

REGLAS INTERNACIONALES DE FLAG FOOTBALL 5 x 5 / Sin contacto





Reglas de Flag Football Las reglas IFAF de Flag Football están basadas en la reglas IFAF de Tackle Football.

Para mantener las reglas de Flag sencillas y fáciles, un montón de cosas no están explicadas. Sólo las importantes o especiales están regladas.

REGLAMENTO 2022

REGLA 1. (El juego, campo, balón y accesorios)

SECCIÓN 1. Generales.

ARTÍCULO 1. El juego y el campo.

- 1.- El campo mide 50 yardas de largo por 25 yardas de ancho, con una zona de anotación de 7 a 10 yardas.
- 2.-El campo contará con una marca en la yarda 3 para la conversión de un punto y otra en la yarda 7 para la conversión de dos puntos.
- 3.- Los rosters consistirán de un máximo de 16 jugadores. Los equipos pueden jugar con un mínimo de 4 jugadores. Si un equipo cuenta con menos de 4 jugadores, perderá el partido por default.
- 4.- Los equipos estarán constituidos sólo por hombres/mujeres mayores de 16 años, menores de 16 años podrán participar en el encuentro bajo responsabilidad del capitán o de algún integrante del equipo mayor de edad, notificando a los oficiales al momento del volado.

ARTÍCULO 2. Equipo ganador y marcador final.

Cada equipo tendrá 4 oportunidades de avanzar el balón a través de la línea de gol del otro equipo corriendo o pasándolo. Los equipos recibirán puntos por anotar de acuerdo a la regla y el equipo que tenga más puntos al final del partido, incluyendo periodos extras, deberá ganar el juego.

ARTÍCULO 3. Supervisión.

El juego se llevará a cabo bajo la supervisión de 2 oficiales.

ARTÍCULO 4. Capitanes.

Cada equipo designará con el referee un capitán ofensivo y un capitán defensivo. También podrá designar un entrenador.

SECCIÓN 2. El balón.

ARTÍCULO 1. Especificaciones.

- 1.- Varonil: El balón deberá ser de piel o composite de las siguientes medidas:
 - * Wilson 1000, 1001
 - *Nike 1500 o su equivalente
- 2.- Femenil y Mixto: El balón deberá ser de piel o composite de las siguientes medidas:
 - *Wilson TDY
 - *Nike o su equivalente.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



SECCIÓN 3. Uniforme.

ARTÍCULO 1. Uniforme obligatorio.

Los jugadores de equipos contrarios deberán usar jerseys o playeras de color contrastantes. Si los dos equipos usan jerseys similares, el equipo local tiene la opción de decidir qué equipo se cambiará el jersey o pedirá a la liga el uso de casacas de color determinado por la administración de Liga Olímpica de Tocho.

- a) Los jugadores de un equipo usarán jerseys del mismo color y diseño. El jersey deberá ser de tamaño completo y metido en los pants, con números contrastantes de al menos 15 centímetros de altura en la espalda.
- b) Los jugadores deberán usar shorts o pants del mismo color y diseño sin bolsas.

ARTÍCULO 2. Accesorios ilegales.

- a) Zapatos con spikes hechos de cualquier material metálico.
- b) Lentes que no sean prescritos médicamente y de material que sea irrompible.
- c) La joyería deberá ser removida o cubierta completamente.
- d) Material adhesivo, pintura, grasa o cualquier otra sustancia que afecte el balón o al oponente.

REGLA 2. Definiciones

SECCIÓN 1. Áreas y líneas.

ARTÍCULO 1. Zonas de anotación.

Las zonas de anotación son las áreas de 7 a 10 yardas en ambos extremos del campo.

ARTÍCULO 2. Adentro, afuera.

El área encerrada por las líneas laterales y las líneas finales es adentro y el área alrededor incluyendo las líneas laterales y las líneas finales es afuera.

Un jugador se considera dentro del campo cuando tiene por lo menos un pie dentro del campo y control total del balón.

SECCIÓN 2. Designaciones de jugadores y equipo.

ARTÍCULO 1. El centro.

El centro es el jugador ofensivo que centra el balón.

ARTÍCULO 2. Quarterback.

El quarterback es el jugador ofensivo que recibe el centro.

ARTÍCULO 3. Pasador.

El pasador es el jugador ofensivo que lanza un pase legal.

ARTÍCULO 4. Corredor.

El corredor es un jugador en posesión de un balón vivo.

ARTÍCULO 5. rush.

El rush es el jugador defensivo que cruza la línea de scrimmage mientras el balón está vivo y después de que el centro se ha desprendido por completo del balón.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



ARTÍCULO 6. Jugador afuera.

Un jugador o balón está afuera cuando toca cualquier parte del área denominada afuera.

ARTÍCULO 7. Jugador descalificado.

Un jugador descalificado es un jugador que ha sido declarado inelegible para posteriores participaciones en el juego.

SECCIÓN 3. Down, scrimmage y clasificación de las jugadas.

ARTÍCULO 1. Down.

Un down es una unidad del juego que comienza con un centro legal después de que el balón está listo para jugarse y termina cuando el balón es declarado muerto.

ARTÍCULO 2. Línea de scrimmage.

La línea de scrimmage para cada equipo se establece cuando la bola se declara lista para ponerse en juego, es la línea imaginaria y su plano vertical que pasa por la punta de la bola más cercana a su propia línea de gol extendida hasta las líneas laterales.

ARTÍCULO 3. Zona neutral.

