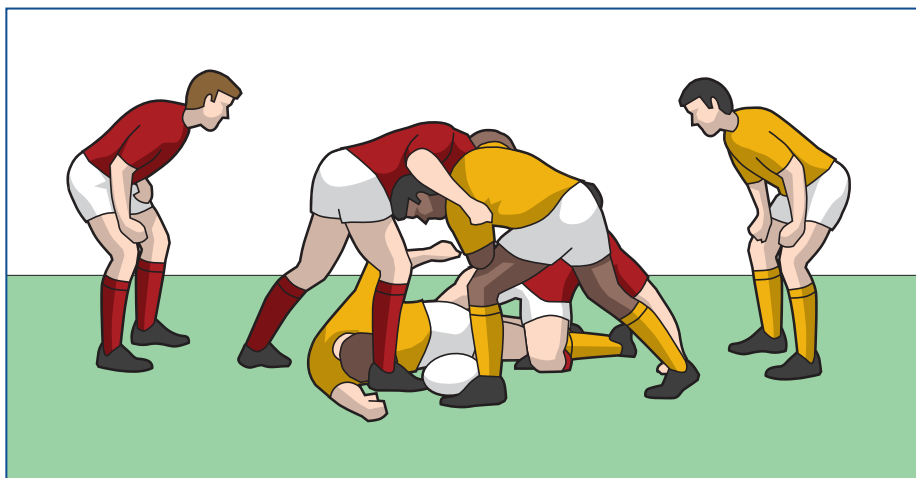


PRINCIPIO

Lo scopo di una ruck è di consentire ai giocatori di competere per la conquista del pallone, che è a terra.



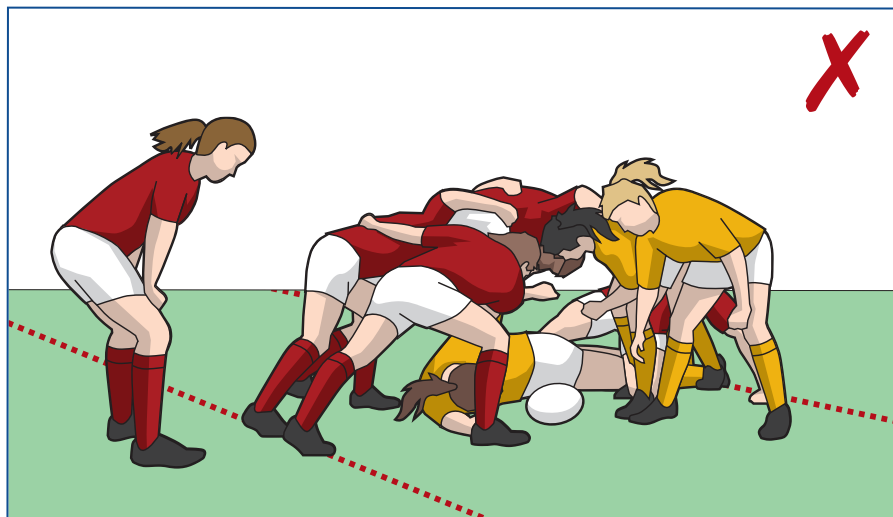
Ruck

FORMAZIONE DI UNA RUCK

1. Una ruck può verificarsi solo nel campo di gioco.
2. Una ruck si forma quando almeno un giocatore per ciascuna squadra è a contatto con l'altro, sui propri piedi e sopra il pallone che è a terra.
3. I giocatori partecipanti a tutte le fasi della ruck devono avere la testa e le spalle non più basse del bacino. **Sanzione:** Calcio libero.

FUORIGIOCO IN UNA RUCK

4. Ciascuna squadra ha una linea di fuorigioco, che è parallela alla linea di meta e passa per il punto più arretrato di qualsiasi partecipante alla ruck. Se quel punto è su o dietro la linea di meta, la linea di fuorigioco per quella squadra è la linea di meta.



In una ruck, la linea di fuori-gioco passa per il punto più arretrato del giocatore in posizione più arretrata di una squadra. Il giocatore con la maglia gialla, sulla parte destra, è in fuori-gioco.

AGGIUNGERSI AD UNA RUCK

5. Un giocatore che si aggiunge ad una ruck deve essere sui suoi piedi e farlo da dietro la propria linea di fuorigioco.
6. Un giocatore può aggiungersi a fianco del giocatore in posizione più arretrata, ma non davanti a quest'ultimo.
7. Un giocatore deve legarsi a un compagno di squadra o a un giocatore avversario. L'azione di legarsi deve precedere o avvenire simultaneamente al contatto con qualsiasi altra parte del corpo.
8. I giocatori devono aggiungersi alla ruck o ritirarsi immediatamente dietro la propria linea di fuorigioco.
9. I giocatori che hanno precedentemente partecipato alla ruck possono ri-aggiungersi alla ruck, purché lo facciano da una posizione di in-gioco.

Sanzione: Punizione.

DURANTE UNA RUCK

10. Il possesso può essere vinto esercitando l'azione di rucking o spingendo la squadra avversaria lontano dal pallone.
 11. Quando si è formata una ruck, nessun giocatore può giocare il pallone con le mani a meno che non sia riuscito a mettere le mani sul pallone prima che si formasse la ruck e rimanga sui propri piedi.
 12. I giocatori devono cercare di rimanere sui loro piedi durante tutta la ruck.
 13. Tutti i giocatori in una ruck devono essere inglobati o legati ad essa e non restare semplicemente ai suoi lati.
 14. I giocatori possono giocare il pallone con i propri piedi, purché lo facciano nel rispetto della sicurezza.
 15. I giocatori a terra devono cercare di allontanarsi dal pallone e non devono giocare il pallone nella ruck o appena emerge.
 16. I giocatori non devono:
 - a. Prendere il pallone con le gambe.
 - b. Far crollare intenzionalmente una ruck o saltarci sopra.
 - c. Camminare volontariamente sopra un altro giocatore.
 - d. Cadere sopra il pallone mentre esso sta uscendo da una ruck.
 - e. Calciare, o tentare di calciare, il pallone fuori da una ruck.
- Sanzione:** Punizione.
- f. Fare rientrare il pallone nella ruck.
 - g. Compiere qualsiasi azione volta a far credere agli avversari che la ruck sia finita, quando non lo è.

Sanzione: Calcio libero.

CONCLUSIONE DI UNA RUCK

17. Quando il pallone è stato chiaramente conquistato da una squadra in ruck ed è a disposizione per essere giocato, l'arbitro chiamerà "use it" (= usalo), dopodiché il pallone dovrà essere giocato, fuori dalla ruck, entro cinque secondi.

Sanzione: Mischia.

18. Una ruck si conclude e il gioco continua quando il pallone esce dalla ruck o quando il pallone nella ruck è su od oltre la linea di meta.

19. Una ruck si conclude quando il pallone diventa ingiocabile. Se l'arbitro decide che il pallone probabilmente non emergerà entro un tempo ragionevole, viene assegnata una mischia.