

Progetto Avviamento alla Pratica Sportiva

Campionati Sportivi Studenteschi

I.C. "A. Vespucci" di Vibo Valentia Marina



A.S. 2022.2023

Prof. Mario Fanello

Delibera n. 39 del CdD del 9.09.2022 – Delibera n. 30 del Cdl del 28.09.2022



MIUR - UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA CALABRIA
Ambito Territoriale di Vibo Valentia N. 2 Rete di Ambito VV 013

Istituto Comprensivo Statale "A. Vespucci"

Via Stazione snc, 89900 Vibo Valentia Marina Tel. 0963/572073

Cod.mecc.: VVIC82600R - C.F.: 96013890791

Codice univoco UFE: UFBK1N - Codice IPA: istsc_vvic82600R

E-mail: vvic82600r@istruzione.it - Pec: vvic82600r@pec.istruzione.it

Sito Web: <http://www.icsamerigovespuccivibo.edu.it>



Progetto: “Avviamento alla Pratica Sportiva - Campionati Sportivi Studenteschi”

Responsabile del Progetto: Prof. Mario Fanello

Dati identificativi della scuola Istituto:

Istituto Comprensivo “A. Vespucci” di Vibo Valentia Marina (VV)

Codice Meccanografico: VVIC82600R

Ordine di Scuola: Istituto Comprensivo Statale **Indirizzo:**

Via Stazione Fraz. Marina – 89900 Vibo Valentia (VV)

Telefono/fax: tel 0963.572073

Email: vvic82600r@istruzione.it

PEC: csic85300p@pec.istruzione.it

Dirigente Scolastico: prof. Giuseppe Sangeniti

DSGA: Daniela De Salvo

Codice fiscale scuola: 96013890791

Titolo del Progetto

Avviamento alla Pratica Sportiva - Campionati Sportivi Studenteschi

**Ambito tematico in
cui si colloca il progetto**

Rinnovo del Centro Sportivo Scolastico nell’Istituto Comprensivo “A. Vespucci” di Vibo Valentia Marina (VV) per l’espletamento dei “Campionati sportivi studenteschi”

Destinatari

Alunni Scuola Secondaria di Primo Grado dell’Istituto Comprensivo. Il progetto è rivolto a tutti gli alunni delle classi I II III della scuola media. Il progetto riguarderà oltre alla fase d'istituto anche le fasi successive (Provinciali, Regionali e Nazionali) e vedrà coinvolta la totalità degli alunni compresi gli alunni con disabilità, attraverso gare, tornei fra classi parallele e in ruoli di giudice e arbitro. Gli alunni sono suddivisi in due categorie: cadetti/e gli alunni e le alunne della seconde e terze classi; ragazzi/e gli alunni e le alunne delle prime classi

Premessa

In riferimento alla Legge 107/2015 l'attività motoria e sportiva è considerata un elemento fondamentale per l'ampliamento dell'offerta formativa definita dalle singole istituzioni scolastiche. In tale ambito assume una grande rilevanza promuovere anche le attività sportive extracurricolari nell'attuazione del Piano Triennale dell'Offerta Formativa.

Le iniziative volte a valorizzare le manifestazioni sportive scolastiche sono promosse ed organizzate dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca – Ufficio Politiche sportive scolastiche, in collaborazione con Sport e Salute S.p.A., con il Comitato Italiano Paralimpico (CIP), con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e le Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute dal CONI (di seguito denominate Federazioni Sportive), con le Federazioni Sportive e Discipline Sportive riconosciute dal CIP (di seguito denominate Federazioni Paralimpiche), con le Regioni e gli Enti locali.

L'adesione delle scuole statali e paritarie ai Campionati Studenteschi (CS) – nelle more dell'attuazione delle nuove disposizioni normative, previste dalla Legge 8 agosto 2019, n. 86 - è subordinata alla costituzione, previa apposita delibera degli organi collegiali di ciascuna Istituzione scolastica, dei Centri Sportivi Scolastici (CSS) previsti dalle Linee Guida emanate dal MIUR in data 4 agosto 2009 e comunicate alle scuole con nota prot. 5163 del 16 ottobre 2009.

I Campionati Sportivi Studenteschi, rappresentano un percorso di avviamento alla pratica sportiva in diverse discipline, poiché è unanimemente riconosciuto che l'attività motoria costituisce uno degli strumenti più efficaci per aiutare i giovani ad affrontare situazioni che favoriscono i processi di crescita psicologica, emotiva, sociale, oltre che fisica. Il profondo senso educativo e formativo dello sport, nell'ambito delle attività complementari di educazione fisica, sta proprio nel fatto che tutti i partecipanti, con i loro diversi ruoli, rispettano le regole che essi stessi hanno accettato e condiviso. I Campionati Sportivi Studenteschi, promuovono le attività sportive individuali e di squadra attraverso lezioni in orario extracurricolare, favorendo anche l'inclusione delle fasce più deboli e disagiate presenti fra i giovani.

Anche quest'anno l'I.C. "A. Vespucci" di Vibo Valentia Marina (VV) Scuola Secondaria di I grado, ha deciso di riprendere il legame con i Campionati Sportivi Studenteschi. Il sottoscritto prof. Mario Fanello incaricato per il coordinamento del Centro Sportivo Scolastico, ha provveduto a realizzare un programma didattico-sportivo, utilizzato dagli studenti come avviamento alla pratica sportiva. Le Attività Sportive deliberate dalle OO.CC. e inserite nel POF

dell'istituzione scolastica, seguono le reali esigenze della scuola e degli alunni, secondo le disponibilità degli impianti sportivi, necessari allo svolgimento delle discipline sportive deliberate, facendo ricorso ove richiesto, a risorse finanziarie presenti nel bilancio della scuola.

Alla fase d'istituto, necessaria per la selezione e la formazione delle Rappresentative d'istituto, parteciperanno tutti gli alunni e le alunne distinte per Categoria, ivi compresi gli alunni/e diversamente abili, e ad ognuno/a sarà data la possibilità di confrontarsi nelle gare appresso indicate:

- **Progetto Triathlon** (Corri-Salta e Lancia) (Ogni alunno e alunna della singola classe di appartenenza sarà coinvolto in tre distinte gare: Corsa di m 60 - Salto in lungo da fermo o con breve rincorsa - Lancio del Vortex. Gli alunni e le alunne che in ogni singola gara avranno ottenuto i migliori risultati avranno diritto di accedere alla fase successiva a quella d'istituto)
- **Atletica Leggera su pista** (Ogni alunno e alunna della classe di appartenenza sarà coinvolto nelle seguenti gare; Corsa veloce di m 60 per tutte le categorie; Salto in lungo; Corsa ad ostacoli 5x60 m; Staffetta 4x60 m. Corsa di resistenza 1 km per la categoria ragazzi /e e 2 km per la categoria Cadetti/e. Gli alunni e le alunne che in ogni singola gara avranno ottenuto il miglior risultato avranno diritto a far parte della Rappresentanza d'Istituto per la fase successiva a quella d'Istituto.
- **Corsa Campestre** (Corsa di resistenza per una distanza di 1 km per la Categoria ragazzi /e e 2 km per la categoria Cadetti/e. Gli alunni e le alunne che avranno ottenuto il miglior risultato avranno diritto a far parte della Rappresentanza d'istituto per la fase successiva a quella d'Istituto.
- **Pallavolo** (Ogni alunno e alunna appartenente alla propria categoria avrà la possibilità di confrontarsi in tornei interni di giochi a squadre di Pallavolo, Basket, Calcio a 5, Pallamano e Badminton. Coloro i quali avranno dimostrato di possedere maggiori qualità e capacità tecniche in queste discipline avranno diritto a far parte della Rappresentativa d'Istituto per la fase successiva.)
- **Basket (come la Pallavolo)**
- **Badminton** (femminile – cadette) - prima, seconda e terza media - Questo modulo prevede attività di badminton per le alunne delle classi prime seconde e terze. Ha lo scopo di favorire la comunicazione, il dialogo e lo spirito di squadra e prevenire le varie forme di devianze giovanili grazie al rispetto delle regole e della lealtà sportiva. Mira a sviluppare la coordinazione dinamica generale, l'equilibrio dinamico e posturale e la strutturazione spazio-temporale
- **Calcio a 5** (*maschile – ragazzi e cadetti*) – prima, seconda e terza media - Lo scopo di questo progetto è il miglioramento della socializzazione e dell'integrazione tra le classi. Tende a creare una educazione alla competizione, attraverso il rispetto delle regole e la lealtà sportiva migliorando, attraverso la tattica, la capacità di risoluzione di problemi in situazioni di gioco.
- **Tornei interni studenteschi**
(Tennis Tavolo, Scacchi, Calcio Balilla)

FESTA DELLO SPORT

A tutti gli alunni ed alunne, ivi compresi gli alunni diversamente abili, sarà data la possibilità di confrontarsi in discipline individuali e di squadra per classi parallele in una Manifestazione Sportiva di fine anno presso il campo sportivo "R. Marzano" di Vibo Marina.

ATTIVITA' CHE SEGUIRANNO LE FASI SUCCESSIVE (PROVINCIALE) A QUELLA D'ISTITUTO A CUI FARANNO PARTE SOLO GLI ALUNNI E LE ALUNNE CLASSIFICATISI PRIMI NELLA FASE D'ISTITUTO E CHE FORMERANNO LE RAPPRESENTATIVE D'ISTITUTO

Campionati studenteschi provinciali

(Atletica Leggera, Corsa Campestre, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a 5, Badminton, Progetto Triathlon)

Il Progetto

L'istituzione del CSS vuole essere un segnale molto forte per la diffusione dello sport scolastico come momento educativo, formativo e dello stare bene a scuola. Rappresenta una forma di sensibilizzazione al movimento e uno stimolo ad avvicinarsi allo sport interiorizzandone i principi e i valori educativi ad essi sottesi. Il progetto promuove iniziative rivolte ad ampliare l'offerta formativa relativamente alla pratica sportiva e motoria del gioco – sport, attraverso attività ludo – sportive e di avviamento alla pratica sportiva al fine di ottenere una valida formazione culturale, ricca di contenuti sociali e civili, tendenti alla formazione di una personalità libera e creativa, di un cittadino consapevole, evoluto, sicuro di sé, intraprendente e indipendente, consente inoltre di realizzare efficaci interazioni con gli enti territoriali e gli organismi operanti nel territorio. Tra le finalità del centro, negli specifici programmi annuali, verranno individuati, oltre ai classici obiettivi riguardanti lo studio delle discipline sportive, anche attività educative trasversali di accoglienza e di integrazione degli studenti. Per il proseguimento delle sue finalità, promuove la diffusione dello sport per tutti, collaborando con le famiglie, le istituzioni, e le strutture educative – sociali e sanitarie, opera affinché lo sport sia riconosciuto come diritto sociale, nell'ambito della sua attività istituzionale, presta particolare attenzione alle iniziative rivolte agli alunni emarginati e diversamente abili. Il progetto farà parte del POF di istituto e troverà spazio in ambito curricolare, extracurricolare ed opzionale.

Contenuti Formativi e Progettuali

Finalità del Progetto:

Partendo dai bisogni educativo-formativi degli allievi/e di questa Istituzione Scolastica e tenendo conto che l'insegnamento delle Scienze Motorie e Sportive può portare un valido contributo nella formazione personale e culturale dell'individuo intervenendo in modo specifico nell'area motoria ma interagendo in quella sociale, cognitiva ed affettiva è necessario quindi che, tutte le attività proposte tendano al raggiungimento di precisi obiettivi educativi, rispondendo a rigorosi criteri scientifici di programmazione, ad una precisa scelta metodologica e alla utilizzazione di sistematiche modalità di verifica facendo in modo che la "Scuola" diventi un punto privilegiato di incontro ed offrendo un servizio di alta valenza culturale, non solo in funzione educativa ma anche in prospettiva di prevenzione al disagio, collegandosi e collaborando con tutte le iniziative già presenti sul territorio.

Descrizione dei Bisogni

- Approfondire le esperienze sportive e orientare allo sport come abitudine di vita;
- Avere spazi e opportunità di aggregazione;
- "Fare" movimento e sport;

-
- Confrontarsi tra coetanei;
 - Acquisire e rispettare le regole;
 - Consentire agli alunni di confrontarsi con l'attività fisico-sportiva e con la cultura del movimento e dello sport aumentando le opportunità educative del territorio e creando momenti di incontro finalizzati ad una corretta motricità per il benessere fisico e psichico.

Finalità

L'attività di promozione sportiva costituisce parte fondamentale del PTOF ed è orientata alla formazione di un forte spirito di aggregazione sociale, nonché di luogo privilegiato a favorire esperienze formative di alto senso civico e di solidarietà, finalizzate ad evitare risvolti negativi dell'emarginazione sociale, delle devianze giovanili e a prevenire la dispersione scolastica.

Obiettivi del Progetto:

- Promuovere l'attività sportiva scolastica rivolta alla formazione di un equilibrato sviluppo psico-fisico
- Creare momenti di arricchimento del bagaglio di esperienze motorie
- Sviluppare e potenziare la capacità di memoria, di attenzione e concentrazione
- Sviluppare le capacità comunicative attraverso il linguaggio motorio
- Assicurare un'alfabetizzazione motoria basata sulle abilità significative riferite alle principali gestualità che sono alla base delle diverse discipline sportive
- Realizzare modalità di confronto che consentano sia la performance individuale che la partecipazione in squadra
- Interpretare il confronto come momento di verifica degli apprendimenti realizzati e moltiplicare le opportunità di successo
- Introdurre e consolidare comportamenti sociali positivi cogliendo i veri significati etici, sociali e culturali dello sport
- Educare i giovani al Fair Play
- Prendere coscienza della propria personalità per creare forti motivazioni personali.
- Potenziare l'autostima e l'auto-efficacia attraverso l'individuazione delle proprie risorse personali e l'individuazione delle proprie attitudini
- Migliorare la volontà, la tenacia, l'interesse e l'impegno personale.

Tempi e Modalità di Attuazione:

Tenendo conto delle attrezzature sportive complessivamente disponibili nell'istituto, si svolgeranno attività relative alla pratica del Calcio a 5, dell' Ultimate Frisbee e del Badminton. Si effettueranno allenamenti atti a favorire l'apprendimento delle regole e dei fondamentali individuali e di squadra delle discipline previste, con l'organizzazione e la partecipazione a tornei interni, da svolgersi nella seconda parte dell'anno.

Attività e Procedure Metodologiche

Per il raggiungimento degli obiettivi si utilizzeranno le attrezzature a disposizione della scuola. Si attueranno percorsi formativi ed esercitazioni per un apprendimento polivalente attraverso progressioni didattiche per l'avviamento alle varie specialità sportive. Si presterà cura nel proporre attività che presentino elementi di novità finalizzati al perseguimento contemporaneo di più obiettivi. Le modalità di intervento saranno di tipo: **Sociale**, ovvero attività di gruppo per offrire al ragazzo opportunità di sperimentare concretamente la collaborazione e la cooperazione. **Operativo**, ovvero proporre una molteplicità di situazioni motorie al fine di stimolare l'azione diretta e l'affinamento delle competenze. **Rielaborativo**, ovvero prevedere momenti di riflessione sulle esperienze motorie. **Organizzativo**, ovvero individuare spazi e definire i criteri per la costruzione di gruppi misti, eterogenei ma potenzialmente calibrati.

La metodologia prevederà l'utilizzazione dell'approccio globale al movimento, integrato dal metodo analitico al fine di trovare la strada più veloce e redditizia per il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Risultati Attesi:

Acquisizione della capacità di arrivare a gestirsi in un confronto agonistico con coetanei del medesimo livello, cercando di sfruttare al meglio le proprie capacità, sentendosi parte di un gruppo, rispettando l'avversario, l'arbitro e accettando con serenità il risultato finale, qualunque esso sia.

Attività di Verifica Valutazione e Monitoraggio

Al fine di tenere sotto costante osservazione le attività sportive proposte e la ricaduta di esse sulla salute degli alunni, sullo sviluppo e l'incremento delle loro capacità fisiche, le verifiche saranno continue attraverso l'osservazione del comportamento degli alunni sul

rispetto delle regole, sul controllo della propria emotività ed aggressività, a medio e lungo termine durante le gare delle varie discipline sportive. Le esercitazioni motorie rileveranno i progressi legati alla motricità. Il monitoraggio e la valutazione dei risultati raggiunti sarà effettuato tramite rilevazioni delle presenze, osservazioni sistematiche degli studenti partecipanti e con la relazione finale che sarà elaborata dal sottoscritto docente.

Orario e Luogo delle attività

GIORNO	ORARIO	LUOGO	GRUPPO
Lunedì C.S.S.	17,00 – 18,00	Solo come giorno da dedicare alle pre-gare ufficiali	Rappresentative d'istituto
Mercoledì C.S.S.	17,00 – 18,00	Palestra scolastica e/o Campetto polivalente esterno	Rappresentative d'istituto
Giovedì	17,00 – 18,00	Attività con tecnici Federali Esterni – Progetto Scuole Aperte allo Sport	Gruppo di alunni e alunne che faranno richiesta di partecipazione a Pallavolo e Basket

Il progetto è rivolto agli alunni e alle alunne di tutte le sezioni e classi dell'istituto, dal terzo anno della scuola Primaria al terzo anno della Scuola Secondaria di primo grado ivi compresi gli alunni e le alunne con disabilità.