La zona neutral es el espacio entre las dos líneas de scrimmage extendidas hasta las líneas laterales y tiene la longitud del eje largo de la bola, se establece cuando el line judge (juez de línea) declara la bola lista y deja de existir cuando hay un cambio de posesión de la bola o hasta que es declarada muerta.

ARTÍCULO 4. Pase adelantado.

Pase legal adelantado:

El equipo ofensivo puede lanzar sin fin de pases adelantados durante cada down, cuidando que el pase sea lanzado desde un punto en o detrás de la zona neutral.

Pase ilegal adelantado:

a. Si es lanzado por un jugador ofensivo cuando se encuentra totalmente delante de la zona neutral al momento de lanzar la bola.

b. Es lanzado en o desde la zona neutral después de que el portador de la bola estuvo su cuerpo entero delante de la zona neutral.

CASTIGO – pérdida de down en el punto del foul.

ARTÍCULO 5. Jugada de carrera.

Una jugada de carrera es cualquier acción de balón vivo que no sea una jugada de pase adelantado. Pases completos atrás de la línea de scrimmage están permitidos y se consideran jugadas de carrera.

ARTÍCULO 6. Pase de kick off.

Es la jugada inicial del partido y la que sigue a cada jugada de punto extra. El equipo defensivo lanzará el balón hacia el equipo ofensivo para que este lo regrese comenzando así su ofensiva. El kick off no se considera down.

SECCIÓN 4. Balón vivo o muerto.

ARTÍCULO 1. Balón vivo.

Un balón vivo es un balón en juego. Un pase o balón suelto que no ha tocado el piso es un balón vivo en el aire. En pase de kick off, el balón es vivo si toca el piso y rebota hacia el equipo ofensivo. Un jugador está en posesión, si está agarrando o en control de un balón vivo.



ARTÍCULO 2. Balón muerto.

Un balón muerto es un balón que no está en juego.

ARTÍCULO 3. Cuando el balón está listo.

Un balón muerto está listo para juego, cuando está en posesión del centrador y el line judge (juez de línea) declara la bola lista.

SECCIÓN 5. Adelantado y máximo avance.

ARTÍCULO 1. Adelantado.

Adelantado es un término relacionado a ambos equipos, que denota dirección hacia la línea contraria.

ARTÍCULO 2. Máximo avance.

Máximo avance es un término indicando el punto final del avance por el jugador en posesión de cualquiera de los 2 equipos y se aplica a la posición del pie más cercano a la línea contraria cuando el balón se convierte en muerto entre las líneas finales.

SECCIÓN 6. Punto.

ARTÍCULO 1. Punto de foul.

Un punto de foul es el lugar a partir del cual el castigo es aplicado.

ARTÍCULO 2. Punto siguiente.

El punto siguiente es el lugar en el que el balón es declarado muerto.

SECCIÓN 7. Foul, castigo y violación.

ARTÍCULO 1. Foul

Un foul es una infracción a las reglas para la que hay un castigo prescrito. Un foul personal flagrante es una infracción a las reglas de tal extremo o deliberado que expone en peligro a un adversario a una lesión catastrófica.

ARTÍCULO 2. Castigo.

Un castigo es un resultado impuesto por una regla contra el equipo que ha cometido un foul y puede incluir uno o más de los siguientes: pérdida de distancia, pérdida de down o descalificación. Si el castigo implica pérdida de down, el down contará como uno de los 4 de esa serie.

ARTÍCULO 3. Violación.

Una violación es una infracción a las reglas para la que no está prescrito ningún castigo y no es un foul, que cancela otro foul.

ARTÍCULO 4. Pérdida de down.

Pérdida de down es una abreviación que significa la pérdida del derecho de repetir un down.

SECCIÓN 8. Shift.

ARTÍCULO 1. Shift.

Un shift es un cambio simultáneo de posición de uno o más jugadores ofensivos después de que la bola está lista para jugarse en una jugada de scrimmage y antes del siguiente centro.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



ARTÍCULO 2. Movimiento.

Un movimiento es un cambio de posición de un jugador ofensivo después de que el balón está listo y antes del centro.

SECCIÓN 9. Entrega, pase, fumble, bateo y patada.

ARTÍCULO 1. Entrega.

La entrega es la transferencia exitosa de posesión de un compañero de equipo a otro sin lanzarlo.

ARTÍCULO 2. Pase.

Un pase es cualquier acto intencional de lanzar el balón en cualquier dirección y existe aire entre la mano del pasador y la bola. Un pase continúa siendo tal hasta que es cachado o interceptado por un jugador o bien, el balón es declarado muerto.

ARTÍCULO 3. Fumble.

Un fumble es cualquier acto que no sea pase o entrega y que resulte en la pérdida de posesión de un jugador.

ARTÍCULO 4. Bateo.

Batear el balón es intencionalmente golpear el balón o cambiar su dirección con las manos o los brazos.

ARTÍCULO 5. Patear.

Patear el balón es intencionalmente golpear el balón con el pie, espinilla, pantorrilla o rodilla.

ARTÍCULO 6. Volear.

Volear el balón es golpearlo hacia arriba cuando va en el aire para evitar que caiga al piso.

SECCIÓN 10. Pases.

ARTÍCULO 1. Atrapada, intercepción.

Una atrapada es el acto de establecer firmemente posesión por un jugador de un balón vivo en el aire. Un jugador que levanta los pies para hacer una atrapada o intercepción, debe tener el balón firmemente en posesión cuando cae de nuevo al piso adentro con por lo menos un pie.

