	<b>6</b>
<b>Regola 10 - TEMPO DI GARA</b> .....	<b>6</b>
<b>Regola 11 - SEGNATURE</b> .....	<b>6</b>
<b>Regola 12 - CORSA</b> .....	<b>6</b>
<b>Regola 13 - RICEVERE</b> .....	<b>7</b>
<b>Regola 14 - LANCIARE</b> .....	<b>7</b>
<b>Regola 15 - INIZIO DI CIASCUN TEMPO</b> .....	<b>7</b>
<b>Regola 16 - TIMEOUT</b> .....	<b>8</b>
<b>Regola 17 - PALLA MORTA</b> .....	<b>8</b>
<b>Regola 18 - PRESSARE IL QUARTERBACK</b> .....	<b>8</b>
<b>Regola 19 - SPORTIVITÀ</b> .....	<b>8</b>
<b>Regola 20 - PENALITÀ</b> .....	<b>9</b>
<b>Regola 21 - PENALITÀ DIFENSIVE: TUTTE CALCOLATE DAL PREVIOUS SPOT E TUTTE DI 5 YDS</b> .....	<b>9</b>
<b>Regola 22 - PENALITÀ OFFENSIVE: TUTTE CALCOLATE DAL PREVIOUS SPOT E TUTTE DI 5 YDS</b> .....	<b>9</b>
<b>NOTE E RIFERIMENTI</b> .....	<b>10</b>



### Regola 01 - PRINCIPI GENERALI

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

- A. Il lancio di una monetina stabilisce il primo possesso di palla. Il vincitore del sorteggio ha il possesso di palla. Chi perde sceglie il lato del campo da difendere.
- B. La squadra che ha perso il sorteggio della monetina, avrà il possesso all'inizio del secondo tempo partendo dalle proprie 5 yard.
- C. Non ci sono calci d'inizio.
- D. 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.
- E. 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.
- F. 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.
- G. Le squadre cambiano campo dopo i primi 20 minuti di gioco.

### Regola 02 - NUMERO DEI GIOCATORI

- A. 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.
- B. 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.
- C. Nei campionati CSI le squadre sono composte da un minimo di 5 ad un massimo di 15 giocatori.
- D. Nei tornei scolastici si mantengono i limiti imposti nelle competizioni ufficiali NFL.
- E. Le squadre possono tuttavia giocare con un minimo di 4 giocatori (a causa di infortuni).
- F. 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.

### Regola 03 - TEMPO DI GIOCO E SUPPLEMENTATI

- A. La durata delle partite è di 40 minuti. (2 tempi da 20 minuti l'uno)
- B. Nei tornei del circuito FIDAF le partite possono avere durata variabile a seconda del numero di squadre presenti.
- C. 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).
- D. 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.
- E. Gli arbitri possono fermare il tempo a loro discrezione.
- F. 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.

- G. Ogni volta che la palla viene posta sul punto dove deve partire l'azione l'attacco ha 30 secondi per eseguire lo "snap".
- H. 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. I timeout possono essere chiamati solo dal capo allenatore oppure dai giocatori in campo.
- J. Il cronometro verrà fermato per la durata dei timeout.
- K. Il cronometro verrà fermato per avvisare le due squadre che rimangono due minuti da giocare per tempo.
- L. Il riposo tra un tempo e l'altro è di 2 minuti.
- M. Il cronometro dopo essere stato fermato, riparte nel momento dello snap.

#### Regola 04 - LA PALLA

Le squadre possono giocare con palle fornite da loro stesse purché queste risultino legali (size: adult). Non sarà obbligatorio che siano di pelle.

#### Regola 05 - SOSTITUZIONI

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

#### Regola 06 - NO RUN ZONE

Le NO RUN ZONE sono delle aree profonde 5 yards poste ad entrambe le estremità del campo di gioco, immediatamente prima della goal line. Quando la palla è posizionata sulla od oltre la linea delle 5 yards verso l'end zone della squadra avversaria (NO RUN ZONE), l'attacco deve effettuare obbligatoriamente un gioco di lancio in avanti (in questa regola rientrano anche le trasformazioni da 1 punto).

