



**FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT PER TUTTI**

SPORT FOR ALL

**REGOLAMENTO MAMASOCIAL FAMILY**

(Edizione Agosto 2026, in lingua italiana)

## PARTE 1 – IL GIOCO

### CAPITOLO 1 – IMPIANTI E ATTREZZATURE

#### 1. AREA DI GIOCO

L'area di gioco comprende il campo e la zona libera. Deve essere rettangolare e simmetrica (vedi Diagramma 1 e 2).

##### 1.1 Dimensioni

1.1.1 Il campo di gioco è un rettangolo di 18 x 9 metri, circondato da una zona libera larga almeno 3 metri su tutti i lati.

1.1.2 Lo spazio di gioco è lo spazio aperto sopra l'area di gioco, privo di ostacoli, e deve avere un'altezza minima di 7 metri dal suolo.

##### 1.2 Superficie di gioco

1.2.1 La superficie dell'area di gioco deve essere piatta, orizzontale e uniforme. Non deve presentare alcun pericolo per le atlete. È vietato giocare su superfici ruvide o scivolose.

1.2.2 Il campo deve essere di colore chiaro.

##### 1.3 Linee del campo

1.3.1 Tutte le linee devono essere larghe 5 cm e di colore chiaro, differente da quello del pavimento e da qualsiasi altra linea.

1.3.2 Linee di delimitazione: due linee laterali e due linee di fondo delimitano il campo. Sono tracciate all'interno delle dimensioni ufficiali del campo.

1.3.3 Linea centrale: l'asse della linea centrale divide il campo in due metà di 9 x 9 metri ciascuna. La linea si estende sotto la rete da linea laterale a linea laterale.

1.3.4 Linea d'attacco: in ciascun campo, la linea d'attacco è tracciata a 3 metri dalla linea centrale e delimita la zona d'attacco.

##### 1.4 Zone e aree

1.4.1 Zona d'attacco: è la porzione compresa tra la linea centrale e la parte posteriore della linea d'attacco, estesa oltre le linee laterali fino al termine della zona libera.

1.4.2 Zona di servizio: è larga 9 metri, situata dietro la linea di fondo ed è delimitata lateralmente da due linee corte (15 cm ciascuna, poste a 20 cm dietro la linea di fondo in allineamento con le linee laterali). In profondità si estende fino al limite della zona libera.

1.4.3 Zona di sostituzione: è delimitata dal prolungamento delle linee d'attacco fino al tavolo del segnapunti.

1.4.4 Zona di sostituzione del Libero: è parte della zona libera sul lato delle panchine, tra la linea d'attacco e la linea di fondo.

#### 2. RETE E PALI

##### 2.1 Altezza della rete

2.1.1 La rete è tesa verticalmente sopra la linea centrale e la sua parte superiore è posta a un'altezza di 2,24 metri.

2.1.2 L'altezza della rete viene misurata al centro del campo. L'altezza alle estremità non deve superare quella regolamentare di oltre 2 cm (vedi Diagramma 3).

## 2.2 Struttura della rete

2.2.1 La rete è larga 1 metro e lunga da 9,5 a 10 metri, realizzata in maglia quadrata nera di 10 x 10 cm.

2.2.2 In alto è presente una fascia orizzontale bianca larga 7 cm, cucita su tutta la lunghezza. Alle due estremità si trova un foro per il passaggio di un cordino che collega la fascia ai pali mantenendola tesa.

2.2.3 All'interno della fascia superiore passa un cavo flessibile che mantiene tesa la parte superiore della rete.

2.2.4 Nella parte inferiore è presente una fascia orizzontale di 5 cm, con una corda interna per tendere la rete alla base.

## 2.3 Fasce laterali

2.3.1 Due fasce bianche verticali sono fissate alla rete in corrispondenza delle linee laterali.

2.3.2 Sono larghe 5 cm, lunghe 1 metro e fanno parte integrante della rete.

## 2.4 Aste (antenne)

2.4.1 Le antenne sono aste flessibili lunghe 1,80 m e con diametro di 10 mm, realizzate in vetroresina o materiale simile.

2.4.2 Sono fissate all'esterno di ciascuna fascia laterale.

2.4.3 Gli ultimi 80 cm delle antenne superano l'altezza della rete e sono segnati con strisce colorate alternate (preferibilmente rosse e bianche) ogni 10 cm.

2.4.4 Le antenne fanno parte della rete e delimitano lateralmente lo spazio di passaggio del pallone.

## 2.5 Pali

2.5.1 I pali che sostengono la rete sono posti a una distanza compresa tra 0,50 e 1,00 m dalle linee laterali. Hanno un'altezza di 2,55 m e preferibilmente sono regolabili.

2.5.2 Devono essere rotondi, lisci e fissati al suolo senza tiranti. Non devono presentare elementi pericolosi o di intralcio.

## 3. I PALLONI

### 3.1 Standard

3.1.1 Il pallone deve essere sferico, con rivestimento in cuoio morbido o materiale sintetico e una camera d'aria in gomma o materiale simile.

3.1.2 Il colore può essere chiaro uniforme o composto da una combinazione di colori.

3.1.3 La circonferenza deve essere compresa tra 65 e 67 cm (misura 5), il peso tra 260 e 280 grammi, e la pressione dell'aria conforme a quanto indicato dal produttore.

3.1.4 È ammesso l'uso di palloni con una pressione fino al 10% inferiore al limite minimo specificato dal produttore.

### 3.2 Uniformità dei palloni

Tutti i palloni utilizzati in una stessa gara devono avere le stesse caratteristiche: circonferenza, peso, pressione, tipo e colore.

## CAPITOLO 2 – PARTECIPANTI

### 4. SQUADRE

#### 4.1 Composizione della squadra

4.1.1 Una squadra può essere composta da un massimo di 14 giocatrici, un allenatore e un assistente (che può essere un secondo allenatore o un'altra figura ufficiale).

4.1.2 Una delle giocatrici assume il ruolo di capitano, che deve essere indicato sul referto di gara.

4.1.3 Tutte le componenti della squadra devono essere registrate sull'apposito sito ufficiale della lega MamaSocial Family, aggiornato periodicamente dal comitato tecnico internazionale. Una giocatrice può essere registrata solo dopo la presentazione della tessera emessa dalla lega.