Si allegano:

- a) Progetto Tecnico a.s. 2022.2023 Campionati Studenteschi
- b) Scheda tecnica Corsa Campestre Atletica Leggera
- c) Scheda tecnica Atletica Leggera su pista
- d) Scheda Tecnica Calcio a 5 misto, Calcio a 7 Femminile, Calcio a 11 maschile
- e) Scheda Tecnica Sitting Volley S3
- f) Scheda Tecnica Pallavolo
- g) Scheda Tecnica "la Palestra con gli alunni disabili"
- h) Scheda Tecnica Fioretto
- i) Scheda Tecnica Calcio Balilla
- j) Scheda Tecnica Tennistavolo

Prof. Mario Fanello











CAMPIONATI STUDENTESCHI A.S. 2022/2023 ATLETICA LEGGERA CORSA CAMPESTRE

Norme Generali

Partecipanti

Il numero dei partecipanti per le fasi Provinciali e Regionali di ogni squadra è stabilito dai singoli Organismi Regionali.

Impianti ed attrezzature

I percorsi devono essere pianeggianti, ricavati su fondo naturale con eventuali piccoli ostacoli facilmente prevedibili. E' necessario che il terreno presenti un ampio spazio per la partenza in linea. Anche in prossimità del traguardo, il terreno deve essere sufficientemente ampio in modo da consentire l'eventuale arrivo contemporaneo di più concorrenti.

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA	DISTANZE
Ragazzi/e	2011 (2012)	Max 1000 mt
Cadetti	2009/2010	Min 1500 mt Max 2000 mt
Cadette	2009/2010	Min 1000 mt Max 1500 mt
Allievi	2006/07/08/ (2009)	Min 2000 mt Max 2500 mt
Allieve	2006//07/08 (2009)	Min 1500 mt Max 2000 mt
Juniores M	2004/2005	Min 3500 mt Max 4000 mt
Juniores F	2004/2005	Min 2500 mt Max 3000 mt

Il numero degli Istituti e degli atleti individualisti qualificati alle fasi regionali sarà stabilito dai rispettivi Organismi Regionali.

Classifica di squadra per tutte le Fasi.

In tutte le fasi verrà attribuito ai partecipanti il punteggio corrispondente alla classifica individuale così come segue: 1 punto al primo, 2 punti al secondo, 3 punti al terzo e così via fino all'ultimo regolarmente classificato. Un componente della squadra che si ritira o viene squalificato acquisisce il punteggio dell'ultimo classificato + 1.

Risulterà vincitrice la squadra che avrà totalizzato il minor punteggio sui 3 migliori atleti classificati. In caso di parità tra 2 o più squadre la classifica verrà determinata dal migliore piazzamento individuale.

Norme Tecniche

Per la campestre, in qualsiasi fase, non è consentito l'uso di scarpe chiodate per la categoria Ragazze/i e cadette/i, anche se modificate o munite di altri appigli di qualsiasi materiale.



CAMPIONATI STUDENTESCHI A.S. 2022/2023 ATLETICA LEGGERA SU PISTA 1° GRADO SCHEDA TECNICA

CATEGORIA	ANNI DI NASCITA
Ragazze/i	2011 (2012)
Cadette/i	2009 (2010)

PROGRAMMA GARE

CATEGORIA RAGAZZE/I

GRUPPI SPECIALITA'	GARE
CORSE	60 mt – 600 mt – 60hs (6 ostacoli 60 cm. distanze mt. 12/7,5/10,50)
SALTI	Lungo - Alto
LANCI	Peso Kg 2 - Vortex
STAFFETTA	8 x 50 mista cambio libero (4 Ragazzi – 4 ragazze)

CATEGORIA CADETTE/I

GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE
CORSE	80 mt – 1000 mt – 80hs (0,76) 80hs C/i: 8hs distanze 13mt/8mt/11mt 80hs C/e: 8hs distanze 12mt/7,50mt/15,50mt
SALTI	Lungo - Alto
LANCI	Vortex
STAFFETTA	4x100



Ministero dell'Istruzione



REGOLAMENTO CATEGORIA RAGAZZE/I

FASE PROVINCIALE

- Per la Fase Provinciale viene demandato agli Organismi Provinciali il criterio di partecipazione relativo al numero di squadre da iscrivere per ogni scuola.
- Poiché l'attività della categoria Ragazze/i si conclude con la fase regionale, e vi deve essere, soprattutto in questa fascia di età, una proposta multidisciplinare, ogni alunno/a dovrà partecipare necessariamente a 2 specialità non appartenenti allo stesso gruppo. La staffetta 8x50 cambio libero, deve essere composta obbligatoriamente da 4 ragazzi e da 4 ragazze che hanno partecipato alle gare precedenti.

COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

- La partecipazione è prevista per Squadra che, per poter essere iscritta, dovrà essere composta da non meno di 4 alunni e 4 alunne.

CLASSIFICHE SQUADRE Gruppi di Specialità

GRUPPI SPECIALITA'	GARE
CORSE	60 mt – 600 mt – 60hs (6 ostacoli 60 cm. distanze mt. 12/7,5/10,50)
SALTI	Lungo - Alto
LANCI	Peso Kg 2 - Vortex
STAFFETTA	8 x 50 mista cambio libero (4 Ragazzi – 4 ragazze)

- Le classifiche per squadre verranno redatte sulla somma di 6 miglior punteggi maschili e 6 femminili (con la possibilità quindi di scartare il punteggio peggiore) più il punteggio della staffetta.
- La staffetta è obbligatoria per ogni squadra e non fa parte delle 2 gare scelte dagli alunne/i.
- Al primo classificato verrà assegnato 1 punto, al secondo 2 punti, al terzo 3 punti e così a salire fino all'ultimo classificato.
- In caso di squalifiche, ritiri o non classificati verrà assegnato all'atleta il punteggio dell'ultimo classificato più 1 punto e la gara si intenderà, comunque, coperta.
- Risulterà vincitore l'istituto che avrà totalizzato meno punti nella somma dei punteggi previsti.



NORME SPECIFICHE

- In caso di parità tra 2 o più squadre verrà classificata la squadra che avrà ottenuto il miglior singolo punteggio in assoluto. In caso di parità la squadra con gli alunni/e più giovani.
- Le staffette saranno composte obbligatoriamente da 4 ragazze e 4 ragazzi degli alunni facenti parte la squadra.
- Per i salti in estensione e per i lanci ogni atleta avrà a disposizione 3 tentativi.
- Per le gare di corsa si adotterà il sistema delle batterie.
- Non è consentito l'uso di scarpe chiodate.

REGOLAMENTO CATEGORIA CADETTE/I

FASE PROVINCIALE

- Per la Fase Provinciale viene demandato agli Organismi Provinciali il criterio di partecipazione relativo al numero di studenti da iscrivere in ogni singola gara e al numero degli istituti che si qualificano alla fase successiva.
- Per la Fase Provinciale sarà utilizzato il regolamento previsto per la Fase Regionale.

FASE REGIONALE

- I singoli Organismi Regionali decideranno il numero di istituti ed atleti individualisti che accederanno dalle fasi provinciali a quelle regionali.

COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE

- Ogni squadra, alle finali regionali, è composta obbligatoriamente da 6 atleti.
- Ogni atleta deve gareggiare solo in una gara individuale più, eventualmente, nella staffetta.
- Gli atleti partecipanti ai mt. 1000 non possono essere inseriti nella staffetta.



Ministero dell'Istruzione



CLASSIFICHE SQUADRE Gruppi di Specialità

GRUPPI DI SPECIALITA'	GARE
CORSE	80 mt – 1000 mt – 80hs (0,75) 80hs Cadetti: 8hs distanze 13 mt/8mt/11mt 80hs Cadette: 8hs distanze 12mt/7.50mt/15.50mt
SALTI	Lungo – Alto
LANCI	Vortex
STAFFETTA	4x100

- Le classifiche per squadre verranno redatte sulla somma di 6 miglior punteggi in 6 singole gare, staffetta compresa (con la possibilità di scartare il punteggio peggiore).
- Al primo classificato verrà assegnato 1 punto, al secondo 2 punti, al terzo 3 punti e così a salire fino all'ultimo classificato.
- In caso di squalifiche, ritiri o non classificati verrà assegnato all'atleta il punteggio dell'ultimo classificato più 1 punto e la gara si intenderà, comunque coperta.
- Risulterà vincitore l'istituto che avrà totalizzato meno punti nella somma dei punteggi previsti.

NORME SPECIFICHE

- In caso di parità tra 2 o più squadre verrà classificata prima la squadra che avrà ottenuto il miglior singolo punteggio in assoluto.
- Le staffette saranno composte obbligatoriamente da 4 degli atleti facente parte la squadra escluso l'atleta dei mt. 1000.
- Per le false partenze sarà prevista l'applicazione del regolamento ISF (International School Sport Federation).
- Per i salti in estensione e per i lanci ogni atleta avrà a disposizione 3 tentativi; i primi otto effettueranno altri 3 tentativi di finale nella fase regionale.
- Per le gare di corsa si adotterà il sistema delle batterie e finali o serie. Gli organismi Territoriali potranno decidere, in base alle iscrizioni, una delle due opzioni.
- Non è consentito l'uso delle scarpe chiodate.



FINALE NAZIONALE PER LA SOLA CATEGORIA CADETTI/E

La Finale Nazionale sarà effettuata con il seguente regolamento:

- Sono ammesse alla fase nazionale le squadre vincitrici delle fasi regionali.
- Sono ammessi, a titolo individuale, alla fase nazionale gli atleti vincitori delle fasi regionali di ogni singola specialità, qualora non facessero già parte della squadra finalista nazionale.
- Non sono ammesse sostituzioni per gli atleti che gareggiano a titolo individuale.

Campionati Studenteschi 2022/2023

Istituzioni Scolastiche Secondarie di I grado

CALCIO A 5 MISTO

Articolo 01 – Composizione squadre

Le squadre partecipanti sono composte ognuna da 10 giocatori (5 ragazzi + 5 ragazze), 5 dei quali scendono in campo (4 giocatori di movimento ed 1 in porta). Tra i 5 giocatori presenti sul rettangolo di gioco dovranno sempre essere presenti almeno 2 ragazze. Dovranno essere indicate anche 10 riserve (5 ragazzi + 5 ragazze) che potranno sostituire, in caso di indisponibilità, i giocatori in rosa.

Per essere a tutti gli effetti componenti della squadra, gli alunni/e devono vantare la frequenza scolastica.

Alle squadre che si presenteranno con un numero inferiore di atleti rispetto a quelli previsti sarà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 6.

Tutti i componenti la squadra devono obbligatoriamente essere inseriti nella lista.

Articolo 02 – Categorie Ragazzi e Ragazze

RAGAZZE: nate negli anni 2011 e (2012 in anticipo scolastico). **Al fine di offrire maggiori opportunità di partecipazione, potranno far parte del Team anche ragazze iscritte alle classi seconde (nate nell'anno 2010) dell'Istituto partecipante al Progetto.**

RAGAZZI: nati negli anni 2011 e (2012 in anticipo scolastico).

Articolo 03 – Tempi di Gioco

La durata delle gare è di 40 minuti suddivisi in 4 tempi da 10 minuti ciascuno.

Soltanto tra il 2° e il 3° tempo, si effettuerà un intervallo di 10 minuti con inversione del campo.

Articolo 04 – Impianti ed Attrezzature

Il campo di gioco ha le seguenti misure:

lunghezza max mt. 42 min 25; larghezza max mt. 25 min 15.

Misure delle porte. altezza mt. 2, larghezza mt. 3.

Le porte devono essere fissate al terreno.

Si gioca con un pallone di circonferenza massima di 64 cm minima 62 cm e del peso che varia da 390 a 430 grammi

Articolo 05 – Regole di base

Sul rettangolo di gioco dovrà essere sempre garantita la presenza di almeno 2 ragazze.

Chi esce può rientrare, ad eccezione degli atleti/e espulsi dal direttore di gara.

Non esiste il fuorigioco.

Fatti salvi i casi di infortunio, alla fine dell'incontro tutti i giocatori/giocatrici devono aver giocato, in caso contrario, alla squadra che avrà violato tale norma, verrà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 6.

Le due squadre hanno la possibilità di richiedere un minuto di time-out per ogni tempo di gioco.

Articolo 06 – Abbigliamento

Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello dei compagni di squadra.

La squadra ospitante o prima nominata, dovrà provvedere in ogni circostanza, al cambiamento delle maglie di giuoco nei casi di confusione di colori rilevata dal direttore di gara.

Il giocatore non deve indossare alcun oggetto che sia pericoloso per se e per gli altri giocatori (catenelle, braccialetti, anelli, orologi etc.).

Si precisa che per la disputa delle gare non è consentito l'utilizzo di scarpe da calcio (tacchetti in alluminio, tacchetti lamellari o similari).

Sono consentite soltanto calzature tipo scarpe da ginnastica, scarpe di tela con soles in gomma o scarpe da calcetto. Per l'attività outdoor si consiglia l'utilizzo di scarpe per il calcio a 5 outdoor, mentre per l'attività indoor si consiglia l'utilizzo di scarpe per il calcio a 5 indoor.

E' obbligatorio l'uso dei parastinchi.

Articolo 07 – Criteri di classifica

Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri

- In caso di parità tra **due squadre**, si tiene conto del risultato dello scontro diretto. In caso di ulteriore parità, si tiene conto della differenza reti ottenuta nel girone, in seguito del maggior numero di reti segnate, della classifica disciplina calcolata in base ai provvedimenti adottati nel torneo. Nel caso la parità persista, si tiene conto della minore età media dei giocatori ed eventualmente, in caso di ulteriore parità, si ricorre al sorteggio;
- In caso di parità tra **tre o più squadre**, si tiene conto della classifica avulsa tra le squadre interessate, calcolando i punti conseguiti negli incontri diretti. A parità di punti si tiene conto della differenza reti negli stessi incontri. Nel caso in cui due o più squadre interessate permangano ancora in parità, si tiene conto, nell'ordine, della differenza reti negli incontri diretti tra le squadre interessate, della differenza reti ottenuta nel girone, in seguito del maggior numero di reti segnate nel girone, della classifica disciplina calcolata in base ai provvedimenti adottati nel torneo. Nel caso la parità persista, si tiene conto della minore età media dei giocatori ed eventualmente, in caso di ulteriore parità, si ricorre al sorteggio.

Tutto questo in deroga all' **art. 51 delle N.O.I.F.**

La classifica disciplina verrà calcolata tenendo conto dei punteggi indicati nell'apposita tabella riportata all'interno del Comunicato Ufficiale n° 1 del Settore Giovanile e Scolastico s.s. 2022/23 e consultabile sul sito www.figc.it/it/giovani

I punteggi sono così assegnati: 3 punti per la vittoria; 1 punto per il pareggio; 0 punti per la sconfitta.

Articolo 08 – Arbitri

L'arbitro Federale può essere utilizzato **unicamente dalle finali provinciali in poi**, escludendo l'impiego della terna arbitrale. Nelle fasi precedenti per l'arbitraggio devono essere utilizzati esclusivamente insegnanti, arbitri scolastici o tecnici federali.

Articolo 9 – Saluti

Gli insegnanti e gli alunni di ogni Istituto devono, all'inizio ed alla fine di ogni incontro, salutare il pubblico e stringersi la mano.

Articolo 10 – Norme Generali

Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al regolamento del Giuoco del Calcio a 5 della F.I.G.C.

Campionati Studenteschi 2022/2023

Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

CALCIO A 5 **Maschile e Femminile**

Articolo 01 – *Composizione squadre*

Le squadre partecipanti sono composte ognuna da 10 giocatori, 5 dei quali scendono in campo (4 giocatori di movimento ed 1 in porta). Per essere a tutti gli effetti componenti della squadra, gli alunni/e devono vantare la frequenza scolastica.

Tutti i componenti la squadra devono obbligatoriamente essere inseriti nella lista.

Alle squadre che si presenteranno con un numero inferiore di atleti rispetto a quelli previsti sarà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 6.

Articolo 02 – *Categorie*

Categoria Cadetti ed Cadette: nati negli anni 2009 – 2010.

Articolo 03 – *Tempi di Gioco*

La durata delle gare è di 40 minuti suddivisi in 4 tempi da 10 minuti ciascuno.

Soltanto tra il 2° e il 3° tempo, si effettuerà un intervallo di 10 minuti con inversione del campo.

Articolo 04 – *Impianti ed Attrezzature*

Il campo di gioco ha le seguenti misure:

lunghezza max mt. 42 min 25; larghezza max mt. 25 min 15.

Misure delle porte. altezza mt. 2, larghezza mt. 3.

Le porte devono essere fissate al terreno.

Si gioca con un pallone di circonferenza massima di 64 cm minima 62 cm e del peso che varia da 390 a 430 grammi.

Articolo 05 – *Regole di base*

Chi esce può rientrare, ad eccezione degli atleti/e espulsi dal direttore di gara.