ARTÍCULO 4. Sack.

Un sack es "tacklear" al quarterback antes de que haya soltado el balón.

SECCIÓN 11. Agarrando, bloqueando, contacto y derribando.

ARTÍCULO 1. Agarrando.

Agarrando es sujetar a un oponente o su uniforme y no soltarlo inmediatamente.

ARTÍCULO 2. Bloqueando.

Bloquear es obstruir a un oponente moviéndose en su camino. Un jugador ofensivo moviéndose en la línea entre un jugador defensivo y el corredor está bloqueando. Un jugador parado no está bloqueando aún si se encuentra entre el corredor y el oponente, excepto si el corredor lo utiliza para cubrirse y evitar que lo tacleen.

ARTÍCULO 3. Contacto.

Contacto es tocar al oponente con impacto. Tocar sin un efecto, no es contacto.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



ARTÍCULO 4. “taclear”.

“Taclear” es quitar por lo menos una bandera o en su caso tocar por debajo de la cintura (si el ofensivo se encuentra debidamente fajado) al jugador en posesión del balón.

ARTÍCULO 5. Obstruir el “tacleo”.

Obstruir el “tacleo” es un intento del corredor de no ser “tacleado” usando cualquier parte del cuerpo o el balón.

ARTÍCULO 6. Derribando.

Derribando es cualquier acción destinada a hacer que el oponente caiga al piso.

SECCIÓN 12. Saltar, clavarse, girar.

ARTÍCULO 1. Saltar.

Saltar es un intento del corredor de evitar ser “tacleado” brincando con uno o los dos pies y elevarse del piso.

ARTÍCULO 2. Clavarse.

Clavarse es un intento de evitar ser “tacleado” agachando la parte superior del cuerpo con o sin salto.

ARTÍCULO 3. Girar.

Girar es un intento de evitar ser “tackleado” volteando su cuerpo sobre su eje vertical. Girar es legal.

SECCIÓN 13. Derecho de lugar, derecho de paso.

ARTÍCULO 1. Derecho de lugar.

El derecho de lugar es dado a un jugador plantado con ambos pies y los oponentes tienen que evitar el contacto.

ARTÍCULO 2. Derecho de paso.

El derecho de paso es dado a un jugador en movimiento y los oponentes tienen que evitar contacto. El derecho de lugar es prioritario sobre el derecho de paso.

REGLA 3. Períodos y tiempo.

SECCIÓN 1. El comienzo de cada período.

ARTÍCULO 1. Primera mitad.

5 minutos antes de la hora programada del juego, el referee deberá tirar un volado con una moneda en presencia de los capitanes de cada equipo. El capitán del equipo visitante pedirá cuando la moneda se encuentre en el aire. El equipo que aparece primero en el programa es local. El ganador del volado podrá elegir una de las siguientes opciones:

- 1.- Patear o recibir.
- 2.- el equipo que patee en la primera mitad, automáticamente recibirá el kickoff la segunda mitad.

ARTÍCULO 2. Segunda mitad.

En la segunda mitad, los equipos cambiarán de lado del campo que defendieron en la primera mitad.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



ARTÍCULO 3. Períodos extras.

- a) Después de 2 minutos de descanso, el referee declarará cuál de los lados del campo será utilizado para los downs extras y tirará una moneda al principio del juego.
- b) El ganador del volado escogerá ofensiva o defensiva.
- c) No se permitirán tiempos fuera.
- d) Cada período extra consistirá de dos series (una para cada equipo) en las cuales cada equipo pondrá la bola en juego con un centro desde la yarda 15 ; excepto en el caso de que la defensiva anote.
- e) Cada equipo tendrá 4 oportunidades de anotar, excepto en cambios de posesión, más los puntos extras (1 o 2).
- f) Si después de un período (de 2 series) el marcador sigue empatado, un nuevo período se jugará desde la yarda 7.
- g) Si después de dos períodos (de 2 series) el marcador sigue empatado, un nuevo período se jugará desde la yarda 3.
- h) El equipo con mayor número de puntos después del tiempo regular y los períodos extras será declarado ganador.

ARTÍCULO 4. Sistema de desempate para el torneo.

Si 2 o más equipos tienen el mismo porcentaje de juegos ganados y perdidos, los siguientes pasos decidirán el orden de los equipos:

- 1.- Ganador del juego entre ellos.
- 2.- Mayor diferencia de puntos "average" (anotados menos recibidos).
- 3.- Mayor cantidad de puntos anotados.

SECCIÓN 2. Tiempo de juego.

ARTÍCULO 1. Tiempo de juego e intermedio.

El tiempo total de juego será de 50 minutos totales, dividido en dos tiempos de 20 minutos cada uno, con 5 minutos de intermedio.

ARTÍCULO 2. Extensión de períodos.

Un período deberá extenderse hasta que un down , libre de faules en bola viva , se haya jugado. Cuando un castigo es aceptado y ocurre durante un down en el cual el tiempo expira, el down será repetido. Ningún período deberá terminar hasta que el balón es muerto y el referee declare el período finalizado.

ARTÍCULO 3. Servicios de tiempo.

El tiempo de juego y de 5 segundos será llevado por un reloj que puede ser operado por un oficial o un auxiliar bajo la dirección del oficial apropiado.

ARTÍCULO 4. Cuando el reloj comienza.

El reloj de juego comenzará cuando se dé el kick off inicial.