4.1.4 Solo le giocatrici registrate possono entrare in campo e partecipare alla gara. Una volta che il referto è stato firmato dal capitano e dall'allenatore, la lista non può più essere modificata.

4.1.5 Una giocatrice in ritardo può entrare in campo nello stesso set, solo se già presente sul referto e previa autorizzazione dell'arbitro.

4.1.6 Una squadra con meno di 6 giocatrici viene dichiarata INCOMPLETA e la partita non si disputa. Sarà assegnata una sconfitta tecnica.

4.1.7 Se una squadra è composta da almeno 7 giocatrici, una (che non sia il capitano) può essere designata come Libero, anche solo per uno o più set.

4.1.8 Se una squadra è composta da almeno 8 giocatrici, fino a due (che non siano il capitano) possono essere designate come Libero, anche per uno o più set.

#### 4.2 Posizionamento della squadra

4.2.1 Durante la partita, le giocatrici non in campo (riserve) e l'assistente devono rimanere sulla propria panchina, dietro ad essa o nella zona libera accanto alla zona di servizio.

4.2.2 Le giocatrici di riserva possono riscaldarsi senza palloni:

- durante la partita, nella zona libera vicino alla zona di servizio;
- durante i time-out, nella zona di servizio dietro la linea di fondo.

4.2.3 Negli intervalli tra i set, il riscaldamento può avvenire anche con i palloni, ma solo nella zona libera sul lato del proprio campo.

#### 4.3 Equipaggiamento

4.3.1 L'equipaggiamento della giocatrice consiste in maglietta, pantaloni e scarpe da ginnastica.

4.3.2 Lo staff tecnico registrato deve indossare abbigliamento conforme al regolamento della lega.

4.3.3 In caso di infrazione al codice di abbigliamento, l'arbitro dovrà annotarlo sul referto e seguire le indicazioni del coordinatore tecnico della lega.

4.3.4 Magliette e pantaloni devono essere uguali per tutte le giocatrici della squadra (eccetto i Libero).

4.3.4.1 Le magliette devono essere integre, senza strappi.

4.3.5 Le scarpe devono essere leggere, flessibili, con suola in gomma o materiale simile, antiscivolo e senza tacco.

4.3.6 Le magliette devono avere un numero:

- sul davanti (al centro) e sul retro (al centro);
- i numeri devono essere in contrasto di colore e visibilità rispetto alla maglia;
- altezza minima: 15 cm davanti, 20 cm dietro;
- spessore delle linee del numero: almeno 2 cm.

4.3.6.3 Il capitano deve avere una striscia (adesivo) sotto al numero, sul davanti.

4.3.7 È vietato indossare divise di colore diverso o prive di numerazione, eccetto il Libero.

4.4 Cambio di equipaggiamento

4.4.1 L'arbitro può autorizzare il cambio di equipaggiamento nei seguenti casi:

- uniforme bagnata o danneggiata, purché il cambio rispetti colore, disegno e numero;
- in condizioni di freddo, è consentito l'uso della tuta, purché uguale per tutte (eccetto il Libero) e numerata.

4.5 Oggetti vietati

4.5.1 È vietato indossare oggetti potenzialmente pericolosi (orologi, collane, orecchini ecc.) o che offrano un vantaggio artificiale.

4.5.2 L'uso di occhiali o lenti a contatto è consentito, ma a proprio rischio.

## 5. RESPONSABILI DELLA SQUADRA

Sia il capitano che l'allenatore sono responsabili della condotta e della disciplina del proprio gruppo.

5.1 Capitano della squadra

5.1.1 Prima dell'inizio del match, firma il referto e partecipa al sorteggio.

5.1.2 Durante il gioco, se è in campo, è anche il "capitano in gioco". Se non è in campo, deve essere nominato un altro capitano tra le giocatrici presenti in campo.

Solo il capitano in gioco può parlare con gli arbitri per:

- chiedere chiarimenti su regole o interpretazioni, anche con eventuale protesta ufficiale (da dichiarare subito all'arbitro);
- richiedere il controllo di posizioni, attrezzature, pallone ecc.;
- in assenza dell'allenatore, assume tutte le sue responsabilità.

5.1.3 A fine partita, il capitano:

- ringrazia gli arbitri e firma il referto per convalidare il risultato;
- può presentare una protesta ufficiale scritta, entro 15 minuti dal termine, solo se preannunciata all'arbitro al momento del disaccordo.

5.2 Allenatore

5.2.1 Durante la gara dirige la squadra da fuori dal campo, sceglie la formazione iniziale, gestisce le sostituzioni e chiede time-out.

5.2.2 Prima dell'inizio, controlla e firma i nominativi e numeri delle giocatrici sul referto.

5.2.3 Durante la gara:

- prima di ogni set consegna il modulo con la formazione iniziale;
- può sedersi in panchina (vicino al segnapunti) ma anche alzarsi;
- può chiedere sostituzioni e time-out;
- può controllare le posizioni, purché non interrompa il gioco;
- può dare istruzioni alla squadra, anche in piedi, nella zona libera davanti alla panchina.

5.2.4 Una giocatrice può essere anche allenatrice, se registrata come tale prima dell'inizio.

- Quando non è in campo, ha tutte le funzioni dell'allenatore;
- Quando è in campo, è una giocatrice e il capitano in gioco assume il suo ruolo da regolamento.

### 5.3 Assistente (Vice-allenatore)

5.3.1 L'assistente siede in panchina ma non può intervenire durante il gioco.

5.3.2 Se l'allenatore deve allontanarsi (anche per sanzione), può subentrargli l'assistente, su richiesta del capitano e previa approvazione dell'arbitro.

## CAPITOLO 3 – FORMATO DI GIOCO

### 6. SEGNARE UN PUNTO, VINCERE UN SET E LA PARTITA

#### 6.1 Segnare un punto

##### 6.1.1 Una squadra segna un punto:

- quando fa cadere regolarmente il pallone nel campo avversario;
- quando la squadra avversaria commette un fallo;
- quando la squadra avversaria riceve una penalità.