Non esiste il fuorigioco.

Fatti salvi i casi di infortunio, alla fine dell'incontro tutti i giocatori devono aver giocato, in caso contrario, alla squadra che avrà violato tale norma, verrà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 6.

Le due squadre hanno la possibilità di richiedere un minuto di time-out per ogni tempo di gioco.

Articolo 06 – *Abbigliamento*

Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello dei compagni di squadra.

La squadra ospitante o prima nominata, dovrà provvedere in ogni circostanza, al cambiamento delle maglie di giuoco nei casi di confusione di colori rilevata dal direttore di gara.

Il giocatore non deve indossare alcun oggetto che sia pericoloso per se e per gli altri giocatori (catenelle, braccialetti, anelli, orologi etc.).

Si precisa che per la disputa delle gare non è consentito l'utilizzo di scarpe da calcio (tacchetti in alluminio, tacchetti lamellari o similari).

Sono consentite soltanto calzature tipo scarpe da ginnastica, scarpe di tela con soles in gomma o scarpe da Calcio a 5.

Per l'attività outdoor si consiglia l'utilizzo di scarpe per il Calcio a 5 outdoor, mentre per l'attività indoor si consiglia l'utilizzo di scarpe per il Calcio a 5 indoor.

E' obbligatorio l'uso dei parastinchi.

Articolo 07 – *Criteri di classifica*

Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri

- In caso di parità tra **due squadre**, si tiene conto del risultato dello scontro diretto. In caso di ulteriore parità, si tiene conto della differenza reti ottenuta nel girone, in seguito del maggior numero di reti segnate, della classifica disciplina calcolata in base ai provvedimenti adottati nel torneo. Nel caso la parità persista, si tiene conto della minore età media dei giocatori ed eventualmente, in caso di ulteriore parità, si ricorre al sorteggio;
- In caso di parità tra **tre o più squadre**, si tiene conto della classifica avulsa tra le squadre interessate, calcolando i punti conseguiti negli incontri diretti. A parità di punti si tiene conto della differenza reti negli stessi incontri. Nel caso in cui due o più squadre interessate permangano ancora in parità, si tiene conto, nell'ordine, della differenza reti negli incontri diretti tra le squadre interessate, della differenza reti ottenuta nel girone, in seguito del maggior numero di reti segnate nel girone, della classifica disciplina calcolata in base ai provvedimenti adottati nel torneo. Nel caso la parità persista, si tiene conto della minore età media dei giocatori ed eventualmente, in caso di ulteriore parità, si ricorre al sorteggio.

Tutto questo in deroga all' **art. 51 delle N.O.I.F.**

La classifica disciplina verrà calcolata tenendo conto dei punteggi indicati nell'apposita tabella riportata all'interno del Comunicato Ufficiale n° 1 del Settore Giovanile e Scolastico s.s. 2022/23 e consultabile sul sito www.figc.it/giovani

I punteggi sono così assegnati: 3 punti per la vittoria; 1 punto per il pareggio; 0 punti per la sconfitta.

Articolo 08 – Arbitri

L'arbitro Federale può essere utilizzato **unicamente dalle finali provinciali in poi**, escludendo l'impiego della terna arbitrale. Nelle fasi precedenti per l'arbitraggio devono essere utilizzati esclusivamente insegnanti, arbitri scolastici o tecnici federali.

Articolo 09 – Saluti

Gli insegnanti e gli alunni di ogni Istituto devono, all'inizio ed alla fine di ogni incontro, salutare il pubblico e stringersi la mano.

Articolo 10 – Norme Generali

Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al regolamento del Giuoco del Calcio a 5 della F.I.G.C.

Campionati Studenteschi 2022/2023

Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

CALCIO A 7 Femminile CALCIO A 11 Maschile

NORME COMUNI

Articolo 01 - Regole di base

Chi esce può rientrare, ad eccezione degli atleti/e espulsi dal direttore di gara.

Fatti salvi i casi di infortunio, alla fine dell'incontro tutti i giocatori devono aver giocato (*progetto tecnico AS 2019/20 – regole comuni*), in caso contrario, alla squadra che avrà violato tale norma, verrà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 3.

Articolo 02 – Categorie

Categoria Cadetti ed Cadette: nati negli anni 2009 – 2010.

Articolo 03 - Abbigliamento

Il portiere deve indossare una maglia di colore diverso da quello dei compagni di squadra.

La squadra ospitante o prima nominata, dovrà provvedere in ogni circostanza, al cambiamento delle maglie di giuoco nei casi di confusione di colori rilevata dal direttore di gara.

Il giocatore non deve indossare alcun oggetto che sia pericoloso per se e per gli altri giocatori (catenelle, braccialetti, anelli, orologi, ecc.). Sono ammesse calzature tipo scarpe da ginnastica e/o scarpe da gioco munite di tacchetti di gomma o plastica senza anima metallica.

E' obbligatorio l'uso dei parastinchi.

Articolo 04 – Criteri di classifica

Nei tornei con formula di girone all'italiana, in caso di parità di punti, la squadra che passa al turno successivo è determinata nell'ordine dai seguenti criteri:

- In caso di parità tra **due squadre**, si tiene conto del risultato dello scontro diretto. In caso di ulteriore parità, si tiene conto della differenza reti ottenuta nel girone, in seguito del maggior numero di reti segnate, della classifica disciplina calcolata in base ai provvedimenti adottati nel torneo. Nel caso la parità persista, si tiene conto della minore età media dei giocatori ed eventualmente, in caso di ulteriore parità, si ricorre al sorteggio;
- In caso di parità tra **tre o più squadre**, si tiene conto della classifica avulsa tra le squadre interessate, calcolando i punti conseguiti negli incontri diretti. A parità di punti si tiene conto della differenza reti negli stessi incontri. Nel caso in cui due o più squadre interessate permangano ancora in parità, si tiene conto, nell'ordine, della differenza reti negli incontri diretti tra le squadre interessate, della differenza reti ottenuta nel girone, in seguito del maggior numero di reti segnate nel girone, della classifica disciplina calcolata in base ai provvedimenti adottati nel torneo. Nel caso la parità persista, si tiene conto della minore età media dei giocatori ed eventualmente, in caso di ulteriore parità, si ricorre al sorteggio.

Tutto questo in deroga all' **art. 51 delle N.O.I.F.**

La classifica disciplina verrà calcolata tenendo conto dei punteggi indicati nell'apposita tabella riportata all'interno del Comunicato Ufficiale n° 1 del Settore Giovanile e Scolastico s.s. 2019/20 consultabile sul sito www.figc.it/it/giovani.

Ogni vittoria vale in classifica punti 3, ogni pareggio punti 1, ogni sconfitta punti 0.

Articolo 05 – Arbitri

L'arbitro Federale può essere utilizzato unicamente **dalle finali provinciali in poi**, escludendo l'impiego della terna arbitrale. Nelle fasi precedenti per l'arbitraggio devono essere utilizzati esclusivamente insegnanti, arbitri scolastici o tecnici federali.

Articolo 06 – Saluti

Gli insegnanti e gli alunni di ogni Istituto devono, all'inizio ed alla fine di ogni incontro, salutare il pubblico e stringersi la mano.

Articolo 07 – Norme Generali

Per quanto non espressamente indicato, si fa riferimento al regolamento del Giuoco del Calcio della F.I.G.C.

CALCIO A 7 Femminile

Articolo 08 – Composizione delle squadre

Squadre composte da 10 giocatrici, 7 delle quali scendono in campo (6 giocatrici di movimento ed 1 in porta). Alle squadre che si presenteranno con un numero inferiore di atleti rispetto a quelli previsti sarà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 3.

Per essere a tutti gli effetti componenti della squadra, gli alunni/e devono vantare la frequenza scolastica. Tutti i componenti la squadra devono obbligatoriamente essere inseriti nella lista.

Articolo 09 – Regole

Non esiste il fuorigioco.

Articolo 10 – Tempi di gioco

La durata delle gare è di 40 minuti suddivisi in 4 tempi di 10 minuti senza intervallo fra 1° e 2° e fra 3° e 4°. Tra il 2° e 3° tempo di gioco si effettuerà un intervallo di 10 minuti con inversione di campo.

Articolo 11 – Impianti ed attrezzature

Metà campo di un impianto di calcio omologato.
Si gioca con il pallone n. 4.

CALCIO A 11 Maschile

Articolo 08 – Composizione delle squadre

Squadre composte da 14 giocatori, 11 dei quali scendono in campo (10 giocatori di movimento ed 1 in porta). Alle squadre che si presenteranno con un numero inferiore di atleti rispetto a quelli previsti sarà comminata la punizione sportiva della perdita della gara con il risultato di 0 – 3.

Per essere a tutti gli effetti componenti della squadra, gli alunni/e devono vantare la frequenza scolastica. Tutti i componenti la squadra devono obbligatoriamente essere inseriti nella lista.

Articolo 09 – Tempi di gioco

La durata delle gare è di 60 minuti suddivisi in 4 tempi di 15 minuti senza intervallo fra 1° e 2° e fra 3° e 4°. Tra il 2° e 3° tempo di gioco si effettuerà un intervallo di 15 minuti con inversione di campo.

Articolo 10 – Impianti ed attrezzature

Campi di calcio omologati. Si gioca con il pallone n. 5.

Campionati Studenteschi 2022/2023

Istituzioni Scolastiche di 1° grado



SITTING VOLLEY S3

Composizione squadre

Ogni squadra è composta da 12 giocatori, con la presenza in campo in ogni circostanza di 6 giocatori in campo per squadra; le rappresentative devono essere formate da almeno 1 alunno diversamente abile (qualsiasi tipo di disabilità fisica e/o intellettivo-relazionale) e il resto da alunni normodotati frequentanti lo stesso Istituto. Non saranno ammesse squadre con meno di 10 giocatori o senza la presenza di almeno un alunno diversamente abile. Nel rispetto del principio di inclusività, espresso nel Progetto Tecnico dei Campionati Studenteschi, tutti i giocatori inseriti a referto devono giocare almeno una frazione di set per ogni incontro.

Categorie: unica mista

Impianti e attrezzature

Il campo misura **10 x 6 mt** con una rete posta a 5 mt che lo divide in due.

La rete è alta **1.00 mt**

Pallone di gioco omologato con le seguenti caratteristiche: circonferenza da cm. 62 a cm. 67, peso da gr. 230 a gr. 250.

Regole di gioco

Tutti gli incontri si disputano in 3 set obbligatori.

Gli incontri ad eliminazione diretta e/o con formule a concentrazione si disputano al meglio dei 2 set su 3, giocati i primi 2 a 25 punti e il terzo set a 15 punti.

Per ogni azione viene assegnato un punto, sia che vinca la squadra in servizio che quella in ricezione. Quest'ultima se fa punto acquisisce il diritto a servire, ruotando i suoi giocatori dalle posizioni assegnate in senso orario. Ciascun set termina quando una delle due squadre ha raggiunto i 25 punti con un minimo di 2 punti di vantaggio sulla squadra avversaria.

La battuta avviene da fuori campo verso la squadra avversaria con tecnica di esecuzione libera.

Vale il muro su battuta avversaria.

La palla può essere colpita con qualsiasi parte del corpo purchè, al momento del colpo, il bacino resti a contatto con il suolo.

L'allenatore può dare istruzioni di gioco agli alunni stando in piedi o muovendosi nella zona libera posta davanti alla panchina della squadra, dal prolungamento della linea di attacco all'area di riscaldamento, senza disturbare o ritardare il gioco.

Sostituzioni. Sono ammessi i cambi liberi. Chi esce può rientrare. E' consentito un numero illimitato di sostituzioni effettuate durante la gara.

Time-out. Le due squadre hanno la possibilità di richiedere 2 time-out di 30" per ogni set.

Criteri di classifica

Per ciascuna gara vinta 3-0 o 2-0 si assegnano 3 punti alla squadra vincente e 0 punti alla perdente. Per gli incontri terminati 2-1 si assegnano 2 punti alla squadra vincente e 1 punto alla squadra perdente. Nel caso in cui due o più squadre risultino alla pari in classifica, la graduatoria viene stabilita, in ordine prioritario:

1. in base al maggior numero di gare vinte;
2. in base al miglior quoziente set;
3. in base al miglior quoziente punti;
4. risultato degli incontri diretti tra le squadre a pari punti

Per quanto non previsto nel presente regolamento, vige il regolamento tecnico della FIPAV

Campionati Studenteschi 2022/2023

Istituzioni scolastiche secondarie di I grado (2°-3° media cadetti/e)



PALLAVOLO

Composizione delle squadre

Ogni squadra è composta da un massimo di 12 giocatori con la presenza in campo, in ogni circostanza, di 6 giocatori. Non saranno ammesse alla disputa dell'incontro squadre con meno di 10 giocatori. Nel rispetto del principio di inclusività, espresso nel Progetto Tecnico dei Campionati Studenteschi, tutti i giocatori inseriti a referto devono giocare almeno una frazione di set per ogni incontro.

Impianti e attrezzature

Il campo misura mt. 9 di larghezza e mt. 18 di lunghezza e la rete deve essere posta alla seguente altezza:

mt. 2,00

E' consentito l'uso di vari tipi di pallone omologati Fipav, purché vengano rispettate le seguenti caratteristiche: circonferenza da cm. 62 a cm. 67, peso da gr. 230 a gr. 250.

Regole di gioco

Tutti gli incontri si disputano su 3 set obbligatori a 25 pt (giocati con il Rally Point System). Il 3° set prevede sia la ripetizione del sorteggio che il cambio del campo al 13° punto.

Gli incontri ad eliminazione diretta e/o con formule a concentrazione si disputano al meglio dei 2 set su 3, giocati con il "Rally point system" (il 3° set a 15 con cambio di campo a 8 punti).

Rally point system: per ogni azione viene assegnato un punto, sia che vinca l'azione la squadra al servizio che quella in ricezione. In questo secondo caso, oltre a conquistare il punto, la squadra acquisisce anche il diritto a servire, ruotando di una posizione in senso orario.

Ciascun set termina quando la squadra ha raggiunto 25 punti con un minimo di 2 punti di vantaggio sulla squadra avversaria.

La tecnica di esecuzione della battuta è libera. La zona di servizio è larga mt. 9.

La palla può colpire ogni parte del corpo del giocatore.

Quando la palla di servizio tocca la rete, ma passa comunque nel campo avversario, l'azione continua.

E' possibile effettuare al massimo 6 sostituzioni per ogni squadra ad ogni set.

Non è consentito l'uso del giocatore "**Libero**".

Non costituisce fallo la ricezione del servizio avversario eseguita con tecnica di palleggio.

Il contatto del giocatore con qualsiasi porzione della rete compresa fra le due bande laterali, costituisce sempre fallo.

L'allenatore può dare istruzioni di gioco agli atleti stando in piedi o muovendosi nella zona libera davanti alla propria panchina, dal prolungamento della linea di attacco all'area di riscaldamento, senza disturbare o ritardare il gioco.

Criteri di classifica

Per ciascuna gara vinta 3-0 o 2-0 si assegnano 3 punti alla squadra vincente e 0 alla perdente. Per gli incontri terminati 2-1 si assegnano 2 punti alla squadra vincente e 1 punto alla squadra perdente. Nel caso in cui due o più squadre risultino alla pari in classifica, la graduatoria viene stabilita, in ordine prioritario:

1. in base al maggior numero di gare vinte;
2. in base al miglior quoziente set;
3. in base al miglior quoziente punti;
4. risultato degli incontri diretti tra le squadre a pari punti

Per quanto non previsto nel presente regolamento, vige il regolamento tecnico della FIPAV.



ISTITUTO COMPRENSIVO "AMERIGO VESPUCCI" - VIBO MARINA
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Via Stazione – 89900 Vibo Marina (VV)

Tel: +39 0963/572073 – Fax: +39 0963/572073 – Email: vvic82600r@istruzione.it

LA PALESTRA PER I DIVERSAMENTE ABILI

Quando si soffre di una qualche disabilità fisica, uno degli aspetti peggiori è l'insorgenza di patologie secondarie all'handicap, prima tra tutte la depressione psichica che rende il soggetto totalmente astenico, demotivato e privo di volontà, puro oggetto delle cure mediche che subisce passivamente. Per questo, l'attività fisica riveste un ruolo fondamentale nella cura della persona, permettendogli di riconquistare fiducia in se stesso per ricollocarlo in un ambito sociale paritetico. Naturalmente, a tale scopo occorre un contesto adatto, un ambiente favorevole dove trovare gli stimoli e la giusta motivazione per risollevarsi. Grazie a programmi e tecniche di allenamento mirate, la persona disabile può ricostruire la propria esistenza attraverso il duro lavoro con i pesi. L'obiettivo è puntare sulle potenzialità rimaste, sviluppando ad esempio la muscolatura di braccia e tronco, in modo da raggiungere risultati superiori a quelli offerti dalla normale chinesiterapia. Oltre agli sport classici come nuoto, corsa, lanci, tiro con l'arco, è possibile lavorare in palestra per migliorare lo stato fisico generale. Per la pratica del bodybuilding, occorre tenacia, costanza e pazienza, tutte doti che il disabile dovrà potenziare per poter affrontare le continue sfide che la vita gli porrà dinanzi. L'attività svolta in palestra, si rivolge a tutte quelle persone comuni che non ambiscono a partecipare a gare o manifestazioni sportive ma vogliono comunque praticare uno sport che li aiuti sia sotto il profilo fisico che psichico. Quando si parla di disabili si fa riferimento a tutte le categorie, compresa quella dei non vedenti.

