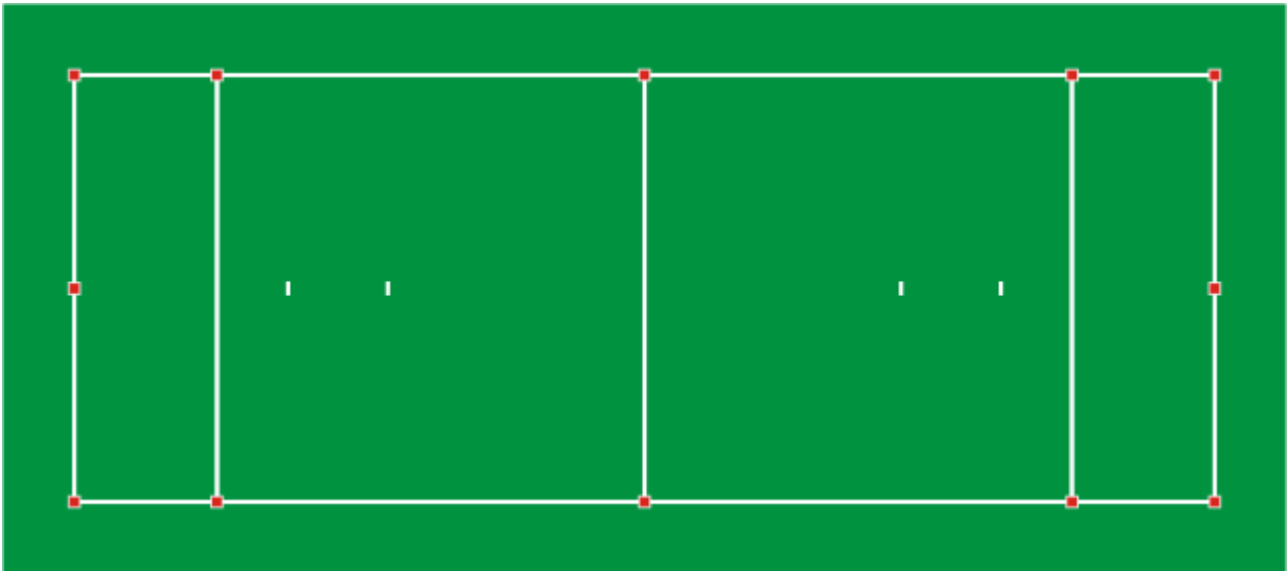


Regola 1. Il campo di gioco

Articolo 1. Diagramma del campo di gioco

- a) Il campo di gioco è una zona rettangolare delimitata e segnalata da linee tracciate ed indicatori posizionati come nel diagramma A.

Diagramma A



Articolo 2. Le linee

- a) Le linee laterali sono le linee che delimitano i bordi più lunghi del campo.
Toccare una delle linee laterali, anche con un solo piede, equivale ad uscire dal campo.
- b) Le linee di fondo sono le linee che delimitano i bordi più corti del campo.
Toccare una delle linee di fondo, anche con un solo piede, equivale ad uscire dal campo.
- c) Le linee di meta (o goal line) sono parallele alle linee di fondo e segnano l'inizio dell'area di meta (end zone).
Toccare una delle linee di meta, anche con un solo piede, equivale a trovarsi all'interno dell'area di meta.
- d) La linea di metà campo (o linea del primo down) è la linea (parallela alle linee di fondo) che divide trasversalmente il campo di gioco in due parti uguali.
Toccare la linea di metà campo, anche con un solo piede, equivale ad avere superato la linea stessa.
- e) La linea di rimessa in gioco è la linea immaginaria (parallela alle linee laterali) che divide longitudinalmente il campo di gioco in due parti uguali.
È la linea sulla quale il capo arbitro posizionerà il pallone prima dell'inizio di ogni azione di gioco.
- f) Due linee della lunghezza di 1 yd circa devono essere tracciate perpendicolarmente alla linea di rimessa in gioco a 5 yds di distanza da ciascuna goal line.

- g) Due linee della lunghezza di 1 yd circa devono essere tracciate perpendicolarmente alla linea di rimessa in gioco a 12 yds di distanza da ciascuna goal line.
- h) Tutte le linee devono essere tracciate con una sostanza bianca (non tossica e non nociva per gli occhi e la pelle) ed avere una larghezza di circa 10 cm.
- i) Non sono permessi ulteriori linee, segni e /o decorazioni salvo autorizzazione espressa dalla Commissione Regolamento di Gioco, Arbitri e Disciplina.

Articolo 3. Zone del campo

- a) Il perimetro di gioco è la zona rettangolare delimitata dalle linee laterali e dalle linee di fondo. Un giocatore che si trova all'interno del perimetro di gioco viene definito "in bounds". Un giocatore che si trova all'esterno del perimetro di gioco viene definito "out of bounds". Le linee laterali e di fondo non fanno parte del perimetro di gioco, per cui se un giocatore tocca con una qualunque parte del corpo una di queste linee sarà dichiarato out of bounds.
- b) Le aree di meta (endzone) sono le due zone rettangolari alle estremità del perimetro di gioco comprese tra le linee di fondo e le linee di meta. Le end zone costituiscono le uniche zone del perimetro di gioco all'interno delle quali può avvenire una segnatura. La end zone di una squadra è quella da essa difesa.
- c) L'area di gioco è la zona compresa all'interno del perimetro di gioco, escluse le aree di meta.
- d) Metà campo è ciascuna delle due porzioni uguali dell'area di gioco compresa tra la linea di metà campo, la goal line e le linee laterali.
- e) Le no run zone sono due zone rettangolari immaginarie all'interno dell'area di gioco immediatamente antistanti le due endzone. Le no run zone sono comprese tra le goal line e le linee immaginarie che attraversano trasversalmente il campo a 5 yds di distanza dalla goal line più vicina. Quando il pallone, prima dell'inizio di un'azione di gioco, viene posizionato all'interno della no run zone antistante l'endzone avversaria, la squadra in attacco sarà soggetta a limitazioni nel tipo di azioni che potrà effettuare.

Articolo 4. Indicatori

- a) Devono essere posizionati indicatori ("piloncini", a forma di parallelepipedo o cono) ai quattro angoli di ciascuna endzone, nei due punti di intersezione delle linee laterali con la linea di metà campo e nei due punti di intersezione delle linee di fondo con la linea di rimessa in gioco.
- b) Il colore degli indicatori deve essere rosso, giallo o arancio.
- c) Con l'eccezione degli indicatori, non dovranno esserci altri segnali od ostacoli all'interno del perimetro di gioco.

Articolo 5. Misure del campo di gioco

- a) La lunghezza del perimetro di gioco (cioè la lunghezza delle linee laterali) deve essere compresa tra 60 e 80 yds.
- b) La larghezza del perimetro di gioco (cioè la lunghezza delle linee di fondo) deve essere compresa tra 20 e 30 yds.

- c) La profondità delle endzone (cioè la distanza tra ciascuna goal line e la linea di fondo più vicina) deve essere compresa tra 7 e 10 yds.
- d) La lunghezza del campo di gioco (sempre e comunque compresa tra 60 e 80 yds) deve essere quella massima consentita dalle dimensioni e dalle caratteristiche della superficie su cui si traccia il campo stesso.
- e) Al fine di non attribuire un vantaggio all'attacco, quando la lunghezza del campo di gioco sarà inferiore a 80 yds la larghezza e le altre misure dello stesso saranno calcolate in proporzione come indicato nell'allegato A.
La larghezza del campo e la lunghezza di ogni metà campo (endzone escluse) saranno quindi uguali.

Articolo 6. Superficie del campo di gioco

- a) La superficie del campo di gioco deve essere in erba naturale o sintetica.
- b) Nessun materiale o attrezzatura potrà essere usata per migliorare o peggiorare la qualità della superficie del campo di gioco al fine di concedere un vantaggio ad una squadra o ad un giocatore.

Articolo 7. Verifica del campo di gioco

- a) Prima dell'inizio della partita il capo arbitro verificherà la corretta tracciatura del campo di gioco.
- b) Il capo arbitro potrà richiedere agli organizzatori del bowl tutte le migliorie necessarie al campo di gioco al fine di consentire un corretto e sicuro svolgimento della partita.

Regola 2. Le squadre

Articolo 1. Numero e requisiti dei giocatori a roster

- a) In occasione dei bowl del Campionato di Flag Football Senior 2007 le squadre devono presentarsi con un minimo di 5 ed un massimo di 15 giocatori a roster.
- b) Le squadre possono essere composte interamente da giocatori di sesso maschile o di sesso femminile, oppure possono essere miste.
- c) L'età minima di un giocatore per potere essere inserito a roster e partecipare ai bowl è di 15 anni compiuti, alla data in cui il bowl si svolge.

Articolo 2. Numero dei giocatori in campo

- a) Durante ogni azione di gioco, una squadra non può schierare meno di 4 e più di 5 giocatori all'interno del perimetro di gioco.
- b) Qualora, a causa di sopraggiunti infortuni, una squadra non sia in grado di schierare almeno 4 giocatori all'interno del perimetro di gioco, la partita viene considerata persa a tavolino dalla squadra che non è in grado di rispettare il numero minimo di giocatori.
- c) Nell'eventualità che una squadra non possa schierare almeno 4 giocatori a causa di sopraggiunto infortunio ad uno o più giocatori, l'arbitro concederà comunque 10 minuti agli infortunati per essere medicati e riprendere il gioco, prima di dichiarare la partita persa a tavolino.

Articolo 3. Giocatori e sostituiti

- a) Si definisce **giocatore** l'elemento di una squadra che si trova all'interno del perimetro di gioco nel momento in cui ha inizio l'azione. Il giocatore partecipa attivamente al gioco ed è quindi soggetto a tutte le regole.
- b) Si definisce **sostituto** l'elemento di una squadra che può prendere il posto di un giocatore o un posto vacante nell'intervallo tra un'azione di gioco ed un'altra. Il sostituto diventa un giocatore appena entra all'interno del perimetro di gioco per effettuare la sostituzione. Fino a quel momento non può lasciare la sua team area.