##### 6.1.2 Fallo

Si commette un fallo quando si esegue un'azione contraria al regolamento. Gli arbitri determinano la colpa e applicano le relative conseguenze:

- se vengono commessi più falli consecutivi nella stessa azione, vale solo il primo;
- se due o più falli sono commessi simultaneamente da entrambe le squadre, si dichiara DOPPIO FALLO e l'azione è ripetuta.

##### 6.1.3 Scambio e scambio completato

- Uno scambio è la sequenza di azioni che inizia con il lancio di servizio e termina quando il pallone è fuori gioco.
- Uno scambio completato è uno scambio che termina con l'assegnazione di un punto.

6.1.3.1 Se la squadra al servizio vince lo scambio, ottiene un punto e mantiene il servizio.

6.1.3.2 Se la squadra in ricezione vince lo scambio, ottiene un punto e va al servizio.

6.1.3.3 In un singolo scambio completato si può assegnare un solo punto, salvo penalità.

#### 6.2 Vincere un set

6.2.1 Vince il set la prima squadra che raggiunge 21 punti con almeno 2 punti di vantaggio.

Se si arriva sul 20 pari, il set prosegue finché una delle due squadre ottiene due punti di scarto (es. 22-20, 23-21, ecc.).

#### 6.3 Vincere la partita

6.3.1 Vince la partita la squadra che conquista due set.

6.3.2 In caso di parità (1-1), si gioca un set decisivo a 15 punti, con almeno 2 di vantaggio.

#### 6.4 Squadra assente o incompleta

6.4.1 Se una squadra si rifiuta di iniziare la partita all'orario previsto, viene dichiarata in forfait e perde 0-2, con parziali di 0-21.

6.4.2 Se una squadra non si presenta in campo senza giustificazione, vale la stessa sconfitta tecnica.

6.4.3 Una squadra con meno di 6 giocatrici è dichiarata INCOMPLETA e perde con lo stesso punteggio tecnico.

6.4.4 Se una squadra diventa incompleta durante la partita o un set, perde quel set o l'intera partita. La squadra avversaria riceve i punti necessari per vincere il set o la partita. I punti/set precedentemente ottenuti restano validi.

## 7. STRUTTURA DI GIOCO

### 7.1 Sorteggio

Prima della gara, il primo arbitro effettua un sorteggio con i due capitani per decidere:

- chi inizia con il servizio;
- i lati del campo.

Il vincitore sceglie una delle due opzioni, l'altra spetta all'avversario.

Nel caso si giochi il set decisivo, si esegue un nuovo sorteggio.

### 7.2 Riscaldamento ufficiale

7.2.1 Ogni squadra ha diritto a 15 minuti di riscaldamento.

7.2.2 Il sorteggio avviene 13 minuti prima dell'inizio e al termine le squadre iniziano il riscaldamento alla rete, condividendo entrambi i lati del campo.

### 7.3 Formazione iniziale

7.3.1 Ogni squadra deve schierare sempre 6 giocatrici in campo.

7.3.2 Prima dell'inizio di ogni set, l'allenatore deve consegnare al segnapunti il modulo con la formazione iniziale, firmato.

7.3.3 Le giocatrici non presenti nel sestetto iniziale sono considerate riserve (eccetto il Libero).

7.3.4 Una volta consegnata la formazione, non può essere modificata se non con una sostituzione regolare.

7.3.5 Se si rileva una discrepanza tra la formazione e le posizioni in campo:

- prima dell'inizio del set: si correggono le posizioni senza sanzioni;
- se una giocatrice non è registrata nel sestetto: deve essere sostituita o si può regolarizzare tramite sostituzione ufficiale (con gesto dell'allenatore);
- se l'irregolarità viene scoperta durante il gioco: si ripristinano le posizioni corrette, si assegna un punto e il servizio alla squadra avversaria.

### 7.4 Posizioni

Al momento del lancio per il servizio, le giocatrici devono essere nella posizione corretta nel proprio campo (esclusa la battitrice).

7.4.1 Numerazione delle posizioni:

- Prima linea: IV (sinistra), III (centro), II (destra);
- Seconda linea: V (sinistra), VI (centro), I (destra).

7.4.2 Posizioni relative:

- le giocatrici in seconda linea devono essere più arretrate rispetto a quelle davanti;
- le atlete di ogni linea devono mantenere la disposizione laterale corretta.

7.4.3 Le posizioni sono determinate dai piedi:

- chi è davanti deve avere almeno un piede più vicino alla rete rispetto alla giocatrice corrispondente dietro;
- chi è laterale deve avere almeno un piede più vicino alla linea laterale rispetto alla centrale della stessa fila.

7.4.4 Dopo il lancio del servizio, le giocatrici possono muoversi liberamente nel campo e nella zona libera.

### 7.5 Fallo di posizione

7.5.1 Si commette fallo di posizione se una giocatrice non è nella posizione corretta al momento del lancio.

7.5.2 Se la battitrice commette un fallo di servizio, questo ha la precedenza sul fallo di posizione.

#### 7.5.3 Sanzioni:

- punto e servizio alla squadra avversaria;
- le posizioni vengono corrette dall'arbitro.

#### 7.6 Rotazione

7.6.1 L'ordine di rotazione è definito dalla formazione iniziale e si mantiene per tutto il set.

7.6.2 Quando la squadra in ricezione conquista il servizio, le giocatrici ruotano di una posizione in senso orario:

- la giocatrice in posizione II va a servire;
- quella che era al servizio passa in VI e così via.

#### 7.7 Fallo di rotazione

7.7.1 È un errore commettere il servizio in disaccordo con l'ordine di rotazione.

#### 7.7.2 Conseguenze:

- punto e servizio all'avversario;
- si corregge l'ordine;
- se durante la rotazione errata sono stati segnati punti, non vengono annullati.

## CAPITOLO 4 – STATO DI GIOCO

### 8. STATO DEL GIOCO

#### 8.1 Pallone in gioco

Il pallone è considerato “in gioco” dal momento in cui il primo arbitro autorizza il servizio.

