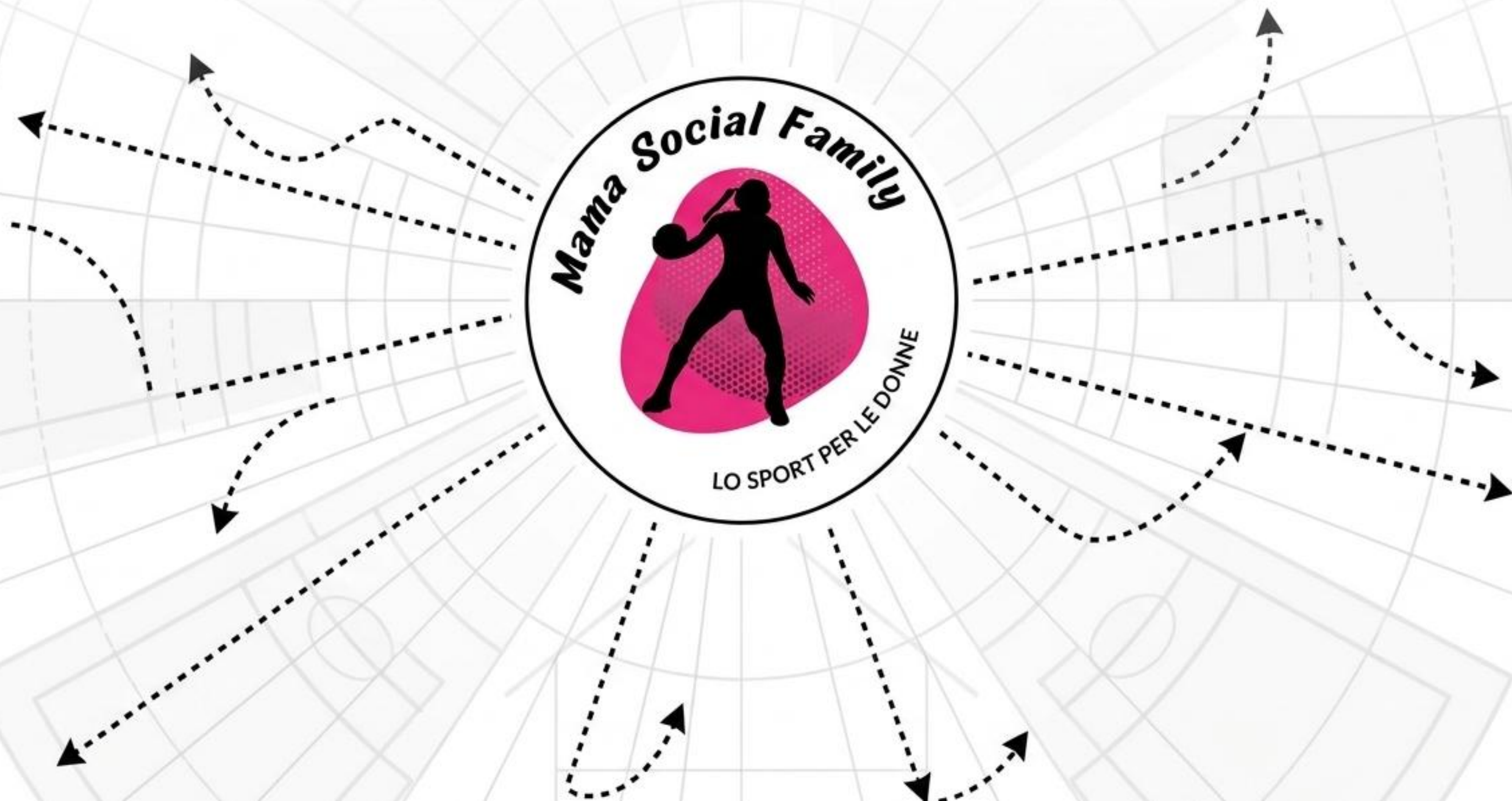