Articolo 4. Area di competenza delle squadre (team area)

- a) Ciascuna delle due squadre che disputano la partita avrà un'area di competenza (team area) all'esterno delle linee laterali del perimetro di gioco, su lati opposti dello stesso, nello spazio compreso tra le due goal line.
- b) Tutte le persone affiliate ad un squadra, cioè i giocatori, i sostituti, gli allenatori, i medici, i fisioterapisti, le "cheerleaders", le mascottes e gli assistenti dovranno posizionarsi all'interno della suddetta team area.
- c) Durante lo svolgimento del gioco, tutte le persone all'interno della team area dovranno trovarsi ad almeno 1,5 metri dalle linee laterali, in modo da lasciare un "corridoio" libero che sarà di esclusiva competenza degli arbitri per espletare la loro funzione.
- d) Tutte le persone che si trovano all'interno della team area sono soggette alle regole ed all'autorità delle decisioni arbitrali.

Articolo 5. La divisa di gioco

- a) I giocatori di una stessa squadra devono indossare una divisa di gioco uguale, fabbricata professionalmente e composta da maglia numerata, pantaloni e cintura dotata di due flags.
- b) La numerazione delle maglie deve essere compresa tra 00 e 99, e non devono essere presenti maglie con lo stesso numero.
- c) I numeri devono essere presenti sul fronte e sul retro della maglia e devono essere chiaramente visibili. Scritte nei pressi dei numeri che ne diminuiscano la leggibilità non sono autorizzate.
- d) I giocatori della stessa squadra non possono scambiare le proprie maglie durante la partita.
- e) I giocatori di squadre opposte devono indossare divise di colori contrastanti. Qualora le divise non abbiano colori contrastanti la squadra ospitata, cioè la squadra nominata per seconda nell'indicazione della partita sul tabellone ufficiale del bowl, dovrà cambiare le proprie maglie.

Articolo 6. Le maglie

- a) Le maglie dovranno essere infilate all'interno dei pantaloni.
- b) È consentito utilizzare maglie non infilate all'interno dei pantaloni qualora la ridotta lunghezza delle stesse non lo consenta.
- c) Nel caso che le maglie non siano infilate all'interno dei pantaloni esse non dovranno comunque creare impedimento all'avversario nell'azione di distacco della flag.

Articolo 7. I pantaloni

- a) I pantaloni devono essere aderenti al corpo e privi di tasche, borchie, clip o cerniere di alcun tipo.
- b) I giocatori non possono usare nastro adesivo o fissare in altro modo i pantaloni per rispettare questa regola.

Articolo 8. Le flags

- a) Le flags devono essere del tipo “sonic”, cioè dotate di un dispositivo che segnala l'avvenuto distacco della flag in modo sonoro.
- b) Le flags devono essere fissate ad una cintura e devono essere posizionate in corrispondenza dell'anca dei giocatori. I punti di attacco delle flags non dovranno essere alterati con sostanze adesive, collanti, nodi od altri sistemi che ne rendano più difficile il distacco.
- c) Le flags devono avere colore contrastante con quello dei pantaloni, devono essere chiaramente visibili e non possono essere coperte in alcun modo dalla divisa di gioco. Le due flags di un giocatore devono essere dello stesso colore.
- d) La porzione visibile di ogni flag (posta all'esterno di maglia e pantaloncini) dovrà avere lunghezza minima pari a 40 cm e larghezza minima pari a 5 cm.
- e) I giocatori faranno tutto il possibile per mantenere le flags posizionate in corrispondenza dell'anca, avendo cura di controllare il corretto posizionamento prima di ogni azione di gioco.

Articolo 9. Copricapi, gioielli, accessori e medicazioni

- a) Ai giocatori è consentito indossare copricapi purchè questi siano aderenti al cranio, come ad esempio le bandane. Non sono pertanto consentiti i cappellini tipo baseball con visiera.

- b) Non sono consentiti caschi e copricapi con funzione protettiva.
- c) Ai giocatori è consentito indossare, qualora le condizioni ambientali lo richiedano, occhiali da sole. Gli occhiali dovranno tuttavia essere saldamente fissati alla testa (ad esempio tramite apposita fascia elastica).
- d) Tutti i gioielli e gli accessori (orologi, orecchini, collane, braccialetti, piercing) devono essere rimossi prima dell'inizio della partita. Qualora non fosse possibile rimuoverli, devono essere interamente coperti con apposito nastro (tape).

Articolo 10. Le scarpe

- a) I giocatori possono indossare scarpe con tacchetti in plastica, ma non è consentito l'uso di scarpe con tacchetti in metallo.
- b) Non sono ammesse scarpe con chiodi od analoghi oggetti appuntiti, come le scarpe da atletica, le scarpe da baseball in metallo o le scarpe da golf.
- c) Se vengono indossate scarpe con tacchetti, non è previsto un numero minimo o massimo di tacchetti, ma questi devono essere parte del design naturale delle scarpe e trovarsi in buone condizioni.

Articolo 11. Divisa o attrezzatura non regolamentare

- a) Tutti i giocatori devono utilizzare un paradenti quando partecipano alle azioni di gioco.
- b) Le divise e gli accessori non possono contenere alcun elemento in grado di causare danni ai giocatori.
- c) Ai giocatori non è permesso usare materiali adesivi, vernice, grasso o qualsiasi altra sostanza scivolosa applicate alla divisa, agli accessori od alla persona, che possa danneggiare il pallone o i giocatori. L'unica eccezione ammessa è il cosiddetto eye shade.
- d) È vietata la presenza di qualsiasi sostanza dure, abrasiva o rigida sulla persona del giocatore o sul suo abbigliamento a meno che non si tratti di una medicazione. In tal caso deve comunque essere coperta per limitarne la pericolosità e deve essere autorizzate dal capo arbitro.
- e) Nessun giocatore che presenti un'irregolarità nella divisa, nell'attrezzatura o negli accessori indossati sarà autorizzato a prendere parte al gioco.
- f) Il capo arbitro ha potere decisionale finale sulla valutazione della regolarità e della pericolosità dell'equipaggiamento, anche relativamente ad attrezzature o dispositivi non contemplati in queste regole. Spetta quindi al capo arbitro autorizzare o meno un giocatore a prendere parte al gioco.
- g) Qualora il capo arbitro nel corso del gioco si accorga di un'irregolarità nell'equipaggiamento di un giocatore, il giocatore dovrà uscire dal perimetro di gioco per almeno un'azione per provvedere a regolarizzare il proprio equipaggiamento.
Alla squadra del giocatore inadempiente sarà attribuito un timeout. Qualora la squadra avesse già esaurito i timeout, sarà attribuita una penalità di 5 yds.
- h) Se il giocatore ritornerà all'interno del perimetro di gioco senza aver regolarizzato il proprio equipaggiamento sarà espulso per condotta scorretta.
- i) I giocatori che saranno colti con flags dolosamente alterate saranno immediatamente espulsi dalla partita, senza avere la possibilità di regolarizzare il proprio equipaggiamento.
Alla squadra del giocatore inadempiente sarà attribuito un timeout. Qualora la squadra avesse già esaurito i timeout, sarà attribuita una penalità di 5 yds.

- j) I giocatori che causeranno danni all'avversario a causa di equipaggiamento non regolare (non rilevato precedentemente dal capo arbitro) saranno immediatamente espulsi dalla partita, senza avere la possibilità di regolarizzare il proprio equipaggiamento.
Alla squadra del giocatore inadempiente sarà attribuito un timeout. Qualora la squadra avesse già esaurito i timeout, sarà attribuita una penalità di 5 yds.
- k) Le espulsioni in seguito a divisa o attrezzatura non regolamentare saranno notificate dall'arbitro alla Commissione di Disciplina che potrà emettere ulteriori sanzioni disciplinari a danno dei giocatori e delle squadre colpevoli.

Regola 3. Il pallone

Articolo 1. Caratteristiche del pallone

- a) I palloni da utilizzare durante le partite devono essere nuovi o quasi nuovi, cioè devono conservare tutte le proprietà e le qualità di un pallone nuovo.
- b) L'involucro del pallone è costituito da quattro pannelli di cuoio (naturale o sintetico) a superficie granulare senza altre corrugazioni se non quelle delle cuciture.
- c) Il pallone deve presentare una cucitura longitudinale con 8 passanti trasversali spaziati in modo regolare.
- d) Il pallone sarà gonfiato alla pressione di 0,90 bars (5,896 chili).

Articolo 2. Scelta e gestione del pallone

- a) Le squadre possono accordarsi per giocare con un'unico pallone, oppure ogni squadra può giocare con il proprio pallone.
- b) Nel caso che ogni squadra decida di giocare con il proprio pallone, ogni squadra può utilizzare un solo pallone, tranne nel caso di condizioni metereologiche sfavorevoli (pioggia, neve, superficie del terreno di gioco umida o fangosa) in cui ogni squadra può utilizzare un massimo di due palloni, alternandoli per asciugarli.
- c) Tutti i palloni che saranno utilizzati per la partita dovranno essere preventivamente verificati ed approvati dal capo arbitro, a suo insindacabile giudizio.
- d) Il capo arbitro verificherà inoltre la regolarità di ogni pallone prima che esso venga messo in gioco.
- e) Non è permesso alle squadre o ai giocatori di alterare in alcun modo la superficie naturale dei palloni.
- f) Non è permesso alle squadre di utilizzare un pallone specifico in determinate situazioni o quando un determinato giocatore è in campo.
- g) La squadra organizzatrice del bowl è tenuta a mettere a disposizione delle altre squadre e degli arbitri una pompa per gonfiare i palloni.

Regola 4. Definizioni

Articolo 1. Palla viva

- a) Una palla viva è una palla in gioco.
- b) Una palla lanciata durante la sua fase di volo, è detta palla viva in volo.
- c) La palla morta dichiarata “pronta al gioco” diventa viva quando viene messa in gioco tramite uno snap legale.

Articolo 2. Palla morta

- a) Una palla morta è una palla non in gioco.
- b) Una palla viva diventa morta se:
 - 1. la palla tocca il terreno;
 - 2. la palla è nelle mani di un arbitro;
 - 3. un arbitro fischia;
 - 4. il giocatore in possesso della palla è out of bounds;
 - 5. il giocatore in possesso della palla subisce un deflag;
 - 6. il giocatore in possesso della palla tocca il terreno con una qualsiasi parte del corpo che non sia la mano o il piede;
 - 7. il giocatore in possesso della palla finge di toccare il terreno con il ginocchio;
 - 8. il giocatore in possesso della palla effettua una corsa illegale in avanti (corsa del quarterback o corsa nella no run zone);
 - 9. il quarterback non si libera del pallone entro 7 secondi dal momento dello snap;
 - 10. si realizza una segnatura;
 - 11. due giocatori avversari prendono simultaneamente una palla libera.
- c) In caso di dubbio, la palla è morta.