#### 8.2 Pallone fuori gioco

Il pallone è considerato “fuori gioco”:

- nel momento in cui viene commesso un fallo, segnalato da un fischio;
- in assenza di fallo, nel momento del fischio dell’arbitro.

#### 8.3 Pallone “dentro”

Il pallone è dentro se una sua parte tocca il terreno di gioco, comprese le linee perimetrali.

#### 8.4 Pallone “fuori”

Il pallone è fuori quando:

8.4.1 La parte che tocca il suolo è completamente al di fuori delle linee perimetrali.

8.4.2 Tocca un oggetto estraneo, il soffitto o una persona fuori gioco.

8.4.3 Tocca le antenne, i cavi, i pali o la rete al di fuori delle bande laterali.

8.4.4 Attraversa il piano verticale della rete al di fuori dello spazio consentito di passaggio.

8.4.5 Attraversa il piano verticale sotto la rete.

### 9. GIOCO DEL PALLONE

Ogni squadra deve giocare il pallone dentro la propria area e spazio di gioco, ma può anche recuperarlo oltre la zona libera.

#### 9.1 Tocchi di squadra sul pallone

Il tocco è ogni contatto di una giocatrice con il pallone.

La squadra ha diritto a massimo 3 tocchi (oltre al muro) per rinviare il pallone: ciò implica massimo 2 passaggi tra compagne.

Un contatto in più è un fallo di “quattro tocchi”.

##### 9.1.1 Tocchi consecutivi

Una giocatrice può effettuare tocchi successivi se tenta di afferrare il pallone e questi tocchi avvengono in una sola azione, senza supporti.

Se i tocchi consecutivi non sono finalizzati alla presa, si tratta di fallo.

##### 9.1.2 Tocchi simultanei

• Se due o tre compagne toccano contemporaneamente il pallone, si contano 2 o 3 tocchi (escluso il muro);

• Se lo tocca solo una, si conta 1 solo tocco;

• Se due avversarie toccano il pallone contemporaneamente sopra la rete e il pallone resta in gioco, la squadra nel cui campo finisce ha diritto a 3 tocchi. Se il pallone cade fuori, l’errore è della squadra opposta al lato in cui è finito.

##### 9.1.3 Contatto assistito

Nell’area di gioco è vietato aiutare una compagna o usare strutture per prendere il pallone.

#### 9.2 Caratteristiche del contatto

9.2.1 Il pallone può toccare qualsiasi parte del corpo.

9.2.2 Può toccare più parti del corpo solo se il contatto avviene simultaneamente o come tocchi consecutivi in un’unica azione.

Eccezioni:

• durante il muro, più contatti consecutivi sono permessi, purché avvengano in un’unica azione.

9.2.3 È vietato colpire, spingere o calciare intenzionalmente il pallone per prenderlo.

9.2.4 Se il pallone rimbalza da una giocatrice (senza intenzione) e supera la rete, l'azione è valida.

### 9.3 Passi

9.3.1 Un passo è il sollevare e appoggiare il piede a terra.

9.3.2 Quando una giocatrice ha il pallone tra le mani, non può fare passi, salvo i seguenti casi:

- Un passo solo, purché il lancio sia effettuato prima che il piede torni a terra;
- Fino a 2 passi seguiti da un salto, con lancio prima di atterrare;
- Fino a 3 passi chiusi da un salto a piedi pari. I primi due servono a spostarsi, il terzo è di chiusura e non deve andare oltre il secondo. Il lancio deve avvenire dopo l'atterraggio;
- Durante il tentativo di prendere il pallone, i passi sono permessi finché la giocatrice è in slancio.

### 9.4 Tenere il pallone

Il tempo massimo per tenere il pallone prima di lanciarlo è 1 secondo.

### 9.5 Falli nel gioco del pallone

9.5.1 Doppio tocco: una giocatrice tocca due volte il pallone, non in successione naturale.

9.5.2 Quattro tocchi: la squadra tocca 4 volte il pallone.

9.5.3 Contatto assistito: una giocatrice viene aiutata da un'altra o da una struttura per prendere il pallone.

9.5.4 Colpo intenzionale: calcia, colpisce o spinge il pallone per prenderlo.

9.5.5 Trattenuta: il pallone è tenuto per più di 1 secondo (salvo fase di controllo in movimento).

9.5.6 Passi irregolari: la giocatrice compie più passi di quelli ammessi.

## CAPITOLO 5 – INTERRUZIONI, RITARDI E INTERVALLI

### 14. INTERRUZIONI DI GIOCO REGOLARI

Le interruzioni regolari di gioco sono i time-out e le sostituzioni.

Un'interruzione è il tempo che intercorre tra la fine di uno scambio e il fischio dell'arbitro per il servizio successivo.

#### 14.1 Numero massimo di interruzioni

Ogni squadra può richiedere al massimo:

- 2 time-out per set
- 6 sostituzioni per set

#### 14.2 Richiesta di interruzioni

14.2.1 Le richieste possono essere fatte solo dall'allenatore, oppure in sua assenza dal capitano in campo, quando il pallone è fuori gioco e prima del fischio per il servizio.

Devono essere eseguite con l'apposito segnale con le mani.

14.2.2 È permessa una sostituzione anche prima dell'inizio di un set, e viene conteggiata tra le sostituzioni regolari.

#### 14.3 Interruzioni consecutive

14.3.1 Una squadra può richiedere uno o due time-out e una sostituzione consecutivamente, nella stessa interruzione di gioco.

14.3.2 Tuttavia, non è permesso fare due richieste consecutive di sostituzioni: due o più giocatrici possono essere sostituite contemporaneamente, ma nella stessa richiesta.

#### 14.4 Time-out

14.4.1 Tutti i time-out durano 30 secondi.

14.4.2 Durante i time-out, le giocatrici in campo devono recarsi nella zona libera più vicina alla panchina della propria squadra.

#### 14.5 Sostituzione

La sostituzione è l'ingresso in campo di una giocatrice (escluso il Libero e la giocatrice da lui sostituita) al posto di un'altra.

Richiede il consenso dell'arbitro e viene registrata sul referto dal segnapunti.

