



# FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

## VARIAZIONI REGOLAMENTO DI GIOCO

COPPA ITALIA FEMMINILE  
Seniores

**Edizione 2025 - 2026**

## **Regola 1 - IL TERRENO**

### **1.3 DIMENSIONI RICHIESTE PER IL RECINTO DI GIOCO**

Larghezza: dalla linea dei 5 metri dalla linea di meta a cinque metri dalla linea di centrocampo (40-45 metri). Lunghezza: dai 5 m di touch ai 5 m di touch; la linea 5 m di touch sarà la linea di meta, la linea di touch sarà la linea di pallone morto (55-70 metri, comprese le aree di mete della larghezza di 5 metri).

## **Regola 2 - IL PALLONE**

Il gioco dovrà essere praticato con palloni numero 5.

## **Regola 3 - NUMERO DELLE GIOCATORICHI - LA SQUADRA**

### **3.1 NUMERO MASSIMO DELLE GIOCATORICHI NELL'AREA DI GIOCO**

La gara sarà disputata da squadre composte da sette (7) giocatrici.

### **SQUADRA CHE NON RAGGIUNGE IL NUMERO MINIMO**

Nel caso in cui una squadra si presenti in campo con un numero di giocatrici minore di 7 (numero minimo per entrare in campo) e non inferiore a 5, la partita potrà disputarsi ugualmente, a parità di numero di giocatrici (minimo 5 contro 5), o con prestito della squadra avversaria o adeguandosi.

**In questo caso la gara non sarà considerata valida ai fini della classifica, e degli adempimenti federali per la squadra che si presenta con meno di 7 giocatrici; la stessa sarà considerata FUORI CLASSIFICA, sia nella tappa che in classifica generale); ciascuna partita terminerà con il risultato di 0-20 a favore della squadra avversaria.**

### **3.4 GIOCATORICHI NOMINATE COME RISERVE**

Il numero di sostituzioni nell'arco della partita è illimitato.

Una giocatrice che esce dal campo di gioco può rientrare nel corso della medesima partita.

I cambi vanno comunque effettuati a gioco fermo, previa autorizzazione dell'arbitro.

## **Regola 4 - EQUIPAGGIAMENTO DELLE GIOCATORICHI**

Le giocatrici potranno calzare scarpe con tacchetti in alluminio.

Sarà cura delle giocatrici e degli staff dei club verificare che lo stato di usura dei tacchetti non comporti rischi per il gioco.

L'uso del paradenti è obbligatorio per poter prendere parte all'incontro, la mancanza del paradenti comporterà l'impossibilità di prendere parte alla partita.

I capelli delle giocatrici dovranno essere adeguatamente legati, per evitare che accidentalmente possano essere tirati, creando situazioni spiacevoli.

## **Regola 5 - DURATA DELL'INCONTRO**

### **5.1 DURATA DI UNA PARTITA**

La singola gara sarà divisa in 2 tempi di 25 minuti ciascuno, con 5 minuti di intervallo.

### **RAGGRUPPAMENTI**

Il tempo massimo totale di gioco in un raggruppamento non dovrà superare i 70 minuti.

Per raggruppamenti in giornata intera con sosta per il pranzo il totale sale a 80 minuti.

## **TEMPI di GIOCO**

- Raggruppamento a 3 squadre: girone all’italiana, 2 tempi da 12 minuti;
- Raggruppamento a 4 squadre: girone all’italiana, 2 tempi da 10 minuti;
- Raggruppamento a 5 squadre: girone all’italiana, 2 tempi da 7 minuti;
- Raggruppamento a 6 squadre: 2 gironi da 3 squadre, ogni squadra di un girone giocherà 3 partite con le squadre dell’altro girone, con 2 tempi da 10 minuti;
- Raggruppamento a 7 squadre: 2 gironi, uno da 3 e uno da 4 squadre, ogni squadra di un girone giocherà 3-4 partite con le squadre dell’altro girone, con 2 tempi da 7 minuti;
- Raggruppamento a 8 squadre: 2 gironi, ogni squadra giocherà 4 partite con le squadre dell’altro girone, con 2 tempi da 7 minuti.

## **Regola 6 - UFFICIALI DI GARA**

Ogni incontro sarà diretto da tesserati arbitri o da educatori allenatori/arbitri abilitati dal settore arbitrale tramite il processo di formazione.

## **Regola 8 – COMPUTO DEL PUNTEGGIO**

### **8.8 TRASFORMAZIONE**

Possibilità di effettuare la trasformazione dopo la meta.

Le mete sono trasformate dopo ogni meta, all’interno dell’area dei 22 metri e al centro dei pali, in drop o in piazzato, a scelta della calciatrice.