Articolo 3. Palla pronta al gioco

- a) Il capo arbitro dichiara la palla pronta al gioco posizionandola sulla linea di rimessa in gioco per dare inizio al gioco con uno snap.
- b) Salvo diversa segnalazione arbitrale, dal momento in cui il capo arbitro dichiara la palla pronta al gioco, la squadra in attacco avrà 30 secondi a disposizione per mettere in gioco la palla con uno snap.
- c) La palla non potrà essere rimessa in gioco prima di essere dichiarata "pronta al gioco".

Articolo 4. Possesso della palla

- a) Un giocatore ha il possesso della palla quando la tiene saldamente tra le mani o tra le braccia e il corpo, e ne ha pieno controllo. Perché ci possa essere possesso, la palla deve essere viva.
- b) Una squadra ha il possesso quando uno dei suoi giocatori è in possesso di una palla viva.

Articolo 5. Perdita del possesso (fumble)

- a) Un fumble è la perdita di controllo del pallone a cui segue la caduta a terra dello stesso. La palla diventa morta immediatamente.
- b) Se, secondo le regole, devono essere giocati altri tentativi da parte della squadra in possesso del pallone, la linea di scrimmage sarà stabilita in base al punto in cui il giocatore aveva il piede più avanzato nel momento di perdita di possesso.
- c) La caduta del pallone internamente o esternamente al perimetro di gioco durante un fumble è equivalente.
- d) Se a seguito di uno snap la palla cade a terra prima che un altro giocatore ne abbia avuto il possesso, la squadra in attacco perderà un tentativo, ma non terreno.

Articolo 6. Deviare la palla

- a) È possibile colpire una palla viva in volo (quindi non in possesso di alcun giocatore) con l'intento di cambiarne la traiettoria. Il semplice tocco non ne determina possesso.
- b) È vietato colpire la palla in possesso di un altro giocatore.

Articolo 7. Linea di scrimmage

- a) La linea di scrimmage è una linea immaginaria perpendicolare alla linea di rimessa in gioco che si prolunga sino alle linee laterali. È determinata dalla punta della palla più vicina alla linea di meta della squadra in difesa ogni qual volta la palla sia pronta al gioco.

Articolo 8. Zona neutra

- a) La zona neutra è lo spazio che separa le due squadre ed è delimitata da un'area rettangolare profonda quanto la lunghezza della palla e larga fino alle linee laterali. Si stabilisce quando la palla è pronta al gioco e viene posta a terra dal capo arbitro, perpendicolarmente alla linea di scrimmage.

Articolo 9. Il tentativo (down)

- a) Il tentativo (down) è un'azione di gioco che comincia con uno snap legale dopo che la palla è stata dichiarata pronta al gioco e che termina quando la palla viene dichiarata morta.
- b) Nell'intervallo tra un tentativo e l'altro la palla è morta.

Articolo 10. Lo snap

- a) Lo snap legale è il movimento che compie il centro per dare il via all'azione e mettere in gioco la palla.
- b) Lo snap consiste nel passare o consegnare all'indietro la palla a partire dalla sua posizione a terra, con un movimento rapido e continuo della mano o di entrambe le mani. La palla deve passare tra le gambe del centro e deve essere effettivamente lasciata dalla mano o dalle mani al termine di questo movimento.

Articolo 11. Il drive

- a) Il drive è la serie di tentativi effettuati dalla squadra in attacco da quando entra in possesso del pallone fino a quando lo perde in seguito ad una segnatura, ad un intercetto o ad un turnover on downs.

Articolo 12. Il fallo

- a) Il fallo è una qualsiasi azione che comporti un'infrazione al regolamento e per la quale sia prevista una penalità.

Articolo 13. Penalità

- a) La penalità è la sanzione per un fallo. Può prevedere la perdita di un tentativo, la perdita di terreno, l'assegnazione di un primo down automatico, l'espulsione.

Regola 5. La squadra in attacco

Articolo 1. Definizioni

- a) La squadra in attacco (o semplicemente attacco) è la squadra che si trova in possesso di palla poichè:
 - 1. un suo giocatore è in possesso di palla;
 - 2. le spetta il possesso di palla per il tentativo successivo.
- b) L'attaccante è un giocatore della squadra in attacco.
- c) Il **centro** è il giocatore dell'attacco che effettua lo snap. Diviene tale nel momento in cui prende posizione per effettuare lo snap e tocca o simula di toccare la palla.
- d) Il **quarterback** è il primo giocatore dell'attacco che prende il possesso della palla dopo uno snap legale.

Articolo 2. Obblighi della squadra in attacco dopo che la palla è dichiarata pronta al gioco e prima dello snap

- a) Il centro non può più cambiare posizione dopo essersi posizionato ed aver toccato il pallone.
- b) Il centro non può sollevare il pallone da terra, spostarlo o simulare l'inizio del gioco.
- c) Il centro può tuttavia ruotare il pallone, muovere le dita, sollevare la sua mano (o le sue mani) dal pallone, flettere i gomiti, scuotere la testa, alzare o abbassare le spalle o le natiche se questo non simula l'inizio del gioco.
- d) Nessun giocatore dell'attacco deve trovarsi all'interno o al di là della zona neutra dopo che il centro ha toccato il pallone.
- e) Nessun giocatore dell'attacco può effettuare una falsa partenza, cioè uno spostamento o un movimento rapido o irregolare che simuli l'inizio del gioco.
- f) La squadra in attacco può eseguire uno shift (cioè un cambiamento simultaneo della posizione di due o più giocatori) purchè sia un movimento cadenzato e regolare che non simuli l'inizio del gioco.
- g) Non c'è falsa partenza se tutti i giocatori dell'attacco posizionati a ridosso della linea di scrimmage si muovono contemporaneamente perchè un giocatore della difesa invade la zona neutra.

Articolo 3. Obblighi della squadra in attacco al momento dello snap

- a) Non esiste un numero minimo o massimo di giocatori dell'attacco che devono essere posizionati a ridosso della linea di scrimmage.
L'unico giocatore che, in funzione del suo ruolo, deve essere posizionato sulla linea di scrimmage è il centro.
- b) Tutti i giocatori dell'attacco devono trovarsi all'interno del perimetro di gioco ed al di qua della zona neutra.
Solo il centro può trovarsi all'interno della zona neutra, ma nessuna parte del suo corpo deve essere oltre questa zona ed i suoi piedi devono essere immobili al di qua del pallone.
- c) Un solo giocatore dell'attacco può essere in movimento, ma il suo movimento non deve comportare una riduzione della distanza tra il giocatore stesso e la linea di meta avversaria.

Questo significa che il movimento può essere all'indietro o laterale (cioè parallelo alla linea di scrimmage), ma non in avanti nella direzione della endzone avversaria.

- d) Tutti i giocatori, con l'eccezione del giocatore in movimento, devono essere immobili sul posto senza muovere i piedi, il corpo, la testa o le braccia per almeno un secondo prima dello snap.

Regola 6. La squadra in difesa

Articolo 1. Definizioni

- a) La squadra in difesa (o semplicemente difesa) è la squadra che non si trova in possesso di palla.
- b) Il difensore è un giocatore della squadra in difesa.
- c) Il **blitz** è l'azione di un giocatore della difesa che immediatamente dopo lo snap corre in direzione del quarterback avversario per tentare di effettuare un deflag.
- d) Il **blitzer** è il giocatore che effettua un blitz.
- e) Il **sack** è un deflag effettuato ai danni del quarterback avversario prima che questi si sia liberato del pallone dopo lo snap.

Articolo 2. Obblighi della squadra in difesa dopo che la palla è dichiarata pronta al gioco e prima dello snap

- a) Nessun giocatore della difesa può toccare la palla o toccare o infastidire in qualsiasi maniera un avversario.
- b) Nessun giocatore della difesa può invadere la zona neutra se questa azione genera una reazione di uno o più attaccanti che si muovono di conseguenza.
- c) Nessun giocatore della difesa può utilizzare parole o segnali destinati a distrarre gli avversari quando questi si preparano a mettere la palla in gioco.
- d) Nessun giocatore della difesa può usare segnali che simulino il suono o la cadenza dei segnali offensivi di partenza, o interferiscano con questi in qualsiasi altra maniera.

Articolo 3. Obblighi della squadra in difesa al momento dello snap

- a) Nessun giocatore della difesa può trovarsi, con qualsiasi parte del corpo, all'interno della zona neutra.
- b) Nessun giocatore della difesa può trovarsi all'esterno del perimetro di gioco.
- c) I giocatori della difesa che intendono effettuare un blitz devono trovarsi ad almeno 7 yards dalla linea di scrimmage.

Regola 7. L'azione di gioco

Articolo 1. Passaggio in avanti

- a) La squadra in attacco ha facoltà di avanzare il pallone effettuando un passaggio in avanti, cioè lanciando il pallone (in qualsiasi modo) in direzione di un punto più avanzato (vicino alla linea di fondo della end zone avversaria) rispetto a quello in cui si trova il giocatore che effettua il lancio.
- b) Non ha importanza che il pallone durante il passaggio in avanti superi la linea di scrimmage o no.
- c) Perchè ci sia passaggio in avanti il pallone, anche per un solo istante, deve trovarsi in fase di volo, cioè non a contatto con il corpo di un giocatore.
- d) Un passaggio in avanti si considera iniziato appena il giocatore in possesso del pallone inizia il movimento in avanti del braccio (o delle braccia) per eseguire il lancio, purchè alla fine di questo movimento in avanti ci sia un effettivo distacco del pallone dalle mani del giocatore.
- e) È possibile effettuare un solo passaggio in avanti per ogni tentativo (down).
Se viene effettuato un secondo passaggio in avanti durante il tentativo l'arbitro segnalerà l'irregolarità lanciando la flag, ma farà proseguire l'azione fino a quando la palla sarà dichiarata morta.
A questo punto la difesa avrà la possibilità di accettare o declinare la penalità.
- f) Durante il tentativo, il pallone non deve aver mai oltrepassato la linea di scrimmage prima che il passaggio venga effettuato.
Se viene effettuato un passaggio in avanti dopo che il pallone ha oltrepassato la linea di scrimmage l'arbitro segnalerà l'irregolarità lanciando la flag, ma farà proseguire l'azione fino a quando la palla sarà dichiarata morta.
A questo punto la difesa avrà la possibilità di accettare o declinare la penalità.
- g) Il giocatore che effettua il passaggio deve trovarsi dietro la linea di scrimmage.
- h) Il quarterback ha 7 secondi, calcolati dal momento dello snap, per liberarsi del pallone effettuando un passaggio in avanti o consegnandolo in altro modo ad un compagno.
Se allo scadere dei 7 secondi il quarterback non si è ancora liberato del pallone, il capo arbitro fischierà per segnalare che la palla è morta.
- i) Il conteggio dei 7 secondi viene interrotto quando il quarterback si libera del pallone.
Il giocatore in possesso del pallone non avrà quindi limiti di tempo per effettuare il passaggio in avanti.
Questo vale anche per il quarterback che nel corso dell'azione dovesse ritornare in possesso del pallone.
- j) Può essere effettuato un lancio in avanti diretto verso il terreno, verso un'area esterna al perimetro di gioco o verso un'area dove non sono presenti propri compagni con l'intento di liberarsi del pallone (ad esempio quando si è minacciati di deflag da un avversario) o per fermare il tempo (cosa che avviene solo nell'ultimo minuto di ogni tempo).
L'azione sopra descritta è definita intentional grounding ed è quindi regolare.