L'attività in palestra si prefigge i seguenti obiettivi:

- Rimotivare la persona aiutandola sotto il profilo psicologico per permettergli quindi un adeguato reinserimento sociale
- Rinforzare la muscolatura

Per assolvere al primo compito potrà essere utile formare dei gruppi di ascolto supervisionati da personale specializzato dove è possibile parlare del dramma subito al fine di esorcizzarlo.

Per quanto concerne il secondo obiettivo, bisognerà allenare tutta la muscolatura residua per un completo recupero psico-fisico.

Il programma di allenamento dovrà potenziare la muscolatura debilitata al fine di:

- Incrementare la forza fisica
- Migliorare la coordinazione dei movimenti
- Migliorare le capacità motorie e sensoriali
- Migliorare la capacità respiratoria
- Aumentare la capacità di resistere alla fatica

Pubblicità

Nell'impostare il lavoro, si dovrà tenere conto del tipo di disabilità fisica e costruire il programma di allenamento in base alle possibilità individuali. È naturale che alcuni esercizi non potranno essere svolti, altri si potranno fare ed altri ancora si potranno addirittura fare in maniera migliore. Gli atleti in carrozzina non potranno di certo eseguire *squat* tanto meno stacchi da terra. Per supplire

all'effetto metabolico offerto da questi due esercizi sarà possibile eseguire trazioni alla sbarra o alla lat-machine in tutte le varianti possibili (presa prona, supina, parallela). La scelta sarà legata al tipo di disabilità. Individui con amputazione degli arti inferiori potranno eseguire l'esercizio sia alla sbarra che alla lat-machine, per persone affette da paralisi spinale sarà più semplice iniziare con la lat-machine e solo in seguito, in base al caso specifico, mettersi alla prova con l'esecuzione alla sbarra. Squat e stacco da terra non sono di certo esercizi miracolosi. Sono degli ottimi movimenti che oltre ad allenare cosce e schiena innescano un eccezionale effetto metabolico che realizza una fenomenale crescita generale su tutto il corpo. Il motivo essenzialmente sta nel fatto che le cosce sono i muscoli più grossi del copro. Il secondo in ordine di grandezza è la schiena (i 2/3 del peso corporeo è distribuito su cosce e schiena). Nel caso di persone che non hanno l'uso delle gambe, il dorso è la parte del corpo con la maggiore muscolatura. Per aumentare la capacità respiratoria, si potrà utilizzare il pullover eseguito con manubrio o alla macchina in posizione da seduto. In caso di immobilità, la capacità respiratoria è spesso compromessa. Le attività aerobiche possono essere eseguite con maggiore difficoltà. Per questo, esercizi come il pullover diventano ancora più importanti in quanto realizzano un buon lavoro generale sul tronco e contemporaneamente ampliano la gabbia toracica. Per le persone non vedenti, la situazione è sicuramente più semplice. Una volta presa dimestichezza con l'ambiente di lavoro, essi potranno eseguire quasi tutti gli esercizi a patto che riescono a mantenere sempre una buona condizione di equilibrio fisico fondamentale per la sicurezza in tutti i movimenti in piedi. Allo squat con bilanciere sarà il caso di preferire quello al multipower o meglio ancora la leg-press, oppure per variare il movimento si potrà eseguire lo stacco da terra con barra quadrata.

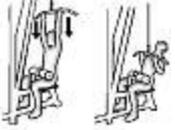
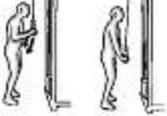
Per i non vedenti, il bodybuilding è forse una delle attività fisiche più semplici da praticare sotto il profilo pratico. Anche se è essenzialmente uno sport individuale, nulla vieta di scegliere un compagno di allenamento. Questo garantirà oltre che uno spunto alla motivazione anche maggiore sicurezza durante l'allenamento.

Prima di iniziare l'attività con i pesi, sarà necessario fare una serie di esami clinici:

1. visita medica comprendente l'anamnesi, le misure antropometriche, alla quale si deve aggiungere per i non vedenti una visita specialistica oculistica.
2. Elettrocardiogramma a riposo e da sforzo.
3. Esame delle urine, che nei soggetti con lesioni midollari (come tetraplegici, paraplegici) vanno integrati con esami più specifici tipo azotemia, creatinemia.

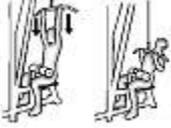
La buona regola per quanto concerne l'attività fisica è prima di tutto di non nuocere. Tutte le attività che si svolgono in palestra debbono partire da questo principio; il raggiungimento dei risultati è subordinato a questo. In casi così particolari come quelli di una qualche disabilità fisica sarà necessaria una stretta collaborazione tra l'istruttore ed il medico curante. Altro punto fondamentale sarà la sensazione post-allenamento che avverte l'individuo; un buon lavoro non deve lasciare dolori ma solo dei leggeri fastidi legati all'accumulo di tossine e prodotti di scarto successivi all'attività fisica. La loro durata può variare da diverse ore a qualche giorno. La cautela ed il buon senso sono gli elementi migliori per allenarsi in sicurezza. Oltre al lavoro svolto in sala pesi, sarà utile riservare alcune ore alle attività di gruppo, come il Pilates o lo Yoga. Discipline di questo tipo sono definite spesso della mente perché prevedono una forte componente psichica. I muscoli si muovono per dar corpo agli esercizi solo se si è raggiunto un alto livello di concentrazione. Il più delle volte, soggetti non vedenti sono più predisposti a questo tipo di lavoro perché riescono a mantenere un livello di concentrazione più alto durante tutto l'arco della lezione. Gli esercizi nel Pilates vanno prima visualizzati e poi eseguiti.

Allenamento per i non vedenti (Programma base total body)

	Esercizio	Serie x Rip /Durata	Recupero	Note
	Cyclette	10'		Riscaldamento
	Leg-Press	2x15	120"	
	Simulatore di sciata	10'		
	Trazioni alla Lat Machine	2x10	90"	
	Chest Press	2x10	90"	
	Curl con manubri seduto	2x10	60"	Da alternare seduta per seduta con i tricipiti
	Push Down per tricipiti	2x10	60"	
	Crunch	3x15	60"	
	Cyclette	8'		Defaticamento

NB: Utilizzare macchine con pacco pesi integrato sarà più semplice, rapido e sicuro

Allenamento per le persone con problemi alla deambulazione (Programma base)

	Esercizio	Serie x Rip /Durata	Recupero	Note
	Esercizi di mobilità articolare per gli arti superiori	5'		Riscaldamento
	Trazioni alla Lat Machine oppure alla sbarra	3x15/12/10	90"	Variando la presa ad ogni seduta (prona, inversa, parallela)
	Pullover con manubrio o alla macchina in posizione seduto	2x10	90"	Ottimo per la gabbia toracica e la capacità respiratoria
	Croci ai cavi alti e bassi da posizione seduto	3x10	90"	
	Lento con manubri	2x8	90"	
	Curl con manubri seduto	2x8	60"	Da alternare seduta per seduta con i tricipiti
	French Press con manubrio	2x8	60"	
	Crunch seduto ai cavi	3x15	60"	
	Stretching e mobilità articolare	8'		Defaticamento

Il Referente

Prof. Mario FANELLO

PASSIONE SCHERMA

Regolamento sul fioretto



Conoscere le regole è indispensabile

Elementi comuni a tutte le tre armi

Caratteristiche comuni a tutte le ARMI

Esistono tre tipi di armi: il fioretto, la spada e la sciabola.

Tutte le armi sono ammesse a condizione di essere conformi al presente regolamento e alle norme di sicurezza in esso inserite.

L'arma è costruita in modo da non poter normalmente ferire il tiratore o il suo avversario. Eventuali interventi correttivi di rettifica, di limatura o altre modifiche in una lama, alla coccia e alla punta sono vietati.

È vietato affilare il bordo o i bordi della punta.

Descrizione generale

Ogni arma è composta dalle seguenti parti:

una lama di acciaio flessibile, che termina in cima con un bottone e alla base con un codolo (quest'ultimo incluso nel manico, quando l'arma è montata).

Un'impugnatura in cui il codolo è fissato da un dado di fissaggio o in altro modo che consenta alla mano del tiratore di reggere l'arma. Essa può essere costituita da uno o più parti; in quest'ultimo caso, si compone in manico (che normalmente contiene la mano) e pomolo (parte posteriore del manico che serra il manico al codolo).

Una coccia metallica fissata – il lato convesso verso la parte anteriore – tra la lama e l'impugnatura che serve a proteggere la mano che regge l'arma. Nel fioretto e nella spada, la coccia deve obbligatoriamente contenere un'imbottitura o un cuscinetto per ammortizzare i colpi; conterrà inoltre una presa elettrica di coccia per la connessione con il passante.

Dimensioni

Ogni arma ha la sua forma e le misure specifiche

La lunghezza della lama include il bottone e ogni altro pezzo davanti alla convessità della coccia, anche se non collegato ad essa.

La lunghezza totale dell'arma e quella delle sue diverse parti, corrisponde alle distanze che separano i piani paralleli tra loro e perpendicolari all'asse della lama; questi piani si trovano: a) all'estremità anteriore dell'arma;

b) al punto in cui la lama esce dalla superficie convessa anteriore della coccia;

c) nella parte posteriore della coccia;

d) tra il manico e il pomolo;

e) alla fine dell'impugnatura.

La lunghezza totale dell'arma è la distanza tra i piani a) ed e); la lunghezza della lama quella tra a) e b); la lunghezza del manico quella tra b) ed e) e la profondità della coccia tra b) e c).

La lunghezza massima totale dell'arma è inferiore alla lunghezza massima ammissibile della lama e del manico addizionati tra loro; queste due lunghezze devono, in conseguenza, compensarsi per formare la lunghezza totale dell'arma.

Per misurare la lunghezza totale sia dell'arma che della lama, è necessario che quest'ultima non presenti alcuna curvatura; durante la misurazione essa sarà quindi mantenuta piatta su una superficie piana.

Tra i piani d) ed e) si possono trovare solo il pomolo o il dado di fissaggio.

Impugnatura

Nel fioretto e nella spada la lunghezza massima del manico è di 20 cm tra i piani b) ed e) e 18 cm tra i piani b) e d). Nella sciabola, la lunghezza massima del manico è di 17 cm.

L'impugnatura deve passare attraverso la sagoma (gabarit) in cui passa la coccia. Essa è costruita in modo tale da non poter, normalmente, ferire il tiratore o il suo avversario.

E' consentito ogni sistema di impugnatura a condizione che soddisfi il regolamento che ha per obiettivo di mettere in condizioni di parità i vari tipi di arma. Tuttavia, nella spada, le impugnature metalliche ortopediche o di altro tipo non possono essere ricoperte con pelle o con qualsiasi altro materiale che permettano di nascondere fili o pulsanti.

L'impugnatura non può includere nessun dispositivo che favorisca l'uso dell'arma come arma da lancio.

Il manico non può includere alcun dispositivo in grado di aumentare in alcun modo la protezione che la coccia fornisce alla mano o al polso del tiratore e il codolo o l'attacco elettrico che oltrepassino la coccia sono severamente proibiti.

Se l'impugnatura (o il guanto) include un dispositivo o un attacco o una forma speciale (ortopedica) che fissa la mano sull'impugnatura, l'impugnatura deve soddisfare le due condizioni seguenti:

a) determinare e garantire un'unica posizione della mano sull'impugnatura;

b) quando la mano occupa sull'impugnatura questa posizione, la punta del pollice, completamente allungato, non può essere ad una distanza superiore a 2 cm dalla superficie interna della coccia.

Coccia

La faccia convessa della coccia, con superficie liscia e poco lucida, ha una forma tale da non poter arrestare o trattenere la punta dell'arma avversaria. I bordi non possono essere in rilievo.

Nel fioretto e nella spada, la coccia deve obbligatoriamente contenere un cuscinetto (imbottitura) largo abbastanza da proteggere i fili elettrici dalle dita del tiratore. L'imbottitura della faccia interna della coccia deve avere uno spessore inferiore a 2 cm e essere disposta in modo da non aumentare la protezione che la coccia dà alla mano.

b) La disposizione degli organi di connessione elettrica deve essere tale da rendere impossibile per il tiratore provocare rotture o contatti durante il combattimento.

c) Nel fioretto, il filo sarà protetto da una guaina isolante.

d) Nella spada, i due fili saranno protetti da due guaine isolanti, una per ciascun filo.

e) Il filo e la guaina isolante arriveranno nelle immediate vicinanze della borchia fissa.

f) In nessun caso, i fili non isolati debbono sporgere dalle borchie.

All'interno della coccia, il sistema di connessione è libero, a condizione che soddisfi le seguenti condizioni:

a) deve essere facile da attaccare e staccare;

b) deve consentire le ispezioni con l'uso di dispositivi semplici, come un temperino o una moneta;

c) deve permettere di applicare facilmente la punta avversaria contro la parte messa a terra; d) deve essere dotato di un dispositivo di sicurezza per evitare la disconnessione durante il combattimento; se il dispositivo di sicurezza non è attaccato all'arma, tale dispositivo dev'essere attaccato alla presa del passante.

e) deve assicurare il contatto dei conduttori elettrici in modo assoluto: un'interruzione, anche temporanea, durante il funzionamento delle apparecchiature, non deve essere possibile; f) non deve includere pezzi che permettano di stabilire un passaggio di corrente tra i terminali.

a) La resistenza ohmica da rispettare per il fioretto e la spada è di 2 ohm max.

b) Coloro che vogliono montare armi elettrificate, senza possedere mezzi per effettuare controlli elettrici, sono avvisati che i limiti di resistenza dei circuiti indicati per ciascuna arma sono scelti in modo che ogni montatore che applichi un minimo di attenzione al suo lavoro possa ottenerli.

c) Si raccomanda loro di:

i) di ben dissodare la superficie esterna della coccia e le superfici di contatto all'interno di questa;

ii) di non danneggiare l'isolamento dei fili, soprattutto quando essi passano nella scanalatura della lama in corrispondenza del bottone o della coccia;

iii) di evitare accumuli di colla nelle scanalature della lama.

a) In fioretto e spada saranno accettate solo le punte d'arresto tradizionali o omologate. Nessun altro tipo di punta d'arresto, soprattutto le nuove punte non omologate, sarà accettato durante il controllo. Per una facile identificazione, ricordate che una punta tradizionale dispone di due viti per fissare il bottone della punta d'arresto alla base, tutto è in metallo e non sono presenti parti in plastica alla base. Per facilitare le operazioni di controllo delle armi e consentire l'osservazione completa della punta e della sua base, i fiorettilisti sono invitati a presentare al loro controllo delle armi i loro fioretti con le punte nude non rivestite di nastro per i 15 cm di lunghezza.

b) per far sì che i segnali attivati dal contatto della punta con l'avversario siano correttamente trasmessi all'apparecchio di segnalazione, le punte d'arresto devono essere pulite. La resistenza elettrica misurata con un ohmetro non deve superare il limite di due ohm.

Le lame, le cocce di spada e fioretto, e la guardia della sciabola sono interamente metalliche, salvo che nella sciabola dove la parte della coccia dal lato del pomolo è isolata (guaina isolante), le cocce non possono essere coperte nella parte esterna da nessun materiale (plastica o altro).

Le cocce e la guardia della sciabola (il cappuccio) non possono portare alcuna pubblicità.

Questo è valido anche per la parte isolata della guardia della sciabola.

d) Il tiratore o la persona che cerca di segnare stoccate in modo non regolare sia con l'arma sia con la manipolazione del dispositivo di segnalazione saranno esclusi dalla competizione o dal campo di gara e, dopo l'identificazione, saranno passibili di sanzioni complementari.

La lunghezza della lama include il bottone e ogni altro pezzo davanti alla convessità della coccia, anche se non collegato ad essa.

m.3.2 La lunghezza totale dell'arma e quella delle sue diverse parti, corrisponde alle distanze che separano i piani paralleli tra loro e perpendicolari all'asse della lama; questi piani si trovano: a) all'estremità anteriore dell'arma;

b) al punto in cui la lama esce dalla superficie convessa anteriore della coccia;

c) nella parte posteriore della coccia;

d) tra il manico e il pomolo;

e) alla fine dell'impugnatura.

m.3.3 La lunghezza totale dell'arma è la distanza tra i piani a) ed e); la lunghezza della lama quella tra a) e b); la lunghezza del manico quella tra b) ed e) e la profondità della coccia tra b) e c).

m.3.4 La lunghezza massima totale dell'arma è inferiore alla lunghezza massima ammissibile della lama e del manico addizionati tra loro; queste due lunghezze devono, in conseguenza, compensarsi per formare la lunghezza totale dell'arma.

m.3.5 Per misurare la lunghezza totale sia dell'arma che della lama, è necessario che quest'ultima non presenti alcuna curvatura; durante la misurazione essa sarà quindi mantenuta piatta su una superficie piana.

m.3.6 Tra i piani d) ed e) si possono trovare solo il pomolo o il dado di fissaggio.
Impugnatura

m.4

m.4.1 Nel fioretto e nella spada la lunghezza massima del manico è di 20 cm tra i piani b) ed e) e 18 cm tra i piani b) e d). Nella sciabola, la lunghezza massima del manico è di 17 cm (vedi disegni).

m.4.2 L'impugnatura deve passare attraverso la sagoma (gabarit) in cui passa la coccia. Essa è costruita in modo tale da non poter, normalmente, ferire il tiratore o il suo avversario.

m.4.3 E' consentito ogni sistema di impugnatura a condizione che soddisfi il regolamento che ha per obiettivo di mettere in condizioni di parità i vari tipi di arma. Tuttavia, nella spada, le impugnature metalliche ortopediche o di altro tipo non possono essere ricoperte con pelle o con qualsiasi altro materiale che permettano di nascondere fili o pulsanti.

m.4.4 L'impugnatura non può includere nessun dispositivo che favorisca l'uso dell'arma come arma da lancio.

m.4.5 Il manico non può includere alcun dispositivo.

