

## **REGOLE**

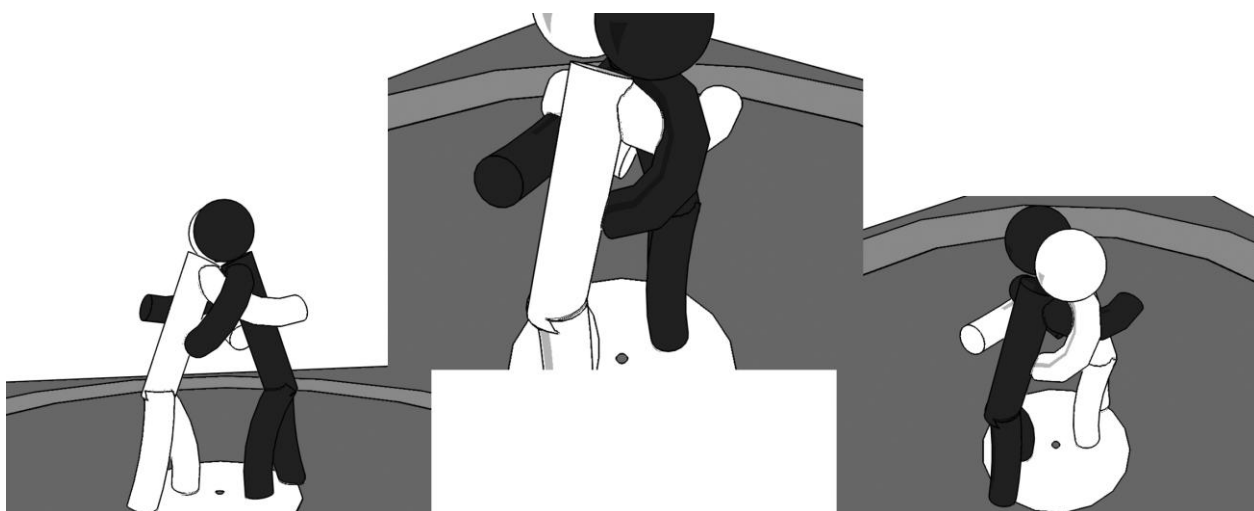
### ***NUOVO GIOCO DEL CERCHIO***

Gioco di contatto di Lotta Olimpica che evidenzia la presa, il piazzamento e le spinte. Il circuito è riservato agli atleti pre-agonisti.

Durata del gioco 1 tempo di 2 minuti, di cui 1 min. in piedi più 30" a terra sopra e 30" a terra sotto in presa e posizione obbligata.

#### **Gioco in piedi**

I due concorrenti, dopo aver dato la mano all'arbitro e all'avversario, in segno di rispetto e lealtà, si posizioneranno al centro della materassina, con la medesima **presa obbligata di braccio e tronco, petto contro petto, che dovrà essere mantenuta sempre in ogni fase del gioco.**



I concorrenti, al fischio dell'arbitro, dovranno cercare di spingere il compagno sulla zona rossa di passività, o di far perdere l'equilibrio all'avversario, **ma sempre senza lasciare mai la presa obbligata petto contro petto.**

In caso che uno dei due concorrenti sia di guardia sinistra, dovrà dichiararlo prima di iniziare l'incontro, in questo caso l'arbitro imposterà prese alternate dopo ogni punto valido.

L'arbitro assegnerà 1 punto all'avversario e farà riprendere il gioco al centro della materassina ogni volta che:

- un concorrente metterà un piede sulla zona rossa di passività;
- un concorrente poggerà almeno una mano o un ginocchio a terra;
- un concorrente cadrà a terra;

- un concorrente lascerà la presa volontariamente per evitare l'uscita sulla zona rossa.

### **E' fatto divieto assoluto:**

- **di effettuare torsioni del busto con proiezione attraverso la schiena o qualsiasi azione tecnica da in piedi.**
- **effettuare prese sugli indumenti.**

### **Gioco a terra**

Al termine del 1 min. in piedi, si svolgeranno due periodi di 30 sec. di lotta a terra dove l'arbitro posizionerà a turno al centro della materassina i concorrenti. Primo periodo il concorrente dal gambaleto rosso sarà messo nella posizione di dominato (a terra sotto):

- prona a gambe divaricate con le braccia distese e con le mani in presa.

Il concorrente dal gambaleto blu sarà messo nella posizione di dominanza:

- in ginocchio fra le gambe dell'avversario in presa al livello della cintura.

Al fischio dell'arbitro il concorrente dominante deve cercare di effettuare più rotolamenti possibili in 30sec., per ogni rotolamento effettuato l'arbitro assegnerà 1 punto. Al termine del primo periodo di 30", si effettuerà il secondo periodo invertendo le posizioni.

### **E' fatto divieto:**

- al concorrente dominato
  - per difendersi divaricare le braccia lasciando la presa delle mani;
  - rompere la presa del dominante e passare dietro.
- al concorrente dominante
  - effettuare la presa di cintura legandosi i gomiti;

Alla fine dei tre periodi l'arbitro decreterà il vincitore sulla base dei punti acquisiti alzandogli la mano e prima di lasciare la materassina, si ripeterà il rituale della stretta di mano.

In caso di parità al termine dei periodi regolamentare, si assegnerà la vittoria al concorrente che avrà effettuato l'ultimo punto.

**Per il regolare svolgimento del gioco di contatto, sono ammesse solo spinte nelle quattro direzioni e la torsione del tronco con il contatto petto contro petto.**

**E' fatto divieto assoluto:**

- **ogni scorrettezza sarà punita con la esclusione della gara!**
- **avere le unghie delle mani lunghe, orecchini, collane, anelli, orologi, occhiali o comunque qualsiasi oggetto che possa accidentalmente recare danno.**

**Il concorrente dovrà indossare:**

- una maglietta blu/rossa a maniche corte e un pantaloncino corto o, in alternativa, il costume da lotta blu/rosso;
- un paio di scarpe da ginnastica possibilmente alte **ben allacciate!**