Articolo 2. Passaggio all'indietro o laterale

- a) Il passaggio all'indietro o laterale avviene quando il pallone viene lanciato (in qualsiasi modo) in direzione di un punto che non sia più avanzato (vicino alla linea di fondo della end zone avversaria) rispetto a quello in cui si trova il giocatore che effettua il lancio.

- b) Perchè ci sia passaggio all'indietro o laterale il pallone, anche per un solo istante, deve trovarsi in fase di volo, cioè non a contatto con il corpo di un giocatore.
- c) Durante ciascun tentativo la squadra in attacco può effettuare un numero illimitato di passaggi all'indietro o laterali, fino a quando la palla non abbia oltrepassato la linea di scrimmage.

Articolo 3. Consegna della palla alla mano (handoff)

- a) La consegna della palla alla mano (handoff) è quel movimento che prevede la trasmissione della palla dalle mani di un giocatore dell'attacco alle mani di uno dei suoi compagni.
- b) Durante la consegna alla mano il pallone si trova sempre a contatto con il corpo di almeno un giocatore.
- c) Durante ciascun tentativo la squadra in attacco può effettuare un numero illimitato di handoff, fino a quando la palla non abbia oltrepassato la linea di scrimmage.
- d) Il centro non può ricevere un handoff direttamente dalle mani del quarterback.

Articolo 4. Ricezione

- a) Tutti i giocatori dell'attacco sono considerati ricevitori eleggibili, cioè sono autorizzati a ricevere un passaggio in avanti, compreso il quarterback.
- b) Un passaggio in avanti è considerato ricevibile se un giocatore eleggibile della squadra in attacco ha una ragionevole possibilità di ricevere la palla.
In caso di dubbio un passaggio in avanti è da considerare ricevibile.
- c) La ricezione è l'azione grazie alla quale un giocatore della squadra in attacco entra in possesso di una palla viva in volo lanciata da un proprio compagno di squadra. Perchè la ricezione sia valida:
 - 1. il pallone non deve aver toccato il terreno prima che il giocatore ne abbia il possesso;
 - 2. il giocatore che tenta la ricezione non deve essere mai uscito dal perimetro di gioco durante il down;
 - 3. se il giocatore acquisisce il possesso del pallone senza essere a contatto con il terreno, la prima parte del suo corpo che tocca il terreno deve trovarsi all'interno del perimetro di gioco.
- d) Se il giocatore acquisisce il possesso del pallone senza essere a contatto con il terreno e ricadendo tocca terra contemporaneamente con un piede all'interno del perimetro di gioco e con l'altro all'esterno (o su una linea laterale o di fondo) la ricezione non sarà ritenuta valida.
- e) Se il giocatore dell'attacco che acquisisce il possesso del pallone in aria viene spinto o urtato da un avversario subendo un'alterazione della direzione del proprio impeto, ed esclusivamente per questo motivo la prima parte del suo corpo che tocca il terreno si trova all'esterno del perimetro di gioco, la ricezione sarà ritenuta valida.
- f) Se una parte del corpo del giocatore dell'attacco che tenta la ricezione, ad esclusione di piedi o mani, tocca il terreno all'interno del perimetro di gioco dopo aver ricevuto la palla la ricezione è valida, ma la palla diventa morta ed il giocatore non può più guadagnare terreno.
- g) In caso di dubbio, una ricezione è da considerarsi non valida.
- h) Se due giocatori avversari entrano contemporaneamente in possesso di una palla viva in volo, la palla sarà immediatamente dichiarata morta e il tentativo sarà ripetuto.

- i) Ai giocatori è consentito saltare o tuffarsi, anche in avanti (cioè in direzione della linea di fondo della endzone avversaria), per tentare una ricezione purchè l'azione non generi un contatto irregolare e pericoloso con l'avversario.

Articolo 5. Intercetto

- a) L'intercetto è l'azione grazie alla quale un giocatore della difesa entra in possesso di una palla viva in volo lanciata da un giocatore dell'attacco. Perché l'intercetto sia valido:
1. il pallone non deve aver toccato il terreno prima che il giocatore ne abbia il possesso;
 2. se il giocatore acquisisce il possesso del pallone senza essere a contatto con il terreno, la prima parte del suo corpo che tocca il terreno deve trovarsi all'interno del perimetro di gioco.
- b) Se il giocatore acquisisce il possesso del pallone senza essere a contatto con il terreno e ricadendo tocca terra contemporaneamente con un piede all'interno del perimetro di gioco e con l'altro all'esterno (o su una linea laterale o di fondo) l'intercetto non sarà ritenuto valido.
- c) Se il giocatore della difesa che acquisisce il possesso del pallone in aria viene spinto o urtato da un avversario subendo un'alterazione della direzione del proprio impeto, ed esclusivamente per questo motivo la prima parte del suo corpo che tocca il terreno si trova all'esterno del perimetro di gioco, l'intercetto sarà ritenuto valido.
- d) Gli intercetti possono essere ritornati (cioè il giocatore che ha intercettato può correre con il pallone in direzione della endzone avversaria) ma il giocatore che ha intercettato non può liberarsi del pallone con un handoff, un passaggio laterale, all'indietro o in avanti durante l'azione di ritorno dell'intercetto.
- e) Se una parte del corpo del giocatore della difesa che tenta l'intercetto, ad esclusione di piedi o mani, tocca il terreno all'interno del perimetro di gioco dopo aver intercettato la palla l'intercetto è valido, ma la palla diventa morta ed il giocatore non può più guadagnare terreno.
- f) In caso di dubbio, un intercetto è da considerarsi non valido.
- g) Ai giocatori è consentito saltare o tuffarsi, anche in avanti (cioè in direzione della linea di fondo della endzone avversaria), per tentare un intercetto purchè l'azione non generi un contatto irregolare e pericoloso con l'avversario.
- h) Se un difensore intercetta il pallone all'interno della propria endzone senza riuscire a ritornare l'intercetto fuori dalla propria endzone prima che la palla venga dichiarata morta la squadra che ha effettuato l'intercetto diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dalla linea delle proprie 5 yds (touchback).
- i) Se un difensore intercetta il pallone all'interno della propria endzone e ritorna l'intercetto uscendo dalla propria endzone la squadra che ha effettuato l'intercetto diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dal punto in cui la palla è stata dichiarata morta.
- j) Se un difensore intercetta il pallone all'interno della propria endzone e ritorna l'intercetto uscendo dalla propria endzone, per poi successivamente rientrarvi, potrà essere segnata una safety dall'altra squadra se:
1. il giocatore subisce un deflag all'interno della propria endzone;
 2. il giocatore esce dal campo attraverso la porzione delle linee laterali o di fondo che delimitano la propria endzone.

- k) Se un difensore intercetta il pallone all'interno delle 5 yds antistanti la propria endzone (cioè all'interno della propria non run zone) ed il suo impeto lo porta all'interno della propria endzone dove la palla muore, non si tratterà di safety ma di touchback.
La squadra che ha effettuato l'intercetto diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dalla linea delle proprie 5 yds.

Articolo 6. Correre con il pallone

- a) Un giocatore della squadra in attacco in possesso del pallone ha facoltà di avanzarlo in direzione della linea di meta avversaria correndo con lo stesso.
- b) Una volta che il giocatore in possesso di palla ha superato la linea di scrimmage, la palla non può più essere consegnata o passata in nessun modo.
- c) Il gioco di corsa si conclude quando:
1. il giocatore supera la linea di meta avversaria;
 2. il giocatore esce dal campo;
 3. il giocatore subisce un deflag;
 4. il giocatore perde il controllo della palla e questa tocca il terreno;
 5. l'arbitro fischia.
- d) Il quarterback non può correre con il pallone oltre la linea di scrimmage, a meno che non se ne sia liberato attraverso un handoff, un passaggio all'indietro o laterale o un passaggio in avanti, e solo successivamente sia tornato in possesso della palla.
Quando il quarterbak contravviene a questa regola, l'arbitro fischierà immediatamente per dichiarare la palla morta.
- e) Un giocatore dell'attacco non può correre con il pallone oltre la linea di scrimmage se al momento dello snap il pallone si trovava all'interno della no run zone avversaria.
Quando un giocatore dell'attacco contravviene a questa regola, l'arbitro fischierà immediatamente per dichiarare la palla morta.

Articolo 7. Movimenti consentiti al giocatore che corre con il pallone

- a) Il giocatore che corre con il pallone può saltare (cioè effettuare un movimento a seguito del quale entrambi i piedi risulteranno sollevati da terra) all'indietro, lateralmente o in alto per evitare un deflag.
- b) Il giocatore che corre con il pallone può effettuare una rotazione completa o parziale su se stesso per evitare un deflag purchè abbia almeno un piede a terra durante il movimento e non commette un'azione pericolosa dalla quale possa scaturire un contatto irregolare.
- c) Il giocatore che corre con il pallone non può saltare, scivolare o tuffarsi in avanti (cioè in direzione della endzone avversaria) per evitare un deflag ed avvicinarsi ulteriormente alla goal line avversaria.
- d) L'azione di saltare, scivolare o tuffarsi in avanti non deve essere fischiata come fallo dall'arbitro qualora non vi sia alcun avversario a distanza utile per effettuare o tentare di effettuare un deflag.