Elementi specifici del fioretto

[fioretto-caratteristiche-fisiche-dell-arma](#)

IL FIORETTO

CONVENZIONI DEL COMBATTIMENTO

MODO DI PORTARE LE STOCCATE

Il fioretto è un'arma esclusivamente di punta. L'azione offensiva di tale arma si esercita, pertanto, con la punta e solo con la punta.

È severamente proibito durante il combattimento (tra l' "A voi" e l' "Alt"), appoggiare o trascinare la punta dell'arma sulla pedana metallica. È anche proibito, in ogni momento, raddrizzare la lama sulla pedana. Ogni infrazione sarà punita.

BERSAGLIO VALIDO

Limitazione del bersaglio valido

Sono valide solo le stoccate portate sul bersaglio cosiddetto valido.

Il bersaglio valido esclude gli arti e la testa. Esso è limitato al tronco e s'arresta, verso l'alto, alla sommità del collo, fino a 6 centimetri al di sopra della sommità delle clavicole; sul lato, alle cuciture delle maniche, che dovranno passare dalla punta dell'omero; verso il basso seguendo una linea che passa orizzontalmente per il dorso, per la sommità delle anche e che di là raggiunge, per una linea diritta, il punto di unione delle pieghe degli inguini. Esso comprende altresì la bavetta (gorgiera) al di sotto di una linea orizzontale tracciata tra 1,5 e 2 cm sotto il mento e che, in ogni caso, non può mai essere più bassa della linea delle spalle.

BERSAGLIO NON VALIDO

Una stoccata che arriva in bersaglio non valido (sia direttamente che per effetto di parata), non è considerata stoccata valida, ma arresta la frase schermistica e pertanto annulla ogni stoccata portata successivamente.

ESTENSIONE DEL BERSAGLIO VALIDO

Ciononostante, le stoccate che arrivano su una superficie del corpo non valida sono considerate valide quando, per una posizione anormale, lo schermitore ha sostituito con una superficie non valida, il bersaglio valido.

L'arbitro può chiedere l'aiuto d'assessori, ma deve decidere da solo se la stoccata è valida oppure no.

GIUDIZIO DELLA STOCCATA

Le prove sono giudicate con l'aiuto dell'apparecchio elettrico di segnalazione delle stoccate.

MATERIALITÀ DELLA STOCCATA

Per giudicare la materialità della stoccata, solo l'indicazione dell'apparecchio elettrico fa fede. L'arbitro non può dichiarare toccato un tiratore senza che l'apparecchio abbia regolarmente segnalato la stoccata. (salvo i casi previsti dal Regolamento per le stoccate di penalizzazione).

Nell'utilizzazione dell'apparecchio bisogna tenere presente che:

- a) Se è stata portata una stoccata non valida, l'apparecchio non registra un'eventuale stoccata valida portata successivamente dalla stessa parte;
- b) L'apparecchio non segnala se vi è priorità cronometrica tra due o più stoccate, ma le segnala come simultanee.

ANNULLAMENTO DELLA STOCCATA

L'arbitro non terrà conto delle segnalazioni che risultino da stoccate:

- lanciate prima dell' "A voi" o dopo l' "Alt.
- che abbiano urtato oggetti al di fuori dell'avversario o del suo materiale.

Il tiratore che volontariamente provocherà una segnalazione poggiando la punta del fioretto al suolo o su di una superficie qualsiasi al di fuori dell'avversario, riceverà le sanzioni previste.

È proibito al tiratore di mettere una parte non isolata dell'arma in contatto con il giubbotto metallico allo scopo di provocare il blocco dell'apparecchio ed evitare così di essere toccati. Se è stata commessa tale infrazione, l'arbitro infliggerà allo schermitore fallosa le sanzioni previste. La stoccata eventualmente portata dallo schermitore colpevole sarà annullata.

VALIDATA' O PRIORITÀ DELLA STOCCATA

Nota preliminare

Solo l'arbitro deve decidere la validità o la precedenza della stoccata, applicando le regole che seguono e che costituiscono le convenzioni tipiche del fioretto.

Rispetto della frase d'arma

Ogni attacco, vale a dire ogni azione offensiva iniziale, correttamente eseguita, deve essere parata o completamente schivata e la frase deve essere continua, cioè coordinata.

Per giudicare la correttezza di un attacco, bisogna considerare che:

- a) L'attacco semplice, diretto o indiretto è correttamente eseguito quando la distensione del braccio, la punta minacciante il bersaglio valido, preceda l'inizio dell'azione d'affondo o di flèche.
- b) L'attacco composto è correttamente eseguito quando distendendo il braccio in occasione della prima finta, la punta minaccia il bersaglio valido, senza accorciare il braccio durante l'esecuzione dei movimenti successivi dell'attacco e l'inizio dell'azione d'affondo o della flèche.
- c) L'attacco di passo avanti-affondo o di passo avanti e flèche è correttamente eseguito quando la distensione del braccio precede la fine del passo avanti e l'inizio dell'azione d'affondo o di flèche.
- d) Un'azione, semplice o composta, la marcia o le finte eseguite con il braccio raccorciato, non sono da considerarsi come un attacco, ma come una preparazione e pertanto sono esposte al pericolo di un'azione offensiva o difensiva/offensiva dell'avversario.

Per giudicare la priorità di un attacco nell'analisi di una frase schermistica, bisogna osservare che:

- a) Se l'attacco parte quando l'avversario non è in linea, può essere portato o con una botta dritta, o con una cavazione, o con un coupé, o può essere preceduto da una battuta o da finte efficaci che obblighino l'avversario alla parata.
- b) Se l'attacco parte quando l'avversario è in linea chi attacca deve prima deviare l'arma avversaria. Gli arbitri dovranno stare attenti a non giudicare un semplice incontro del ferro come sufficiente per deviare il ferro dell'avversario.
- (c) Se, cercando il ferro avversario per deviarlo, l'attaccante non lo trova (cavazione in tempo), la priorità passa all'avversario.
- d) Il passo avanti è una preparazione e su questa preparazione ogni attacco semplice dell'avversario ha la precedenza.

La parata dà diritto alla risposta: la risposta semplice può essere diretta o indiretta, ma per annullare ogni azione successiva dell'attaccante deve essere eseguita immediatamente, senza indecisione o tempo d'arresto (sospensione).

In un attacco composto, se l'avversario trova ferro durante una delle finte acquista diritto alla risposta. Negli attacchi composti, l'avversario ha diritto all'arresto, ma perché questo sia valido deve precedere di un tempo schermistico la fine dell'attacco, cioè l'arresto deve toccare prima che l'attaccante abbia cominciato l'ultimo movimento della finale dell'attacco.

Giudizio

In applicazione di questi principi fondamentali del fioretto, l'arbitro deve giudicare come segue: quando, in una frase schermistica, i tiratori sono toccati simultaneamente si ha luogo o ad un'azione simultanea, o ad un colpo doppio.

L'azione simultanea è dovuta alla concezione ed all'azione contemporanea di un attacco da parte di ambo gli schermatori; in questo caso le stoccate date sono annullate per entrambi gli schermatori, anche se uno dei due ha dato una stoccata in bersaglio non valido.

Il colpo doppio, al contrario, è la conseguenza di un'azione sbagliata di uno dei due tiratori. Pertanto, se non c'è un tempo schermistico tra le due stoccate si avrà:

L'attaccato è il solo toccato:

- a) se arresta su un attacco semplice;
- b) se invece di parare tenta di schivare senza riuscirci;
- c) se, dopo essere riuscito a parare, ha un momento di sospensione che dà diritto all'avversario di riprendere l'attacco (raddoppio, rimessa o ripresa d'attacco);
- d) se, su un attacco composto, esegue un arresto senza aver il vantaggio di un tempo schermistico;
- e) se, essendo in linea, dopo una battuta o una presa di ferro che devia la sua arma, tira o rimette il suo ferro in posizione di linea, invece di parare un colpo direttamente portato dall'attaccante.

l'attaccante è il solo toccato:

a) se, quando l'avversario è in linea, l'attacco parte senza deviare il ferro avversario.

Gli arbitri dovranno essere attenti che un lieve incontro del ferro non sia considerato sufficiente a deviare il ferro dell'avversario.

b) se cerca il ferro, non lo trova (per una cavazione in tempo) e continua l'attacco;

c) se, in un attacco composto nel corso del quale l'avversario ha trovato il ferro, continua l'attacco mentre l'avversario risponde immediatamente;

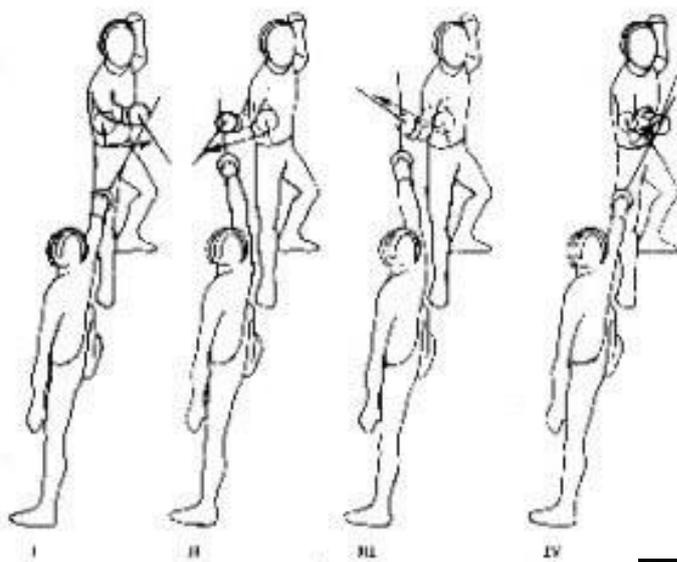
d) se, in un attacco composto, ha un momento di esitazione durante il quale l'avversario porta un colpo d'arresto e poi l'attaccante continua il suo attacco;

e) se, in un attacco composto, l'attaccante subisce un arresto con un tempo schermistico di anticipo rispetto al movimento finale;

f) se l'attaccante tocca di rimessa, raddoppio o ripresa d'attacco, su una parata dell'avversario, seguita da una risposta immediata, semplice, eseguita in un solo tempo e senza ritirare il braccio.

I tiratori sono rimessi in guardia, ogni volta che l'arbitro, dopo un colpo doppio, non è stato in grado di giudicare da che parte è stato commesso l'errore.

Uno dei casi più difficili da giudicare si presenta quando vi è un colpo d'arresto che lasci il dubbio se vi sia o no un vantaggio sufficiente sulla finale di un attacco composto. In generale in questo caso, il colpo doppio è la conseguenza di un errore simultaneo dei due tiratori, ciò che giustifica una rimessa in guardia (errore dell'attaccante per un attimo d'indecisione, per lentezza o per finte insufficientemente efficaci ed errore dell'attaccato per un ritardo, o per lentezza nel colpo d'arresto).



Parate

Foto affondo



...per raggiungere l'avversario



Ministero dell' Istruzione

Dipartimento per il sistema educativo di istruzione e di formazione

Direzione generale per lo studente, l'inclusione e l'orientamento scolastico

Ufficio V – Politiche sportive scolastiche



PROGETTO TECNICO A.S. 2022-2023

Premessa

La funzione educativa dell'attività motoria e sportiva a scuola

È oramai ben noto che il tempo dedicato al movimento e allo sport a scuola, durante le lezioni di educazione fisica e di scienze motorie e sportive o nel corso delle attività extracurricolari, apporta benefici dal punto di vista dei processi cognitivi, della salute fisica e mentale. Contribuisce ad incidere sul benessere degli studenti, realizzando rilevanti obiettivi educativi e riuscendo a sviluppare competenze indispensabili alla formazione ed alla crescita degli adolescenti, quali il dominio di sé, l'apprendimento collaborativo, il senso della solidarietà, la valorizzazione del ruolo di tutti ed il rispetto del ruolo di ciascuno.

La Scuola dell'autonomia, nelle forme organizzative opportune e all'interno dei Piani triennali dell'Offerta formativa, oltre a consentire ai giovani l'opportunità di praticare in maniera sana lo sport, contribuisce ad accrescere, mediante approcci interdisciplinari, la consapevolezza e il senso critico, attraverso attività curricolari ed extracurricolari.

Il Ministero dell'Istruzione, riconoscendo pertanto il valore culturale, educativo e sociale dell'attività motoria e sportiva, quali fattori di miglioramento della qualità della vita e della salute, nonché strumenti di coesione territoriale, promuove la realizzazione del progetto Campionati Studenteschi, pur con i necessari eventuali e futuri adattamenti che il contrasto alla diffusione del SARS-CoV-2 dovesse imporre nel corso del corrente anno scolastico in tutte le fasi di svolgimento dei Campionati.

Le Istituzioni Scolastiche, gli Organismi territoriali per la governance del sistema sportivo scolastico (Organismo regionale e territoriale) dovranno pertanto valutare progressivamente le eventuali future contingenze che potrebbero incidere sulla programmazione di tutte le fasi dei Campionati Studenteschi.

Sarà cura della scrivente amministrazione emanare, se necessario, successive note per il coordinamento di eventuali variazioni delle attività programmate.

Organizzazione generale

Le iniziative volte a valorizzare le manifestazioni sportive scolastiche sono promosse ed organizzate dal Ministero dell'Istruzione – Ufficio Politiche sportive scolastiche, in collaborazione con Sport e salute S.p.A., con il Comitato Olimpico Nazionale Italiano – CONI, con il Comitato Italiano Paralimpico (CIP), con le Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e le Discipline Sportive Associate (DSA) riconosciute dal CONI (di seguito denominate Federazioni Sportive), con le Federazioni Sportive e Discipline Sportive riconosciute dal CIP (di seguito denominate Federazioni Paralimpiche), con le Regioni e gli Enti locali.

Pertanto, al momento, la scelta di effettuare le fasi successive a quella di Istituto sarà determinata dalle valutazioni degli Organismi territoriali per la governance del sistema sportivo scolastico (Organismo regionale e territoriale), che valuteranno progressivamente, anche in relazione all'evolversi della situazione epidemiologica, le condizioni di fattibilità e le possibilità di avvalersi del contributo delle Regioni, degli Enti Locali nonché delle Federazioni Sportive, degli Enti di Promozione e delle diverse Associazioni sportive dilettantistiche del territorio, concordando, ove possibile, di sostenere con varie modalità la realizzazione degli stessi Campionati o delle attività promozionali sportive territoriali.

Aspetti preliminari

L'adesione delle Scuole statali e paritarie ai Campionati Studenteschi (CS) è subordinata alla costituzione dei Centri Sportivi Scolastici (CSS), disciplinati dalle Linee Guida emanate dal MIUR in data 4 agosto 2009, e attualmente in corso di revisione in virtù della Legge 8 agosto 2019 n. 86 e del D.M. attuativo 151 del 1° giugno 2022. I CSS sono costituiti con apposito atto deliberato dagli organi collegiali di ciascuna Istituzione scolastica. Pertanto, all'inizio di ogni anno scolastico, il CSS è costituito, rinnovato o aggiornato, con validità fino a nuova determinazione per specifiche esigenze o modifiche interne all'organigramma.

Organismi di governance dello sport scolastico

Sono di seguito elencati gli Organismi di governance dello sport scolastico, che hanno competenza nella realizzazione e gestione di tutte le attività sportive scolastiche in tutti i gradi di istruzione, nelle rispettive aree territoriali di competenza, compresi i Campionati Studenteschi.

A livello nazionale, il Ministero dell'Istruzione, insieme a rappresentanti di Sport e Salute S.p.A., del Comitato Italiano Paralimpico e del Comitato Olimpico Nazionale Italiano, pianifica le strategie d'intervento e la promozione dell'educazione fisica e sportiva in ambito scolastico e ne coordina tutti gli interventi; indica le linee programmatiche e progettuali agli Organismi regionali; tiene i rapporti con le Istituzioni e gli interlocutori nazionali ed internazionali.