ARTÍCULO 5. Cuando el reloj se detiene.

El reloj de juego se detiene cuando termina cada período, por un tiempo fuera cargado a algún equipo, por un tiempo fuera por lesión o a discreción del referee.

En la primera mitad el referee notificará cuando resten dos minutos por concluir el periodo, poniendo el tiempo dentro al declarar la bola lista.

En los 2 minutos finales del segundo período, el reloj se detendrá cuando:

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



- 1.- Para declarar un primer down , incluso después de un cambio de posesión.
- 2.- Para aplicar un castigo.
- 3.- Cuando el conductor del balón va fuera.
- 4.- Cuando un pase se hace incompleto.
- 5.- Cuando se hace una anotación.
- 6.- Cuando se carga un tiempo fuera.

El tiempo no se medirá durante una conversión dentro de los dos minutos finales, durante una extensión de un período o en un período extra.

ARTÍCULO 6. Tiempo de retraso.

Si el juego comienza después de la hora fijada por motivo de retraso de alguno de los equipos, el tiempo no se repondrá; el tiempo transcurrido se considerará tiempo de juego.

SECCIÓN 3. Tiempo fuera.

ARTÍCULO 1. Cómo cargarlo.

El referee deberá declarar tiempo fuera cuando el juego sea suspendido por cualquier razón. Cada tiempo fuera deberá ser cargado a alguno de los equipos o designado como un tiempo fuera del oficial.

ARTÍCULO 2. Tiempos fuera cargados.

Un oficial deberá cargar un tiempo fuera cuando sea solicitado por el entrenador o un jugador adentro, cuando el balón está muerto. Cada equipo dispondrá de dos tiempos fuera cada medio tiempo de 1 minuto como máximo de duración; no pueden ser acumulados para el siguiente período.

ARTÍCULO 3. Tiempo fuera por lesión.

En un evento de jugador lesionado, el oficial puede cargar un tiempo fuera, pidiendo al jugador al que el tiempo fuera cargado, que sea sacado del juego por al menos un down.

ARTÍCULO 5. Extensión de los tiempos fuera.

Un tiempo fuera no deberá exceder 60 segundos. Otros tiempos fuera no deberán excederse del tiempo que el referee considera necesario para cumplir con el objetivo para el que fue solicitado.

ARTÍCULO 6. Notificaciones del referee.

El referee notificará a ambos equipos 15 segundos antes de que un tiempo fuera expire y 5 segundos después, declarará el balón listo para ser jugado.

REGLA 4. Balón vivo, balón muerto.

ARTÍCULO 1. Balón muerto se convierte en vivo.

Después de que un balón muerto está listo para jugarse, se convierte en balón vivo cuando está legalmente centrado. Un balón centrado antes de que esté listo para jugarse permanece muerto.

ARTÍCULO 2. Balón vivo se convierte en muerto.

Un balón vivo es declarado muerto y un oficial deberá pitar cuando:

- a) El balón o el corredor van fuera.
- b) Un corredor simula colocar la rodilla en el piso.
- c) Un jugador que se encuentra en posesión es "tacleado".
- d) Hay un touchdown, touchback, safety o punto extra.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



- e) Un pase o fumble cae al piso.
- f) Hay una patada al balón.

En un silbatazo inadvertido de un oficial, el balón se convierte en muerto y el equipo en posesión puede elegir poner el balón en la siguiente jugada donde fue declarado muerto o repetir la jugada.

Si un jugador que se encuentra en posesión es “tackleado” sin que se den cuenta los oficiales, deberá suspender su carrera y avisar a los oficiales para que se declare balón muerto en ese punto.

REGLA 5. SERIES DE DOWNS.

SECCIÓN 1. Las series: empiezan, terminan, se renuevan.

ARTÍCULO 1. Cuando se otorgan.

Una serie de 4 downs consecutivos serán otorgados al equipo que está próximo a poner el balón en juego al principio de cada período y después del kick off, touchback o cambio de posesión.

Nuevas series se otorgarán si:

- a) Se acepta un castigo que ordena primer down.
- b) La defensa intercepta un pase y se aplica en el punto en que el balón es declarado muerto.

SECCIÓN 2. Down y posesión después de un castigo.

ARTÍCULO 1. Simultáneos con el centro.

Un foul que ocurre simultáneamente con el centro o en kick off , es considerado que ocurre en ese down.

ARTÍCULO 2. Fales en bola viva del mismo equipo.

Cuando dos o más foules del mismo equipo le son reportados al referee, el debe explicar las alternativas de los castigos al capitán del equipo ofendido, quien a su vez deberá elegir solo uno de esos castigos o bien el referee podrá determinar aplicar el más costoso para el equipo infractor.

ARTÍCULO 3. Foules que se anulan.

Si se le reportan al referee faules en bola viva de ambos equipos, son foules que se anulan y los castigos se cancelan uno al otro y el down es vuelto a jugar.

EXCEPCIONES:

Cuando hay un cambio de posesión de la bola, durante el down, y el último equipo en ganar la posesión, si no ha cometido foul antes de ganar la posesión de la bola, puede declinar los foules que se anulan y retener la posesión del balón después de que se aplique el castigo por su falta.

ARTÍCULO 4. Fales en bola muerta.

Los faules en bola muerta se aplican por separado y en el orden en que ocurrieron.

Excepción: cuando foules por conducta antideportiva o foules personales por ambos equipos son reportados, los foules se anulan con el antecedente de la conducta de los jugadores o bien si el jugador es expulsado deberá abandonar el juego.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



ARTÍCULO 5. Foules durante el intervalo.