Articolo 8. Deflag

- a) Il deflag è l'unico modo per fermare un avversario in possesso del pallone e consiste nel catturare almeno una delle due flag che l'avversario porta sulla cintura usando le mani.
- b) Nel tentativo di effettuare un deflag i giocatori della difesa possono toccare con le mani il corpo o le spalle dell'avversario, ma non la faccia, il collo o la testa.
- c) Nel tentativo di effettuare un deflag i giocatori della difesa non possono in alcun modo trattenere, spingere, colpire o atterrare l'avversario.
- d) Nel tentativo di effettuare un deflag i giocatori della difesa possono saltare o tuffarsi purchè l'azione non generi un contatto irregolare e pericoloso con l'avversario.
- e) Se, durante un tentativo, un giocatore perde una od entrambe le flag in modo accidentale o perchè ha subito un deflag irregolare da parte di un avversario e successivamente entra in possesso del pallone, l'azione proseguirà fino a quando non verrà toccato da un avversario con una sola mano.
- f) È vietato effettuare un deflag ai danni di un giocatore che chiaramente non è (ancora) in possesso del pallone.
- g) Se un attaccante finge di avere il pallone e un difensore di conseguenza effettua un deflag ai suoi danni, si considera che il deflag sia stato accidentale.
L'azione non costituisce quindi un fallo della difesa e verrà fatta proseguire.
L'attaccante rimane un ricevitore eleggibile e se entra in possesso del pallone l'azione proseguirà fino a quando non verrà toccato da un difensore con una sola mano.
- h) Se un attaccante si libera del pallone ed immediatamente dopo un difensore effettua un deflag ai suoi danni, si considera che il deflag sia stato accidentale.
L'azione non costituisce quindi un fallo della difesa e verrà fatta proseguire.
L'attaccante rimane un ricevitore eleggibile e se entra in possesso del pallone l'azione proseguirà fino a quando non verrà toccato da un difensore con una sola mano.
- i) Il deflag effettuato da un difensore ai danni di un attaccante mentre questi sta effettuando un passaggio in avanti sarà valido solo se il distacco della flag avviene prima che l'attaccante abbia iniziato il movimento del braccio (o delle braccia) in avanti.
Se il distacco della flag avviene contemporaneamente all'inizio del movimento in avanti, il deflag non sarà valido, purchè alla fine di questo movimento in avanti ci sia un effettivo distacco del pallone dalle mani dell'attaccante.
- j) Il giocatore in possesso di palla non può cercare di evitare un deflag proteggendo la flag ed ostacolando l'avversario con le mani o con il braccio.

Articolo 9. Contatti illegali

- a) L'attaccante che urta involontariamente un difensore nel tentativo di effettuare una ricezione non commette fallo.
- b) L'attaccante che si tuffa e colpisce un difensore commette sempre fallo.
Gli arbitri valuteranno l'intenzionalità del contatto per un'eventuale ammonizione o espulsione.
- c) L'attaccante che corre con il pallone deve sempre cercare di evitare il contatto con i difensori e non può mai effettuare un'azione di sfondamento sugli stessi.
Gli arbitri valuteranno l'intenzionalità del contatto per un'eventuale ammonizione o espulsione.

- d) L'attaccante che corre con il pallone e, abbassando la testa o le spalle, colpisce un avversario commette sempre fallo.
Gli arbitri valuteranno l'intenzionalità del contatto per un'eventuale ammonizione o espulsione.
- e) Un attaccante non può urtare, colpire o spingere un difensore con il chiaro intento di allontanarlo da se o di impedirgli di effettuare un intercetto (offensive pass interference).
Gli arbitri valuteranno la gravità della scorrettezza per un'eventuale ammonizione o espulsione.
- f) L'attaccante non in possesso di palla nella sua azione di corsa deve evitare il contatto con i difensori, eventualmente correggendo la propria traiettoria.
- g) Il difensore che urta involontariamente un attaccante nel tentativo di effettuare un intercetto non commette fallo.
- h) Il difensore che si tuffa e colpisce un attaccante commette sempre fallo.
Gli arbitri valuteranno l'intenzionalità del contatto per un'eventuale ammonizione o espulsione.
- i) Il difensore che affronta un attaccante per effettuare un deflag deve sempre cercare di spostarsi lateralmente per afferrare la flag cercando di evitare in ogni modo il contatto.
Per non commettere fallo deve quindi evitare di posizionarsi frontalmente all'attaccante in modo improvviso o di allargare le braccia nel tentativo di cinturarlo, al fine di procurare un contatto.
Gli arbitri valuteranno l'intenzionalità del contatto per un'eventuale ammonizione o espulsione.
- j) Un difensore non può urtare, colpire o spingere un attaccante disinteressandosi del pallone e con il chiaro intento di impedirgli di effettuare una ricezione (defensive pass interference).
Gli arbitri valuteranno la gravità della scorrettezza per un'eventuale ammonizione o espulsione.
- k) Il difensore può posizionarsi a ridosso della linea di scrimmage ad una yard di distanza dagli attaccanti in attesa dello snap nel tentativo di ostacolare l'effettuazione della traccia da parte di questi ultimi.
Per non commettere fallo di contatto il difensore deve però rimanere fermo nella sua posizione originale in attesa che sia l'attaccante a modificare la sua traiettoria per evitare il contatto stesso.
Se il difensore cerca volontariamente il contatto con l'attaccante nel tentativo di ostacolarne l'effettuazione della traccia commette fallo.
- l) Quando si verifica un contatto tra attaccante e difensore la cui responsabilità non è attribuibile ad un unico giocatore, gli arbitri fischieranno un fallo ai danni di entrambe le squadre, le penalità si annulleranno ed il tentativo sarà ripetuto.
Gli arbitri valuteranno l'intenzionalità del contatto per un'eventuale ammonizione o espulsione.

Articolo 10. Blocchi

- a) Sono vietati i blocchi sia attivi sia passivi (blocchi velo). I compagni di squadra del giocatore in possesso di palla non possono quindi creare ostacolo agli avversari che cercano di andare ad effettuare un deflag spingendoli, trattenendoli o posizionandosi sulla loro traiettoria di corsa.
- b) I giocatori devono fermarsi e restare immobili nella propria posizione non appena si accorgono che:
 - 1. un proprio compagno (attaccante) ha superato la linea di scrimmage avendo il possesso del pallone;
 - 2. un proprio compagno (attaccante) ha ricevuto un passaggio in avanti;
 - 3. un proprio compagno (difensore) ha effettuato un intercetto.

- c) L'attaccante non commette fallo di blocco velo se, correndo la propria traccia, si viene a trovare sulla traiettoria del difensore nel momento in cui un proprio compagno di squadra riceve un passaggio in avanti, purchè l'attaccante si fermi immediatamente nella propria posizione.
- d) Un giocatore in possesso di palla può correre in modo da frapporre i propri compagni, immobili nella loro posizione, tra sè e gli avversari senza che questo costituisca fallo.