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

#### Regola 07 - 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: obbligatoriamente da **10 yards**

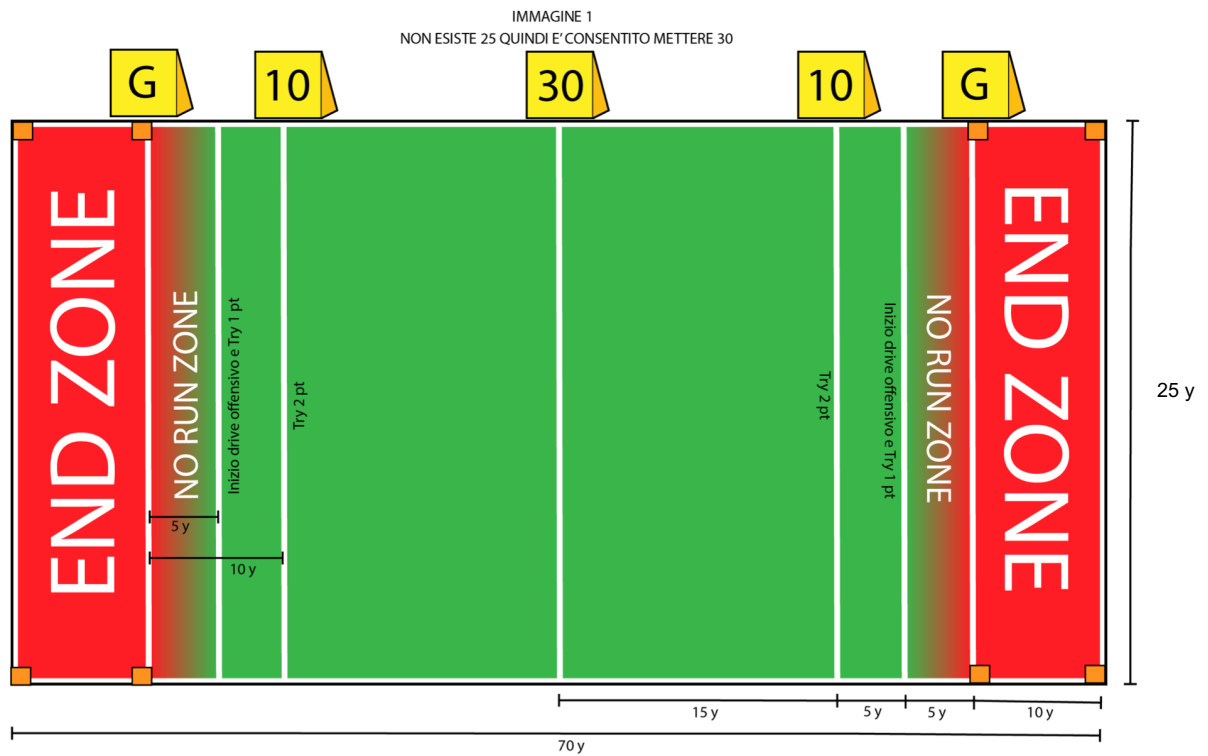
Il campo deve essere segnato con le seguenti linee e con le modalità come da immagine 1:

- a. Le goal lines
- b. Le end lines
- c. La linea di metà campo (linea delle 25 yards)
- d. Le linee delle 5 yards (inizio drive offensivo e try da 1 pt)
- e. Le linee delle 10 yards (try da 2 pt.)



CSI Football Americano

Regolamento Campionato: **Flag**



### Regola 08 - LINE TO GAIN

Non viene usata la catena per indicare il punto di partenza del drive e la line to gain, ma è obbligatorio utilizzare il box per il conteggio del down. La squadra di casa deve essere munita dell'attrezzatura necessaria indicata nell'immagine 2.

IMMAGINE 2





### Regola 09 - NUMERAZIONE E FORMAZIONE

- A. A. Nessun giocatore può indossare lo stesso numero di un altro giocatore.
- B. Le divise dei giocatori devono essere numerate da 1 a 99, ogni numero preceduto da zero (0) è illegale.
- C. Nessun giocatore può indossare lo stesso numero di un altro giocatore nello stesso down. 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). Non ci sono restrizioni per le posizioni degli altri giocatori, possono quindi posizionarsi sia sulla linea di scrimmage che nel backfield, a patto che siano dietro alla propria linea di scrimmage (no encroachment).

**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 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 - SEGNATURE

Le possibili segnature sono le seguenti:

- a. Touchdown = **6 punti**
- b. Safety = **2 punti**
- c. Try dalle 5 yards = **1 punto**
- d. Try dalle 10 yards = **2 punti**
- e. Try trasformata dalla squadra B che difendeva = **2 punti**

In occasione delle trasformazioni da 1 punto (dalle 5 yards) non è consentito all'attacco correre con la palla, ma solo lanciare (regola della NO RUN ZONE). La difesa può effettuare il blitz. Il blitz è sempre legale a condizione che il giocatore che lo effettua sia ad almeno 7 yards dalla linea di scrimmage (in questo caso deve partire due yards dentro la propria end zone). In occasione delle trasformazioni da 2 punti (dalle 10 yards) è invece consentito all'attacco sia correre che lanciare. La difesa può effettuare il blitz (in questo caso deve partire dalla linea delle 5 yards la linea di NO RUN ZONE).

### Regola 12 - CORSA

- A. 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".
- B. 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".
- C. 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.
- D. 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.



- E. "Toss" o "sweep" dietro la linea di scrimmage sono permessi e contano come giochi di corsa.
- F. 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.
- G. "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)
- H. 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.
- I. 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.
- J. 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.
- K. 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.