#### 14.6 Limitazioni alle sostituzioni

14.6.1 Sono consentite fino a 6 sostituzioni per set.

14.6.2 Una giocatrice titolare può uscire e poi rientrare una sola volta nello stesso set, solo nella posizione originaria.

14.6.3 Una riserva può entrare in campo al posto di una titolare una sola volta per set, e potrà essere sostituita solo dalla stessa titolare.

#### 14.7 Sostituzione eccezionale

14.7.1 Se una giocatrice (escluso il Libero) si infortuna o si ammala e non può continuare, deve essere sostituita con una sostituzione regolare. Se non è possibile, è ammessa una sostituzione eccezionale (oltre i limiti della regola 14.6).

14.7.2 Una giocatrice non in campo al momento dell'infortunio (esclusi il Libero, il secondo Libero e la giocatrice sostituita dal Libero) può entrare al suo posto.

La sostituita non potrà più rientrare per tutta la partita.

14.7.3 Se la sostituzione eccezionale coinvolge un Libero, quest'ultima deve uscire, indossare una maglia come le altre, numerata correttamente, e poi entrare al posto della giocatrice infortunata.

14.7.4 Questa possibilità è ammessa solo se non esiste altra alternativa tra le riserve.

14.7.5 Una volta effettuata la sostituzione eccezionale, la giocatrice non potrà più agire come Libero nella stessa gara.

14.7.6 Le sostituzioni eccezionali non vengono conteggiate tra quelle regolari.

#### 14.8 Espulsione o squalifica

Una giocatrice espulsa o squalificata deve essere sostituita con una sostituzione regolare.

Se ciò non è possibile, la squadra è dichiarata INCOMPLETA.

#### 14.9 Sostituzione irregolare

14.9.1 È irregolare ogni sostituzione che non rispetta i limiti della regola 14.6 (escluse quelle eccezionali).

14.9.2 Se il gioco è ripreso dopo una sostituzione irregolare:

- la squadra colpevole perde un punto e il servizio;
- la sostituzione viene annullata e corretta.

#### 14.10 Procedura di sostituzione

14.10.1 Le sostituzioni devono avvenire nella zona apposita.

14.10.2 Devono durare solo il tempo necessario per registrarle e per far entrare/uscire le giocatrici.

14.10.3 La giocatrice che entra deve essere già pronta accanto alla zona di sostituzione.

14.10.4 In caso contrario, la sostituzione non è autorizzata e la squadra è sanzionata per ritardo.

14.10.5 Se si vogliono effettuare più sostituzioni, il numero deve essere dichiarato e le coppie devono entrare una dopo l'altra.

#### 14.11 Richieste improprie

14.11.1 È vietato richiedere un'interruzione:

- durante uno scambio, o dopo il fischio per il servizio;
- da parte di chi non è autorizzato;
- per una seconda sostituzione consecutiva nella stessa interruzione;
- dopo che sono stati esauriti time-out e sostituzioni.

14.11.2 La prima richiesta impropria non penalizza, ma viene rifiutata e segnalata come avvertimento.

14.11.3 Le successive richieste improprie sono considerate ritardi e vengono sanzionate.

## 15. RITARDI DI GIOCO

### 15.1 Tipi di ritardo

Un'azione impropria che impedisce la ripresa del gioco è considerata ritardo, e può includere:

- ritardare una sostituzione;
- prolungare un'interruzione dopo il richiamo al gioco;
- richiedere una sostituzione irregolare;
- ripetere richieste improprie;
- far perdere tempo a causa del comportamento di un membro della squadra.

### 15.2 Sanzioni per ritardo

15.2.1 Le sanzioni sono di squadra e si applicano per tutta la durata della partita.

15.2.2 Primo ritardo → avvertimento per ritardo.

15.2.3 Secondo ritardo (o successivi) → penalità per ritardo: punto e servizio all'avversario.

15.2.4 Le sanzioni assegnate prima o tra i set si applicano al set successivo.

## 16. INTERRUZIONI ECCEZIONALI

### 16.1 Infortunio

16.1.1 Se avviene un infortunio grave durante il gioco, l'arbitro ferma immediatamente l'azione e permette l'ingresso dell'assistenza medica. Lo scambio viene ripetuto.

16.1.2 Alla giocatrice infortunata vengono concessi 3 minuti di recupero, una sola volta durante la partita.

Il nome deve essere annotato nel riquadro "Osservazioni" del referto.

16.1.3 Se la giocatrice non si riprende e non è possibile alcuna sostituzione (regolare o eccezionale), la squadra è dichiarata INCOMPLETA.

### 16.2 Interferenze esterne

In caso di interferenze esterne, l'azione viene interrotta e ripetuta.

### 16.3 Interruzioni prolungate

16.3.1 Se eventi imprevisti interrompono la partita, l'arbitro decide come ripristinare le condizioni regolari.

16.3.2 Se si riprende sullo stesso campo, il set continua normalmente con stesso punteggio, giocatrici e posizioni.

16.3.3 Se si riprende su un altro campo, il set interrotto viene annullato e rigiocato con stesse formazioni iniziali. I set già giocati restano validi.

16.3.4 Se la ripresa avviene in un'altra data, l'intera partita viene rigiocata da capo.

## 17. INTERVALLI TRA I SET E CAMBIO CAMPO

### 17.1 Intervalli tra i set

Ogni intervallo dura 3 minuti, durante i quali si effettua il cambio di campo e si registrano le formazioni per il set successivo.

### 17.2 Cambio di campo

Dopo ogni set, le squadre cambiano metà campo, ad eccezione dell'inizio del set decisivo (dove si cambia a metà set).

## CAPITOLO 6 – IL GIOCATORE LIBERO

Il Libero è una giocatrice con compiti difensivi speciali. Può entrare e uscire liberamente dal campo in sostituzione di una qualsiasi giocatrice della seconda linea, senza dover rispettare il normale meccanismo delle sostituzioni.