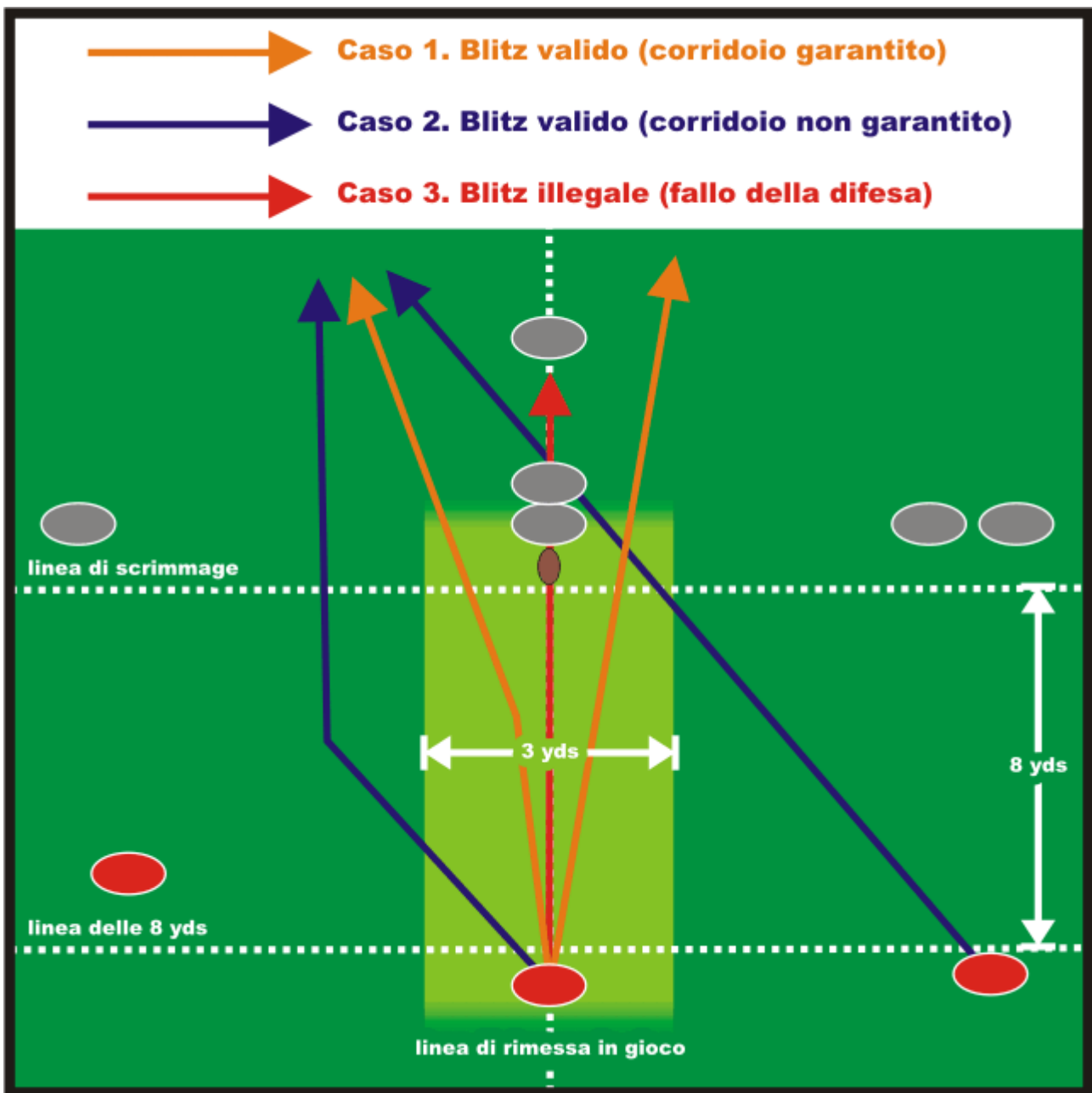
Articolo 11. Il blitz

- a) Solo i difensori che al momento dello snap si trovano ad almeno 8 yds di distanza dalla linea di scrimmage possono effettuare un blitz legale.
- b) Non esiste un numero minimo o massimo di difensori che possono effettuare un blitz.
- c) Un difensore che al momento dello snap si trova a meno di 8 yds dalla linea di scrimmage non può superare la linea di scrimmage prima che il quarterback si liberi o finga di liberarsi del pallone (passandolo in avanti o consegnandolo in altro modo ad un proprio compagno).
- d) Gli arbitri posizioneranno sul terreno, sulla linea di rimessa in gioco, un segnale ("spot") alla distanza di 8 yds dalla linea di scrimmage.
Si invitano gli arbitri alla massima cura ed uniformità nella misurazione delle 8 yds. Una soluzione pratica per abituarsi ad effettuare una misurazione corretta consiste nel "tarare i propri passi" utilizzando come unità di misura una porta regolamentare da calcio, che è larga esattamente 8 yds.
- e) Il corpo dei difensori che intendono blizzare deve essere interamente dietro la linea delle 8 yds al momento dello snap.
In caso di posizioni di partenza "a tre punti" la testa deve essere dietro la linea delle 8 yds.
- f) Se un difensore al momento dello snap si trova a meno di 8 yds di distanza dalla linea di scrimmage non può sanare la propria posizione irregolare riportandosi ad 8 yds di distanza dalla linea di scrimmage per poi effettuare il blitz.
Al contrario se il difensore si muove in avanti in anticipo, ma riesce a tornare dietro la linea di scrimmage prima che la palla sia messa in gioco, può regolarmente effettuare il blitz.
- g) Viene definito un corridoio preferenziale per il blitzer, largo 3 yds (cioè 1,5 yds a sinistra ed 1,5 yds a destra della linea di rimessa in gioco) ed esteso dalla linea di scrimmage alla linea delle 8 yds. Nel diagramma B il corridoio preferenziale è indicato dall'area verde chiaro.
- h) Quando il blitzer parte da una posizione che si trova all'interno del corridoio e fino a quando nella sua corsa rimane all'interno del corridoio, non può essere ostacolato in qualunque modo da un attaccante.
Qualsiasi contatto o rallentamento causato ai danni del blitzer sarà considerato un fallo dell'attaccante.
Questo vantaggio non viene invece concesso ai blitzer che partono da una posizione all'esterno del corridoio garantito.
- i) Dopo lo snap, il centro può restare fermo nella propria posizione senza per questo commettere alcun fallo di blocco illegale.
Se il centro si muove verso il blitzer di un passo o più ostacolando commette fallo.
- j) Se il blitzer che sta usufruendo del vantaggio del corridoio garantito non fa nulla per evitare il contatto con l'attaccante, l'arbitro segnalerà sia un fallo dell'attacco sia un fallo della difesa.
Le due penalità si annulleranno ed il tentativo sarà ripetuto.
Il blitzer potrà essere richiamato, ammonito o espulso in base alla gravità del contatto.

k) Caso 1 (in arancio nel diagramma B). Il blitzzer parte da una posizione all'interno del corridoio garantito, corre verso il QB avversario e poi cambia direzione passando a destra o sinistra del centro, ma sempre all'interno del corridoio.
Se il centro ostacola la traccia del blitzzer è fallo dell'attacco.

l) Caso 2 (in blu nel diagramma B). Il blitzzer parte da una posizione all'interno del corridoio garantito, ma nella sua corsa verso il QB avversario ne esce (oppure il blitzzer parte da una posizione all'esterno del corridoio garantito).
In questo caso, sia l'attaccante sia il difensore devono evitare l'avversario che si trova sulla loro traiettoria.
In caso di contatto, l'arbitro valuterà la volontarietà del fallo se questo genera un palese svantaggio all'attacco o alla difesa, altrimenti non segnalerà alcuna infrazione.

Diagramma B



Segnature dei punti

Articolo 12. Touchdown

- a) Un touchdown sarà segnato quando:
 - 1. un corridore proveniente dall'area di gioco in possesso del pallone tocca con un piede o con un'altra parte del corpo il terreno all'interno della endzone avversaria;
 - 2. un ricevitore eleggibile dell'attacco effettua una ricezione valida di un passaggio in avanti all'interno della endzone avversaria;
 - 3. un giocatore della difesa intercetta un passaggio all'indietro, laterale o in avanti all'interno della endzone avversaria.
- b) Toccare con un piede o con un'altra parte del corpo uno degli indicatori ("piloncini") posizionati ai quattro angoli della endzone prima di toccare il terreno all'interno della endzone avversaria equivale ad essere out of bounds, pertanto un touchdown non sarà segnato in questa circostanza.
- c) Un touchdown non sarà segnato se un corridore proveniente dall'area di gioco in possesso del pallone attraversa in volo il piano verticale immaginario della goal line e quindi esce dal campo senza toccare con un piede o con un'altra parte del corpo il terreno all'interno della endzone avversaria.
- d) Un touchdown attribuisce 6 punti alla squadra che lo segna.

Articolo 13. Trasformazione addizionale (try, extra point, PAT)

- a) La squadra che segna un touchdown ha il diritto di tentare una trasformazione addizionale (definita anche try, extra point, o PAT – Point After Touchdown).
- b) La trasformazione addizionale consiste in un solo tentativo con il pallone posizionato sulla linea di rimessa in gioco alla distanza di 5 o 12 yds dalla goal line avversaria. La trasformazione addizionale attribuisce alla squadra che la segna:
 - 1. 1 punto se la posizione di partenza è a 5 yds di distanza dalla goal line avversaria;
 - 2. 2 punti se la posizione di partenza è a 12 yds di distanza dalla goal line avversaria.
- c) La trasformazione addizionale sarà segnata:
 - 1. un corridore proveniente dall'area di gioco in possesso del pallone tocca con un piede o con un'altra parte del corpo il terreno all'interno della endzone avversaria;
 - 2. un ricevitore eleggibile dell'attacco effettua una ricezione valida di un passaggio in avanti all'interno della endzone avversaria;
- d) La squadra che tenta la trasformazione addizionale può scegliere se effettuare un tentativo di trasformazione addizionale da 1 o 2 punti.
Tale scelta non può essere cambiata anche nel caso che il tentativo debba essere ripetuto a seguito di una penalità.
- e) Anche nell'azione di trasformazione addizionale l'attacco è soggetto alle limitazioni alla facoltà di correre con il pallone previste dal regolamento.
- f) Durante una trasformazione addizionale da 1 punto la trasformazione, se realizzata, varrà comunque 1 punto anche se l'attacco a seguito di penalità ha eseguito lo snap a 12 o più yards

dalla goal line.

In tal caso la palla potrà essere avanzata oltre la linea di scrimmage con una corsa poichè al momento dello snap era all'esterno della no run zone.

- g) Durante una trasformazione addizionale da 2 punti la trasformazione, se realizzata, varrà comunque 2 punti anche se l'attacco a seguito di penalità ha eseguito lo snap a 5 o meno yards dalla goal line.

In tal caso la palla non potrà essere avanzata oltre la linea di scrimmage con una corsa poichè al momento dello snap era all'interno della no run zone.

- h) Quando un giocatore della difesa effettua un intercetto durante un tentativo di trasformazione addizionale e riporta l'intercetto nella endzone avversaria vengono assegnati 2 punti alla squadra che ha riportato l'intercetto.

Articolo 14. Safety

- a) Una safety viene segnata dalla squadra in difesa quando:

1. un giocatore dell'attacco in possesso del pallone subisce un deflag all'interno della propria endzone;
2. un giocatore dell'attacco in possesso del pallone esce dal campo attraverso la porzione delle linee laterali o di fondo che delimitano la propria endzone.

- b) Un fumble non può causare safety. Il pallone sarà posizionato sulla linea di rimessa in gioco a distanza di 1 yard dalla goal line della squadra in attacco quando, a seguito di una perdita di possesso (ma non a seguito di uno snap non controllato):

1. il pallone tocchi terra all'interno della endzone della squadra in attacco;
2. il pallone fuoriesca dal perimetro di gioco attraverso la proiezione verticale della porzione delle linee laterali o di fondo che delimitano la endzone della squadra in attacco.

- c) Una safety attribuisce 2 punti alla squadra che la segna.

- d) Dopo la segnatura di una safety la squadra che ha segnato la safety avrà il possesso di palla a partire dalle proprie 5 yds.

Regola 8. Procedure di gioco

Articolo 1. Sorteggio

- a) Prima dell'inizio della partita ed alla presenza di un massimo di due capitani per ogni squadra, il capo arbitro effettuerà un sorteggio tramite lancio di una moneta per stabilire quale squadra attaccherà per prima.
- b) La scelta testa o croce spetta alla squadra ospitata, cioè alla squadra nominata per seconda nell'indicazione della partita sul tabellone ufficiale del bowl.
- c) La squadra che vince il sorteggio deve scegliere di attaccare o di difendere una specifica endzone. Alla squadra che perde il sorteggio spetterà l'altra opzione.
- d) La squadra che inizia il primo tempo in attacco inizierà il secondo tempo in difesa.
- e) Le squadre cambieranno le rispettive endzone da difendere all'inizio del secondo tempo.

Articolo 2. Serie di 4 tentativi

- a) Dopo il sorteggio, il capo arbitro posizionerà il pallone sulle 5 yds della squadra in attacco, cioè sulla linea di rimessa in gioco a 5 yds di distanza dalla goal line della squadra in attacco.
- b) La squadra in attacco avrà a disposizione una serie di 4 tentativi per avanzare il pallone almeno oltre la linea di metà campo.
- c) Se la squadra in attacco riesce ad avanzare il pallone almeno oltre la linea di metà campo, avrà a disposizione un'altra serie di 4 tentativi per realizzare un touchdown.
- d) La squadra in attacco potrà avere a disposizione una nuova serie di 4 tentativi a seguito di una penalità se:
 1. la penalità comporta un primo down automatico;
 2. dopo l'applicazione della penalità il pallone si trova sopra o al di là della linea di metà campo.
- e) La squadra in attacco avrà in ogni caso a disposizione una serie di 4 tentativi per:
 1. avanzare il pallone almeno oltre la linea di metà campo avversaria, se all'inizio della serie il posizionamento del pallone sarà nella metà campo della squadra in attacco;
 2. per realizzare un touchdown, se all'inizio della serie il posizionamento del pallone sarà nella metà campo della squadra in difesa.