Organismo regionale

A livello regionale, la realizzazione del progetto è affidata agli Organismi regionali per lo Sport a Scuola (ORSS), istituiti con decreto dell'Ufficio Scolastico Regionale, che potranno riunirsi su richiesta di uno dei componenti del Ministero dell'Istruzione o di Sport e salute e del Comitato Italiano Paralimpico composti dal:

- Direttore generale dell'Ufficio Scolastico Regionale o suo delegato
- Segretario della struttura territoriale Sport e salute S.p.A. (o un suo delegato);
- Presidente del Comitato Regionale del CIP (o un suo delegato);
- Coordinatore regionale di educazione fisica e sportiva dell'Ufficio Scolastico Regionale di pertinenza;
- Referente per la scuola della struttura territoriale Sport e salute S.p.A.

Potranno inoltre, essere coinvolti nelle riunioni dell'Organismo Regionale per lo Sport a Scuola un rappresentante del Comitato regionale del CONI e un rappresentante dell'Assessorato allo Sport e dell'Assessorato all'Istruzione della Regione, un referente territoriale di educazione fisica, individuato dall'Ufficio Scolastico Regionale.

Competenze:

- pianificazione e realizzazione delle azioni regionali per lo sviluppo dello sport scolastico, nel rispetto delle Indicazioni Nazionali e delle Linee guida, sentiti, ove necessario, gli Organismi territoriali dello Sport a Scuola;

- sottoscrizione di accordi e protocolli con Regioni, Enti Locali, Federazioni Sportive Nazionali e Paralimpiche, finalizzati alla realizzazione delle indicazioni nazionali.

Province Autonome di Bolzano e Trento

Alle Province Autonome di Bolzano e Trento, in virtù della loro competenza primaria in materia di Istruzione, vengono attribuite le stesse prerogative riferite agli ambiti regionali.

In tali ambiti, l'Organismo Provinciale per lo Sport a scuola è costituito con determina del Dirigente generale del Dipartimento con la seguente composizione:

- Dirigente del Servizio presso cui è incardinata l'area 'Educazione fisica';
- Segretario della struttura territoriale di Sport e Salute S.p.A. o suo delegato;
- Coordinatore provinciale di Educazione fisica e sportiva;
- Referente della struttura territoriale Sport e Salute S.p.A.;
- Referente territoriale del CIP.

Potranno, inoltre, essere coinvolti nelle riunioni dell'Organismo provinciale per lo Sport a Scuola un rappresentante del Comitato provinciale CONI e un rappresentante dell'Assessorato allo Sport e dell'Assessorato all'Istruzione della Provincia.

Organismo territoriale

L'Organismo territoriale per lo Sport a Scuola è composto da:

- Dirigente dell'Ambito Territoriale Provinciale o suo delegato;
- Referente territoriale di educazione fisica e sportiva dell'Ufficio Scolastico regionale di pertinenza;
- Referente per la scuola della struttura territoriale Sport e salute S.p.A.;
- Referente territoriale del CIP.

Competenze:

- pianificazione e realizzazione delle azioni provinciali per lo sviluppo dello sport scolastico, nel rispetto delle indicazioni impartite a livello nazionale e dell'Organismo Regionale per lo Sport a Scuola;
- pianificazione di collaborazioni ed eventuale sottoscrizione di accordi e protocolli con Enti Locali e Federazioni Sportive e Paralimpiche, finalizzati alla realizzazione delle indicazioni impartite a livello nazionale dell'Organismo Regionale.

L'Organismo territoriale per lo Sport a Scuola assume le decisioni necessarie per la pianificazione e la realizzazione delle attività sportive scolastiche, anche con iniziative promozionali legate in modo specifico al territorio, nel rispetto delle norme generali (età, categorie, norme tecniche, ecc.) contenute nel presente Progetto Tecnico. In particolare, l'Organismo territoriale per lo Sport a Scuola pianifica e programma la realizzazione delle attività sportive scolastiche, sulla base dei dati e delle adesioni reperibili dalla piattaforma informatica dedicata, completa delle relative documentazioni richieste dal Regolamento UE n. 679 del 2016 (in materia di consenso sul trattamento dei dati personali e sull'utilizzo di

immagini e video per fini giornalistici) e della necessaria certificazione sanitaria non agonistica ai sensi della normativa vigente.

Commissioni tecniche regionali/territoriali

Le Commissioni Tecniche regionali/territoriali sono composte da:

- Docenti di Educazione fisica esperti proposti dall'Organismo regionale/ territoriale per lo Sport a Scuola e nominati dall'USR o dall'Ambito territoriale di competenza.

Competenze:

- Collaborazione con il coordinatore regionale/ referente territoriale di Educazione fisica e sportiva.

Centro Sportivo Scolastico

Possono attualmente, fatte salve future eventuali integrazioni sulla loro composizione, far parte del Centro Sportivo Scolastico (CSS): il dirigente scolastico, i docenti, il personale amministrativo, tecnico e ausiliario, gli studenti frequentanti i corsi presso l'istituzione scolastica e i loro genitori.

Le istituzioni scolastiche stabiliscono autonomamente le modalità di individuazione ed eventuale integrazione dei membri del CSS.

Competenze:

I Centri Sportivi Scolastici operano al fine di organizzare e sviluppare la pratica dell'attività sportiva nelle istituzioni scolastiche del primo e secondo ciclo di istruzione. Nel rispetto delle prerogative degli organi collegiali, i CSS curano prioritariamente:

- progettazione e pianificazione dell'attività sportiva scolastica dell'Istituto, sulla base delle indicazioni impartite a livello nazionale per lo sport a scuola, in sinergia con gli Uffici Scolastici Regionali del MI e i rispettivi Organismi territoriali;
- attivazione delle sinergie nel territorio per la migliore realizzazione e promozione dell'attività sportiva scolastica;
- rapporti con le famiglie degli studenti partecipanti ai Campionati Studenteschi in ordine alle attività sportive;
- collaborazione con gli Enti Locali;
- collaborazione con le Federazioni e le Associazioni sportive del territorio;
- ogni altra azione che rientri nell'ambito dello sport scolastico, ad esclusione della gestione diretta del personale docente e ATA, di competenza del Dirigente scolastico.

Partecipazione

I Campionati Studenteschi sono rivolti a studentesse e studenti regolarmente iscritti e frequentanti le Istituzioni scolastiche secondarie di primo e secondo grado - statali e paritarie - e si pongono in una logica di prosecuzione e sviluppo del lavoro che i docenti di scienze motorie e sportive svolgono nell'insegnamento curricolare ed extracurricolare. Studentesse e studenti partecipano ai Campionati Studenteschi per rappresentative d'Istituto.

Gli Istituti scolastici deliberano la partecipazione ai Campionati Studenteschi in seno al Piano Triennale dell'Offerta Formativa (PTOF), secondo il regolare *iter* di pianificazione che coinvolge, per le rispettive competenze, il Collegio dei Docenti e il Consiglio di Istituto. Le deliberazioni dei Collegi dei Docenti dovranno indicare le attività sportive scolastiche che s'intendono valorizzare anche ai fini del relativo inserimento nello stesso PTOF.

I Campionati Studenteschi trovano la naturale collocazione nell'ambito delle attività di avviamento alla pratica sportiva, svolte dai docenti di scienze motorie.

Secondo le valutazioni e le necessità delle singole scuole, l'incarico potrà essere assegnato anche a docenti diplomati ISEF o laureati in scienze motorie in servizio sulla cattedra di sostegno, ai fini di una piena inclusione degli studenti con disabilità.

L'adesione ad ogni singola disciplina sportiva deve essere valutata in funzione della possibilità di fruire di idonei spazi e attrezzature e delle reali opportunità di svolgere un sufficiente lavoro di preparazione di base, con particolare attenzione al coinvolgimento attivo di studenti con disabilità. Il Ministero dell'Istruzione riporrà – proprio attraverso il portale – particolare attenzione alla lettura dei dati scaturenti dalla partecipazione delle scuole ai Campionati Studenteschi, ai fini di un loro positivo utilizzo per orientare le scelte della politica sportiva scolastica.

Fermo restando che ogni Scuola parteciperà singolarmente ai Campionati Studenteschi, permane la possibilità, per le Istituzioni scolastiche, di istituire reti di scuole, in modo da poter ottimizzare le risorse professionali, finanziarie e strutturali. Il concreto sviluppo della cultura in "rete" si colloca all'interno di una efficace organizzazione delle attività scolastiche, in quanto le sinergie realizzate consentono l'utilizzazione di tutti gli spazi di flessibilità organizzativa messi a disposizione dalla normativa vigente. Per le finalità suddette potranno essere interessati gli Ambiti territoriali di riferimento.

Per quanto concerne le discipline Bridge, Dama e Scacchi, valgono tutte le regole di iscrizione e partecipazione contenute nel presente documento, fatta eccezione per la possibilità di utilizzo dei fondi previsti dal CCNI art. 3 – Attività complementari di Educazione fisica – del 3 ottobre 2022, riservati ai soli docenti di Educazione fisica/ Scienze motorie e sportive in servizio. La programmazione delle attività va comunque concordata e calendarizzata con l'ORSS, mentre rimane a carico delle Federazioni sportive interessate l'organizzazione delle stesse sui territori, senza oneri a carico degli studenti delle Istituzioni Scolastiche partecipanti.

Iscrizioni

Le Istituzioni scolastiche dovranno iscriversi ai Campionati Studenteschi, con procedura online, sul sito www.campionatistudenteschi.it, a partire dal 20 ottobre 2022.

La piattaforma online consente la registrazione già dalla fase d'Istituto e l'inserimento delle relative competizioni.

I referenti territoriali possono creare le singole manifestazioni sportive per discipline per gli Istituti scolastici di I e II grado a livello comunale, distrettuale e provinciale.

I Coordinatori regionali di educazione fisica e sportiva creano le manifestazioni a livello regionale, acquisite le adesioni dalle rispettive fasi provinciali.

È possibile effettuare l'iscrizione ai Campionati Studenteschi entro il 21 novembre 2022, secondo le procedure previste nella nota di avvio dei Campionati studenteschi a.s.2022/2023 cui fa parte integrante il presente Progetto Tecnico, seguendo i seguenti passaggi:

- effettuare la **registrazione** alla piattaforma;
- inserire nella sezione **Centro Sportivo Scolastico** il riferimento, la data, il documento in formato .pdf relativo all'atto di costituzione/aggiornamento del Centro Sportivo Scolastico (CSS) ed i relativi docenti referenti;
- indicare nella sezione **Adesioni** le discipline sportive, le categorie degli studenti e le fasi ("solo fasi d'istituto" o "tutte le fasi") per le quali si intende partecipare ad eventuali, future manifestazioni;
- inserire nella sezione **Docenti** le informazioni relative al docente o ai docenti referenti ed accompagnatori;
- inserire nella sezione **Studenti** le informazioni relative agli studenti/sse partecipanti. Si precisa che tale inserimento non ha limiti temporali e nell'arco dell'anno scolastico possono essere inseriti nuovi partecipanti e il relativo abbinamento alla disciplina sportiva praticata. Si specifica, inoltre, che ad ogni studente registrato nella piattaforma è assegnata automaticamente la categoria di appartenenza in base all'anno di nascita ed un codice identificativo (ID);
- inserire nella sezione **Eventi** le informazioni relative alla creazione ed alla partecipazione degli eventi della fase d'Istituto, o all'iscrizione ad un evento, successivo alle fasi d'Istituto, creato dal Referente territoriale e/o Coordinatore regionale di educazione fisica e sportiva;
- inserire nella sezione **Altri progetti**, la cui compilazione è obbligatoria qualora le progettualità fossero unica forma funzionale all'attività di avviamento alla pratica sportiva e pertanto correlate all'utilizzo delle relative risorse, inserire le informazioni relative a progetti sportivi scolastici quali progetti nazionali e/o progetti di attività motoria e sportiva approvati dagli organi collegiali dell'Istituto, specificandone contenuti.

Per l'utilizzo della piattaforma, è presente nella sezione *Documenti* contenente un'apposita Guida.

Si precisa che per problemi tecnici inerenti alla piattaforma potranno essere indirizzate a:

- assistenza@campionatistudenteschi.it (assistenza informatica).

Per delucidazioni sul regolamento e le procedure di svolgimento dei Campionati Studenteschi scrivere a:

- supporto@campionatistudenteschi.it (assistenza progettuale).

Categorie:

Scuola secondaria di I grado – a.s. 2022-2023

- **Categoria Ragazzi/e:** nati/e nel 2011 (2012 nei casi di anticipo scolastico)
- **Categoria Cadetti/e:** nati/e negli anni 2009 - 2010

Studenti/sse con disabilità

- **Categoria Ragazzi/e:** nati/e nel 2011 (2012 nei casi di anticipo scolastico)
- **Categoria Cadetti/e:** nati/e negli anni 2008 – 2009 - 2010

Per eventuali categorie uniche e/o miste, si rimanda alla composizione indicata nelle singole schede tecniche.

Le modalità di partecipazione degli studenti/e in ritardo scolastico sono deliberate dalle competenti Commissioni territoriali fino alle eventuali fasi regionali.

Scuola secondaria di II grado - a.s. 2022-2023

- **Categoria Allievi/e:** nati/e negli anni 2006 – 2007 – 2008 (2009 nei casi di anticipo scolastico)
- **Categoria Juniores m/f:** nati/e negli anni 2004 – 2005

Studenti/sse con disabilità

- **Categoria Allievi/e:** nati/e negli anni 2006 – 2007 – 2008 (2009 nei casi di anticipo scolastico)
- **Categoria Juniores m/f:** nati/e negli anni 2003 – 2004 – 2005

Per eventuali categorie uniche e/o miste, si rimanda alla composizione indicata nelle singole schede tecniche.

Si raccomanda agli Organismi territoriali (Regionali e Provinciali) di attivare manifestazioni promozionali, in particolar modo per la categoria Juniores m/f, volte a stimolare una maggiore partecipazione degli studenti/sse, sia per le discipline individuali che per quelle di squadra.

Le modalità di partecipazione degli studenti/sse in ritardo scolastico sono deliberate dalle competenti Organismi territoriali fino alle eventuali fasi regionali.

Regole comuni

Sia per le scuole secondarie di primo che di secondo grado valgono le seguenti disposizioni.

Per quanto concerne le regole di partecipazione alle gare per le discipline sportive di squadra, resta fermo il principio inclusivo che deve pervadere ogni attività sportiva scolastica. È compito del docente responsabile adottare le strategie più opportune per favorire il coinvolgimento di tutti gli studenti garantendo quindi, nel rispetto dei ruoli, la partecipazione in campo di tutti i componenti della rappresentativa.

Il numero dei componenti di ogni rappresentativa e i dettagli tecnici per le singole discipline sportive sono contenuti nelle Schede tecniche delle singole discipline, che saranno pubblicate sul sito dei Campionati Studenteschi www.campionatistudenteschi.it .

Riserve fuori numero massimo: fino alle fasi Regionali incluse, il numero di riserve in eccedenza da inserire nel *modello Eventi* (ex mod.B), rispetto a quanto previsto dalla Scheda Tecnica della disciplina, è a discrezione dell'ORSS, purché nel *modello Eventi* (ex mod.B) consegnato sul luogo di gara agli ufficiali/arbitri, siano poi evidenziati i nominativi degli studenti/esse che non prenderanno parte alla gara.

Fasi di svolgimento

Fase di Istituto

La fase d'istituto può avere inizio, esclusivamente, dopo la registrazione delle Scuole e dei rispettivi studenti partecipanti nell'apposita piattaforma dei Campionati Studenteschi.

Preliminarmente, all'atto della delibera di partecipazione, l'Istituto provvede a predisporre il progetto didattico-sportivo, completo delle iniziative da proporre agli studenti nonché alla ricognizione delle strutture sportive fruibili dalla scuola e delle opportunità o risorse offerte dal territorio. Il progetto dovrà contenere:

- l'adesione alle discipline sportive scelte tra quelle previste dal Progetto Tecnico dei Campionati Studenteschi elencate nella piattaforma www.campionatistudenteschi.it;
- il programma e l'organizzazione delle attività di Istituto, assicurando l'allestimento dei campi di gara, l'assistenza sanitaria e quanto altro possa concorrere alla buona riuscita delle manifestazioni.

A seguito della redazione e approvazione del progetto didattico-sportivo, le Istituzioni scolastiche provvedono a:

- effettuare l'iscrizione online nella piattaforma dedicata www.campionatistudenteschi.it ;
- costituire le giurie con insegnanti, personale non docente, studenti, genitori;
- organizzare la partecipazione di studenti dell'Istituto alle fasi successive.

Fasi successive

La dimensione territoriale delle fasi successive a quella d'Istituto sarà stabilita dai competenti Organismi Regionali e Territoriali.

Non viene, pertanto, prevista a priori una sequenza rigida delle fasi territoriali, quali quelle comunali - distrettuali – provinciali – regionali - interregionali.

Gli Organismi territoriali valuteranno quali eventi e per quali discipline potranno essere indette le fasi successive a quella d'Istituto, tenendo conto dei seguenti parametri:

- normativa vigente ed esigenze di contenimento del rischio epidemico;
- numero degli Istituti iscritti alla singola disciplina;
- collaborazione prestata dalla competente Federazione Sportiva;
- budget complessivo a disposizione.