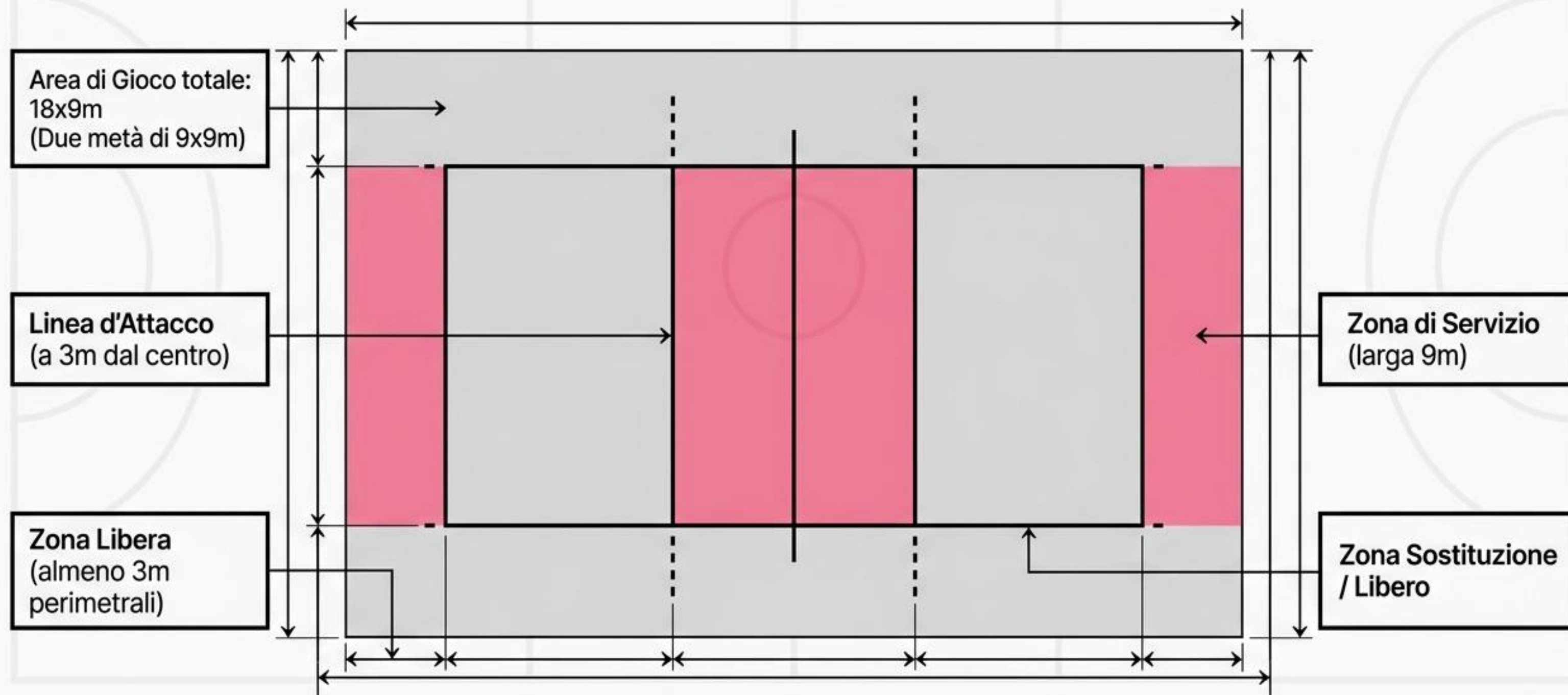