### 18. IL LIBERO

#### 18.1 Designazione del Libero

18.1.1 Il Libero deve essere indicato sul referto di gara prima dell'inizio del set.

18.1.2 Se una squadra schiera almeno 7 giocatrici, può designare un Libero.

18.1.3 Se una squadra ha almeno 8 giocatrici, può designare fino a due Libero.

18.1.4 I Libero non possono essere né il capitano né il suo sostituto.

18.1.5 Il numero massimo di Libero per squadra è 2 per ogni partita.

#### 18.2 Equipaggiamento del Libero

18.2.1 Il Libero deve indossare una divisa di colore chiaramente differente da tutte le altre compagne.

18.2.2 La maglia deve rispettare tutte le regole standard (numero, nome ecc.).

18.2.3 Il colore del Libero deve essere facilmente riconoscibile anche a distanza.

#### 18.3 Partecipazione al gioco

18.3.1 Il Libero può entrare solo al posto di una giocatrice della seconda linea.

18.3.2 Può sostituire più di una giocatrice, ma solo una alla volta.

18.3.3 Le uscite e gli ingressi del Libero non contano come sostituzioni ufficiali.

18.3.4 Il Libero può entrare un numero illimitato di volte, ma ci devono essere almeno 1 punto tra un'uscita e un rientro.

18.3.5 Il Libero può entrare solo quando il pallone è fuori gioco.

18.3.6 Le entrate/uscite devono avvenire nella zona tra linea dei tre metri e linea di fondo, sul lato delle panchine.

18.3.7 Il Libero può iniziare un set in campo, ma non può mai servire, murare o tentare di murare.

#### 18.4 Limitazioni del Libero

18.4.1 Il Libero non può completare un attacco se al momento del colpo il pallone è completamente al di sopra del bordo superiore della rete.

18.4.2 Se il Libero fa il secondo tocco nella zona d'attacco, e una compagna attacca il pallone sopra la rete, si commette fallo.

18.4.3 Se il secondo tocco del libero è eseguito fuori dalla zona d'attacco, l'attacco è valido.

18.4.4 Il Libero non può servire, murare né tentare di murare.

18.4.5 Il Libero non può essere capitano né assumere quel ruolo in nessuna circostanza.

#### 18.5 Sostituzione del Libero infortunato o espulso

18.5.1 Se il Libero si infortuna o viene espulso e la squadra non ha un secondo Libero, può essere sostituito eccezionalmente da una qualsiasi giocatrice non in campo al momento dell'infortunio.

18.5.2 Tale giocatrice dovrà indossare la divisa da Libero e non potrà più partecipare come giocatrice normale per il resto della gara.

18.5.3 Se il Libero è stato espulso o squalificato, non può più essere sostituito.

18.5.4 Se il secondo Libero era già stato registrato nel referto, può subentrare senza restrizioni.

18.5.5 Se una squadra non può schierare alcun Libero, può giocare senza Libero, ma perdendo il vantaggio tattico.

## CAPITOLO 7 – AZIONI ALLA RETE

### 19. GIOCO VICINO ALLA RETE

#### 19.1 Passaggio del pallone sopra la rete

19.1.1 Il pallone deve passare sopra la rete entro lo spazio di passaggio, definito da:

- le antenne (o la loro estensione immaginaria);
- il bordo superiore della rete;
- il soffitto, che delimita lo spazio verso l'alto.

19.1.2 Il pallone può toccare la rete nel passaggio, ma deve attraversarla entro i limiti laterali e verticali.

#### 19.2 Pallone che tocca la rete

19.2.1 Il pallone può toccare la rete durante un'azione di gioco.

19.2.2 Se, nel toccare la rete, non interferisce con l'azione avversaria, il gioco prosegue.

#### 19.3 Contatto con la rete

19.3.1 Le giocatrici non devono toccare la rete durante il gioco, tranne quando:

- il contatto è fuori dallo spazio della rete (es. con i capelli, maglietta o le scarpe);
- il contatto avviene lontano dall'azione e non influenza il gioco.

19.3.2 Toccando la rete nel tentativo di giocare il pallone, si commette fallo.

19.3.3 È fallo anche toccare l'antenna o il cavo superiore.

#### 19.4 Invasione oltre la rete

19.4.1 Una giocatrice può oltrepassare con la mano o il braccio la rete solo dopo aver lanciato il pallone, e solo se non ostacola l'avversario.

19.4.2 È vietato toccare il pallone nel campo avversario prima o durante il colpo dell'altra squadra.

19.4.3 È consentito seguire il movimento dopo il colpo oltre la rete, ma solo se ciò non ostacola l'avversaria.

#### 19.5 Invasione sotto la rete

19.5.1 Una giocatrice può toccare il campo avversario con il piede o la mano, solo se una parte di essi resta nella propria metà campo (cioè tocca la linea centrale o non la oltrepassa del tutto).

19.5.2 Qualsiasi altra parte del corpo non può oltrepassare la linea centrale.

19.5.3 Un'invasione sotto la rete è fallo se interferisce con il gioco avversario.

#### 19.6 Pallone contro la rete

19.6.1 Se il pallone viene lanciato contro la rete e rimbalza indietro, può essere recuperato entro i tre tocchi.

19.6.2 Il pallone può toccare la rete e rimbalzare nel proprio campo, senza fallo.

## 20. MURATURA

### 20.1 Il muro

Il muro è un'azione difensiva con cui le giocatrici della prima linea tentano di ostacolare il passaggio del pallone al momento del colpo avversario.

20.1.1 La muratura può essere effettuata da una, due o tre giocatrici contemporaneamente.

20.1.2 È considerato muro ogni tocco della palla vicino alla rete, fatto nel tentativo di fermare un attacco.

### 20.2 Tocchi consecutivi durante il muro

20.2.1 Durante un'azione di muro, sono ammessi tocchi successivi, purché in un'unica azione e senza interruzione.

20.2.2 I tocchi del muro non contano tra i tre tocchi consentiti alla squadra.

20.2.3 Dopo il muro, la stessa giocatrice può eseguire il primo tocco valido della squadra.

20.3 Falli di muro

20.3.1 Murare il servizio è fallo.

20.3.2 Il muro può essere eseguito solo dalla prima linea. Se una giocatrice della seconda linea partecipa all'azione di muro → fallo.