## **Regola 9 - ANTIGIOCO**

### **a) È vietato a qualsiasi giocatrice:**

- Sgambettare una giocatrice dell’altra squadra
- Placcare all’altezza delle spalle, al collo o alla testa, una giocatrice dell’altra squadra (il placcaggio deve essere effettuato sotto la cintola)
- Trattenere fermare o placcare una giocatrice non in possesso del pallone, o impedire, in qualsiasi altro modo, ad una giocatrice dell’altra squadra di impossessarsi del pallone a terra.
- Protestare nei confronti di una giocatrice dell’altra squadra o dell’arbitro;
- Fare un frontino ad un’avversaria: la giocatrice portatrice del pallone potrà usare la mano per difendersi da un’avversaria che sta tentando di placcarla, ma potrà farlo solo spingendola sul corpo; non alle spalle, né alla testa.

### **b) L’arbitro dovrà richiamare e potrà allontanare dal gioco la giocatrice che si è resa colpevole di:**

- Gioco pericoloso, scorrettezza;
- Ostruzionismo, nervosismo;
- Mancanza di lealtà falli ripetuti.

È prevista sia l’espulsione definitiva che la temporanea, quest’ultima non potrà durare più di **5 minuti** di gioco; in entrambi i casi la giocatrice espulsa **NON** sarà sostituita da una giocatrice in panchina.

**SANZIONI** (tutti gli artt. fanno riferimento al Regolamento di Giustizia).

## Regola 12 - CALCIO D'INVIO E CALCI DI RIPRESA DEL GIOCO

### 12.4 DOVE E COME SI EFFETTUA IL CALCIO D'INVIO

Vengono battuti dalla linea di centro campo, dalla squadra che ha segnato la meta.

La squadra che riceve si deve portare ad almeno 7 metri dalla linea di centrocampo.

Nel caso il pallone non raggiungesse la linea dei 7 metri e la palla non venisse giocata dalla squadra avversaria, la squadra che riceve potrà giocare una mischia al centro della linea di metà campo, con diritto di introduzione del pallone.

**NOTA TECNICA** - *Al fine di evitare, soprattutto in caso di netta superiorità di una squadra rispetto all'altra, che appena subita una meta, la squadra che ha subito la meta, dando con grande probabilità il possesso del pallone alla squadra che ha appena realizzato la meta, subisca immediatamente un'altra segnatura.*

### CALCIO DI RINVIO

La ripresa del gioco sarà effettuata al centro della linea passante a 10 metri dalla linea di meta della squadra che effettuerà la ripresa del gioco.

## Regola 14 – PLACCAGGIO

### REQUISITI DI UN PLACCAGGIO

Affinché un placcaggio si concretizzi, la portatrice del pallone deve essere portata a terra, da una o più avversarie, con un intervento che si concretizzi sotto la cintola della portatrice del pallone.

**Punizione:** Calcio di Punizione.

**NOTA TECNICA** - *Per motivi di sicurezza e per evitare che l'affinamento di un gesto tecnico fondamentale come il placcaggio alle gambe sia interrotto per simulare ciò che si vede nel rugby élite. Si ricorda che il bloccaggio in piedi del portatore del pallone è consentito.*

## Regola 15 - RUCK

Il numero massimo di giocatrici per squadra in un ruck è di due (2).

**Punizione:** Calcio Libero.

## Regola 16 - MAUL

### 16.17 NON CORRETTA CONCLUSIONE DI UN MAUL

Nel momento in cui il maul arresta il suo avanzamento originario, la squadra portatrice del pallone ha **3 secondi** per far uscire il pallone dal maul.

**Punizione:** Calcio Libero.

Non è consentito far crollare il maul.

**Punizione:** Calcio Libero.

Il numero massimo di giocatrici per squadra in un maul è di tre (3).

**Punizione:** Calcio Libero.

## **Regola 18 - TOUCH - RIMESSA LATERALE**

La giocatrice che lancia il pallone deve farlo dal punto corretto.

La giocatrice non può fare un passo nel campo di gioco quando lancia il pallone.

Il pallone deve essere lanciato diritto, in modo che percorra almeno tre (3) metri lungo la linea di rimessa in gioco prima di toccare il terreno, di toccare o di essere toccato da una giocatrice. **Punizione:** Calcio Libero sulla linea dei 10 metri.

## **FORMAZIONE DELL'ALLINEAMENTO**

Minimo: Un allineamento è formato da almeno due (2) giocatrici per squadra.

**Punizione:** Calcio Libero sulla linea dei 10 metri.

Massimo: La squadra che lancia la palla stabilisce il numero di giocatrici nell'allineamento.

La squadra avversaria può schierare meno giocatrici nell'allineamento, ma non deve averne di più.

**Punizione:** Calcio Libero sulla linea dei 10 metri.

Dove devono stare le giocatrici dell'allineamento: l'inizio dell'allineamento è a non meno di tre (3) metri dalla linea di touch; la fine dell'allineamento è a dieci (10) metri dalla stessa. Tutte le giocatrici dell'allineamento devono posizionarsi tra questi due punti.

