



## REGOLAMENTO 2026 - CHIEFS A LA PLAYA (BEACH FLAG)

L'aspetto più importante del Flag Football è evitare i contatti.

Fondamentale è anche rendere le flag un bersaglio evidente. I portatori di palla sono limitati nell'usare qualsiasi cosa oltre che le flag legali e tattiche permesse (ad esempio spinning) per impedire all'avversario di raggiungere le loro flag.

D'altro canto coloro che vorranno togliere le flag devono seguire tutti i passaggi necessari per minimizzare i contatti nell'atto del rimuovere le flag. Infine, importanti sono il diritto di posizione e il diritto di traiettoria, che determinano chi è responsabile di evitare i contatti.

Come regola generale, è data la precedenza all'attacco fino a che la palla è passata o data in hand-off ed alla difesa successivamente. Ma questi privilegi non devono essere abusati per provocare contatti.

Un contatto intenzionale con un avversario, pur avendo la priorità del diritto di traiettoria, sarà penalizzato.

Il regolamento di gioco è quello del Flag Football, con le seguenti eccezioni:

- Il tempo totale di gioco sarà 20 minuti, divisi in 2 tempi da 10 minuti ognuno.
- Nei primi 9 minuti, il tempo verrà fermato solo in occasione di timeout.
- **A 1 minuto dalla fine, il tempo viene fermato e si fermerà solamente:**
  - per assegnare un primo down, anche dopo un cambio di possesso di squadra;
  - in occasione dei falli;
  - quando avviene una segnatura e durante la try successiva;
  - quando viene accordato un time-out di squadra.
  - **ATTENZIONE: non si ferma mai con incompleti e corse fuori campo**
- Ogni squadra ha a disposizione un solo timeout per tempo, la cui durata è ridotta a 30 secondi.
- Play clock (tempo per effettuare lo snap) ridotto a 15 secondi.
- Distanza per i blitz ridotta a 5 yard.
- I falli antisportivi (Usare un linguaggio minaccioso o scurrile; inveire contro gli arbitri, gli avversari o gli spettatori; ecc.) comportano l'espulsione fino alla fine del tempo. In caso di fallo antisportivo nel primo tempo, il giocatore potrà rientrare nel secondo tempo.
- Episodi di particolare violenza o contrari ai principi del gioco, verranno vagliati dall'organizzazione del torneo, che si riserva la possibilità di ulteriori provvedimenti (ad esempio, squalifica per più gare, squalifica dal torneo, esclusione della squadra dal torneo);
- Non è previsto un numero massimo di giocatori a roster e partecipare atleti/e di entrambi i sessi.
- Qualsiasi tipo di scarpe rigide sarà proibito.

## PER CHI NON HA MAI GIOCATO A FLAG FOOTBALL O I MENO ESPERTI, SEGUE UN RIASSUNTO DELLE PRINCIPALI REGOLE:

Per ogni punto non espressamente citato, si fa riferimento al Regolamento di Flag Football 2024, disponibile sul sito FIDAF nell'area DOCUMENTI -> REGOLAMENTI -> REGOLAMENTI DI GIOCO

<https://gestione.fidaf.org/public/documenti-sito/7306032024102246.pdf>



## REGOLAMENTO 2026 - CHIEFS A LA PLAYA (BEACH FLAG)

### SONO AMMESSI OCCHIALI DA SOLE, BANDANE E CAPPELLINI MORBIDI

#### **Giocatori, campo di gioco e palle**

Si gioca 5 contro 5; campo come da regolamento tra 20 e 25 yard di larghezza e altrettante per la lunghezza della metà campo; end-zone da 10 yard. Palle misura standard: le squadre con donne possono scegliere di usare in attacco la palla TDY. Ammesse sia palle in pelle che in composite.

#### **Scopo del gioco**

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.

- 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

#### **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 10 yard a seguito di un touchdown).
- Safety: 2 punti. (se l'attacco è responsabile della palla morta nella propria endzone è safety)

#### **Corsa:**

- Per iniziare il gioco, la palla deve essere "snappata" con un movimento rapido all'indietro, non necessariamente tra le gambe del Centro (detto anche "snapper").
- Non può essere eseguito un hand-off in avanti allo snapper.
- 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 lancio o un handoff (consegna della palla alla mano). In tal caso diviene un ricevitore eleggibile e può varcare anche immediatamente la LOS.
- L'attacco può eseguire un numero infinito di handoff e lanci all'indietro finchè si trova dietro la linea di scrimmage.
- 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.
- Una volta che il giocatore in possesso di palla ha superato la linea di scrimmage, il portatore di palla non può più consegnarla o lanciarla.



## REGOLAMENTO 2026 - CHIEFS A LA PLAYA (BEACH FLAG)

- "Zone di No-run", si trovano 5 yard prima della zona di meta. Quando lo snap viene effettuato sopra o dentro la linea delle 5 yard di chi difende, l'attacco non può eseguire giochi di corsa.
- 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 di massimo avanzamento della 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).
- Un giocatore deve avere almeno un piede dentro al campo per considerare valida la ricezione.