Gli Organismi territoriali potranno prevedere, per ogni disciplina proposta, adattamenti a carattere tecnico e organizzativo al fine di promuovere e garantire l'inclusione di tutti i partecipanti.

Si evidenzia che potranno essere indette le fasi successive a quelle d'Istituto prioritariamente per quelle discipline per le quali gli Organi delle rispettive Federazioni sportive avranno espresso per iscritto ai competenti Organismi territoriali la disponibilità a partecipare e collaborare all'organizzazione dei Campionati Studenteschi.

Le fasi regionali sono indette dai competenti Organismi Regionali secondo le modalità organizzative ritenute opportune per le singole realtà territoriali, tenendo conto dei

parametri sopra descritti e nel rispetto di eventuali esigenze di contenimento della diffusione dell'epidemia.

Per alcune discipline sportive potranno essere previste, oltre alle fasi regionali, anche le fasi interregionali, secondo eventuali disposizioni comunicate con successive note.

Le fasi regionali e interregionali saranno organizzate secondo i singoli calendari regionali.

Per eventuali discipline sportive per le quali sarà possibile prevedere le Finali Nazionali, verranno successivamente comunicate relative indicazioni.

Potranno essere realizzati anche trofei regionali e/o interregionali a carattere inclusivo, in coerenza con le discipline inserite nelle schede tecniche.

Sarà cura dei Coordinatori Regionali di educazione fisica e sportiva inviare preventiva comunicazione del calendario delle attività regionali al seguente indirizzo e-mail: dgsip.ufficio5@istruzione.it.

La partecipazione alle fasi Regionali è consentita esclusivamente agli studenti riportati nell'elenco che produrrà la piattaforma mediante compilazione del "modello Eventi" (ex mod. B) anche ai fini della copertura assicurativa di cui al relativo paragrafo.

Fasi nazionali e fasi internazionali

Le fasi Nazionali, che saranno organizzate direttamente dal Ministero in collaborazione con gli Uffici Scolastici Regionali, riguarderanno le discipline che abbiano comunque avuto una partecipazione importante nelle fasi precedenti o che risultino connesse alle Finali Internazionali organizzate dall'International School Sport Federation. L'eventualità di organizzare finali nazionali per altre discipline potrà essere eccezionalmente valutata dall'Ufficio politiche sportive scolastiche anche in considerazione di particolari progetti di rilevanza nazionale.

Nelle fasi Nazionali le Province autonome di Bolzano e di Trento parteciperanno, *nelle discipline individuali*, con delle proprie rappresentative, mentre *nelle discipline di squadra* parteciperà una unica rappresentativa del Trentino alto Adige.

Per la definizione dei relativi calendari, si rimanda ad ulteriori comunicazioni previa verifica delle possibilità operative di svolgimento.

Impianti ed attrezzature

Le manifestazioni dei Campionati Studenteschi si svolgono negli impianti scolastici e/o impianti comunque omologati dalle Federazioni Sportive e in conformità alla normativa vigente.

Solo in casi eccezionali - dovuti dall'assenza di impianti omologati - potrà essere presa in considerazione l'utilizzazione di impianti che comunque rispondano alle norme di sicurezza e alle specifiche esigenze tecniche della disciplina.

Accompagnamento degli studenti

In tutte le fasi di svolgimento l'accompagnamento degli studenti sui campi di gara è affidato ai docenti di Educazione fisica/Scienze motorie e sportive dell'Istituto scolastico e in alcuni casi, pena l'esclusione, a personale non docente o estraneo alla scuola, assicurando la compatibilità tra il numero di studenti e accompagnatori.

Nel caso di impossibilità dei docenti di Educazione fisica/Scienze motorie e sportive dell'Istituto ad accettare l'incarico, il Dirigente scolastico potrà individuare, quale accompagnatore, un docente di altra materia.

Esclusivamente per le Finali Nazionali, qualora non ci fossero docenti disponibili, onde tutelare il diritto acquisito dagli studenti, il Dirigente scolastico potrà inoltrare opportuna richiesta al competente Ufficio Scolastico Regionale che provvederà, attraverso le strutture territoriali, all'individuazione e alla nomina di un docente accompagnatore.

In caso di pernottamento, gli accompagnatori saranno alloggiati in camera doppia nella stessa struttura che ospita gli studenti.

Ogni studente con disabilità sarà accompagnato da un docente, ove possibile preferibilmente di sostegno, nominato dal Dirigente scolastico della scuola di appartenenza. Nelle manifestazioni dove è prevista la sistemazione alberghiera, i docenti accompagnatori potranno all'occorrenza essere alloggiati in stanze con i discenti loro affidati. La partecipazione di studenti con disabilità motoria dovrà essere tempestivamente segnalata al momento dell'iscrizione, affinché siano predisposte le opportune modalità di trasporto, accoglienza.

Si ricorda che detto incarico comporta l'obbligo per tutti i docenti accompagnatori di una attenta ed assidua vigilanza degli alunni con l'assunzione delle connesse responsabilità previste dalla normativa vigente.

Giurie ed arbitri

Ciascun Istituto dovrà individuare docenti, studenti, genitori ed operatori scolastici disponibili a collaborare in compiti di organizzazione, giuria, arbitraggio e cronometraggio, specialmente nelle fasi d'Istituto, comunali e distrettuali individuando il numero tra studenti e accompagnatori.

Dalle fasi provinciali incluse e fino alle fasi nazionali, gli Organismi territoriali provinciali e regionali, attraverso le Federazioni Sportive competenti, assicureranno, secondo le modalità previste dalle proprie normative, i servizi di giuria, arbitraggio e cronometraggio anche avvalendosi di studenti arbitri.

A tale proposito si conferma anche per l'a.s. 2022/2023 la possibilità, da parte degli Organismi territoriali, di organizzare corsi gratuiti per studenti arbitri/giudici in collaborazione con Sport e Salute S.p.A., il CIP, le Federazioni Sportive Nazionali e le Federazione Paralimpiche competenti.

Esonero docenti

In occasione di tutte le manifestazioni, gli Uffici Scolastici Regionali competenti possono richiedere l'esonero, per brevi periodi, dai normali obblighi di servizio del personale docente cui sono stati affidati compiti organizzativi, di giuria e arbitraggio. Per il personale impegnato nell'organizzazione delle fasi regionali e nazionali dei Campionati Studenteschi e delle manifestazioni internazionali I.S.F. sarà l'Ufficio Scolastico Regionale competente a stabilire le modalità e i periodi degli eventuali esoneri.

Commissione disciplinare

È istituita presso l'Ufficio politiche sportive scolastiche della Direzione Generale per lo studente l'inclusione e l'orientamento scolastico, un'apposita Commissione per la gestione, l'organizzazione e la valutazione dei Campionati Studenteschi, anche con fini giurisdizionali di appello per i provvedimenti disciplinari.

Gli Organismi regionali costituiranno una Commissione Disciplinare sportiva composta: dal Coordinatore di Educazione fisica e sportiva della Regione (o suo delegato), con funzioni di presidente; da un rappresentante di Sport e salute S.p.A. nominato dal Comitato regionale competente; da un rappresentante della Federazione Sportiva interessata. Analoga Commissione potrà essere costituita presso ogni singolo Organismo provinciale.

In occasione delle manifestazioni eventualmente successive alle fasi regionali, gli Organismi regionali che organizzano la manifestazione insedieranno una Commissione Disciplinare sportiva composta: da un rappresentante del MI, nominato dal Direttore Generale dell'Ufficio Scolastico Regionale ospitante la manifestazione, con funzioni di presidente, da un rappresentante di Sport e Salute S.p.A., da un rappresentante della Federazione Sportiva interessata.

Le Commissioni Disciplinari hanno il compito di:

- esaminare i reclami concernenti eventuali posizioni irregolari di tutti i partecipanti, adottando, sulla base dei rapporti dei giudici di gara, eventuali ulteriori provvedimenti di disciplina sportiva per fatti accaduti durante la manifestazione;
- segnalare alle autorità scolastiche competenti, per i provvedimenti del caso, fatti e comportamenti contrari all'etica sportiva o comunque scorretti, verificatisi nel corso della manifestazione;
- segnalare all'autorità scolastica competente i provvedimenti adottati.
- Le Commissioni Disciplinari sono integrate da un rappresentante del CIP ove vi sia la presenza di studenti con disabilità.

Reclami

Il preannuncio di reclamo, firmato dal Docente accompagnatore, deve essere presentato al competente Comitato Organizzatore della manifestazione ed alle Istituzioni scolastiche interessate entro le due ore successive la fine della gara, e successivamente perfezionato entro le ventiquattro ore successive a firma del Dirigente Scolastico.

Per le sole Finali Nazionali, qualora dovessero essere organizzate, il ricorso deve essere presentato entro trenta minuti dal termine della gara.

La mancata osservanza di tali norme comporta l'annullamento del preannuncio di reclamo.

Non verranno presi in considerazione reclami generici e/o non documentati.

La Commissione Disciplinare sportiva deve rispondere per iscritto, dandone tempestiva comunicazione alle scuole e agli Organismi territoriali interessati.

Le delibere delle Commissioni Disciplinari dovranno essere adottate nei tempi utili alla partecipazione della rappresentativa avente diritto alle fasi/gare successive.

Indipendentemente dalla presentazione di reclami, la Commissione Disciplinare sportiva deve procedere d'ufficio, in qualsiasi momento, per decidere motivatamente su eventuali gravi irregolarità di cui venisse a conoscenza.

Nel caso in cui una rappresentativa non si presenti alla disputa di un incontro, tranne che per gravi e documentati motivi, questa viene eliminata dalla competizione e ai fini della determinazione della classifica finale si acquisiranno solo i risultati delle squadre rimaste in gara.

Agli studenti che si renderanno responsabili di gravi irregolarità, di danni a cose e/o a persone sarà preclusa la possibilità di partecipare alle eventuali competizioni studentesche ancora in corso, nonché alle ulteriori competizioni studentesche di interesse nazionale e internazionale che dovessero organizzarsi e svolgersi nell'anno scolastico in corso e in quello successivo.

In questi casi, la Commissione Disciplinare dovrà valutare e documentare direttamente l'eventuale mancata sorveglianza da parte dei docenti accompagnatori, applicando le sanzioni ritenute opportune e segnalando il fatto all'autorità scolastica competente.

Eventuali danni a cose e strutture, verificati dall'organizzazione, verranno addebitati ai responsabili dei fatti o agli Istituti Scolastici di appartenenza.

Casi di parità

Nei casi di parità nelle competizioni, si rinvia ai regolamenti e norme (Schede tecniche) delle rispettive discipline.

Nell'eventualità si rendessero praticabili sport di squadra, si conferma l'assenza di tempi supplementari. Se i regolamenti non dispongono nulla al riguardo, vale la norma del passaggio alla fase successiva del concorrente più giovane di età o della squadra che totalizza la minore media delle età dei componenti (gg/mm/aa).

Partecipazione a più discipline

È consentita la partecipazione (sia per l'Istituto che per lo studente) a più discipline sportive a condizione che lo consentano il calendario e la sistemazione logistica.

Composizione delle squadre e sostituzione studenti

Ai Campionati Studenteschi possono partecipare solo studenti/esse iscritti e frequentanti la scuola nell'anno scolastico al quale i Campionati fanno riferimento, che abbiano frequentato

le attività di avviamento alla pratica sportiva e che risultino iscritti sulla piattaforma dedicata www.campionatistudenteschi.it .

Nelle fasi regionali e nazionali non è ammessa la sostituzione di studenti/esse che abbiano acquisito il diritto a partecipare a titolo individuale.

Documentazione

Discipline individuali

In tutte le fasi successive a quella d'Istituto, il docente accompagnatore dovrà produrre due copie identiche del *modello Eventi* (ex mod. B), stampato dalla piattaforma dedicata www.campionatistudenteschi.it, compilato in ogni sua parte e firmato dal Dirigente Scolastico.

Una copia del *modello Eventi* (ex mod. B), dovrà essere consegnata al Referente organizzatore della manifestazione, l'altra copia conservata agli atti.

Discipline di squadra

Nell'eventualità si rendessero praticabili sport di squadra, in tutte le fasi successive a quella d'Istituto, il Docente accompagnatore di ogni rappresentativa dovrà avere con sé un numero di copie del *modello Eventi* (ex mod. B), (stampato dalla piattaforma dedicata www.campionatistudenteschi.it, compilato in ogni sua parte e firmato dal Dirigente Scolastico), pari al numero delle rappresentative avversarie, più una copia per l'organizzazione e una copia da tenere agli atti. Una copia del *modello Eventi* (ex mod. B) dovrà essere obbligatoriamente consegnata ad ognuno dei docenti accompagnatori delle altre squadre in gara; un'altra copia sarà obbligatoriamente consegnata al Referente organizzatore della manifestazione; la terza copia sarà conservata agli atti.

Ogni studente dovrà esibire il documento di identità personale. Per gli studenti sprovvisti di documento, l'identità personale potrà essere eccezionalmente attestata dal Dirigente scolastico della scuola di appartenenza. Il modello, corredato di foto, è considerato valido al solo fine del riconoscimento nelle gare previste dai CS e scaricabile dalla piattaforma dedicata.

Certificazioni mediche e assistenza sanitaria

Per tutti gli studenti partecipanti ai Campionati Studenteschi, dalle fasi d'Istituto fino alle fasi regionali comprese, è previsto il possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica, così come descritto dall'art. 3 del Decreto Interministeriale del 24 aprile 2013, modificato dall'art. 42 bis del decreto Legge n. 69 del 2013, convertito dalla Legge n. 98 del 2013 e dalla Legge n.125 del 30 ottobre 2013.

Al riguardo, appare opportuno precisare che utili chiarimenti in merito alle suddette certificazioni sono contenute nelle Linee Guida emanate dal Ministro della Salute in data 8 agosto 2014; nella nota del Ministero della Salute prot. 4165 del 16 giugno 2015 e prot. 5478 del 17 giugno 2015 recanti all'oggetto "Nota esplicativa del Decreto del Ministro della Salute 8 agosto 2014 – Linee guida di indirizzo in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica"; nota del Ministero della Salute n. 1142 del 1° febbraio 2018, esplicativa del decreto del Ministro della Salute e del Ministro degli Affari Regionali, il turismo e lo Sport 24 aprile 2013.

Per tutti i partecipanti alle fasi nazionali dei Campionati Studenteschi è previsto il possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica a norma del D.M. del 18/02/1982 come successivamente aggiornato con nota del Ministero della Salute n. 1269 del 13 gennaio 2021 avente per oggetto: *idoneità all'attività sportiva agonistica in atleti non professionisti covid-19 positivi guariti e in atleti con sintomi suggestivi per covid-19 in assenza di diagnosi da SARS-CoV-2.*

Gli studenti con disabilità partecipanti alle fasi nazionali dovranno essere obbligatoriamente in possesso dell'idoneità medica specialistica rilasciata ai sensi del decreto del Ministro della Salute 4 marzo 1993, come successivamente aggiornato con nota del Ministero della Salute n. 1269 del 13 gennaio 2021 avente per oggetto: *idoneità all'attività sportiva agonistica in atleti non professionisti covid-19 positivi guariti e in atleti con sintomi suggestivi per covid-19 in assenza di diagnosi da SARS-CoV-2.*

Le certificazioni mediche dovranno essere depositate e custodite presso la segreteria della scuola di appartenenza.

A partire dalle fasi successive a quella d'Istituto, gli Organismi territoriali competenti, d'intesa con l'Ente locale, adotteranno le più opportune misure affinché nelle manifestazioni sia garantita l'appropriata assistenza sanitaria (v. nota MIUR prot. n. 259/A4 del 20 gennaio 2003). In qualsiasi fase, le gare disputate in strutture non scolastiche devono prevedere un'adeguata assistenza sanitaria.

Sport e Salute S.p.A. assicura la presenza di un medico sportivo sui campi di gara a partire dalle fasi regionali e sino a quelle nazionali.

Coperture assicurative

Sport e Salute S.p.A. supporterà le iniziative previste sul territorio nazionale assicurando copertura per i rischi derivanti da infortuni per tutti i partecipanti ai Campionati Studenteschi (studenti, docenti, accompagnatori) in ogni loro fase. È altresì prevista una copertura contro i rischi derivanti da responsabilità civile anche per tutti gli organizzatori. L'atto di iscrizione nella piattaforma ed ogni altro documento ufficiale riferito alle singole fasi del progetto conferiscono diritto alla copertura assicurativa. La polizza è consultabile nel sito web di Sport e Salute S.p.A. al seguente link: <https://www.sportesalute.eu/documenti/scuola.html>

Premiazioni

Dalle eventuali fasi provinciali, il materiale per le premiazioni sarà fornito da Sport e Salute S.p.A. Per l'attivazione dei servizi e la fornitura del materiale per premiazioni previsti a carico di Sport e salute, come su indicato, la richiesta va inviata al Segretario della struttura territoriale di Sport e Salute S.p.A., con adeguato anticipo rispetto alla data di svolgimento delle finali provinciali, sino a quelli nazionali.

Gli Organismi Territoriali potranno istituire premi per scuole, studenti e docenti che realizzino iniziative innovative volte a favorire la migliore inclusione sportiva scolastica.