Los foules que ocurren al final de la primera mitad, durante el descanso o antes de iniciar un periodo extra , el referee reportará al capitán del equipo ofendido dando las siguientes opciones:

- Cancelar el kick off si el equipo ofendido es el que recibe la bola y aplicar el yardaje de la yarda 10 de su campo.
- Aplicarlo en donde comience la siguiente serie de posición.

REGLA 6. Centrando y pasando el balón.

SECCIÓN 1. El juego.

ARTÍCULO 1. Balón listo para jugar.

- a) Ningún jugador pondrá el balón en juego antes de estar listo para jugarse.
- b) El balón deberá ser puesto en juego en un máximo de 5 segundos después de que el referee haya declarado el balón listo para jugarse.

CASTIGO – 5 yardas y repite el down.

ARTÍCULO 2. Comenzando con un centro.

El balón será puesto en juego por un centro legal en el punto que el elija entre las líneas laterales. Antes del centro, las líneas del balón deberán estar en ángulo recto con la línea de scrimmage. Un centro legal es pasando el balón hacia atrás desde su posición con un movimiento rápido y continuo de la mano y saliendo de la misma mano en ese movimiento. El centro debe ser de pie y por encima del hombro, o desde el suelo y por entre las piernas del centrador. Después de que el centrador toca el balón, no deberá soltarlo, moverlo hacia adelante o simular el centro.

CASTIGO – 5 yardas. Y repite down

ARTÍCULO 3. Requisitos del equipo ofensivo en down.

No hay un número mínimo de jugadores en la línea de scrimmage.

- a) Después de que el centrador toca el balón y antes de que sea centrado, todos los jugadores deben estar adentro y atrás de la línea de scrimmage.
- b) Sólo un jugador puede estar en movimiento incluso en dirección contraria a su zona de goal, si dos o más jugadores están en movimiento al momento del centro se considera un shift ilegal.
- c) Ningún jugador puede hacer un falso arranque o hacer un movimiento que simule el inicio de la jugada.
- d) El quarterback deberá estar al menos una yarda atrás de la línea de scrimmage.

CASTIGO – 5 yardas y repite down.

ARTÍCULO 4. Requisitos del equipo defensivo en down.

- a) Después de que el centro toca el balón y antes de que el balón sea centrado, todos los jugadores deben estar adentro y atrás de la línea de scrimmage y ningún jugador puede tocar el balón. El rush o blitz debe estar colocado una yarda atrás de la línea de scrimmage.
- b) Ningún jugador puede usar palabras o señas que desconcentre a los oponentes cuando se están preparando para poner el balón en juego.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



CASTIGO – 5 yardas. Y repite down.

ARTÍCULO 5. Requisitos del equipo ofensivo en kick off.

a) El equipo que recibe el kick off debe permanecer detrás del medio campo, al momento de que el pasador suelte la bola podrá cruzar el medio campo.

ARTÍCULO 6. Requisitos del equipo defensivo en kick off.

a) Todos los jugadores del equipo que lanza el kick off deberán estar dentro de la zona de anotación al momento de que el balón se convierta en vivo.
b) Para el caso de MIXTO Y FEMENIL la pasadora MUJER podrá realizar el kick off como máximo la yarda 10, el resto de jugadores deberán permanecer en su zona de anotación.

CASTIGO – Se repite el kick off.

c) El equipo que lanza el kick off tendrá 30 segundos para efectuarlo después de la conversión. 25 para colocarse y 5 desde que el oficial declare bola lista.

CASTIGO – 5 yardas aplicadas en el primer down después del kick off.

ARTÍCULO 7. Entregando el balón.

Un equipo ofensivo puede usar múltiples entregas atrás de la línea de scrimmage.

SECCIÓN 2. Pase y fumble.

ARTÍCULO 1. Pase atrasado.

Un corredor puede lanzar un pase atrasado en cualquier momento.

ARTÍCULO 2. Pase completo o fumble.

Cualquier pase atrapado por un jugador elegible y fumble atrapado por un jugador elegible es completo y el balón continúa en juego a menos que sea completo en la zona de anotación.

ARTÍCULO 3. Pase incompleto o fumble.

Cualquier pase o fumble es incompleto si el balón toca el piso cuando no ha sido firmemente controlado por un jugador, excepto en pase de kick off. También es incompleto cuando un jugador levanta sus pies y recibe el pase, pero la primera parte del cuerpo que aterriza, lo hace afuera. Cuando un pase adelantado es incompleto, el balón pertenece al equipo pasador en la previa línea de scrimmage, excepto en 4º down en que el balón pertenece al equipo oponente al pasador en la previa línea de scrimmage. Cuando un pase atrasado o fumble es incompleto, el balón pertenece al equipo fumbleador en el punto en que el balón cae al piso, excepto en 4º. down en que el balón pertenece al equipo oponente al fumbleador en el punto en que el balón cae al piso.

ARTÍCULO 4. Pase de kick off .

a) El pase de kick off puede caer al piso adentro y si bota hacia el equipo ofensivo, es considerado vivo.
b) El pase de kick off no deberá ir afuera antes de ser tomado por cualquier jugador ofensivo.