**Punizione:** Calcio Libero sulla linea dei 10 metri.

Entrambe le squadre devono schierare un ricevitore che si deve posizionare ad almeno 1 metro dalle proprie compagne nell'allineamento, per essere identificabile.

**Punizione:** Calcio Libero sulla linea dei 10 metri.

Quando si forma un allineamento, la squadra che non effettua la rimessa in gioco deve posizionare una giocatrice tra la linea di touch e la linea dei 3 metri sul proprio lato della linea di rimessa in gioco. Tale giocatrice deve posizionarsi ad almeno 1 metro dalla linea dei tre metri.

**Punizione:** Calcio Libero sulla linea dei 10 metri

## **DISPOSIZIONI VALIDE PER LE GIOCATRICI NON PARTECIPANTI ALLA RIMESSA LATERALE (7metri)**

Si confermano tutte le disposizioni previste dal Regolamento di Gioco del Rugby Union.

## **MAUL FORMATASI SUGLI SVILUPPI DI UNA RIMESSA LATERALE**

Nel caso si formi un maul a seguito della conquista del pallone in una rimessa laterale, questo deve essere immediatamente avanzante. Quando il maul arresta il suo avanzamento la squadra in possesso del pallone ha 3 secondi per fare uscire il pallone dal maul.

**Punizione:** Calcio Libero.

## **Regola 19 – MISCHIA**

### **FORMAZIONE DI UNA MISCHIA - DA 19.2 A 19.9**

Numero di giocatrici: tre / 3.

La formazione della mischia deve essere di 3 giocatrici in linea. Nel caso di un numero ridotto di giocatrici, anche temporaneo, la mischia non potrà mai essere composta da meno di tre (3) giocatrici.

**Punizione:** Calcio di Punizione.

## **INGAGGIO - DA 19.10 A 19.12**

I comandi d'ingaggio sono dati su 3 tempi. L'arbitro chiamerà "bassi", poi "lega". Dopo una pausa, l'arbitro chiamerà "via" quando le prime linee sono pronte. L'ingaggio deve essere un semplice spostamento del peso in avanti.

**Punizione:** Calcio Libero.

**NOTA TECNICA – Controllare che gli appoggi siano stabili e la schiena il collo e la nuca delle giocatrici siano allineati per garantire una posizione sicura ed efficace.**

## **DURANTE UNA MISCHIA - DA 19.16 A 19.26**

È consentita la contesa sul tallonaggio. La spinta è consentita quale distensione delle gambe ed un passo di assestamento per mantenere l'equilibrio.

**Punizione:** Calcio Libero.

**NOTA TECNICA - La mischia stabile è l'obiettivo che deve cercare l'allenatore. La stabilità non viene dal divieto di spinta, ma dalla corretta posizione individuale e collettiva dei giocatori.**

Il Mediano di Mischia che non vince il pallone **NON PUO'** seguire la progressione del pallone. Per questo giocatore la linea del fuorigioco è da considerarsi passante per i piedi della prima linea, e può posizionarsi lateralmente alla M.O. al massimo ad un braccio di distanza. Nel caso contrario è considerato **NON PARTECIPANTE alla M.O.** e deve posizionarsi a 3 metri dall'ultimo piede.

**Punizione:** Calcio libero.

Nel caso una squadra NON avesse giocatrici allenate al gioco della mischia e/o MINORENNI, sarà possibile disputare la gara con la mischia NO CONTEST, e la stessa risulterà vinta dalla squadra avversaria.

## **Regola 21 - CALCI DI PUNIZIONE E CALCI LIBERI**

### **21.3 COME SI EFFETTUANO I CALCI DI PUNIZIONE E I CALCI LIBERI**

Saranno attribuiti alla squadra che non ha commesso il fallo per le infrazioni degli avversari solo **calci liberi**. Le giocatrici della squadra avversaria devono immediatamente allontanarsi verso la loro linea di meta fino ad arrivare ad una distanza di almeno 7 metri dal punto del **calcio libero**, o fino a che non abbiano raggiunto la linea di meta se questa è più vicina al punto.

#### **NOTE:**

Non è possibile utilizzare la pratica di gioco definita come "squeeze ball".

Punizione: calcio libero.

E' necessario segnalare in lista gara le 1L.

Non è possibile schierare MINORENNI in 1L.

**Le atlete MINORENNI vanno evidenziate in lista gara.**

## **GIOCO AL PIEDE**

Se il pallone esce dal campo in seguito ad un calcio direttamente, la ripresa del gioco avverrà con un Calcio Libero, assegnato alla squadra che non ha calciato, sul punto in cui è stato calciato il pallone.