Il Regolamento Ufficiale: MamaSocial Family

A Visual Playbook & Reference Guide (Edizione Agosto 2026)



The Arena Blueprint: Boundaries & Zones



Calibrated for Play: The Aerial Space & Equipment

Antenne: 1,80m totali
(Si estendono 80cm oltre
la rete)

Altezza Rete: 2,24m
(Le estremità non possono
superare i +2cm)

Spazio Aereo:
Minimo 7m di altezza dal
suolo senza ostacoli



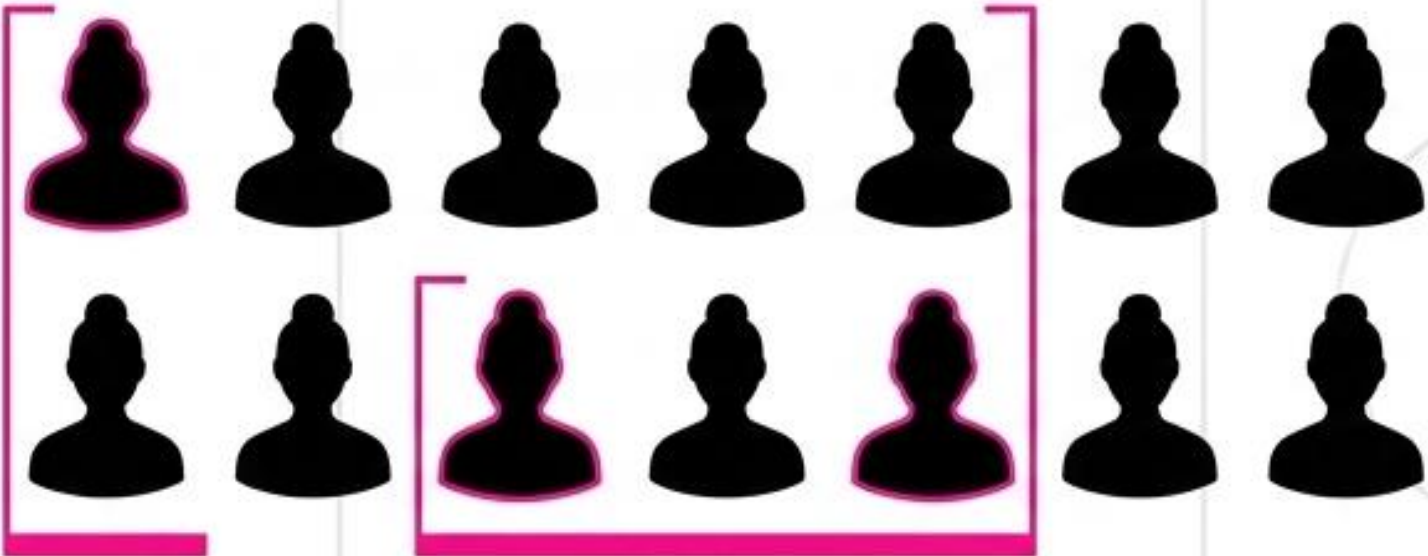
Pallone Ufficiale

- Misura 5
(Circonferenza
65-67cm)
- Peso: 260-280g

Squad Assembly & Uniform Constraints

The Roster Graphic

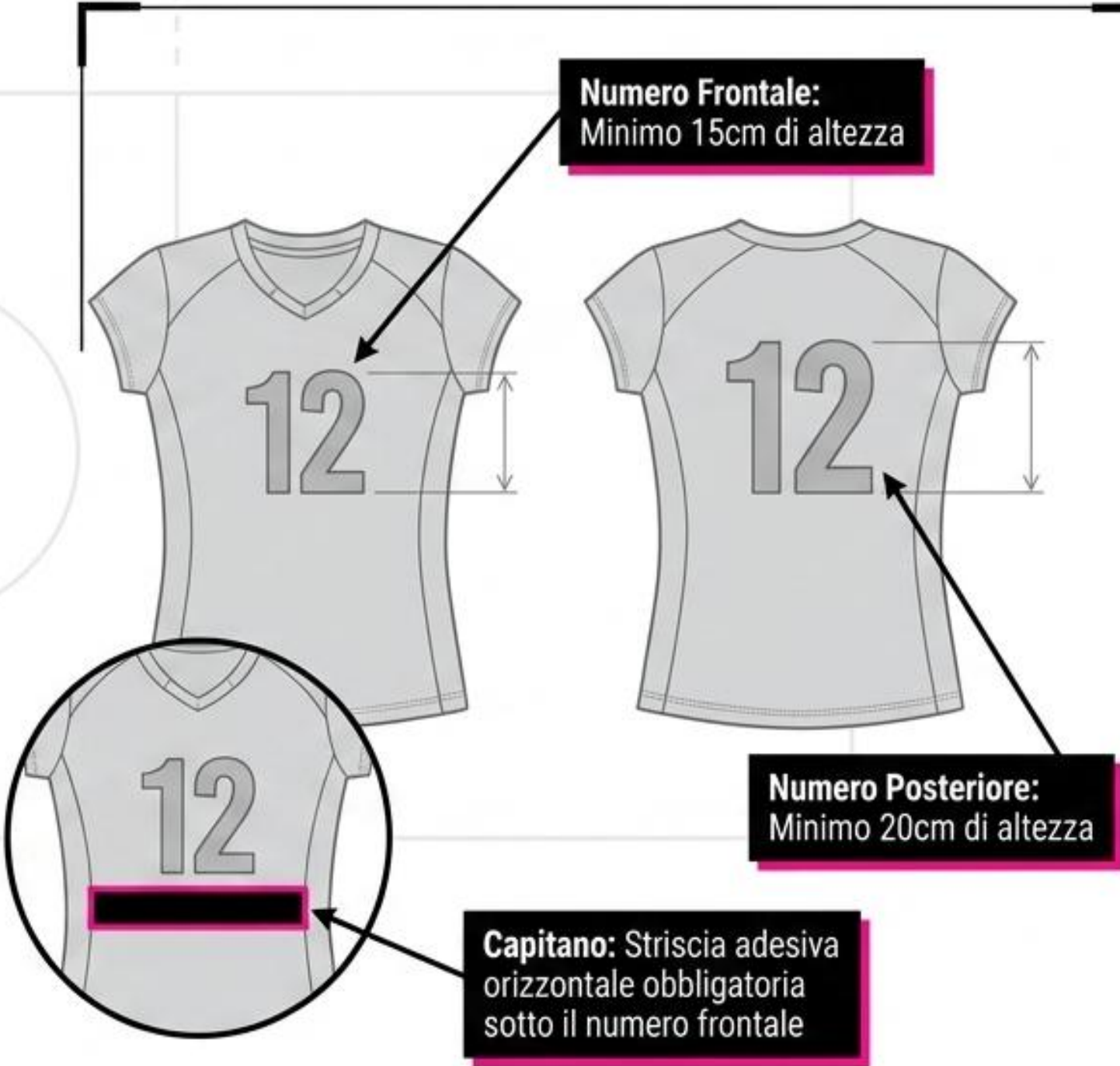
Composizione Squadra: Max 14 Giocatrici, 1 Allenatore, 1 Assistente (Minimo 6 giocatrici per iniziare)