CASTIGO – El equipo ofensivo toma el balón en la mitad del campo.

c) Si el balón sale dentro del campo dentro de la zona de touchdown se considera touchback y el equipo ofensivo comenzará su serie en la yarda 10 de su campo.
d) Si el equipo ofensivo declina el castigo, será el primer down en el punto afuera.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



e) Si la bola sale antes de cruzar el medio campo, el equipo ofensivo comenzará su serie en el punto en el que sale la bola.

f) El balón podrá salir como máximo 3 veces por las líneas laterales en todo el juego, de la cuarta en adelante el equipo ofensivo saldrá al medio campo con dos primeras oportunidades.

ARTÍCULO 5. Toque ilegal.

Todos los jugadores adentro (incluyendo al quarterback) son elegibles para tocar, batear o atrapar un pase o fumble. Ningún jugador ofensivo que va afuera por sí mismo durante un down deberá ser el primero en tocar el balón. Si un jugador ofensivo es forzado hacia afuera e inmediatamente regresa adentro, es aún elegible.

CASTIGO – Pérdida de down en la línea de scrimmage.

ARTÍCULO 6. Volea.

La volea está permitida excepto hacia adelante en situación de pase atrasado o en situación de autopase.

CASTIGO – Se declara balón muerto en el punto del foul.

SECCIÓN 3. Pase adelantado.

ARTÍCULO 1. Pase legal adelantado.

Un jugador puede hacer pases adelantados durante cada down , antes de un cambio de posesión, siempre que los pases sean en cualquier punto atrás de la línea de scrimmage.

ARTÍCULO 2. Pase ilegal adelantado.

Un pase adelantado es ilegal:

- a) Si es lanzado por un jugador ofensivo después de haber rebasado la línea de scrimmage.
- b) Si es lanzado después de que un corredor ha rebasado la línea de scrimmage.
- c) Si es lanzado después de un cambio de posesión durante el down.
- d) Si es lanzado afuera para evitar ser “tacleado” se considera pase ilegalmente lanzado y se castiga pérdida de down en el punto del foul .

CASTIGO – Si es interceptado, se declara balón vivo, en caso contrario se declara balón muerto en el punto de foul.

ARTÍCULO 3. Interferencia de pase.

Las reglas de interferencia de pase aplican sólo durante un down en el cual un pase legal adelantado cruza la línea de scrimmage. Es interferencia de pase cualquier acto o conducta que un jugador ofensivo o defensivo realice para evitar una recepción o interceptación.

Es el contacto que interfiere con un jugador oponente cuando el balón está en el aire. Es la responsabilidad de los jugadores defensivos evitar el contacto. No es interferencia de pase la situación en que 2 o más jugadores elegibles están haciendo un intento simultáneo y de buena fe de tocar, batear o atrapar el pase. Los jugadores elegibles de ambos equipos tienen los mismos derechos sobre el balón.

CASTIGO – Interferencia de pase ofensiva: 10 yardas desde la previa línea de scrimmage. Interferencia de pase defensiva: primer down automático en el punto del foul. Si el punto del foul es en la zona de anotación, el balón será colocado en la yarda dos.

Nota: Contacto en una jugada de pase antes de que el pase haya sido lanzado o si el pase no cruza la línea de scrimmage, es foul personal.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



REGLA 7 Anotaciones

SECCIÓN 1.- Valor de las anotaciones.

ARTÍCULO 1. Jugadas de anotación.

El valor de las jugadas de anotación deberá ser:

- Touchdown – 6 puntos.
- Conversión de la yarda 3 – 1 punto.
- Conversión de la yarda 7 – 2 puntos.
- Safety – 2 puntos (otorgados al equipo defensivo).
- Regreso de conversión – 2 puntos.

SECCIÓN 2. Touchdown.

ARTÍCULO 1. Cómo se anota.

Un touchdown deberá anotarse cuando:

- a) El pie de un corredor en posesión del balón avanzando por el campo de juego penetra en la zona de anotación.
- b) Un jugador atrapa un pase o fumble en la línea de gol del oponente.

SECCIÓN 3. Conversión.

ARTÍCULO 1. Puntos

Los puntos deberán ser marcados de acuerdo a sus respectivos valores si la jugada resulta ser touchdown o safety. Si en conversión, la defensa anota un touchdown, después de un cambio de posesión, el valor será de 2 puntos. Si la jugada de conversión resulta ser un safety, después de un cambio de posesión, el valor será de 2 puntos.

ARTÍCULO 2. Oportunidad de anotar.

La conversión es un down adicional con la oportunidad del equipo de anotar ya sea 1 o 2 puntos.

- a) El balón será puesto en juego por el equipo que anotó un touchdown de 6 puntos. Si se anota un touchdown durante un down en el cual el tiempo expira, la conversión deberá jugarse.
- b) La conversión comienza cuando el balón está listo para jugarse.
- c) La conversión termina cuando cualquiera de los equipos anota o el balón es declarado muerto por regla.
- e) Los castigos requerirán que se repita la conversión, que resulte en anotación o que finalice la jugada.

ARTÍCULO 3. Jugada siguiente.

Después de una conversión, el balón será puesto en juego por el equipo anotador mediante un pase de kick off.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



SECCIÓN 4. Safety.

ARTÍCULO 1. Sefty

Es un safety cuando:

- a) El balón es declarado muerto detrás de la línea de gol, excepto cuando es pase incompleto y el equipo defensivo es responsable de que el balón muerto quede ahí.
- b) Un castigo por un foul deja el balón detrás de la línea de gol del equipo ofensivo.

ARTÍCULO 2. Después del safety.

Después del safety, el balón será puesto en juego por el equipo ofensivo mediante un pase de kick off.