Articolo 3. Cambio di possesso (turnover on downs, intercetto, TD, safety)

- a) Quando la squadra in attacco esaurisce i propri 4 tentativi senza riuscire ad avanzare il pallone almeno oltre la linea di metà campo o a realizzare un touchdown (turnover on downs) il possesso del pallone passa alla squadra in difesa.
- b) Dopo un turnover on downs la squadra in difesa diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dalla linea delle proprie 5 yds.
- c) Dopo la segnatura di un touchdown ed il relativo tentativo di trasformazione, la squadra che ha subito il touchdown diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dalla linea delle proprie 5 yds.

- d) Dopo la segnatura di una safety la squadra che ha segnato la safety diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione 4 tentativi a partire dalla linea delle proprie 5 yds.
- e) Dopo un intercetto la squadra che ha effettuato l'intercetto diventa la squadra in attacco ed avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dal punto in cui la palla è stata dichiarata morta al termine dell'azione precedente.

Articolo 4. Posizionamento del pallone per il down successivo

- a) Dopo che la palla è stata dichiarata morta al termine di un tentativo, per il tentativo successivo il capo arbitro posizionerà il pallone sulla linea di rimessa in gioco, ad una distanza dalla goal line della squadra in difesa pari alla distanza da questa a cui si trovava il piede più avanzato del giocatore in possesso di palla nel momento in cui:
 - 1. ha perso il possesso del pallone, che in seguito al fumble ha toccato terra;
 - 2. la palla è stata dichiarata morta.
- b) Il pallone sarà sempre posizionato ponendo il suo asse più lungo in modo che sia parallelo alle linee laterali.
- c) La squadra in attacco ha la responsabilità di recuperare il pallone al termine di ogni down e di consegnarlo al capo arbitro per il posizionamento nel tempo più rapido possibile.
- d) Se la squadra in attacco, con l'intento di far trascorrere il tempo, trascurerà di recuperare il pallone, sarà penalizzata per condotta antisportiva come previsto dal regolamento.

Articolo 5. Sostituzioni

- a) Un numero qualunque di sostituzioni legali per ciascuna squadra può essere fatto durante i tempi, dopo una segnatura o una trasformazione o ancora durante l'intervallo fra i tentativi a condizione che queste siano fatte per rimpiazzare uno o più giocatori o riempire un posto vacante.
- b) Una sostituzione legale deve rispettare la totalità delle seguenti restrizioni:
 - 1. Entro il perimetro di gioco al momento dello snap possono essere presenti un massimo di 5 giocatori per squadra.
 - 2. Un sostituto legale che entra in gioco deve entrare all'interno dell'area di gioco direttamente dalla sua team area. Il giocatore sostituito deve uscire attraverso la linea laterale nel punto più vicino alla sua team area.
 - 3. I sostituti divenuti giocatori devono giocare per almeno un'azione.

Regola 9. Durata della partita e cronometraggio

Articolo 1. Tempi

- a) La partita è divisa in due tempi da 15 minuti ciascuno.
- b) Tra il primo e il secondo tempo verrà effettuata una pausa di 3 minuti. Se entrambe le squadre acconsentono, il secondo tempo potrà iniziare immediatamente, senza attendere la conclusione della pausa.
- c) Qualora al termine del secondo tempo le due squadre si trovino su un punteggio di parità, per determinare la squadra vincente sarà disputato un tempo supplementare secondo la procedura indicata oltre.

Articolo 2. Definizioni

- a) Orologio di gioco: è il cronometro affidato al capo arbitro con il quale sarà misurato il tempo di gioco.
- b) Orologio dei 30 secondi: è il cronometro affidato all'arbitro addetto con il quale saranno misurati i 30 secondi che la squadra in attacco ha a disposizione per snappare la palla da quando questa viene dichiarata pronta al gioco.

Articolo 3. Cronometraggio

- a) Durante il primo ed il secondo tempo, l'orologio di gioco viene fatto partire al momento del primo snap del pallone.
- b) L'orologio di gioco dovrà essere fermato solo nelle seguenti circostanze.
 - 1. Realizzazione di una segnatura (touchdown e safety). La trasformazione addizionale sarà tentata a cronometro fermo. Il cronometro ripartirà al momento del primo snap del drive successivo.
 - 2. Cambi di possesso (turnover on downs ed intercetto). Il cronometro ripartirà al momento del primo snap del drive successivo.
 - 3. Quando una delle squadre chiama un timeout. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.
 - 4. Quando il capo arbitro chiama un timeout arbitrale. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.
- c) Durante l'ultimo minuto di gioco di ciascun tempo l'orologio di gioco dovrà inoltre essere fermato nelle seguenti circostanze.
 - 1. Quando il giocatore in possesso di palla esce dal perimetro di gioco. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.
 - 2. Quando un passaggio in avanti cade a terra incompleto. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.
 - 3. Quando la palla tocca il terreno a seguito di un fumble. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.
 - 4. Quando la squadra in attacco conquista un primo down. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.

5. Quando viene rilevato un fallo nell'azione. Il cronometro ripartirà al momento dello snap successivo.
- d) Se allo scadere del primo o del secondo tempo la palla è viva il tempo scade quando la palla diventa morta.

Articolo 4. Timeout di squadra

- a) Ogni squadra dispone di 2 timeout per ciascun tempo.
- b) I timeout non sono cumulabili.
I timeout non utilizzati nel primo tempo non potranno essere utilizzati nel secondo tempo.
I timeout non utilizzati nel secondo tempo non potranno essere utilizzati nell'eventuale tempo supplementare.
- c) Qualora una squadra che abbia utilizzato tutti i suoi timeout ne richieda uno ulteriore, gli arbitri non dovranno tenere conto della richiesta.
- d) I timeout possono essere chiamati solo dal capo allenatore oppure dai giocatori in campo.
- e) I timeout possono essere chiamati solo a palla morta.
- f) Durante il time out i giocatori non sono autorizzati a utilizzare il pallone all'interno del perimetro di gioco.

Articolo 5. Timeout arbitrale

- a) Il capo arbitro chiamerà un timeout arbitrale se:
 1. un giocatore, un allenatore o un arbitro necessiterà di intervento per medicare una ferita o curare un infortunio (timeout per ferita);
 2. c'è un ritardo anormale nel posizionare la palla per lo snap successivo;
 3. rileva un'irregolarità nell'equipaggiamento di uno dei giocatori in campo;
 4. è costretto a consultarsi con i suoi assistenti per valutare meglio la decisione da prendere relativamente a un'azione di gioco o ad un fallo da sanzionare;
 5. viene richiesto un colloquio con il capo allenatore di una delle squadre;
 6. deve richiamare le persone che si trovano nella team area;
 7. sono trascorsi 14 minuti di gioco dall'inizio del tempo e si entra quindi nell'ultimo minuto di gioco (1 minute warning - se la palla è viva nel momento in cui si entra nell'ultimo minuto di gioco il capo arbitro chiamerà il timeout non appena la palla sarà dichiarata morta);
 8. lo ritiene opportuno.

Articolo 6. Timeout per ferita

- a) Il time-out per ferita è concesso quando un giocatore, un allenatore o un arbitro riportano un infortunio.
- b) Il giocatore ferito deve saltare il successivo down, a meno che la squadra non chiami un timeout o termini il tempo.

- c) Se un giocatore presenta una ferita sanguinante, o vi è un quantitativo di sangue sulla persona o sull'equipaggiamento del giocatore tale da poter essere trasferito tramite contatto ad un'altra persona, il giocatore dovrà uscire dal perimetro di gioco e non potrà rientrarvi fino a quanto il problema sarà risolto e sarà autorizzato dal personale medico e dal capo arbitro.

Articolo 7. Timeout per condotta antisportiva

- a) Il capo arbitro chiamerà un timeout arbitrale ogni qualvolta una delle due squadre proverà a far trascorrere il tempo con tattiche palesemente antisportive.
- b) Alla squadra colpevole di condotta antisportiva sarà attribuito un timeout. Qualora la squadra avesse già esaurito i timeout, sarà attribuita una penalità di 5 yds.

Articolo 8. Durata dei timeout

- a) I timeout di squadra durano 1 minuto, allo scadere del quale verrà fatto partire l'orologio dei 30 secondi. Se entrambe le squadre sono d'accordo l'orologio dei 30 secondi può essere fatto partire prima.
- b) I timeout arbitrali durano quanto il capo arbitro riterrà necessario.
- c) In caso di scelta concernente una penalità il capitano in campo deve decidere prima che lui o un suo compagno si consulti con l'allenatore durante un timeout.

Articolo 9. Avvertimenti del capo arbitro

- a) Il capo arbitro avvertirà le squadre 10 secondi prima della fine del timeout di squadra e allo scadere del timeout dichiarerà la palla pronta al gioco.
- b) Quando il secondo timeout sarà assegnato ad una squadra durante un tempo, il capo arbitro avvertirà il capitano ed il capo allenatore di questa squadra.
- c) Se l'orologio ufficiale non è un orologio visibile, il capo arbitro informerà ugualmente ciascun capitano e ciascun capo allenatore quando resteranno da giocare i 2 minuti finali di ogni tempo. Il conto dei 30 secondi non sarà interrotto
- d) Il capo arbitro avvertirà le squadre in occasione del 1 minute warning, cioè quando manca 1 minuto o meno al termine del tempo.
- e) L'assistente dell'arbitro incaricato di gestire l'orologio dei 30 secondi avvertirà la squadra in attacco quando mancano 10 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 secondi.

Articolo 10. Tempo supplementare

- a) Qualora al termine del secondo tempo le due squadre si trovino su un punteggio di parità, il capo arbitro farà ritirare le squadre all'interno delle rispettive team area. Gli arbitri ed i capitani si riuniranno al centro del campo e verrà effettuato un sorteggio secondo la stessa procedura utilizzata per il sorteggio prima dell'inizio della partita.
- b) La squadra in attacco avrà a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dalla linea di metà campo per realizzare un touchdown. Se la squadra riesce a segnare un touchdown dovrà tentare una trasformazione addizionale da 1 o 2 punti.
- c) Al termine del primo drive (turnover on downs, intercetto, TD, safety) la squadra in difesa diventerà la squadra in attacco ed avrà a sua volta a disposizione una serie di 4 tentativi a partire dalla linea di metà campo per realizzare un touchdown. Se la squadra riesce a segnare un touchdown dovrà tentare una trasformazione addizionale da 1 o 2 punti.