Con 7+ Giocatrici:
1 può essere Libero

Con 8+ Giocatrici: Fino a
2 possono essere Libero

The Uniform Blueprint



The Roles & Permissions Matrix

Azione	Capitano (In Gioco)	Allenatore	Assistente
Può rivolgersi all'arbitro per chiarimenti durante il gioco?	✓	✗	✗
Può richiedere Time-Out o Sostituzioni?	Solo in assenza dell'allenatore	✓	✗
Può alzarsi durante il gioco per dare istruzioni?	N/A (È in campo)	Sì, nella zona libera	✗
Può firmare il referto ufficiale di gara?	✓	✓	✗

The Defensive Specialist: Libero Operations

Nota: Il Libero richiede una divisa di colore in netto contrasto.

The Mechanics



Ingressi **illimitati**

Sostituisce solo giocatrici in **seconda linea**

Richiede **1 scambio** completato tra l'uscita e il rientro.

The Prohibitions



Divieto di **Servizio**



Divieto di **Muro**
(o tentativo)



Divieto di **Attacco**
(se il pallone è completamente sopra l'altezza della rete)

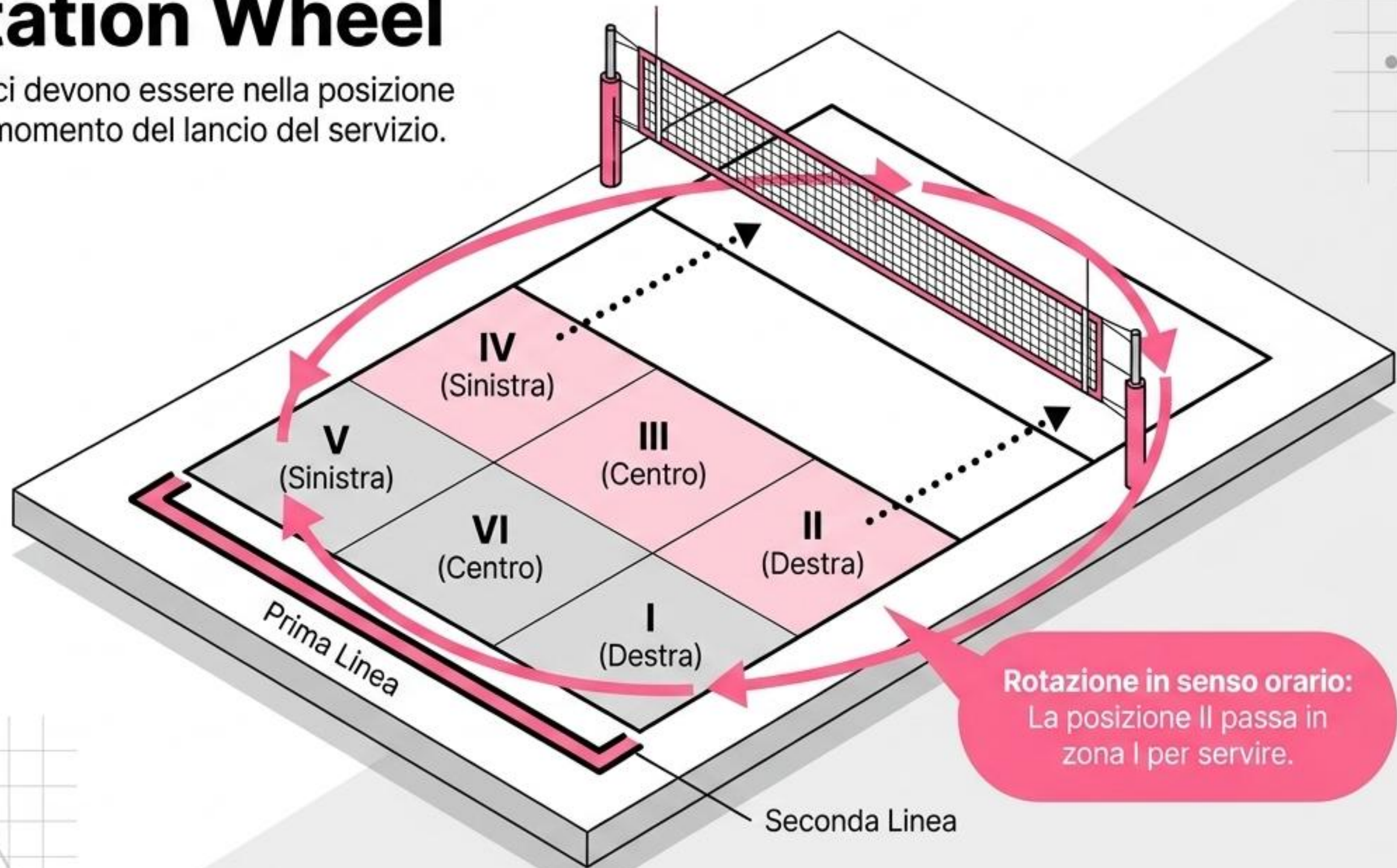
The Path to Victory: Match Format



La **Regola del Vantaggio**: Richiesto scarto di 2 punti per chiudere il set (es. 22-20, 23-21)

Spatial Alignment: Positions & The Rotation Wheel

Regola: Le giocatrici devono essere nella posizione relativa corretta al momento del lancio del servizio.