#### Regola 13 - RICEVERE

- A. 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).
- B. Come nella NFL, un giocatore può andare in movimento, ma non avanti, solo lateralmente o indietro prima dello snap.
- C. Un giocatore deve avere almeno un piede dentro al campo per considerare valida la ricezione.

#### Regola 14 - LANCIARE

- A. 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.
- B. Ad ogni azione, è permesso solo un passaggio in avanti che tuttavia deve essere eseguito da dietro la linea di scrimmage.
- C. Gli intercetti cambiano il possesso di palla.
- D. Gli intercetti possono essere riportati dalla difesa.
- E. 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.

#### Regola 15 - INIZIO DI CIASCUN TEMPO

- A. Ogni tempo partirà con uno snap dalla linea delle 5 yards difensive della squadra che attacca.
- B. Prima della gara il Referee effettuerà un sorteggio (coin toss) al centro del campo alla presenza di non più di quattro capitani per ciascuna squadra e di un altro arbitro. Il capitano della squadra ospite effettuerà la scelta (testa o croce).
- C. Il vincitore del sorteggio avrà la possibilità di declinare la scelta nel secondo tempo. La squadra che non avrà il possesso di palla potrà scegliere il campo da difendere.



### Regola 16 - TIMEOUT

- A. Ogni squadra ha la possibilità di chiamare due timeout per ogni tempo. Durante i tempi supplementari le squadre avranno a disposizione un solo timeout per tempo. I timeout non chiamati non possono essere riportati nel secondo tempo o in un tempo supplementare.
- B. I timeout di squadra non possono durare più di 60 secondi.

### Regola 17 - PALLA MORTA

- A. Le sostituzioni si possono fare solo a palla morta.
- B. Il gioco è definito "morto" quando:
- C. Un arbitro fischia.
- D. La flag del portatore di palla è stata strappata.
- E. Vengono segnati dei punti.
- F. Quando una qualsiasi parte del corpo del portatore di palla, che non sia la mano o il piede, tocca il terreno.
- G. 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).

### Regola 18 - 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).

### Regola 19 - 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.





CSI Football Americano

Regolamento Campionato: **Flag**

### Regola 20 - PENALITÀ

- A. Tutte le penalità sono di 5 yard e vengono applicate dal previous spot.
- B. Il down (l'azione) sarà ripetuta a meno che non sia indicato il contrario.
- C. Tutte le penalità possono essere declinate, eccetto la falsa partenza.
- D. 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.
- E. Le penalità dopo un intercetto devono essere applicate dopo che la palla è stata ritornata e il gioco è considerato fermo.

### Regola 21 - PENALITÀ DIFENSIVE: TUTTE CALCOLATE DAL PREVIOUS SPOT E TUTTE DI 5 YDS

- A. Fuorigioco - 5 yard.
- B. 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)
- C. Segnali scorretti - 5 yard. (segnali per distrarre / simulare i segnali dell'attacco)
- D. Interferire con l'avversario o con la palla allo snap - 5 yard.
- E. Blitz Illegale - 5 yard. (partendo entro le 7-yard) • Interferenza - 5 yard e primo down (tentativo) automatico
- F. Interferenza in Endzone - Touchdown automatico
- G. Contatto Illegale - 5 yard e primo down (tentativo) automatico (trattenere l'avversario, bloccarlo, etc)
- H. Strappo illegale della flag - 5 yard e primo down (tentativo) automatico. (staccare la flag prima della ricezione).

### Regola 22 - PENALITÀ OFFENSIVE: TUTTE CALCOLATE DAL PREVIOUS SPOT E TUTTE DI 5 YDS

- A. Protezione delle flag - 5 yard
- B. Ritardo nell'eseguire lo snap - 5 yard.
- C. Fallo di sostituzione - 5 yard.
- D. Movimento illegale - 5 yard. (più di una persona in movimento, ecc.)
- E. Falsa partenza - 5 yard (non può essere declinata).
- F. Snap illegale - 5 yard.
- G. Trattenuta offensiva - 5 yard.
- H. Scivolare/saltare - 5 yard
- I. Abbassare la testa portando la palla - 5 yard
- J. Giocatore fuori dal campo - 5 yard. (se un giocatore esce dal campo, non può rientrare e ricevere una palla)
- K. 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.
- L. 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).
- M. 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



CSI Football Americano

Regolamento Campionato: **Flag**

## NOTE E RIFERIMENTI

**NB:** Per qualsiasi chiarimento è possibile contattare direttamente la commissione nazionale csi football americano all'indirizzo e-mail: [ctn.footballamericano@csi-net.it](mailto:ctn.footballamericano@csi-net.it).

Il seguente regolamento è stato verificato ed approvato dal gruppo di lavoro "regolamenti arbitrali csi" Andrea Visconti, Marco Ferrante, Martino Castellana.

Fonti di riferimento esterne: Regolamento Ufficiale CIFAF (FIDAF e Regolamento NCAA).