20.3.3 Toccare la palla oltre la rete, prima o durante l'attacco avversario → fallo di invasione.

20.3.4 Toccare la rete o le antenne durante il muro → fallo.

20.3.5 Se il pallone tocca il muro e rimbalza sul corpo della stessa giocatrice in modo non simultaneo → fallo di doppio tocco.

## CAPITOLO 8 – SERVIZIO

### 21. IL SERVIZIO

#### 21.1 Definizione

Il servizio è l'azione con cui si mette in gioco il pallone: inizia con il lancio da parte della battitrice e termina nel momento in cui la palla attraversa la rete oppure tocca il suolo.

#### 21.2 Primo servizio del set

21.2.1 Il primo servizio del primo set (e del set decisivo) viene determinato con il sorteggio.

21.2.2 I servizi dei set successivi sono effettuati dalla squadra che non ha servito all'inizio del set precedente.

#### 21.3 Ordine di servizio

21.3.1 Le giocatrici devono servire seguendo l'ordine di rotazione indicato nella formazione iniziale.

21.3.2 Dopo la rotazione, la giocatrice in posizione II (zona destra anteriore) passa a zona I e diventa la nuova battitrice.

#### 21.4 Autorizzazione al servizio

21.4.1 La battitrice può servire solo dopo il fischio dell'arbitro.

21.4.2 Se il servizio viene eseguito prima del fischio, va ripetuto.

21.4.3 Il pallone deve essere lanciato chiaramente con una mano (O ENTRAMBE) prima del colpo.

21.4.4 Il colpo al pallone deve avvenire entro 8 secondi dal fischio.

21.4.5 Il pallone può essere lanciato in verticale o frontalmente, ma deve lasciare chiaramente la mano.

21.4.6 È ammesso un solo tentativo di lancio per ogni servizio.

#### 21.5 Zona di servizio

21.5.1 Il servizio deve essere eseguito dalla zona di servizio, situata dietro la linea di fondo, tra i prolungamenti laterali della linea stessa.

21.5.2 La giocatrice non può toccare la linea di fondo né entrare in campo prima di lanciare il pallone.

21.5.3 Dopo il lancio, può entrare nel campo di gioco.

#### 21.6 Esecuzione del servizio

21.6.1 Il pallone deve oltrepassare la rete e entrare nel campo avversario, passando attraverso lo spazio di passaggio.

21.6.2 Può toccare la rete nel passaggio, purché resti entro lo spazio consentito.

### 22. FALLI DI SERVIZIO

Un servizio è considerato falloso (e quindi l'azione è vinta dalla squadra avversaria) nei seguenti casi:

#### 22.1 Durante l'esecuzione

22.1.1 La giocatrice supera i 8 secondi dal fischio senza colpire la palla.

22.1.2 La palla non viene lanciata chiaramente (ma solo lasciata cadere).

22.1.3 La battitrice tocca la linea di fondo o entra in campo prima del colpo.

22.1.4 Il pallone viene lanciato e lasciato cadere senza tentativo di lancio.

22.1.5 La battitrice non è nella zona di servizio al momento del colpo.

#### 22.2 Dopo il colpo

22.2.1 Il pallone non attraversa la rete.

22.2.2 Il pallone attraversa la rete fuori dallo spazio di passaggio (es. tocca le antenne).

22.2.3 Il pallone esce dal campo avversario senza toccare nessuna parte valida.

22.2.4 Il pallone tocca un oggetto esterno (es. soffitto o pareti) o una compagna della stessa squadra.

22.2.5 Il pallone tocca un'avversaria fuori dal campo, ma non stava andando in zona valida.

## CAPITOLO 9 – FALLI E PENALITÀ

### 23. FALLI DI GIOCO

Un fallo è qualsiasi infrazione alle regole commessa da una giocatrice o da una squadra. Il fallo comporta la perdita dello scambio, e il punto va alla squadra avversaria.

#### 23.1 Tipi di falli comuni

23.1.1 Quattro tocchi – la squadra tocca il pallone 4 volte prima di rinviarlo.

23.1.2 Doppio tocco – la stessa giocatrice tocca il pallone due volte in modo non simultaneo.

23.1.3 Trattenuta o presa prolungata – la palla resta troppo tempo tra le mani o viene trattenuta durante il gioco.

23.1.4 Contatto assistito – una giocatrice si appoggia a una compagna o a una struttura per raggiungere il pallone.

23.1.5 Invasione oltre la rete – la giocatrice tocca la palla nel campo avversario prima o durante l'attacco dell'altra squadra.

23.1.6 Invasione sotto la rete – la giocatrice attraversa completamente la linea centrale interferendo con il gioco avversario.

23.1.7 Contatto con la rete – una giocatrice tocca la rete nel tentativo di giocare il pallone.

23.1.8 Servizio irregolare – errori nell'esecuzione o nella zona di battuta.

23.1.9 Rotazione sbagliata – violazione dell'ordine di rotazione o posizione errata al momento del servizio.

23.1.10 Interferenze esterne – oggetti, persone o eventi che interrompono l'azione di gioco.

### 24. SANZIONI DISCIPLINARI

Oltre ai falli tecnici, il regolamento prevede sanzioni disciplinari per comportamenti scorretti.

#### 24.1 Condotta scorretta

24.1.1 Le giocatrici devono mantenere sempre rispetto verso arbitri, avversarie, compagne e pubblico.

24.1.2 Sono considerati comportamenti scorretti:

- proteste verbali o gestuali;
- linguaggio offensivo o provocatorio;
- ritardi volontari;
- contatti fisici intenzionali;
- gesti minacciosi o irrispettosi.

#### 24.2 Sanzioni disciplinari

Le sanzioni sono progressive e possono essere assegnate a una giocatrice o alla squadra.

Colore Tipo di sanzione Effetto

- VERBALE Avvertimento Nessuna penalità tecnica. Annotato per eventuali recidive.

- CARTELLINO GIALLO Penalità Un punto assegnato alla squadra avversaria.

- CARTELLINO ROSSO Espulsione La giocatrice deve uscire per il resto del set.

- GIALLO + ROSSO insieme (stessa mano) Squalifica La giocatrice lascia il campo e la panchina per il resto della partita.