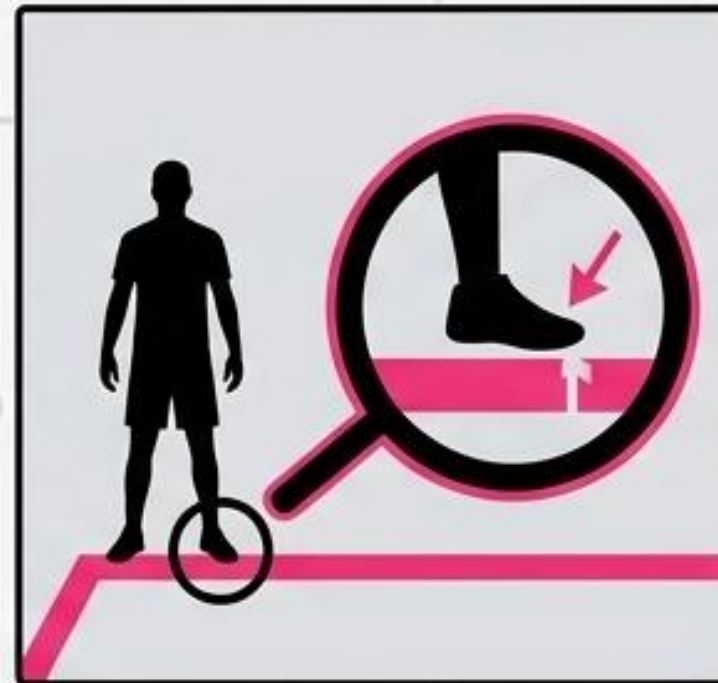
Initiating the Action: Legal Service



1. L'Autorizzazione
(Fischio dell'arbitro
per avviare l'azione)



2. Il Tempo
(Massimo 8 secondi
per colpire il pallone)



3. La Posizione
(Fuori dal campo, il
piede non deve
toccare la linea)



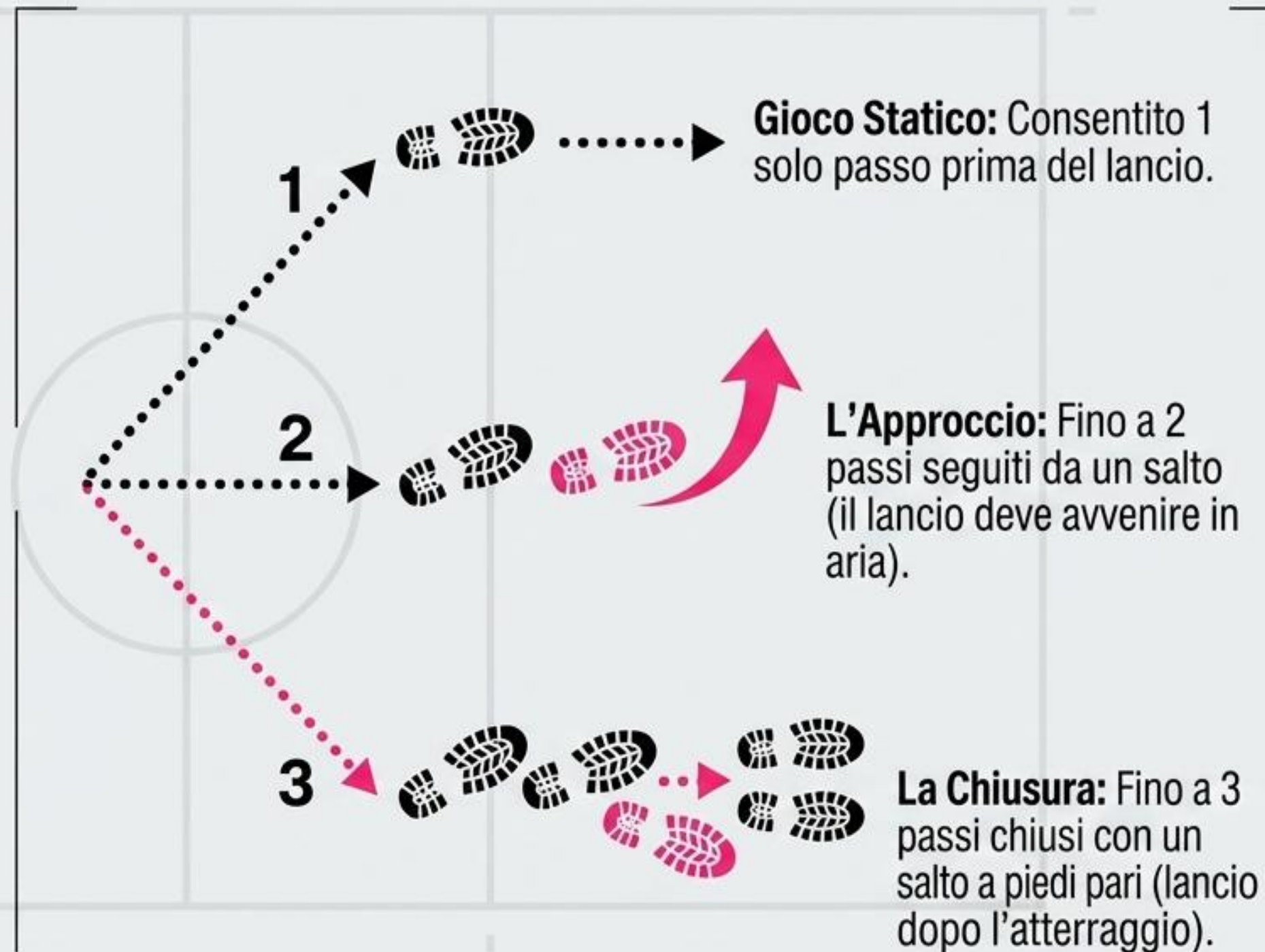
4. Il Lancio
(Il pallone deve lasciare
chiaramente la mano
prima del colpo)

Anatomy of a Rally: Catching, Holding, and Movement

Regola Base: È vietato calciare o colpire intenzionalmente il pallone per prenderlo.



**Limite di
Trattenuta: Max
1 Secondo per
lanciare il pallone.**



