



Il terreno di gioco e' meta' di un campo da rugby, 70 metri x 50 circa.
Le linee di meta corrispondono alle linee dei 5 metri laterali sul campo da rugby.
Le linee laterali corrispondono alle linee di meta' campo e di meta sul campo da rugby.
Una linea e' indicata a cinque metri di distanza da ogni area di meta.

Le squadre sono formate da 15 giocatori al massimo, 6 in campo.
I cambi sono volanti, si possono effettuare in qualsiasi momento. Il gioco non si ferma!
Non c'e' un numero massimo di sostituzioni effettuabili, ogni giocatore puo' entrare e uscire quando vuole dal terreno di gioco, purché in campo ci siano sempre fino a 6 giocatori e che esca sempre dal lato dell'H del campo da rugby.

Svolgimento. Il gioco inizia con un tap da centro campo. Il tap si esegue mettendo a terra il pallone e togliendo le mani. Al fischio dell'arbitro il pallone viene toccato leggermente con il piede e ripreso in mano per far partire il gioco. La squadra in difesa deve stare a 10 metri dalla meta' campo.

Il tap si esegue solo all'inizio della partita e per riprendere il gioco dopo ogni meta.

In tutti gli altri casi il gioco deve riprendere con una "ruck".

La squadra in attacco ha a disposizione 6 tentativi per avanzare e segnare una meta.

La squadra in difesa puo' fermare il giocatore avversario in possesso di palla toccandolo con una mano IL PIU' GENTILMENTE POSSIBILE.

Non sono ammessi tocchi troppo forti, tocchi sopra l'altezza delle spalle, tocchi effettuati con la spalla o trattenute ai giocatori. Il tocco alle gambe e' tollerato se non risulta pericoloso per chi lo riceve a giudizio dell'arbitro.

Il giocatore in possesso di palla puo' toccare un difensore per fissare il gioco, verra' contato un tocco.

La ripresa del gioco dopo un tocco avviene con una "ruck".

la "ruck" deve essere eseguita dal giocatore in possesso di palla che mettera' la palla a terra fra le proprie gambe scavalcandola con entrambi gli appoggi mentre fronteggia la linea di meta avversaria.

Un altro attaccante si occuperà di raccogliere il pallone da terra. Questo giocatore e' considerato "mediano" finché non passa il pallone o ne perde il possesso.

Il possesso di palla viene perso in caso di:

1. caduta del pallone fuori dal controllo del giocatore in possesso, anche indietro.
2. uscita del pallone sotto il controllo o meno del giocatore in possesso.
3. ripresa del gioco non sul punto (solo se ripetuto)
4. mediano toccato
5. mediano segna una meta (la meta non viene convalidata, si riprende da 5 metri dall'area per la squadra in difesa)
6. dopo il sesto tentativo!

Se la squadra in difesa guadagna il possesso di palla fra la linea dei cinque metri ed il fondo della propria area di meta il gioco riprendera' sulla linea dei 5, la squadra avversaria si schierera' a 10 metri dalla meta.

Se la squadra in attacco subisce un tocco fra la linea dei 5 metri ed il fondo dell'area di meta della difesa il gioco DEVE riprendere a 5 metri dalla linea di meta con la difesa schierata sulla propria linea di meta.

All'attacco andranno altri sei tentativi se:

1. la difesa non rispetta il punto del tocco (fuorigioco)
2. la difesa effettua un intercetto con il risultato di far cadere il pallone a terra
3. la difesa effettua un tocco troppo forte
4. la difesa protesta (altri sei tentativi e altri cinque metri di vantaggio)

In caso di falli ripetuti o gravi il giocatore colpevole verra' espulso per due minuti dall'attivita' sul campo.

Se il comportamento del giocatore dovesse ripetersi alla seconda espulsione questi non potrebbe partecipare ad altre gare durante la giornata