SECCIÓN 5. Touchback.

ARTÍCULO 1. Cuándo es declarado.

Es un touchback cuando:

- a) El balón es declarado muerto detrás de la línea de gol, excepto cuando es pase incompleto y el equipo ofensivo es responsable de que el balón muerto quede ahí.
- b) Un jugador defensivo intercepta un pase o fumble en la zona de anotación propia y/o la inercia lo lleva hacia la zona de anotación propia.

ARTÍCULO 2. Después del touchback.

Después del touchback , el balón será puesto en juego por el equipo en posesión desde su yarda 10.

REGLA 8. Conducta de los jugadores.

SECCIÓN 1. Fouls de contacto.

ARTÍCULO 1. Contacto inicial.

- a) Ningún jugador o entrenador podrá contactar a un oponente u oficial.
- b) Ningún jugador puede pisar, brincar o pararse encima de otro jugador.
- c) Ningún jugador puede agarrar a otro.
- d) Todos los jugadores tienen el derecho de lugar. Los oponentes deben evitar el contacto.
- e) El corredor está a cargo de evitar el contacto con los jugadores oponentes.
- f) Todos los jugadores ofensivos tienen el derecho de paso tan pronto como el balón ha sido centrado.
- g) Todos los rush tienen el derecho de paso hacia el quarterback por lo cual se recomienda que el centro haga su primer paso hacia atrás o bien que se quede quieto un segundo después de centrar.
- h) El jugador defensivo no puede derribar al jugador al "tacklearlo".

CASTIGO – 10 yardas a partir del punto del foul.

ARTÍCULO 2. Dejándose ir sobre el oponente.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



a) Aún con el derecho de paso, ningún jugador deberá dejarse ir sobre un oponente y contactarlo.

b) Ningún jugador deberá tratar de quitarle el balón al corredor.

CASTIGO – 10 yardas a partir del punto del foul.

ARTÍCULO 3. Interferencia de juego.

a) Ningún sustituto o entrenador puede interferir en cualquier manera con el balón, un jugador o un oficial mientras el balón esté en juego.

CASTIGO – 10 yardas.

b) La participación de 6 o más jugadores es participación ilegal.

CASTIGO – 5 yardas.

ARTÍCULO 4. Foul flagrante.

Ningún jugador puede cometer un foul flagrante durante, antes o después del juego.

CASTIGO – Expulsión. Si el castigo es cometido por el equipo defensivo aplica 1er down en el punto del foul.

SECCIÓN 2. Faul sin contacto.

ARTÍCULO 1. Actos antideportivos.

a) Uso de gestos o lenguaje abusivo, insultante u obsceno, o involucrarse en actos que provoquen enojo, serán evitados.

b) Si un jugador no regresa el balón al siguiente punto o no lo deja cerca del punto de balón muerto.

CASTIGO – 10 yardas, administrado como foul en balón muerto.

ARTÍCULO 2. Actos ilegales.

a) No se podrá bloquear a un oponente.

CASTIGO – 5 yardas desde el punto del foul, si el bloqueo es en o detrás de la línea de scrimmage repite el down, si es delante de la línea de scrimmage es pérdida de down.

c) Ningún jugador en posesión podrá saltar o clavarse.

CASTIGO – Se declara balón muerto en el punto del foul.

d) Ningún jugador podrá obstruir el “tacleo”.

CASTIGO – Se declara balón muerto en el punto del foul.

e) El área del equipo será afuera y entre las marcas de la yarda 5. Entrenadores y sustitutos no deberán estar fuera del área del equipo.

CASTIGO – 5 yardas, administrado como foul en balón muerto.

f) Un jugador con hemorragia debe abandonar el campo. El oficial tiene la facultad para solicitar a los jugadores que abandonen el campo por el uso de accesorios ilegales o sin el uniforme obligatorio y los jugadores deberán hacerlo inmediatamente.

CASTIGO – Se carga un tiempo fuera – 5 yardas , si no hay tiempo fuera, administrado como foul en balón muerto.

SECCIÓN 3. Sustituciones.

ARTÍCULO 1. Procedimiento de sustitución.

Cualquier número de sustituciones se pueden hacer por ambos equipos reemplazando a un jugador cuando el balón esté muerto.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



CASTIGO – 5 yardas.

SECCIÓN 4. Pateando.

ARTÍCULO 1. Patadas ilegales.

Un jugador no podrá patear el balón. Esto es ilegal y causa que un balón vivo sea declarado muerto.

CASTIGO – 5 yardas.

REGLA 9. Aplicación de castigo.

SECCIÓN 1. General.

ARTÍCULO 1. Fouls flagrantes.

Un foul flagrante es aquel que puede lesionar a un oponente y requiere expulsión.

ARTÍCULO 2. Tácticas ilegales.

Si un equipo se rehúsa a jugar, comete repetidos fouls o comete un acto ilegal obvio no especificado por las reglas, el referee puede tomar cualquier acción que considere pertinente, incluyendo un castigo, descalificar a un jugador o entrenador, cancelar una anotación o suspender el juego.

REGLA 10. Tareas de los oficiales.

SECCIÓN 1. Tareas generales.

ARTÍCULO 1. Jurisdicción de los oficiales.

La jurisdicción de los oficiales comienza con el volado y termina cuando el referee declara el resultado final.

ARTÍCULO 2. Número de oficiales.

El juego deberá ser efectuado bajo la supervisión de 2 (R y LM), oficiales según la administración de la liga determine.