**Se il pallone esce dal campo in seguito ad un calcio indirettamente, la ripresa del gioco avverrà con una touche, assegnata alla squadra che non ha calciato, sul punto di uscita del pallone dal campo.**

## **FORMULA**

La formula è a raggruppamento, per un minimo di cinque (5) giornate di gara.

All'atto dell'iscrizione ciascuna Società dovrà indicare ALMENO due date per ospitare i raggruppamenti, che saranno poi vagilate dai Comitati Organizzatori per poter stilare il calendario.

Le squadre avranno la possibilità di inserirsi anche ad attività iniziata, previa autorizzazione dell'Ufficio Attività Femminile.

La progettazione dei raggruppamenti dovrà prevedere gironi formati da almeno 3 squadre.

Qualora le squadre presenti al raggruppamento **per gravi motivi**, dovessero essere ridotte a 2, il raggruppamento dovrà essere giocato regolarmente; per queste squadre la partecipazione al raggruppamento sarà ritenuta valida per l'acquisizione del diritto al voto e per l'assolvimento all'obbligatorietà.

## **GIRONI e COMITATI ORGANIZZATORI**

Le squadre partecipanti saranno divise in gironi secondo criterio di vicinorietà.

Le squadre inserite in un girone non avranno la possibilità di giocare in un altro, se non quando il girone di appartenenza è fermo e previa richiesta ai due Comitati organizzatori ed autorizzazione dell'Ufficio Tecnico; il " pass " per giocare in altro girone sarà fornito per partecipazioni occasionali e non permetterà di accumulare punti per la classifica generale; alla squadra verrà assegnato lo status di INVITATA, e NON potrà maturare punti in classifica, mentre il raggruppamento sarà valido ai fini delle obbligatorietà federali.

## **SQUADRE MISTE e LIMITAZIONE UTILIZZO GIOCATORI**

1 - All'attività di Coppa Italia potranno essere ammesse anche squadre miste, con atlete provenienti da altre Società, ad esclusione delle Società iscritte al Campionato di Serie A.

2 - La partecipazione all'attività con squadre miste dovrà essere OBBLIGATORIAMENTE AUTORIZZATA dalla FIR.

Si ricorda che la partecipazione all'attività con squadra mista non dà diritto a voto.

La Società referente dovrà inviare, all'atto dell'iscrizione, una lista con i nominativi delle atlete che intende utilizzare, con relativi numeri di tessera FIR e Società di appartenenza, all'Ufficio Attività Femminile e all'Ufficio del Giudice Sportivo Regionale di competenza. Tale lista non potrà essere variata se non previa autorizzazione dell'Ufficio Attività Femminile che dovrà darne contestuale informazione all'Ufficio del G.S. Regionale competente all'omologazione dei concentramenti.

Contestuale informazione dovrà essere inviata dalla Società di appartenenza delle atlete, con le stesse modalità.

La Società che compila la lista gara sarà quella "referente" per la Federazione in caso di sanzioni sportive e pecuniarie, classifica, ecc.

## **SECONDE SQUADRE**

Possono essere ammesse alla manifestazione anche due squadre della stessa Società.

## **CLASSIFICA**

**Classifica PARZIALE del Torneo, necessaria per determinare i piazzamenti.**

<b>Partita Vinta</b>	<b>PUNTI 4</b>
<b>Bonus per 4 mete</b>	<b>PUNTI 1</b>
<b>Bonus difensivo con meno di 7 punti di scarto</b>	<b>PUNTI 1</b>
<b>Pareggio</b>	<b>PUNTI 2</b>
<b>Sconfitta</b>	<b>PUNTI 0</b>

**Classifica FINALE del Torneo, per determinare la CLASSIFICA GENERALE:**

<b>Prima Classificata</b>	<b>PUNTI 10</b>
<b>Seconda Classificata</b>	<b>PUNTI 8</b>
<b>Terza Classificata</b>	<b>PUNTI 6</b>
<b>Quarta Classificata</b>	<b>PUNTI 4</b>
<b>Quinta Classificata</b>	<b>PUNTI 2</b>
<b>Dal Sesto posto in poi</b>	<b>PUNTI 0</b>
<b>2 Punti per la partecipazione ad ogni concentramento</b>	

**Nel caso una Società risultasse sanzionata con -4 punti in classifica generale, la stessa perderebbe il diritto di acquisire punti in classifica parziale (e di conseguenza avrà 0 punti nella classifica finale del concentramento) nella giornata a cui la sanzione fa riferimento.**

**PER TUTTO QUANTO NON ESPRESSAMENTE SPECIFICATO NEL PRESENTE REGOLAMENTO, SI FARÀ RIFERIMENTO ALLE "NORMATIVE FEDERALI" E AL "REGOLAMENTO DI GIUSTIZIA" IN VIGORE.**