The Touch Sequence & Handling Faults

Regola: Massimo 3 tocchi per squadra (escluso il muro) per rinviare il pallone.

Sequenza Legale



1. Passaggio
Primo tocco di ricezione.



2. Alzata
Secondo tocco per preparare l'attacco.



3. Attacco
Terzo tocco per inviare il pallone oltre la rete.

Fault Dashboard

Doppio Tocco



La stessa giocatrice tocca due volte consecutivamente in modo non simultaneo.

Quattro Tocchi



La squadra fallisce nel rinviare il pallone entro 3 tocchi.

Contatto Assistito



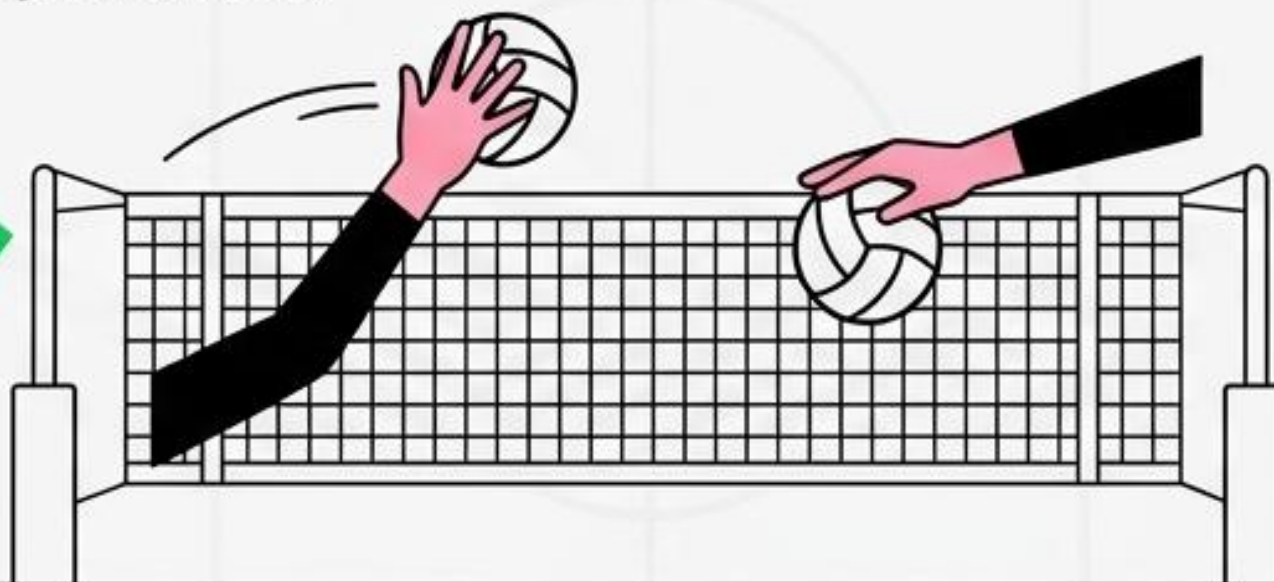
Una giocatrice si appoggia a una compagna o alla struttura per prendere il pallone.