Regole del Calcio Balilla: Tutte le regole del Biliardino



L'obiettivo del calcio balilla è quello di vincere la partita facendo più goal dell'avversario. Il gioco ha inizio con un tiro a sorte in base al quale si decide quale squadra giocherà per prima la palla, che andrà messa in gioco dal giocatore in mezzo alla stecca centrale.

La palla si sposta da un omino all'altro attraverso i movimenti esercitati da ciascun giocatore: la bravura sta nel non fare intercettare dall'avversario le proprie mosse al fine di raggiungere la porta avversaria e segnare il goal. Le palline seguenti andranno assegnate alla squadra che ha subito il goal e vanno lasciate in gioco fino a quando ne viene segnato un altro.

Ricordiamo inoltre che è concesso il time out: ogni squadra ne ha a disposizione due per partita ma essi non devono superare i trenta secondi, purché siano chiesti dai giocatori che hanno in possesso la palla. Il calcio balilla non ammette il far girare la stecca di trecentosessanta gradi (molti lo definiscono "rullare") in quanto tale mossa sarebbe considerata un vero e proprio fallo; ed è fallo anche il classico pallonetto.

Capita molte volte che la palla entra ed esca dalla porta e in tal caso si parla di goal. Ogni goal vale un punto. Ricordiamo inoltre che ogni giocatore avrà il diritto di tenere solo due stecche e che potrà cambiare la propria posizione solo dopo un goal, un rigore, un time out oppure direttamente tra le partite.

Di seguito ecco i punti schematizzati del **regolamento calcio balilla**:

1. L'obiettivo del gioco è segnare nella porta avversaria, proprio come il calcio classico.
2. La partita si conclude al raggiungimento degli 8 goal da parte di una delle due squadre in gioco.
3. Il cambio campo si effettua al raggiungimento dei 7 goal complessivi.

4. Per decretare chi deve cominciare la partita bisogna effettuare un sorteggio. Solitamente la pallina viene picchiettata su una sponda del calcio balilla prima di essere lanciata nel rettangolo verde.
5. Una volta giocata la prima pallina assegnata tramite estrazione, le successive vengono giocate da coloro che subiscono il goal.
6. La pallina può essere giocata dalla stessa squadra (passaggi tra ometti con lo stesso colore senza che gli avversari ne entrino in contatto) per un massimo di 10 secondi. Una volta superata questa tempistica senza che gli avversari l'abbiano toccata, bisogna tirarla oppure si commette fallo.
7. Non è consentito far fermare la pallina oppure effettuare un passaggio con due omini contemporaneamente. In caso dovesse succedere bisogna far rimbalzare la pallina sulla sponda oppure si commette fallo.
8. Non è consentito far roteare "rollare" la stecca.
9. In caso di pallonetto volontario o meno, bisogna far rimbalzare la pallina sulla sponda per evitare di commettere fallo prima di passarla. In caso non si dovesse fare, si commette fallo.
10. Esiste la regola del vantaggio. Se si commette fallo e la pallina entra in possesso dell'avversario, si può continuare il gioco. Se invece dovesse rimanere in possesso di chi ha commesso fallo, bisognerà ribatterla dal centro.
11. Se la pallina, entrando in porta rimbalza ed esce nuovamente sul rettangolo verde, è comunque goal.

Regole del tennistavolo (ping pong)



Il **tennistavolo** (o tennis da tavolo), più popolarmente conosciuto come **ping pong**, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed è **disciplina olimpica** dall'edizione delle [olimpiadi estive](#) del **1988 svolte a Seul**.

Ad oggi, con **quaranta milioni di giocatori stimati** a livello agonistico e addirittura trecento milioni di giocatori amatoriali, di cui un enorme parte cinese, il ping pong è considerato lo **sport più praticato al mondo**.

Una partita di **ping pong** si svolge normalmente in 5 set e si vince al meglio dei tre set (è questa la consuetudine nei campionati e tornei in Italia, ma per precisione aggiungiamo che il regolamento tecnico di gioco stabilisce che un incontro si disputi con un "imprecisato numero dispari di set", quindi, in teoria anche solo uno o tre. Nei tornei internazionali, campionati del mondo, olimpiadi ed in altre competizioni gli incontri si disputano in 7 partite e vince chi se ne aggiudica 4).

Un giocatore **vince un set quando raggiunge 11 punti** mentre l'avversario ne ha realizzati meno di 10. Se nella partita i giocatori raggiungono entrambi 10 punti vince chi riesce per primo a conquistare 2 punti sull'avversario.

I punti nel tennis tavolo e la loro assegnazione

Un giocatore guadagna un punto in uno dei casi seguenti:

- l'avversario effettua un servizio che non è valido (secondo quanto descritto sopra in merito alla battuta)
- l'avversario manca la palla con la racchetta durante un rinvio
- l'avversario colpisce la palla con la racchetta durante un rinvio ma la manda fuori dal tavolo
- l'avversario commette un fallo
- la pallina rimbalza due o più volte nel campo avversario
- la pallina viene colpita dall'avversario due volte consecutivamente.

All'**inizio di un incontro** si effettua un sorteggio e il vincitore ha il diritto di scegliere se servire o ricevere per primo o il lato del tavolo preferito, all'altro giocatore rimane l'altra scelta (Gli arbitri usano un gettone colorato, però sono validi anche altri tipi di sorteggio: tra gli amatori è comune che si faccia uno scambio *per la palla*, chi vince lo scambio ottiene il servizio). Chi inizia a battere effettua 2 servizi consecutivi, poi toccherà all'avversario, la sequenza di due battute si alterna sino alla fine della partita. In caso di parità sul punteggio di 10 punti la sequenza delle battute è limitata ad un solo servizio a testa.

Il **gioco ha inizio quando la pallina lascia la mano del giocatore che effettua il servizio**, quindi se il battitore non colpisce la pallina dopo averla lanciata è punto dell'avversario.

Regole fondamentali del Servizio nel ping pong:

Per servire correttamente è necessario rispettare le seguenti regole:

- all'inizio del servizio, la pallina dev'essere liberamente posta sul palmo aperto della mano libera ed immobile in modo da essere visibile dall'avversario.
- Il battitore deve quindi lanciare la pallina verso l'alto con un angolo massimo di 30° e senza imprimere effetto così che si sollevi dal palmo della mano libera di almeno di 16,5 cm e ricada senza toccare nulla prima di essere colpita in fase discendente dal battitore.
- La pallina deve essere colpita oltre e al di sopra della linea di fondo del tavolo.

Se anche solo una delle **regole del servizio** non viene rispettata, dopo un primo ammonimento, ad ogni successivo errore l'arbitro chiamerà il [fallo](#) al battitore, assegnando conseguentemente un punto all'avversario..

Una volta che la palla è stata servita, l'altro giocatore deve effettuare un "rinvio" (o "risposta"). Per compiere un rinvio il giocatore deve colpire la pallina, con la racchetta o con la mano (fino al polso) che la tiene, dopo che essa ha colpito una volta il proprio campo e prima lo colpisca una seconda. Dopo che il giocatore ha colpito la pallina, questa deve arrivare a colpire il campo avversario senza prima toccare altro se non la rete. I giocatori devono effettuare una risposta a testa finché uno dei giocatori non manca una risposta o non commette fallo.

Se prima del servizio del battitore l'avversario alza la mano per cause di forza maggiore e non tocca la pallina facendola cadere sul pavimento, il battitore dovrà effettuare un nuovo servizio senza sanzioni per l'avversario.

La pallina è considerata "in gioco" quando lascia la mano del giocatore che effettua il servizio. Si ottiene un punto nei seguenti casi:

- l'avversario effettua un servizio sbagliato o manca di effettuarlo dopo che ha messo in gioco la pallina
- l'avversario manca o sbaglia un rinvio
- l'avversario commette un fallo

I falli nel ping pong

Nel gioco del ping pong esistono i falli, intesi come azioni errate da non commettere. I falli che si possono commettere sono i seguenti:

- il giocatore (o la sua racchetta) toccano la rete
- il giocatore appoggia la mano libera (quella che non impugna la racchetta) sul tavolo
- il giocatore sposta anche inavvertitamente il tavolo di gioco
- la pallina è toccata con una parte del corpo diversa della racchetta del giocatore o dalla mano dello stesso che la impugna

Se la pallina durante il servizio tocca il nastro bianco che delimita la superficie della rete e cade nel campo avversario, il servizio deve essere ripetuto, mentre se cade fuori il punto va all'avversario.

Storia del Ping Pong o tennistavolo:

Come molti altri sport, il ping-pong nacque come passatempo dell'alta società. Fu probabilmente giocato per la prima volta in **Inghilterra** alla fine dell'**800** dove, con l'impossibilità di giocare il tennis all'aperto nei periodi invernali e per la mancanza di strutture al coperto, si sviluppò la moda di un tennis "casalingo" che veniva giocato dopo cena all'interno dei famosi circoli dell'alta società londinese con materiali ed attrezzature improvvisate (I primi modelli di tavoli da ping pong erano sviluppati in legno; le palline, non esistendo ancora la miscela plastica, erano in sughero e gomma).

La sua prima **apparizione commerciale** fu in un catalogo di prodotti sportivi del venditore internazionale F.H. Ayres. successivamente nel 1900 fu registrato con il nome di ping-pong dalla ditta J. Jacques & Son e divenne di gran moda.

A fine '800 arrivò in Usa, più tardi in Europa centrale e da lì in Giappone, Cina e Corea dove ha trovato illustri interpreti e un grande seguito.

Il ping pong è diventato **disciplina olimpica dai giochi olimpici estivi di Seul 1988**.

Dimensioni tavolo da gioco e materiale necessario per giocare a ping pong:

Per giocare sono necessari una **racchetta** per ogni giocatore, una pallina e un tavolo da ping pong (per un incontro regolamentare si deve disporre di un'area di gioco di 12 metri di lunghezza, 6 metri di larghezza e 4 metri di altezza, nel caso si tratti di competizioni internazionali, mentre occorrono metri 10 x 5 x 4 nelle gare nazionali, interregionali e regionali. Sono tollerati m 8,5 x 4,25 in gare regionali).

Il **tavolo da ping pong ha le seguenti misure**: lunghezza 274 cm, larghezza 152,5 cm e altezza 76 cm. Il piano del tavolo deve avere uno spessore compreso tra 16 e 24 mm. Il tavolo è suddiviso in due metà da una **rete in nylon alta 15,25 cm e lunga 184 cm**, la rete e i supporti sporgono su due lati lunghi per 15 cm ognuno.

La **pallina da tennistavolo** è vuota e sferica; deve pesare 2,7 grammi e avere un diametro di 40 mm. Può essere indifferentemente bianca o arancione e il materiale può variare. Fino a poco tempo fa il più usato era la celluloida, ma nel 2014 l'ITTF (International Table Tennis Federation) ha deciso di bandire progressivamente questo materiale; le nuove palline sono generalmente in **PVC**.

Differenze tra Tennis e Ping Pong

- Nel tennis in battuta dopo aver lanciato la palla, il battitore può decidere di non colpirla e non subire sanzioni, scegliendo invece di riprenderla con la mano o di lasciare che rimbalzi a terra; contrariamente, nel tennis tavolo l'inizio del gioco ha luogo esattamente quando il battitore lancia la pallina, quindi se questa non viene colpita o ripresa con la mano viene decretato fallo e punto all'avversario.
- Nel tennis alla battuta si tira la palla direttamente nel campo avversario, nel tennistavolo prima si fa rimbalzare nel proprio campo.
- Nel tennis si può colpire la palla al volo, nel tennistavolo no.
- Nel tennis il punteggio ha una sequenza di numeri ben differente da quella del tennistavolo: il primo prevede 30 – 40 – game, fino a che si vincono 6 game per vincere un set, mentre il secondo prevede 1 – 2 – 3 – 4 – ... – 11 punti per vincere un set.
- A tennis si vincono 2 set (3 set nelle competizioni più importanti), a tennistavolo si vincono 3 set (4 nelle competizioni importanti come le olimpiadi).

Regole del ping pong

Il **tennistavolo** (o tennis da tavolo), più popolarmente conosciuto come **ping pong**, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed è **disciplina olimpica** dall'edizione delle [olimpiadi estive del 1988 svolte a Seul](#).

Ad oggi, con **quaranta milioni di giocatori stimati** a livello agonistico e addirittura trecento milioni di giocatori amatoriali, di cui un enorme parte cinese, il ping pong è considerato lo **sport più praticato al mondo**.

Una partita di **ping pong** si svolge normalmente in 5 set e si vince al meglio dei tre set (è questa la consuetudine nei campionati e tornei in Italia, ma per precisione aggiungiamo che il regolamento tecnico di gioco stabilisce che un incontro si disputi con un "imprecisato numero dispari di set", quindi, in teoria anche solo uno o tre. Nei tornei internazionali, campionati del mondo, olimpiadi ed in altre competizioni gli incontri si disputano in 7 partite e vince chi se ne aggiudica 4).

Un giocatore **vince un set quando raggiunge 11 punti** mentre l'avversario ne ha realizzati meno di 10. Se nella partita i giocatori raggiungono entrambi 10 punti vince chi riesce per primo a conquistare 2 punti sull'avversario.

I punti nel tennis tavolo e la loro assegnazione

Un giocatore guadagna un punto in uno dei casi seguenti:

- l'avversario effettua un servizio che non è valido (secondo quanto descritto sopra in merito alla battuta)
- l'avversario manca la palla con la racchetta durante un rinvio
- l'avversario colpisce la palla con la racchetta durante un rinvio ma la manda fuori dal tavolo
- l'avversario commette un fallo
- la pallina rimbalza due o più volte nel campo avversario
- la pallina viene colpita dall'avversario due volte consecutivamente.

All'**inizio di un incontro** si effettua un sorteggio e il vincitore ha il diritto di scegliere se servire o ricevere per primo o il lato del tavolo preferito, all'altro giocatore rimane l'altra scelta (Gli arbitri usano un gettone colorato, però sono validi anche altri tipi di sorteggio: tra gli amatori è comune che si faccia uno scambio *per la palla*, chi vince lo scambio ottiene il servizio). Chi inizia a battere effettua 2 servizi consecutivi, poi toccherà all'avversario, la sequenza di due battute si alterna sino alla fine della partita. In caso di parità sul punteggio di 10 punti la sequenza delle battute è limitata ad un solo servizio a testa.

Il gioco ha inizio quando la pallina lascia la mano del giocatore che effettua il servizio, quindi se il battitore non colpisce la pallina dopo averla lanciata è punto dell'avversario.

Regole fondamentali del Servizio nel ping pong:

Per servire correttamente è necessario rispettare le seguenti regole:

- all'inizio del servizio, la pallina dev'essere liberamente posta sul palmo aperto della mano libera ed immobile in modo da essere visibile dall'avversario.
- Il battitore deve quindi lanciare la pallina verso l'alto con un angolo massimo di 30° e senza imprimere effetto così che si sollevi dal palmo della mano libera di almeno di 16,5 cm e ricada senza toccare nulla prima di essere colpita in fase discendente dal battitore.
- La pallina deve essere colpita oltre e al di sopra della linea di fondo del tavolo.

Se anche solo una delle **regole del servizio** non viene rispettata, dopo un primo ammonimento, ad ogni successivo errore l'arbitro chiamerà il [fallo](#) al battitore, assegnando conseguentemente un punto all'avversario..

Una volta che la palla è stata servita, l'altro giocatore deve effettuare un "rinvio" (o "risposta"). Per compiere un rinvio il giocatore deve colpire la pallina, con la racchetta o con la mano (fino al polso) che la tiene, dopo che essa ha colpito una volta il proprio campo e prima lo colpisca una seconda. Dopo che il giocatore ha colpito la pallina, questa deve arrivare a colpire il campo avversario senza prima toccare altro se non la rete. I giocatori devono effettuare una risposta a testa finché uno dei giocatori non manca una risposta o non commette fallo.

Se prima del servizio del battitore l'avversario alza la mano per cause di forza maggiore e non tocca la pallina facendola cadere sul pavimento, il battitore dovrà effettuare un nuovo servizio senza sanzioni per l'avversario.

La pallina è considerata "in gioco" quando lascia la mano del giocatore che effettua il servizio. Si ottiene un punto nei seguenti casi:

- l'avversario effettua un servizio sbagliato o manca di effettuarlo dopo che ha messo in gioco la pallina
- l'avversario manca o sbaglia un rinvio
- l'avversario commette un fallo

I falli nel ping pong

Nel gioco del ping pong esistono i falli, intesi come azioni errate da non commettere. I falli che si possono commettere sono i seguenti:

- il giocatore (o la sua racchetta) toccano la rete
- il giocatore appoggia la mano libera (quella che non impugna la racchetta) sul tavolo
- il giocatore sposta anche inavvertitamente il tavolo di gioco
- la pallina è toccata con una parte del corpo diversa della racchetta del giocatore o dalla mano dello stesso che la impugna

Se la pallina durante il servizio tocca il nastro bianco che delimita la superficie della rete e cade nel campo avversario, il servizio deve essere ripetuto, mentre se cade fuori il punto va all'avversario.