- d) Durante il tempo supplementare le squadre cambiano campo dopo ogni drive, cioè entrambe le squadre difendono la stessa endzone.
- e) Durante il tempo supplementare gli intercetti non riportati in touchdown avranno come conseguenza il solo cambio di possesso. Il drive successivo ripartirà comunque dalla linea di metà campo.
- f) La squadra che avrà il maggior numero di punti al termine del quarto drive (cioè 2 drive per squadra) sarà la vincente.
- g) In caso di ulteriore parità le squadre continuereanno a giocare 1 drive ciascuna, ma in caso di realizzazione di un touchdown potranno tentare solo una trasformazione addizionale da 2 punti.
- h) Il tempo supplementare continuerà fino a quando, al termine di un drive pari (cioè il sesto, l'ottavo, il decimo, ecc.) una squadra avrà più punti dell'altra e sarà quindi decretata vincitrice.

Articolo 11. Sospensione dell'incontro

- a) Quando a causa di fattori esterni (fattori metereologici o azioni di una o più persone non soggette alle regole) non è più possibile far proseguire il gioco in condizioni di sicurezza, il capo arbitro dovrà:
 - 1. sospendere il gioco fermando il tempo e fare ritirare le squadre all'interno delle rispettive team area;
 - 2. valutare se la responsabilità del problema è riconducibile all'organizzazione del bowl;
 - 3. fare riprendere il gioco solo quando siano state soddisfatte le condizioni mancanti;
 - 4. riferire dell'accaduto all'interno del referto di gara che sarà inoltrato alla Commissione di Disciplina.
- b) Un incontro sospeso al momento della ripresa del gioco avrà gli stessi tempi restanti da giocare e le stesse condizioni riguardanti il punteggio, i tentativi, le distanze e la posizione sul terreno.
- c) Se il gioco non potrà essere ripreso in tempo ragionevole dopo la sospensione, la partita sarà interrotta definitivamente ed il capo arbitro riferirà dell'accaduto all'interno del referto di gara che sarà inoltrato alla Commissione di Disciplina.

Regola 10. Falli e penalità contro l'attacco

Articolo 1. Delay of game

- a) La squadra in attacco non effettua lo snap entro 30 secondi da quando la palla viene dichiarata pronta al gioco.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla morta, l'arbitro deve fischiare subito per interrompere il gioco e la penalità non è declinabile.

Articolo 2. False start

- a) Dopo essersi posizionato per lo snap uno dei giocatori dell'attacco si muove in maniera tale da simulare l'inizio del gioco.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla morta, l'arbitro deve fischiare subito per interrompere il gioco e la penalità non è declinabile.

Articolo 3. Illegal motion

- a) Un attaccante si trova in movimento in avanti al momento dello snap.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 4. Illegal shift

- a) Uno o più attaccanti non sono rimasti fermi per almeno un secondo prima dello snap oppure più di un attaccante si trova in movimento al momento dello snap.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 5. Illegal run

- a) Il quarterback corre con il pallone oltre la linea di scrimmage senza essersi mai liberato del pallone dal momento dello snap oppure un attaccante corre con il pallone oltre la linea di scrimmage ed al momento dello snap il pallone si trovava dentro la no run zone avversaria.
- b) **Penalità:** perdita del down.
- c) **Note:** è un fallo che genera l'immediata morte della palla, l'arbitro deve fischiare subito per interrompere il gioco e la penalità non è declinabile.

Articolo 6. Passaggio in avanti illegale

- a) La squadra in attacco effettua un secondo passaggio in avanti nel corso dello stesso down oppure un passaggio in avanti dopo che la palla ha superato la linea di scrimmage.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e perdita del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 7. Delay of pass

- a) Il quarterback non si libera del pallone entro 7 secondi dal momento dello snap.
- b) **Penalità:** perdita del down.
- c) **Note:** è un fallo che genera l'immediata morte della palla, l'arbitro deve fischiare subito per interrompere il gioco e la penalità non è declinabile.

Articolo 8. Protezione delle flag

- a) Il giocatore in possesso di palla cerca di evitare un deflag proteggendo la flag ed ostacolando l'avversario con le mani o con il braccio.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 9. Scivolare, saltare, tuffarsi in avanti

- a) Il giocatore in possesso di palla effettua una scivolata, un salto o un tuffo in avanti per evitare un deflag ed avvicinarsi ulteriormente alla endzone avversaria.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 10. Contatto illegale

- a) È il contatto che si verifica quando:
 - 1. un attaccante non in possesso di palla nella sua azione di corsa urta intenzionalmente un difensore;
 - 2. un attaccante non in possesso di palla si tuffa e colpisce un difensore;
 - 3. un attaccante in possesso di palla effettua uno sfondamento ai danni di un difensore;
 - 4. un attaccante in possesso di palla abbassa la testa o le spalle e colpisce un difensore.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 11. Offensive pass interference

- a) Un attaccante urta, colpisce o spinge un difensore con il chiaro intento di allontanarlo da se o di impedirgli di effettuare un intercetto.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e perdita del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 12. Interferenza sul blitz

- a) Un attaccante causa, volontariamente o involontariamente, un contatto o un rallentamento ai danni del blitz all'interno della sua zona di corsa.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 13. Blocco o trattenuta illegale

- a) Un attaccante non in possesso di palla crea ostacolo ad un avversario che cerca di andare ad effettuare un deflag spingendolo, trattenendolo o posizionandosi sulla sua traiettoria di corsa oppure evita di fermarsi pur essendosi accorto che il pallone è in possesso di un proprio compagno di squadra.
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 14. Sostituzione o partecipazione illegale al gioco

- a) Si verifica quando:
 - 1. al momento dello snap l'attacco ha all'interno del perimetro di gioco meno di 4 o più di 5 giocatori;
 - 2. un sesto giocatore dell'attacco entra nel perimetro di gioco durante un tentativo quando la palla è viva;
 - 3. un giocatore dell'attacco esce dal perimetro di gioco durante un tentativo e successivamente vi rientra e partecipa all'azione (a meno che la sua uscita dal perimetro di gioco sia stata forzata da un contatto con un difensore).
- b) **Penalità:** arretramento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Regola 11. Falli e penalità contro la difesa

Articolo 1. Offside

- a) Una qualsiasi parte del corpo di un difensore si trova all'interno o oltre la zona neutra al momento dello snap.
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 2. Encroachment

- a) Un difensore attraversa la linea di scrimmage ed entra in contatto con il pallone o con un attaccante prima dello snap.
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla morta, l'arbitro deve fischiare subito per interrompere il gioco e la penalità non è declinabile.

Articolo 3. Segnali scorretti

- a) Un difensore utilizza parole o segnali destinati a distrarre gli avversari quando questi si preparano a mettere la palla in gioco o che simulano il suono o la cadenza dei segnali offensivi di partenza.
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 4. Deflag illegale

- a) Un difensore effettua un deflag ai danni di un attaccante che chiaramente non è (ancora) in possesso del pallone.
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e primo down automatico.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 5. Defensive pass interference

- a) Un difensore urta, colpisce o spinge un attaccante disinteressandosi del pallone e con il chiaro intento di impedirgli di effettuare una ricezione.
- b) **Penalità:** primo down automatico nel punto del fallo (se il fallo avviene all'interno della endzone difensiva il pallone sarà posizionato a 2 yds di distanza dalla goal line).
Se il pallone a seguito dell'applicazione della penalità viene a trovarsi all'interno della no run zone avversaria, la squadra in attacco potrà richiedere che questo venga spostato immediatamente all'esterno della no run zone per avere anche la possibilità di correre.

- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 6. Blitz illegale

- a) Si verifica quando:
1. un difensore che al momento dello snap si trovava a meno di 8 yds dalla linea di scrimmage (effettua un blitz e) supera la linea di scrimmage prima che il quarterback si sia liberato o abbia finto di liberarsi del pallone (passandolo in avanti o consegnandolo in altro modo ad un proprio compagno);
 2. al momento dello snap, più di un difensore si trova all'interno di una delle due zone di partenza del blitz;
 3. un blitz che al momento dello snap si trovava all'interno di una delle due zone di partenza supera la linea di rimessa in gioco prima di avere superato il centro o prima che il quarterback si sia liberato o abbia finto di liberarsi del pallone.
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 7. Contatto illegale

- a) È il contatto che si verifica quando:
1. un difensore nella sua azione di corsa urta intenzionalmente un attaccante;
 2. un difensore si tuffa e colpisce un attaccante;
 3. un difensore si posiziona frontalmente all'attaccante in modo improvviso o allarga le braccia nel tentativo di cinturarlo, al fine di procurare un contatto;
 4. un difensore posizionato a ridosso della linea di scrimmage ad una yard di distanza dagli attaccanti in attesa dello snap cerca volontariamente il contatto con l'attaccante nel tentativo di ostacolarne l'effettuazione della traccia.
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e primo down automatico.
- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Articolo 8. Sostituzione o partecipazione illegale al gioco

- a) Si verifica quando:
1. al momento dello snap la difesa ha all'interno del perimetro di gioco meno di 4 o più di 5 giocatori;
 2. un sesto giocatore della difesa entra nel perimetro di gioco durante un tentativo quando la palla è viva;
- b) **Penalità:** avanzamento dello spot del pallone di 5 yds dal punto precedente e ripetizione del down.

- c) **Note:** è un fallo a palla viva, l'arbitro deve lasciare proseguire l'azione gettando a terra la flag e la penalità è declinabile.

Allegato A. Ridimensionamento del campo di gioco

Misurazione in yards		
Lunghezza totale	Profondità delle endzone	Lunghezza metà campo e larghezza
80	10,0	30,0
79	9,5	30,0
78	9,5	29,5
77	9,5	29,0
76	9,5	28,5
75	9,0	28,5
74	9,0	28,0
73	9,0	27,5
72	9,0	27,0
71	8,5	27,0
70	8,5	26,5
69	8,5	26,0
68	8,5	25,5
67	8,0	25,5
66	8,0	25,0
65	8,0	24,5
64	8,0	24,0
63	7,5	24,0
62	7,5	23,5
61	7,5	23,0
60	7,5	22,5

Misurazione in metri		
Lunghezza totale	Profondità delle endzone	Lunghezza metà campo e larghezza
73	9,0	27,5
72	9,0	27,0
71	8,5	27,0
70	8,5	26,5
69	8,5	26,0
68	8,5	25,5
67	8,0	25,5
66	8,0	25,0
65	8,0	24,5
64	8,0	24,0
63	7,5	24,0
62	7,5	23,5
61	7,5	23,0
60	7,5	22,5
59	7,0	22,5
58	7,0	22,0
57	7,0	21,5
56	7,0	21,0
55	6,5	21,0