



Braccio di Ferro

REGOLAMENTO GARA

1. Posizione di partenza con le mani ben serrate e perpendicolari al centro del tavolo.
2. Gomiti ben appoggiati all'interno del perimetro dei cuscini.
3. Alla partenza il bicipite non deve appoggiarsi all'avambraccio. Tale posizione sarà verificata dall'arbitro interponendo la propria mano fra la spalla e l'avambraccio d'entrambi gli atleti.
4. Le spalle parallele alla linea del tavolo.
5. Le nocche dei pollici ben visibili.
6. Il centro dei due polsi deve essere allineato con il centro del tavolo.
7. È proibito alzare i gomiti dal cuscino, il richiamo sarà considerato come un fallo (il doppio fallo comporta la sconfitta del match).
8. È sconfitto l'atleta che in fase perdente lascia volutamente la presa.
9. Entro il primo minuto i due atleti devono disporsi correttamente al tavolo, se ciò non accade, l'arbitro interviene con le proprie mani. In questa fase ogni richiamo viene considerato fallo. Al secondo richiamo si perde il match.
10. Un atleta ha diritto a 30 secondi di riposo dopo un fallo.
11. La gara si svolge con sistema della doppia eliminazione. Ogni atleta deve perdere due volte per uscire dalla competizione. Lo schema di gara è composto da una tabella compilata dalla giuria.
12. La presa non deve causare dolore all'avversario.
13. È vietato indossare braccialetti, anelli, orologi e cinture.
14. È vietato trazionare l'avversario verso di sé prima della partenza. Il richiamo è considerato un fallo.
15. Il segnale di partenza su cui ogni atleta non può partire prima è "ready go" e la cadenza viene decisa dall'arbitro.
16. Alla fine del match l'arbitro dirà "stop" e indicherà il vincitore alzandogli il braccio verso l'alto.
17. Le gambe non devono interferire con l'avversario
18. Non esiste tempo minimo per la durata di un incontro.
19. Due richiami sono calcolati un fallo. Con due falli l'atleta perde il match.

20. Se il gomito viene sollevato a causa dell'avambraccio o del tricipite che appoggia sul cuscino da gara non viene considerato fallo. Il gomito deve essere comunque all'interno dello stesso cuscino.
21. Se all'inizio di un incontro i due atleti alzano contemporaneamente i gomiti, non viene considerato fallo e il match si ripete.
22. È perdente l'atleta che sgancia volutamente o accidentalmente la presa oltre i 2/3 della fase perdente.
23. Spinte in direzione dell'avversario sono considerate fallo.
24. Se gli atleti sono messi in posizione pericolosa (es. spalla non in linea all'avambraccio e alla mano - torsione) sono immediatamente fermati e gli arbitri possono, con un richiamo, comunicare la corretta posizione oppure decretare la sconfitta (match a rischio).
25. Linguaggio scurrile o comportamenti antisportivi saranno considerati falli. Se l'atteggiamento persiste, l'atleta sarà espulso dal campionato.
26. È gradito un rispetto sportivo con una stretta di mano tra i due atleti prima e dopo il match.