### Requisiti per l'attacco:

- Al momento dello snap, un solo giocatore può essere in movimento (motion) ma non avanti, solo lateralmente o indietro.
- Il quarterback ha sette secondi per lanciare la palla. Se il qb non si libera della palla entro questo tempo, fallo e fischio.
- Ad ogni azione, è permesso solo un passaggio in avanti che tuttavia deve essere eseguito da dietro la linea di scrimmage.
- Gli intercetti, cambio di possesso, 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 o un giocatore riceve un lancio con una sola flag.

**Note:** Non esistono i fumble (palle perse). La palla viene sistemata nel punto in cui si trovava nel momento in cui è stata persa. Se la palla cade durante uno snap, viene sistemata



## REGOLAMENTO 2026 - CHIEFS A LA PLAYA (BEACH FLAG)

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 **5 yard** dalla linea di scrimmage al momento dello snap. Non c'è un numero massimo di giocatori che possono blitzare.

**Un massimo di 2 giocatori può chiedere il diritto di traiettoria.**

**Il diritto di traiettoria è dal punto in cui parte il blitz fino al punto in cui il quarterback riceve lo snap:** se il blitz rallenta o devia volontariamente per inseguire il quarterback, perde il diritto di traiettoria e deve stare attento a non ostacolare le tracce dei ricevitori.

Non appena la palla viene consegnata alla mano o passata lateralmente, o c'è una finta di corsa, la regola delle cinque yard non si applica più e tutti i difensori possono andare oltre la linea di scrimmage.

Un arbitro segnerà le cinque yard dalla linea di scrimmage per blitzare.

### BLOCCHI E PLACCAGGI NON SONO PERMESSI.

**Un giocatore che è fermo ha il diritto di posizione e tutti gli altri giocatori dovranno evitarlo.**

Oltre ai blocchi con contatto, non si possono eseguire neppure blocchi "velo", ovvero non è consentito ai ricevitori correre a protezione del portatore di palla. È consentito allo snapper o altri ricevitori rimanere fermi dopo lo snap per costringere i blitz ad allungare la propria

### Sommario delle penalità

**LEGENDA:** "N° Seg." indica il numero del segnale arbitrale (Segnale n° xx); "R-S-A" indica il numero di REGOLA, SEZIONE ed ARTICOLO, "App" indica il punto di applicazione. **PB:** Punto Base; **PM:** Punto di Palla Morta; **PF:** Punto del Fallo; **SL:** Scrimmage Line.

|                                                                      | N° seg | R-S-A | App |
|----------------------------------------------------------------------|--------|-------|-----|
| <b>PERDITA DI 10 YARD con PERDITA DEL DOWN o PRIMO DOWN AUTOM.</b>   |        |       |     |
| Pass interference .....                                              | 33     | 7-3-3 | PB  |
| Contatto illegale .....                                              | 38     | 9-1-1 | PB  |
| Interferenza con l'amministrazione della gara .....                  | 38     | 9-1-2 | PB  |
| <b>PERDITA DI 10 YARD</b>                                            |        |       |     |
| Comportamento antisportivo .....                                     | 27     | 9-2-1 | PM  |
| <b>PERDITA DI 5 YARD CON PERDITA DEL DOWN</b>                        |        |       |     |
| Calcio illegale del portatore di palla .....                         | 19     | 6-1-1 | PF  |
| Corsa illegale, gioco di corsa illegale .....                        | 19     | 7-1-3 | SL  |
| Hand-off illegale .....                                              | 19     | 7-1-5 | PF  |
| Lancio illegale all'indietro .....                                   | 35     | 7-2-1 | PF  |
| Lancio all'indietro battuto in avanti dalla squadra in attacco ..... | 19     | 7-2-5 | PF  |
| Lancio illegale in avanti .....                                      | 35     | 7-3-2 | PF  |
| Saltare o Tuffarsi .....                                             | 51     | 9-2-2 | PF  |
| Proteggere le flag .....                                             | 52     | 9-2-2 | PF  |



## REGOLAMENTO 2026 - CHIEFS A LA PLAYA (BEACH FLAG)

### PERDITA DI 5 YARD

|                                                                                          |    |       |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|
| Snap illegale .....                                                                      | 19 | 7-1-1 | PM |
| Ritardo di gioco .....                                                                   | 21 | 7-1-1 | PM |
| Encroachment, Falsa partenza .....                                                       | 19 | 7-1-3 | PM |
| Motion illegale, shift illegale .....                                                    | 19 | 7-1-3 | SL |
| Offside, Creare confusione nei segnali dell'attacco, Segnale illegale del blitzter ..... | 18 | 7-1-4 | PM |
| Blitz illegale .....                                                                     | 18 | 7-1-4 | SL |
| Ostruzione .....                                                                         | 43 | 9-2-2 | PB |
| Flag pull illegale .....                                                                 | 52 | 9-2-2 | PB |
| Calciare illegalmente un lancio .....                                                    | 19 | 9-2-2 | PB |
| Partecipazione illegale .....                                                            | 22 | 9-2-2 | SL |
| Interferenza della side line .....                                                       | 27 | 9-2-2 | SL |
| Sostituzione illegale .....                                                              | 22 | 9-3-1 | SL |

### PERDITA DEL DOWN

|                        |    |       |    |
|------------------------|----|-------|----|
| Ritardo di lancio..... | 21 | 7-1-3 | SL |
| Tocco illegale .....   | 19 | 7-2-5 | SL |