#### 24.3 Regole specifiche

24.3.1 Dopo un avvertimento verbale, la recidiva comporta cartellino giallo.

24.3.2 Un cartellino rosso non è preceduto necessariamente dal giallo, in caso di comportamento grave.

24.3.3 La squalifica per comportamento violento o oltraggioso implica anche la segnalazione al giudice sportivo.

24.3.4 Se una squadra resta incompleta a causa di un'espulsione o squalifica e non può sostituire la giocatrice → perdita della partita per forfait.

## 25. SANZIONI PER RITARDI DI GIOCO

25.1 Ritardo: è ogni azione volta a interrompere intenzionalmente la continuità del gioco, come ad esempio:

- presentarsi tardi in campo;
- ritardare un cambio o il rientro dopo il time-out;
- protestare con insistenza per decisioni arbitrali.

### 25.2 Sanzioni progressive

25.2.1 Primo ritardo → avvertimento per ritardo (senza punto).

25.2.2 Secondo ritardo → penalità per ritardo: punto alla squadra avversaria.

25.2.3 Terzo ritardo (o grave ritardo singolo) → cartellino giallo o rosso, secondo la gravità.

## 26. SANZIONI PER COMPORTAMENTI DEL PUBBLICO O STAFF

26.1 Comportamento inaccettabile da parte di:

- membri dello staff tecnico (allenatori, dirigenti);
- pubblico o genitori presenti a bordo campo.

### 26.2 Conseguenze

26.2.1 In caso di protesta eccessiva o offese provenienti da panchina o spalti, l'arbitro può:

- sospendere momentaneamente la gara;
- ammonire o espellere i responsabili;
- assegnare punti all'altra squadra se il comportamento incide sullo svolgimento.

### 26.3 Ripetizione dell'azione

26.3.1 Se l'interferenza ha influenzato direttamente un'azione, l'arbitro può ordinare la ripetizione dello scambio.

## CAPITOLO 10 – RUOLO DEGLI ARBITRI

### 27. STRUTTURA ARBITRALE

#### 27.1 Composizione

Ogni partita ufficiale prevede la presenza di:

- 1° arbitro
- 2° arbitro
- Segnapunti ufficiale
- Addetto al tempo (opzionale)
- Segnapunti assistente (opzionale)

#### 27.2 Competenze generali

27.2.1 Gli arbitri sono responsabili del corretto svolgimento della gara, dell'applicazione del regolamento e della sicurezza del campo.

27.2.2 Hanno autorità su tutti i partecipanti alla gara: giocatrici, allenatori, dirigenti e, se necessario, pubblico.

27.2.3 Possono interrompere il gioco per cause tecniche, sanitarie o disciplinari.

27.2.4 Le loro decisioni sono definitive per quanto riguarda fatti oggettivi e interpretazioni di gioco.

### 28. PRIMO ARBITRO

#### 28.1 Posizione e autorità

28.1.1 Sta su una pedana a livello superiore rispetto alla rete, in posizione centrale sul lato opposto ai segnapunti.

28.1.2 Ha autorità assoluta su ogni decisione tecnica.

28.1.3 Decide se un pallone è dentro o fuori, se c'è stato contatto con la rete, se l'azione è regolare, e se c'è interferenza.

## 28.2 Funzioni principali

28.2.1 Autorizza l'inizio di ogni azione (fischio di servizio).

28.2.2 Rileva falli di posizione, tocchi a rete, invasioni e contatti con le antenne.

28.2.3 Autorizza e controlla time-out, sostituzioni e qualsiasi altra interruzione.

28.2.4 Può annullare decisioni del secondo arbitro se erranee.

28.2.5 Può escludere qualsiasi persona coinvolta nella gara per gravi violazioni.

## 29. SECONDO ARBITRO

### 29.1 Posizione e autorità

29.1.1 Si trova in piedi fuori dal campo, sul lato opposto al primo arbitro.

29.1.2 Collabora con il primo arbitro ma non può contraddirlo.

29.1.3 Supervisiona la zona delle panchine, il rispetto dei tempi e le richieste delle squadre.

### 29.2 Funzioni principali

29.2.1 Rileva invasioni sotto la rete, tocchi di piede, contatti sul campo avversario.

29.2.2 Verifica la corretta esecuzione delle sostituzioni.

29.2.3 Segnala proteste o comportamenti scorretti da parte delle panchine.

29.2.4 Comunica con il segnapunti in caso di dubbi su rotazioni, punti o sostituzioni.

## 30. SEGNAPUNTI E ASSISTENTI

### 30.1 Il segnapunti ufficiale

30.1.1 Registra in tempo reale:

- punteggio di ogni squadra;
- rotazione e ordine di servizio;
- sostituzioni, time-out, falli, ammonizioni e cartellini.

30.1.2 Controlla la regolarità delle formazioni a inizio set.

30.1.3 Avvisa l'arbitro in caso di:

- errore nell'ordine di servizio;
- superamento del numero massimo di sostituzioni;
- richieste improprie.

### 30.2 Segnapunti assistente (opzionale)

Aiuta nel conteggio dei punti e può essere designato per segnalare i servizi irregolari o il superamento dei limiti di tempo.

### 30.3 Addetto al tempo (opzionale)

Responsabile del cronometro ufficiale di gara, dei 30 secondi dei time-out e dei 3 minuti di intervallo tra i set.

## 31. COMUNICAZIONE E GESTIONE DELLA GARA

### 31.1 Linguaggio e gestualità

31.1.1 Gli arbitri devono usare termini chiari e gesti codificati (secondo il manuale ufficiale MamaSocial Family) per comunicare decisioni.

31.1.2 È consigliato mantenere atteggiamento calmo, autorevole e imparziale.

### 31.2 Conflitti o reclami

31.2.1 Solo il capitano in campo può rivolgersi agli arbitri per chiarimenti.

31.2.2 Reclami o proteste devono essere presentati al termine dell'azione, prima della ripresa del gioco.

31.2.3 In caso di errori formali evidenti (es. punto assegnato alla squadra sbagliata), il primo arbitro può rettificare.