ARTÍCULO 3. Responsabilidades.

- a) Cada oficial es responsable de conocer el número de down , contar los tiempos fuera, declarar el balón muerto, determinar el marcador, usar las señales apropiadas y conocer las reglas del juego.
- b) Todos los oficiales son responsables por decisiones que involucren la aplicación de una regla, su interpretación, apreciación o ejecución.
- c) Cada oficial deberá marcar y señalar cada foul que observe.
- d) Cada oficial tiene tareas específicas, pero igual jurisdicción en materia de juicio.

ARTÍCULO 4. Uniforme y accesorios.

Los oficiales deberán usar el uniforme prescrito en el manual para oficiales de fútbol americano. El uniforme prescrito incluye: un silbato, un pañuelo amarillo para marcar los fouls, un marcador para señalar cualquier punto importante en el campo y una tarjeta para registrar fouls y downs.

ARTÍCULO 5. Responsabilidades básicas.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



- a) El referee tiene visión general y control del juego y conducirá la conferencia previa al juego para definir el esquema.
- b) El referee inspecciona los detalles del juego y reporte irregularidades al representante de la liga, entrenadores y otros oficiales.
- c) El referee es la única autoridad para llevar el marcador, y sus decisiones hacia las reglas y otros asuntos pertinentes al juego son irrevocables.
- d) El referee deberá indicar que el balón está listo para ser puesto en juego después de determinar que los oficiales están listos y deberá dirigir el momento de realizar el centro.
- e) El referee deberá contar los 5 segundos para sacar la jugada.
- f) El referee notificará a ambos entrenadores de cualquier descalificación.
- g) El referee administra los castigos, estando seguros que ambos capitanes entienden el procedimiento.
- h) El referee deberá observar la posición relativa al máximo avance.
- i) El referee es responsable del número de tiempos fuera marcados a cada equipo, y deberá notificar al capitán y al entrenador cuando un equipo ha usado sus tiempos fuera en una mitad.
- j) El referee tiene jurisdicción sobre el uniforme y accesorios de los jugadores.
- k) El referee contará el número de jugadores ofensivos.
- l) Después del centro, el referee determinará la legalidad de la jugada detrás de la línea de scrimmage.
- m) El referee es responsable de la protección al quarterback cuando esté colocado atrás y aun lado de la línea del backfield ofensivo, de lo contrario es responsabilidad del juez de línea.

REGLA 11. Del torneo.

SECCIÓN 1. La cédula.

ARTÍCULO 1. Documento oficial.

La cédula de juego será el único documento oficial cuya información se considera para resolver controversias.

ARTÍCULO 2. Contenido.

La cédula deberá contener la lista de jugadores que participaron en el juego por cada equipo, indicando nombre y número. Deberá tener el registro de estadísticas de los jugadores individualmente, específicamente:

- a) Pases anotados.
- b) Puntos anotados.
- c) Pases interceptados.
- d) Sacks.

Deberá tener el marcador final. Observaciones hechas por los capitanes de ambos equipos y por el referee. Se deberá anotar la evaluación de la planilla arbitral por parte de los capitanes de ambos equipos como mala, regular, buena o excelente. Deberá contener el nombre de los oficiales que condujeron el juego.

ARTÍCULO 3. Firmas.

La cédula deberá ser firmada por el referee y por los capitanes de ambos equipos.

www.ligatochobandera.com

Av. de los Insurgentes Sur s/n, Parques del Pedregal, Tlalpan, 14010 Ciudad de México, CDMX

contacto@ligatochobandera.com

Tels. 55 3510 5230 / 55 69602729



ARTÍCULO 4. Responsable.

La cédula deberá estar en posesión de la persona que lleva las estadísticas antes de iniciar el juego, durante el mismo y al terminar el juego. La cédula quedará en custodia del representante de la liga y deberá conservarla durante el tiempo que dure la temporada.

SECCIÓN 2. Rosters.

ARTÍCULO 1. Listas de jugadores.

Cada equipo deberá entregar por escrito las listas de jugadores a más tardar en la segunda jornada de la temporada. Estas listas se denominan rosters.

ARTÍCULO 2. Altas.

Se podrán añadir jugadores a los rosters hasta la cuarta semana de juegos como máximo, previa notificación por escrito. (Esto varía dependiendo el número de juegos por torneo).

ARTÍCULO 3. Bajas.

Cada jugador que no haya participado en al menos tres juego de la temporada regular podrá ser dado de baja del roster. Los equipos podrán dar de baja en cualquier momento a jugadores que no hayan participado en algún juego notificando por escrito a la administración del torneo. Ningún jugador que haya participado en al menos tres juegos podrá ser dado de baja.

ARTÍCULO 4. Cambios.

Un jugador podrá cambiar de equipo si el equipo que lo registró primero lo autoriza por escrito siempre que este cambio se dé antes de completarse la mitad de la temporada regular.

ARTÍCULO 5. Un jugador en dos equipos diferentes.

Los jugadores podrán participar en dos equipos diferentes siempre y cuando estén registrados en el roster. Y el otro equipo en el que esté dado de alta sea de otra categoría. Cada equipo podrá tener solamente dos jugadores en esta situación.

Multas y penalizaciones.-

Forfeit: \$900 pesos que se desglosa en el arbitraje del equipo que no se presentó y el equipo equipo presente para desarrollar el encuentro.

Expulsión: \$250 y el no podrá participar hasta que cubra el total de su multa.