Rules of Engagement: Net Play & Blocking

Court Blueprint

Zoom-In Lo Spazio Aereo (Sopra la Rete)

Legale: Seguire il movimento oltre la rete dopo aver completato l'attacco. ✓



✗ **Illegale:** Toccare il pallone nel campo avversario prima o durante l'attacco dell'altra squadra.

Zoom-In Lo Spazio Terrestre (Sotto la Rete)

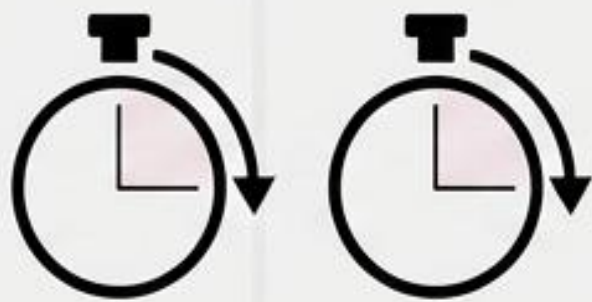
Legale: Una parte del piede rimane sulla linea centrale o direttamente sopra di essa. ✓



✗ **Illegale:** L'intero piede oltrepassa completamente la linea nel campo avversario.

Tactical Interventions: Interruptions & Management

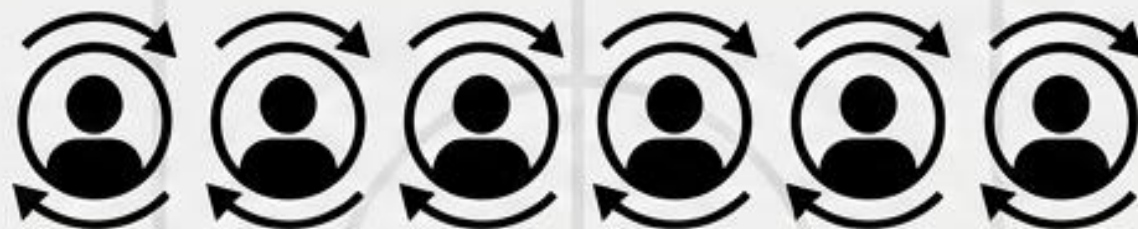
Time-Out



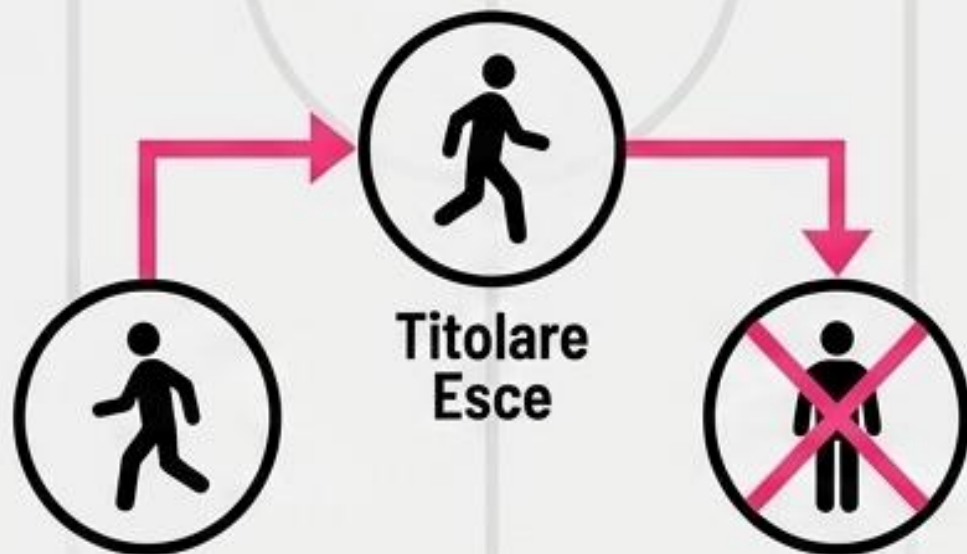
2 Time-out per set
(Durata: 30 secondi ciascuno).

Le giocatrici devono recarsi nella zona libera vicina alla panchina.

Sostituzioni



Max **6 sostituzioni** per set.



Titolare Rientra
(1 sola volta, nel
posto originario)

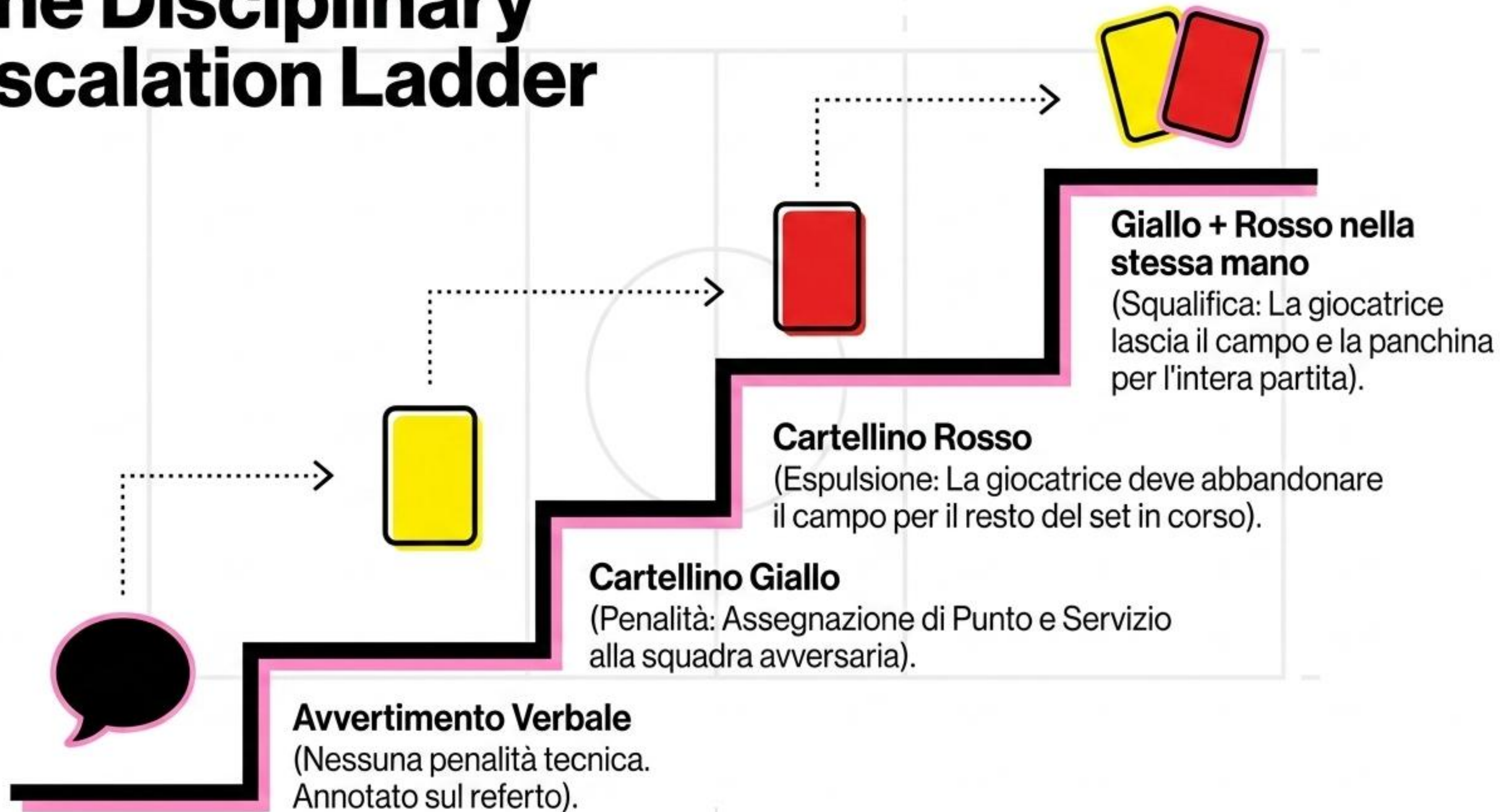
La Riserva
sostituita non può
più rientrare

Sostituzione Eccezionale



In caso di **infortunio**, una giocatrice può essere **sostituita eccezionalmente** anche se la squadra ha esaurito i cambi regolari (non rientrerà più per tutta la gara).

The Disciplinary Escalation Ladder



The Authority: Officiating Domains

1° Arbitro (Il Dominio Aereo):

Autorità tecnica assoluta. Autorizza i servizi, giudica lo spazio aereo, i tocchi a rete, le invasioni e i falli.



2° Arbitro (Il Dominio Terrestre):

Supervisiona la zona delle panchine, le sostituzioni, i falli di posizione a terra e le invasioni sotto la rete.



Segnapunti Ufficiale: Registra in tempo reale il punteggio, le rotazioni, i time-out e l'ordine di servizio.

